

Mit Steinen arbeiten

Mit Steinen arbeiten: **Meditation**

Die Meditation mit Steinen kann Ihnen besondere Erlebnisse bescheren. Wenn jemand in Meditation erfahren ist, nimmt er einen Stein in beide Hände oder je einen Stein in eine Hand, setzt sich in Meditationshaltung und ... erwartet nichts.

Allen, die noch keine Meditationserfahrung haben, möchte ich an dieser Stelle Mut machen. Meditation beginnt ganz einfach mit stillem Sitzen. Dabei sollten Sie den Rücken gerade und entspannt halten, ganz gleichgültig, wo Sie sitzen. Sie können sogar in der Sofaecke sitzen, das ist zwar nicht klassisch, aber besser als etwas Zwanghaftes oder gar nichts. Sorgen Sie für frische Luft im Raum und atmen Sie ruhig und tief. Zünden Sie sich dazu eine Kerze an und legen Sie, wenn Sie es wollen, ruhige Meditationsmusik auf. Und dann widmen Sie sich Ihren Steinen: betrachten und fühlen.

Achten Sie in jedem Fall auf ausreichende Erdung. Wenn Sie sitzen, stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Je besser Ihre Erdung ist, umso effektiver kann Ihre Meditation werden. Betrachten Sie Ihren Stein, fühlen Sie ihn, erfreuen Sie sich an ihm, kommunizieren Sie mit ihm. Geführte Meditationen helfen Ihnen, neue Möglichkeiten zu erfahren.