

## Sich selbst und andere mit Kristallen heilen

### ***Kristalle bringen Segen und Gnade in unser Leben***

Obwohl viele Menschen verschiedene Heilsteine besitzen, wissen die Wenigsten, wie man diese genau anwendet, wann die Steine am wirksamsten sind, wie man sie schnell und effektiv reinigt und wie sie konkret bei Behandlungen zu therapeutischen Zwecken einzusetzen sind. Auch sind viele Menschen durch widersprüchliche Aussagen in verschiedenen Büchern verwirrt oder haben kein Gesamtkonzept einer ganzheitlichen Anwendung.

Die beste Art und Weise, die Wirkung von Steinen und Kristallen kennen zu lernen, geht zunächst über unsere Intuition, unser Bauchhirn. Jegliche Erfahrungen mit dem Umgang von Kristallen aus anderen Leben ist in unseren Zellen gespeichert und wird über das Bauchhirn re-aktiviert. Deshalb nützt es uns nicht viel, die Wirkweise von Kristallen aus Tabellen zu entnehmen. Diese Zusammenfassungen sind empirisch, als Erfahrungswerte entstanden und somit immer sehr individuell. Eine gute Möglichkeit, einen Zugang zu Kristallen zu finden geht über die Farben in Kombination mit dem Chakrasystem. Legen wir gezielt Kristalle auf die Chakren auf, erleben wir vielfältige Erfahrungen, an welchen Punkten unseres Lebens wir stehen und welche nächsten Schritte zu tun sind.

Hierzu eignet sich folgende Übung, die Sie mit 7 Trommelsteinen in den Chakrafarben machen können.



- 1. Reinigen der Kristalle:** Bevor Sie die Kristalle verwenden, reinigen Sie sie gründlich unter lauwarmem Wasser.
- 2. Auflegen auf den Körper:** Sie können die Kristalle den Farben entsprechend auf die jeweiligen Chakren auflegen. Eine weitere Möglichkeit ist, mit geschlossenen Augen einen Kristall zu wählen und ihn da auf den Körper aufzulegen, wo er sich angenehm anfühlt.
- 3. Legen ins Aurafeld:** Legen Sie den Kristall Ihrer Wahl in die Nähe Ihres Körpers an die Stelle, „wo der Kristall hin möchte“.
- 4. Tragen am Körper:** Sie können die Kristalle auch am Körper tragen: In der Hosen- oder Handtasche, im BH, im Bett.
- 5. Dauer des Auflegens/ Legens/ Tragens:** Je nach Gefühl einige Minuten bis durchaus eine Stunde.

**6. Schreiben Sie Ihre Erlebnisse auf oder malen Sie das, was Sie wahrnehmen. Viel Freude dabei!**

### Wirkung von Kristallen

***Kristalle sind Lichtbotschafter in dunklen Zeiten.***

Grundsätzlich bietet sich die Arbeit mit Kristallen optimal dazu an

- selbst aufzutanken und seine Kräfte und Energien zu regulieren

- eigene Themen liebevoll und sanft zu erkennen und aufzulösen und in die bedingungslose Liebe zu gehen
- Lebensfragen mit Hilfe der Kristalle zu fokussieren und sinnvolle Antworten zu finden
- Freude in Dein Leben zu bringen und diese an andere Menschen weiterzugeben
- eine ideale Schwingungsanpassung für die jetzige und kommende Zeit, die neue Energie und der neuen Erde zu bewerkstelligen, sowie den Lichtkörper und die Kristallaura vorzubereiten
- aus Beurteilungen und Vergleichen mit anderen auszusteigen, um in die (Selbst)-Liebe zu gelangen
- Störfelder zu harmonisieren, seien sie im Innen oder im Außen
- in die Fülle statt in den Mangel zu gehen
- die eigene Göttlichkeit und Meisterschaft in der Ich-Bin Gegenwart anzunehmen, zu leben und zu lehren
- in die innere ganzheitliche Balance zu kommen, auch als Meditation
- Raumenergien zu beeinflussen
- Tiefenentspannung zu erleben

