



## Das 4-Steine oder Persönlichkeit-Szenario

Ein Persönlichkeits-Szenario besteht aus vier Edelsteinen, die stellvertretend für verschiedene Anteile der Persönlichkeit eines Menschen ermittelt werden. Mit ihm ist es möglich einen Einblick in die Struktur und Funktionsweise eines Menschen zu erhalten, seine Ausdrucksmöglichkeiten zu erkennen und Verborgenes ins Bewusstsein zu heben.

Die Wirkung des Persönlichkeits-Szenario entsteht auf zwei Ebenen:

### Bewusstwerdung

Verborgenes wird ins Bewusstsein gehoben und verliert so seinen subversiven Einfluss. Gerade diese verborgenen Anteile sind häufig Ursache für Blockaden und können das Leben in allen Bereichen erschweren. Energie kann wieder bewusster und konzentrierter fließen.

Der Kontakt nach Innen in die unterschiedlichen Persönlichkeitsbereiche wird verbessert und harmonisiert.

### Umstrukturierung von energetischer Muster

Jeder Stein des Persönlichkeits-Szenario strahlt ein eigenes Programm mit eigenen, ganz spezifischen Informationen aus. Durch die unterschiedliche Form der Auswahl der vier Steine entstehen Resonanzen mit jeweils einer der vier Persönlichkeitsanteile.

Die Information des einzelnen Steines kann so eventuelle Blockaden und Disharmonien in diesem speziellen Bereich aufnehmen und in unterschiedlichen Zeiträumen auch wieder zum Schwingung bringen. Die blockierten Energien werden aufgelöst und durch die Schwingung des Steines wieder zum Fließen gebracht

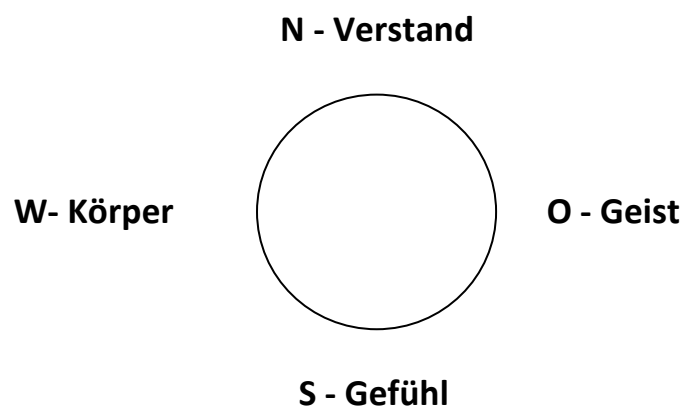


## Was stellen die vier Steine dar / Was erklären sie?

Sie repräsentieren vier Bereiche der Persönlichkeit eines Menschen. Durch die Qualitäten dieser vier Bereiche wird ein Mensch zu einem eigenständigen Individuum. Ähnlich wie sie in der klassischen Dreiteilung eines Menschen in als „Körper“, „Seele“ und „Geist“ beschrieben sind, werden sie in der Differenzierung für das Persönlichkeits-Szenario in vier Bereiche „Körper“, „Gefühl“, „Verstand“ und „Geist“ aufgeteilt. Es sind vier Bereiche, deren Zusammenspiel für Gesundheit und innere und äußere Zufriedenheit zuständig sind und die auch die Grundlage für Hindernisse und Probleme schaffen – je nach Qualität des Zusammenspiels und des energetischen Zustandes.

Diese vier Bereiche sind eigenständige Bewusstseins Ebenen und werden im Yoga auch als „Energetische Körper“ oder „Energiekörper“ bezeichnet. Sie dienen der Versorgung mit Energie (im Sanskrit: „Prana“). Jeder Mensch steht durch seinen energetischen Körper mit der universellen Energie in Verbindung. Jeder der vier unterschiedlichen energetischen Körper bekommt besonders aus einer der vier Himmelsrichtungen Energie.

<b>Persönlichkeitsbereich</b>	<b>Energetischer Körper</b>	<b>Richtung</b>
Körper	Vitalkörper	Westen
Gefühle	Astralkörper	Süden
Verstand	Mentalkörper	Norden
Geist	Spirituelle Körper	Osten





## **Der Stein des Südens (Gefühl)**

stellt dar, wie das eigene Ich sich selbst fühlt und erlebt und in welcher emotionalen Qualität die Welt wahrgenommen wird. Er deutet auf das Unbewusste und Reaktive in uns. Meist ist er auch ein Ausdruck für die Art, wie das Ich sich selbst in der Kinderzeit erlebt hat.

***Position** im Szenario immer im Süden.*

## **Der Stein des Westens (Körper)**

stellt dar, wie man sich selbst in seinem Körper aufgehoben erlebt und was sich im Körper ausdrücken will oder auch aktuell ausdrückt. Er stellt die materielle Welt dar und beschreibt daher auch Qualitäten wie Verhältnis zum Geld, Fragen zum Beruf usw.

