



Steinkreis-Meditation

Durch Meditationen in Steinkreisen können die Wirkungen der Heilsteine direkt erfahrbar gemacht werden. Im Unterschied zum Tragen eines Heilsteines am Lederband oder in der Hosentasche wird hier für einen deutlich begrenzteren Zeitraum die direkte Wirkung des Heilsteines erlebt - dafür aber mit einer erheblich höheren Bewusstheit, die zur gewünschten Heilwirkung stark beitragen kann.

Als Steinkreis in diesem Sinne sind Legemuster von bestimmten, vorher ausgesuchten Steinen zu verstehen, in deren Mitte sich ein Mensch setzen, stellen oder legen kann (Es gibt natürlich auch große Steinkreise, die für viele Menschen hergestellt wurden und die auch nicht, wie die im Folgenden beschriebenen, nur für einen kurzen Zeitraum erhalten bleiben, wie z.B. die Steinkreise von Carnac in der Bretagne oder Stonehenge in Südengland).

Aufbau des Steinkreises:

Mindestens drei Steine werden für das Herstellen eines Steinkreises benötigt. Nachdem die Steine für den Steinkreis ausgewählt und eventuell gereinigt sind, werden diese im Uhrzeigersinn (rechtsdrehend = Energie verdichtend) ausgelegt. Die Größe des Kreises ist nicht festzulegen – sie ist abhängig von der Anzahl der Steine und der Absicht der Meditation. Der für den Steinkreis ausgesuchte Platz sollte natürlich für diesen Zweck bereit sein. Das Auslegen geschieht in innerer Achtsamkeit und Konzentration auf das Ziel, was mit diesem Steinkreis erreicht werden soll. Nachdem der letzte Stein gelegt ist, wird der Kreis nicht mehr betreten, damit die sich aufbauende Energie dort halten kann. Am Ende der Steinkreis-Meditation werden die Steine - Beginnend mit dem Stein, der als letztes beim Aufbau gelegt wurde - entgegen dem Uhrzeigersinn (linksdrehend = Energie auflösend) eingesammelt.

Steinkreis-Meditation.

Der Kreis wird, nachdem er hergestellt ist, mit der Konzentration auf das Ziel (der „Absicht“) betreten. Sämtliche Ereignisse und Phänomene, die ab dem Moment des Betretens wahrgenommen werden, stehen nun in einem Zusammenhang mit der Absicht. Nicht nur die inneren Prozesse (Gefühle, Gedanken, Assoziationen ...) sondern auch das Geschehen im Drumherum (Telefonklingeln, Türknallen, Straßengeräusche ...) tragen zu der Erfüllung der Absicht bei.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, im Steinkreis zu verweilen:

- **Sitzen:** Wenn möglich, ist das Sitzen auf einem Kissen die vorteilhafteste Position. Die Konzentration bleibt so am stärksten und die Energie kann frei fließen. Für Menschen, die nur schwer auf einem Kissen sitzen können, empfiehlt es sich, den Steinkreis um einen Hocker oder um einen Stuhl herum zu legen.
- **Liegen:** Die bequemste Position. Intensive Entspannung führt leicht zum Einschlafen, was zu einem sehr erholsamen Kurzschlaf führen kann. Wenn dieses nicht gewünscht ist, eignet sich diese Position nicht. Manche Steinkreise werden dagegen ganz bewusst um das Bett gelegt um eine Wirkung während des Schlafens zu entfalten.
- **Stehen:** Eine gute Position – kann allerdings bei längerer Verweildauer zu Rückenbeschwerden führen.

Beispiel einer geführten Steinkreis-Meditation:

Für die Edelsteintherapie bietet die Meditation im Steinkreis sehr gute Möglichkeiten, die Wahrnehmung des Klienten zu schulen und ihm Hinweise zu geben, was er bei der Durchführung zu beachten hat. Wichtig bei geführten Meditationen ist immer die Authentizität des „Führers“.