### **Kristalle als Informationsträger**

***In Kristallen ist das Wissen vieler alter Kulturen gespeichert und jederzeit wieder zugänglich***

Viele von uns bringen Erfahrungen aus anderen Leben in der Anwendung von Kristallen mit, vor allem aus atlantischen Zeiten. Kristalle sind Informationsträger (deshalb werden ja auch Quarze in PC's verwendet). Wissen wurde in allen Urvölkern in Kristallen gespeichert (siehe auch Mayas und die Kristallschädel) und in Krisenzeiten versiegelt. Bei diesen Praktiken spielte oft Machtmissbrauch und Manipulation eine große Rolle, weswegen viele Menschen in dieser Zeit zwar eine große Hingezogenheit zu Kristallen empfinden, aber auch noch teilweise starke Blockaden wirken, um erneuten Missbrauch zu verhindern. Auf der anderen Seite können Kristalle ein Wegweiser in die eigene Göttlichkeit sein. So bietet der intuitive Zugang mit den Kristallen einen Weg, ins Herz und in die Selbstliebe zu gelangen.

Das wissende Herz wird durch die Schwingung der Kristalle befreit. Hierbei helfen oft die vielfältigen Formen der Kristalle.

- Bei runden Formen, Kreislegungen, Seifensteinen, Kristalllegungen und Kristallherzen Zugang zu unserer Ur-weiblichkeit.
- Kristallspitzen geben uns dadurch, dass sie Sender und Empfänger für Energien sind, eine Idee von zielgerichteter, männlicher Energie.
- Dualseelensteine, Moqui Marbles und Doppelender verschaffen uns Zugang zum Thema Einigung, Partnerschaft- und Zwillingsproblematik

### **Kristalllegungen der Atlanter**

Die Atlanter haben ehemals mit Kristall-Legungen im Raum sowie auf und um den Körper gearbeitet zur Energetisierung und Heilung. Es gab Kristalltempel, die zur Heilung und Regeneration aufgesucht wurden.

Dabei ist die Einbeziehung von Zahlenmystik, also wie viel Kristalle wir wann brauchen und die Anwendung der heiligen Geometrie wichtig,



damit die Kristalle ihre optimale Wirkung entfalten können.

### **Übung hierzu ist der Kraftkreis:**

Legen Sie die 13 Kristalle in einen Kreis. Stellen Sie sich in diesen Kreis und „tanken“ Sie energetisch die Farbe und auch das Thema dieser Kristalle. Dieses können Sie drinnen oder auch in der Natur tun.

Lassen Sie die Farbsäule über Ihre Füße nach oben durch Ihren ganzen Körper hochsteigen oder Sie werden von der Energiesäule wie eine Dusche berauscht oder ganz und gar durchdrungen.

Steigen Sie aus der Säule, wenn Sie genug haben. Der Kristallkreis kann auch auf einem Stuhlkreis gelegt werden, wenn Sie ausruhen.

Danach fühlen Sie sich kraftvoll und erfrischt.

### **Natursteine**

#### ***Kristalle wirken sanft und tief***



Es müssen nicht nur die „kostbaren“ Kristalle sein, die wir zu Heilzwecken einsetzen. Als Heilsteine bieten sich genauso die Fundsteine an, die am Wegesrand oder am Strand gefunden werden. Wenn wir lauschen, erzählen uns die Steine, was sie für uns tun können. So haben die Kahunas, die hawaiianischen Heiler und auch die nordamerikanischen Indianer sich mit Steinorakeln Fragen beantwortet, die Urform des Tarot sozusagen. Steine und Kristalle sind von je her auf den

Körper gelegt worden und mit ihnen wurden wunderbare Massagen gemacht (jetzt wieder als Hot Stone Massage bekannt).

Spezielle Fundsteine und Kristalle ziehen die negativen Energien, Giftstoffe und Wesenheiten aus dem physischen Körper, den Auren und Chakren. Durch Kristallwasser, -öle, -bäder kann ein richtiges Rundum-Wellnessprogramm zusammengestellt werden.