***Position** im Szenario immer im Westen.*

## **Der Stein des Nordens (Verstand)**

zeigt, wie sich das Selbst im Moment denkt, wie es lernt und kommuniziert. Er zeigt unser Wachbewusstsein und unsere Fähigkeit, logisch und analytisch mit dem Erlebten umzugehen und für die Zukunft die richtigen Entscheidungen zu treffen.

***Position** im Szenario immer im Norden.*

## **Der Stein der Ostens (Geist)**

gibt Hinweise über die Themen und Qualitäten, die das Ich im Moment gerne leben möchte, wo es Begeisterung entwickeln würde. Hier liegt das wirkliche Ich. Häufig finden sich hier auch Lernaufgaben und Ziele wieder.

***Position** im Szenario immer im Osten.*



## Wie werden die energetischen Wirkungen der vier Steine aktiviert?

### Durch das bewusste Mitnehmen in den Alltag

Die vier Steine sollten immer als Einheit gesehen werden und evtl. in einem (Medizin-)Beutel mit in den Alltag genommen werden. Dieses kann in der Hosentasche aber auch in einer Tragetasche oder einem Beutel geschehen. Wenn möglich sollte der Beutel mit den vier Steinen am Arbeitsplatz einen „guten Platz“ bekommen – also einen Platz, dessen Energie Sicherheit, Vertrautheit und Schutz ausstrahlt.

### Durch das Steinkreisritual:

Abends sollten die Steine aus dem Beutel genommen und auf einen Platz im energetischen Zentrum der Wohnung gelegt werden (eingenordet – Richtungen s. o.). Sehr empfehlenswert ist es, in die Mitte dieses kleinen Steinkreises ein persönliches Bild und eine kleine Kerze zu stellen. Die Kerze wird abends angezündet und damit der Steinkreis rituell energetisch aktiviert. Der Moment des Entzündens sollte konzentriert und achtsam geschehen und mit den folgenden Worten unterstützt werden: *„Ich bin bereit und offen, die Unterstützung durch diesen Steinkreis zu empfangen. Ich ehre, achte und würdige mich selbst als ein Kind von Mutter Erde und Vater Sonne. Ich bin unendlich liebenswert und durch mich wird Liebe in das Leben getragen.“* Vor dem Schlafengehen (oder wenn gewünscht auch zu einem anderen Zeitpunkt) wird die Kerze wieder gelöscht. Am nächsten Morgen werden die vier Steine wieder in den Medizinbeutel gelegt und mit in den Tag genommen. Wer die Steine nicht im Beutel tragen möchte, kann sie auch liegen lassen und sich tagsüber auch nur mal einen der vier Steine besonders widmen.

### Das 3x7-Tage-Ritual

Dieses geschieht zunächst an 7 Tagen hintereinander. Am achten Tag werden alle vier Steine gereinigt, indem sie zunächst mit lauwarmen Wasser und einer milden Seife abgespült werden. Danach werden die Steine in eine kleine Glasschale gelegt, die in reinem, natürlichem Steinsalz („Himalaya Salz“) gedrückt wird, das sich in einer Porzellanschale befindet. Das Salz zieht nun alle energetischen Belastungen und Verunreinigungen aus den Steinen heraus und speichert diese. Nach einigen Stunden werden die vier Steine aus der Glasschale heraus genommen und sind wieder voll einsetzbar.



Nach dieser ersten –acht-tägigen- Wirk- und Reinigungszeit werden noch zwei solcher acht-tägigen Zyklen durchgeführt.

Daraus entsteht ein Ritual, dass aus 3 x siebentägigen Wirkzeiten gefolgt von einem Pausentag besteht:

7-Tage Steinkreisritual / 1 Tag Reinigungspause /

7-Tage Steinkreisritual / 1 Tag Reinigungspause /

7-Tage Steinkreisritual / 1 Tag Reinigung.

Möglicherweise können nun noch ein oder zwei dieser 3 x 7er Rhythmen hinzugefügt werden.

Das Thema, welches durch das Persönlichkeits-Szenario aktiviert wird, bleibt solange aktuell, bis das Interesse an den Steinen verloren geht. Diese Zeiträume sind individuell unterschiedlich.

## Durch die Steinkreis-Meditationen

Für einen Steinkreis, der aus den Steinen gebildet werden soll, sollten die Steine „eingenordet“ werden. Der Verstandesstein liegt im geographischen Norden, der Seelenstein im geographischen Süden usw. Durch Schlafen, Entspannungen oder Meditation in diesem Kreis können die Wirkungen der Steine besonders gut aufgenommen werden. Sehr gut lässt sich diese Meditation auch im Sitzen auf einem Meditationskissen oder auch auf einem Stuhl durchführen.