Vorbereitung

Der Steinkreis ist gelegt und die Meditation kann beginnen. Der Klient stellt sich vor dem Kreis auf.

Spüre den Boden unter deinen Füßen und nimm die Position des Stehens ganz bewusst wahr ... Die Aufmerksamkeit kommt zu deiner Atmung ... Nimm Kontakt zu der Bewegung des Atmens auf. Wiederhol nun mit deiner inneren Stimme folgende Worte: Alles, was nicht zu mir gehört lasse ich los und gebe ich ab. Ich bin bereit und offen, für alles, was geschehen will und kommen mag.

Durchführung

Bevor nun der Klient in den Steinkreis gebeten wird, mach ihm und Dir noch mal die Absicht der Meditation bewusst:

In der Absicht, (z.B.) der inneren Motivation deiner Krankheit näher zu kommen, betrittst du nun den Steinkreis ... suchst und findest dort deinen Platz ... an dem du ganz zu dir kommen kannst ... Fühl nun nach, wie es dir an diesem Platz geht, wie du es dir hier einrichten kannst. Komme ganz bei dir an. Nimm dazu wieder einige tiefe Atemzüge. Wenn du nun angekommen bist, spür in deinen Körper hinein und werde dir seiner bewusst ...

Den Stein ins Rollen bringen

Die Jahresgruppe für Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstheit



... vielleicht bemerkst du gerade jetzt ein Organ besonders ... vielleicht spürst du irgendwelche Muskeln oder Gelenke gerade jetzt besonders deutlich...Nimm dieses wahr ohne es zu bewerten.

Der Klient wird so zunächst zur Bewusstwerdung des eigenen Körpers und der Position im Steinkreis geführt. Danach wird die Aufmerksamkeit zu den Gefühlen gelenkt.

Vielleicht kommen dir gerade jetzt Gefühle und Emotionen ... nimm sie wahr und lass ihnen den Raum, den sie einnehmen wollen. Vielleicht sind es Gefühle, die du aus irgendwelchen Situationen in deinem Leben schon kennst ... die dir immer wieder im Alltäglichen begegnen. Schau nach, wohin sie dich treiben wollen und gib ihnen die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, die sie jetzt brauchen.

Nach den Gefühlen führst du die Aufmerksamkeit des Klienten zu seinen Gedanken:
Vielleicht kommen dir gerade jetzt in diesem Moment irgendwelche Gedanken. Beachte sie und lass auch diesen den Raum, den sie brauchen. Halte nicht an ihnen fest. So, wie diese Gedanken kommen, so gehen sie auch wieder und lösen sich auf. Woran denkst du gerade jetzt?

Als letztes der Bewusstwerdung des eigenen Ichs führst du den Klienten zu seinen Bildern und Visionen:

Lass auch den inneren Bildern den Raum, den sie benötigen. Schau ihnen zu. Vielleicht kommen dir gerade jetzt Erinnerungen an irgendwelche Träume oder Vorstellungen.

Was nimmst du aus der Umwelt wahr ... welche Geräusche kommen genau jetzt zu dir ... Wie groß ist der Raum um dich herum und wo sind seine Grenzen ...

Ende

Bereite den Klienten als Letztes auf das Verlassen des Kreises vor.

Komm nun wieder zurück zu dir selbst ... nimm deinen Körper wahr und atme einige male tief und kräftig ein und aus ... wenn der Impuls kommt, verlässt du diesen Steinkreis. Vielleicht möchtest du dich für das, was du erlebt und erfahren hast, bedanken, dann tu das auf deiner eigenen Art.

Nachdem der Klient nun den Steinkreis verlassen hat, bekommt er Gelegenheit, sich zu sammeln und sich Notizen über das Erlebte zu machen. Sollte Gesprächsbedarf da sein, diesem nur behutsam nachgehen. Das Erlebte und Erfahrene braucht Zeit (eventuell auch Tage) um integriert zu werden. Die Wirkung des Steinkreises kann unter Umständen durch ein Gespräch „zerredet“ werden.