Steine und Kristalle wirken durchaus im physischen Körper. Wenn wir sie auf die Haut legen oder sie am Körper tragen, zieht unser System die darin enthaltenen Mineralien und Farbpigmente heraus, die er benötigt. Die Stoffe, die wir brauchen, enthalten die Steine, von denen wir intuitiv angezogen werden.

Also: Immer dem 1. Impuls vertrauen! Gerade die „nicht so schönen“ sind für uns möglicherweise genau die richtige Unterstützung. Wenn der Körper sich von den Kristallen „ernährt“, passiert es, dass sie die Farbe verlieren oder zerspringen. Sie gehen mit uns in Resonanz und stellen sich für uns zur Verfügung, so dass sie dann ihren Dienst erfüllt haben und respektvoll der Erde zurückgegeben werden können nach einem Ritual oder Gebet der Dankbarkeit.

### **Programmieren von Kristallen**

***Kristalle gehen mit unseren aktuellen Themen in Resonanz und machen diese zugänglich.***

Wenn wir Kristalle, am besten Bergkristalle, programmieren, helfen sie uns aus alten emotionalen und mentalen Mustern auszusteigen. Die so genannten Themensteine sind dann im Alltag treue Begleiter. Und so können Sie das anwenden:

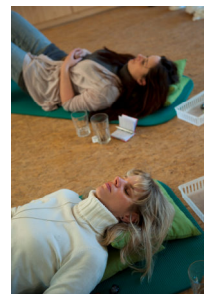
Der Stein, der heute mit Dir arbeiten will, weiß das Thema, was heute für Dich dran ist. Nimm Dir etwas Zeit, begrüße den Stein und schließe Deine Augen. Frage: Um was geht es heute bei mir? Und in dem Du wartest und offen bist, wird die Schwingung des Steins in Resonanz mit Deiner eigenen gehen und das in Form von Bildern, Gefühlen oder Worten zum Vorschein bringen, was heute bearbeitet oder erlöst werden möchte. Wenn du das Thema, die Person oder den Sachverhalt für Dich klar hast, dann bleib in dieser Schwingung und sage langsam:

Es tut mir leid. Bitte vergib mir. Ich liebe Dich. Danke.

Sprich diese Sätze evtl. mehrmals und warte, was geschieht. Für den Stein ist es eine große Ehre, bei diesem Reinigungs- und Heilungsprozess helfen zu dürfen. Dieses Ritual wird auch HO'OPONOPONO genannt und kommt aus Hawaii (Huna).

### **Eigene Anwendung – Fremdanwendung**

Man muss kein Heiler sein, um Kristalle bei anderen Menschen anzuwenden. Gehe beim Umgang mit Kristallen ganz einfach heran, lasse dich von deiner inneren Stimme führen und verschenke Kristalle, um Freude zu bereiten.



### **Anleitung zu den Themensteinen**

Du hast Dir einen Themenstein ausgesucht oder eine liebe Person hat Dir einen Themenstein geschenkt. Der Stein kennt Dein Thema!

Der Stein wird Dir dabei helfen, dieses Thema

- klarer zu definieren
- besser und genauer wahrzunehmen
- konkreter auszudrücken

Außerdem wird er Dich dabei unterstützen

- alle Gedanken und Gefühle, die zu diesem Thema hochkommen, bewusster werden zu lassen
- Dir Ideen zu geben, was zu einer Lösung verhilft
- Das Thema in Liebe, Demut und Dankbarkeit loszulassen

Nachdem Du mit dem Stein dieses Thema bearbeitet hast

- wirst Du Heilung, Ruhe, Frieden, Glück verspüren.

### **Vorgehen:**

#### **1. Die Fragetechnik**

Nimm Dir die Zeit, die Du hast oder nehmen willst für Dein Thema. Du focussierst Dich auf das Thema und nimmst den Stein entweder in die Hand, legst ihn auf Deinen Körper oder schaut ihn an. Nun stellst Du Fragen, z.B. „was genau macht mich so traurig bei ... und dann wartest Du. Irgendwann steigt eine Antwort in Dir auf. Das kann in Form von Worten, Sätzen, Bildern und Gefühlen sein. Dann bedankst Du Dich bei Dir selbst und dem Stein. Wenn Deine Frage beantwortet ist, spürst Du nach, ob es Dir heute



reicht oder ob eine weitere Frage auftaucht usw. Die Fragetechnik endet mit einem guten Gefühl. Wenn Du dieses erreicht hast und es für heute nichts mehr zu tun gibt, bedankst Du Dich bei dem Stein und Dir selbst.