Sind die Richtungen nicht bekannt, sollten die Steine folgendermaßen beim Legen des Steinkreises gelegt werden

<u>Stein</u>		<u>Position auf dem Rücken liegend</u>	<u>Position sitzend</u>
Verstandesstein	=>	über dem Kopf	hinten
Geiststein	=>	in Höhe der linken Hüfte	links
Gefühlsstein	=>	unter den Füßen	vorne
Körperstein	=>	in Höhe der rechten Hüfte	rechts



## - in liegender Position:

Die Steine werden eingenordet ausgelegt (wenn möglich) und eine in Rückenlage liegende Position in der Mitte der vier Steine eingenommen – entsprechend der oben dargestellten Position. Die Augen bleiben während der Meditation geschlossen

*Nun in die Vorstellung gehen, dass sich der liegende Körper auf einem Energiebett befindet. Dieses Energiebett wird durch vier Ventile mit Energie versehen. Das erste Ventil befindet sich im Fußbereich (aus dieser Richtung strömt nun kräftig rotes Licht in das Energiebett), das zweite Ventil befindet sich im rechten Hüftbereich (in der Vorstellung strömt zartes weiches braun-orangenes Licht in das Energiebett). Das dritte Ventil befindet sich über dem Kopf und über dieses Ventil strömt nun violetteres Licht in das Energiebett. Das letzte und vierte Ventil befindet sich im linken Hüftbereich (hier nun intensiv grünes Licht hineinströmen lassen). Wenn nun aus den vier Richtungen die vier verschiedenen Farben in das Energiebett hineingeströmt sind (bei jedem Ventil einige Minuten Zeit lassen), in der Vorstellung selber zu einem Teil des Bettes werden. Das bedeutet sich sinken und fallen zu lassen, einzutauchen in die tragende Farbenergie, die sich mehr und mehr zu einem goldglänzendem Licht als Quintessenz aus den vier Einzelfarben verwandelt.*

## - in sitzender Position:

Die Steine werden eingenordet ausgelegt und eine sitzende Position in der Mitte der vier Steine eingenommen. Dieses kann sowohl auf einem Sitz- oder Meditationskissen als auch auf einem Stuhl geschehen. Bei dieser Meditation einen Schreibstift und ein Notizheft mit hinzunehmen. Bei beiden Positionen auf eine bequeme, nicht ermüdende Position achten. Die Augen bleiben während der Meditation geschlossen (bis auf den Moment in Phase 4)

### 1. Phase:

Blickrichtung ist Richtung Süden (Gefühlsstein). In dieser Position wird etwa 15 min verblieben, die Aufmerksamkeit auf die Gefühle gerichtet. Welches Gefühl will jetzt in diesem Moment gefühlt werden? Dieses Gefühl will und darf da sein. Sich selbst und seine Aufmerksamkeit nun in das Gefühl hinein atmen. Beim Ausatmen in die Vorstellung hinein gehen, dass der vor einem liegende Stein das Gefühl aufnimmt. Das Ausatmen in den Stein hineinfallen lassen. Nach dem Ende dieser ca. 15 minütigen Meditation kurze Notizen in das Heftchen machen, ohne dabei die Sitzposition zu verändern.



## 2. Phase:

Drehung um  $90^{\circ}$  nach Westen (Körperstein) und Verbleiben für weitere ca. 15 min in dieser Position. Aufmerksamkeit auf das körperliche Befinden. Welche Bereiche des Körpers sind hier deutlich zu spüren (Kälte, Hitze, Druck, Spannung)? Die beobachtete körperliche Befindlichkeit durch das Atmen anfangs verstärken. Auch wenn körperlich nichts zu spüren ist, dieses „Nichts“ verstärken. Nach dem Ende dieser ca. 15 minütigen Meditation wieder kurze Notizen in das Heftchen machen, ohne dabei die Sitzposition zu verlassen.

## 3. Phase:

Drehung um  $90^{\circ}$  in Richtung Norden (Verstandesstein). Für weitere 15 min die Aufmerksamkeit auf die Gedanken, ohne diese besonders zu lenken oder zu bekräftigen. Was denkt das Ich jetzt? Welche Gedanken wollen gedacht werden? Nach dem Ende dieser ca. 15 minütigen Meditation wieder kurze Notizen in das Heftchen machen, ohne dabei die Sitzposition zu verlassen. Dabei diese Gedanken auf ihren aufbauenden und unterstützenden oder schwächenden und herabsetzenden Charakter untersuchen.

## 4. Phase:

Drehung um  $90^{\circ}$  Richtung Osten (Geiststein). Nach ca. 10 min werden die Augen für einen kurzen „Augenblick“ geöffnet. Die Phänomene, die nun gesehen werden, werden nicht bewertet oder bedacht, sondern zunächst einmal nur „wahrgenommen“. Die letzten 5 min werden wieder mit geschlossenen Augen im Steinkreis verbracht.

Nach dem Ende dieser Phase aus dem kreis heraustreten, den Steinkreis linksdrehend auflösen und die Steine reinigen.