Du kannst so oft Du magst mit dem Stein arbeiten.

## **2. Die Zeittechnik (tagsüber)**

Du möchtest Dein Thema bearbeiten, willst das während Deines Alltages machen, ohne eine „Sitzung“. Dann sagst Du dem Stein, was Du gerne wissen möchtest und worin er Dich unterstützen soll. Anschließend steckst Du ihn in Deine Hosen- oder Jackentasche oder in den BH und lässt ihn über die Haut / den Körper wirken. Im Laufe des Tages oder auch mehrerer Tage danach wirst Du mehr Klarheit zu Deinem Thema haben und Deine Frage ist beantwortet oder etwas Neues hat sich gezeigt. Bedanke Dich wieder bei Dir und dem Stein und entscheide, ob Du mit Deinem Thema weiterarbeiten willst, dann fahre fort, den Stein Dich leiblich begleiten zu lassen. Wenn Du eine Pause haben möchtest, ruht der Stein an einem schönen und würdigen Ort, bis Du ihn wieder zu Dir holst.

## **3. Die Schlaftechnik (nachts)**

Du gehst wie bei 2. vor nur das Du den Stein unter Dein Kopfkissen oder ins Bett mitnimmst.

Viel Freude dabei!

## **Innerkörperliche Kristalle**

Einst in Atlantis hatten wir körpereigene Kristalle an verschiedenen Stellen zum Heilen aktiviert; z.Zt. aktivieren sich durch die vermehrte Sonnenaktivität die winzigen Magnetite in der Epiphyse, der Zirbeldrüse im Zwischenhirn. Stellen sich diese Magnetite wieder auf und werden durch mentale Klänge wieder gereinigt, fungieren sie wieder als Sender und Empfänger, um göttliche und universelle Energien zu empfangen und im nächsten Schritt Liebes- und Lichtenergien auszutauschen, ähnlich wie die Steinobeliske oder Pyramiden in Ägypten oder Südamerika

## **Reinigung der Kristalle**

Es gibt verschiedenste Techniken der physischen und feinstofflichen Reinigung von Kristallen:

### **physisch**

- unter fließendes Wasser halten
- abreiben
- in eine Schale und auf Salz legen (kein direkter Kontakt)

### **feinstofflich**

- vor das Herz halten, mit Liebe reinigen
- violette Flamme durchschicken
- in den Wind hängen
- darüber streichen und pusten (3 x)
- Worte der Reinigung sprechen. Z.B. Du bist jetzt wieder frei.

## **Erfahrungen in der Arbeit mit Kristallen**

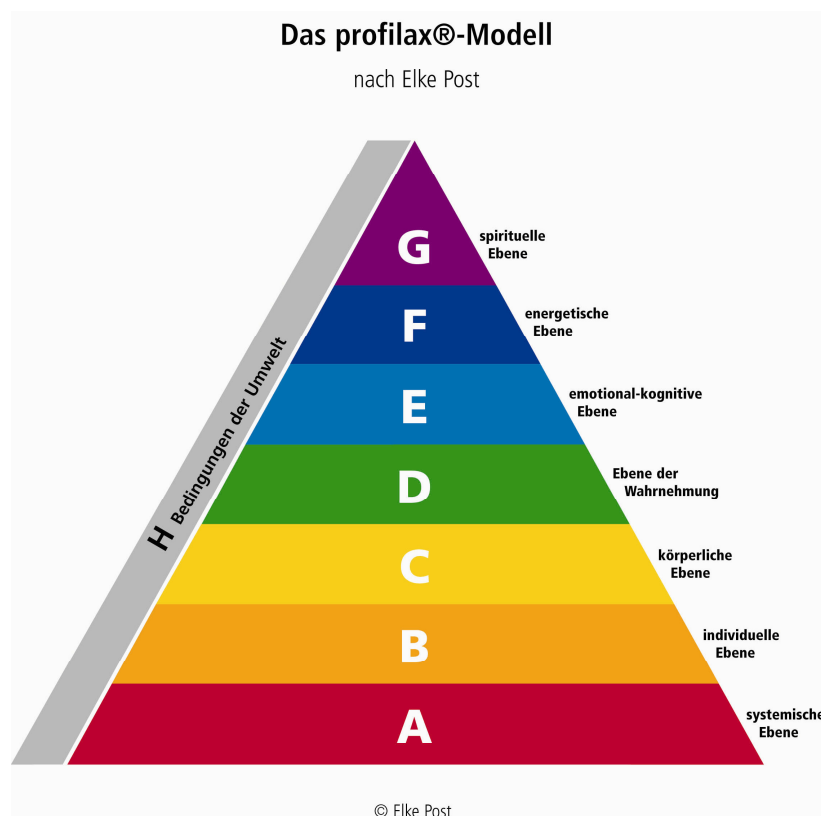
Wenn wir mit Kristallen in Kontakt kommen, ist das immer etwas ganz Besonderes, denn es entsteht eine Freude und Beschwingtheit. Die Kristalle lehren uns Klarheit,

Fülle und eine bedingungslose Liebe. Unser Herz öffnet sich für uns selbst und andere, wir haben Erkenntnisse über unser Leben und unsere Lebensthemen, denn die Kristalle schwingen sich in unser System ein. Wer mit Kristallen angefangen hat zu arbeiten, der wird dies nicht mehr missen wollen.

Die Wirkungsfelder betreffen alle Ebenen:

- **systemisch/Ebene A nach dem profilax®-Modell**, in der wir unsere Ahnenprogramme auflösen
- auf **individueller Ebene/Ebene B nach dem profilax®-Modell**, durch das konkrete Bestimmen neuer aktueller Lebenssituationen
- **körperliche Linderung und Heilung/Ebene C nach dem profilax®-Modell**, durch das Auflegen der Kristalle
- das Schärfen und Verfeinern unserer **Wahrnehmung** im feinstofflichen Bereich/**Ebene D nach dem profilax®-Modell**
- das Bewusstmachen unserer **Gedanken- und Gefühlsprogramme/Ebene E nach dem profilax®-Modell**
- Auftanken von **Lebensenergie/Ebene F nach dem profilax®-Modell**
- den Zugang zur eigenen individuellen **Spiritualität** finden/**Ebene G nach dem profilax®-Modell**
- in meinem Umfeld heilende Energie schaffen durch das Legen und Positionieren von Kristallen

Die Anwendungsmöglichkeiten sind so vielfältig, dass wir immer tiefer und tiefer in den Kontakt mit diesen Wesen gehen und mit ihrer Hilfe auf allen Ebenen heilen können.



## Abschließende Worte

### ***Kristalle sind die Enkel der Erde.***

Kristalle bringen Heilung, Glück und Leichtigkeit in unser Leben und sind gleichzeitig die Botschafter der alten und neuen Zeit. Sie stellen sich in unseren Dienst und lehren uns die bedingungsfreie wahre reine Liebe mit uns selbst und anderen.

Ich verneige mich in Demut vor diesen uralten Wesen.

Eine ausführliche Literatur- und CD-Liste kann bei der Autorin angefordert werden.



### **Elke Christiane Post**

Jg. 1963, verheiratet, 2 Kinder. Ausbildung zur Ergotherapeutin, Abschluss 1986. Eigene Praxis in Hamburg. Seit 1986 hält sie Seminare im In- und Ausland.

Autorin verschiedener Fachartikel und Buchbeiträge.

Seit 2000 NLP-Lehrtrainerin (DVNLP). 1998 entstand ihr eigenes Therapiemodell profilax®, welches von ihr seither weiterentwickelt und gelehrt wird. 2005 wurde das Modell wissenschaftlich validiert. Ausbildungen in Kristallheilung und Huna.

Elke C. Post hält regelmäßig Seminare in Kristallarbeits und Kristallheilung im Raum Hamburg und Nordwest-Mecklenburg