

INHOUD

INLEIDING

Kristalkalm 6

Zo gebruikt u dit boek 8

Wat is mindfulness? 10

Hoe kristallen helpen 14

Zo gebruikt u kristallen 16

Kristallen onderhouden 18

DEEL 1: KRISTALLEN GEBRUIKEN VOOR MINDFULNESS

Het lichaam 22

De geest 24

Oude patronen veranderen 26

Emoties 28

Spirit 30

Uw ruimte 32

Chakra's 33

Relaties 36

Banden verbreken 38

Op het werk 40

DEEL 2: GIDS VAN KRISTALLEN VOOR MINDFULNESS

Gecentreerd worden: STORMSTEEN 44


In het hier en nu blijven: CHAROÏET 46

Uw slaap herladen: BLOEDSTEEN 48

Geaard blijven: ROOKKWARTS 50

Het gekwebbel in uw hoofd stopzetten: AURALIET 23 52

Het verleden loslaten: TURKOOIS 54



Uw verhaal opnieuw construeren: BRANDENBERG-AMETHIST 56
Stabiliteit vinden: AGAAT 58
Heldere beslissingen nemen: CARNEOOL 60
Begrijpen wie u echt bent: SPIRITKWARTS 62
Verslavingen overwinnen: AMETHIST 64
Uzelf tot rust brengen: BLAUW KANTAGAAT 66
Automatische piloot uitschakelen: MALACHIET 68
Mediteren: SELENIET 70
Spirituele helderheid verkrijgen: ANANDALIET (AURORAKWARTS) 72
Accepteren wat er is: CITRIEN 74
Hoop houden: AQUAMARIJN 76
Een scheidslijn creëren: LABRADORIET 78
Zich herinneren in kalmte: ROZENKWARTS 80
Boosheid loslaten RHODOCHROSIET 82
Manieren vinden om te vergeven: CHRYSOCOLLA 84
Knellende banden verbreken: VUURSTEEN 86
Vrede om u heen creëren: ZWART TOERMALIJN 88
Creatieve energie aanvullen: LEMURISCH ZAADKRISTAL TANGERINE
DREAM 90

Extra informatie 92

Noten 93

Dankbetuiging 96

KRISTALKALM

Wellicht heeft u wel eens gehoord van mindfulness en weet u dat u meer uit elke dag kunt halen als u leert uw geest tot rust te brengen en te leven in het hier en nu. Dat geeft u een gevoel van welbevinden, rust, vrede en vreugde. Misschien heeft u mindfulness zelfs al geprobeerd toe te passen door middel van een formele meditatie of gewoon door te proberen in het dagelijks leven 'aanwezig' te zijn. Dan merkte u misschien – zoals velen voor u – dat dit schijnbaar simpele concept verbazingwekkend lastig kan zijn. Als u niet in het huidige moment weet te blijven en steeds denkt 'maar als' en 'misschien', bent u altijd ergens anders, misschien vol zorgen over de toekomst en vol spijt over het verleden. 's Nachts ligt u te woelen, tobbed over wat er die dag is gebeurd, of wordt u wakker door uw malende gedachten. Komt dit u bekend voor? Dan is mindfulness met kristallen precies wat u nodig heeft. Kristallen kunnen helpen fysieke, emotionele, mentale en spirituele rust te vinden, zonder dat u zich druk maakt over het verleden of de toekomst. Ze gronden u in het hier en nu en helpen u te genieten van elke minuut van uw leven.

EEN RUSTIGE GEEST

Een rustige en opmerkzame geest is essentieel voor mindfulness. Iedereen heeft obsessies en denkt te veel na over dingen, en dat proces is vaak lastig te doorbreken. Het zenboeddhisme kent de term 'geestloosheid' voor de staat waarin de geest niet is gefocust op enig object of op enige gedachte of emotie en dus openstaat voor alles. Hier is langdurige oefening voor nodig. Maar mindfulness betekent niet dat men 'geen geest' heeft. Het is 'gewaarzijn in het moment', met een geest die kalm is, zonder ruis op de achtergrond. Als u uw geest losjes richt op bijvoorbeeld een kristal of kristalreflectie, kan hij tot rust komen, geholpen door de energie van de kristallen.

Ik slaap met een auraliet 23 onder mijn kussen, zodat mijn geest niet begint te 'kwebbelen' zodra ik mijn ogen open. Ik koester dat moment van stilte als mijn geest helder en kalm ontwaakt. Dan is mijn creativiteit het grootst. Als ideeën zich onaangekondigd aandienen, beoordeel ik ze niet als 'goed' of 'fout', als 'stressvol' of 'dynamisch', maar observeer ik ze met aandacht, zonder haast. Dat is een prachtig mindful moment. Ook u kunt met behulp van kristallen leren genieten van zulke momenten.

LEVEN MET MINDFULNESS

Mindfulness is eerder iets wat u *bént* dan iets wat u nastreeft. Kristallen kunnen echt helpen als u probeert in alles mindful te zijn en elk moment in uw dagelijks leven ten volle wilt ervaren voor u naar het volgende glijdt. Als we zo kunnen leven, niet gebonden door gedachten aan verleden of toekomst, voelen we ons kalmer en hebben we meer aandacht voor de vele kleine momenten die vreugde kunnen geven: de jonge knoppen aan een boom, de lach van een kind of een zin of klank die in ons resoneert. Mindfulness bevordert ook onze creativiteit en ons zelfvertrouwen, doordat onze automatische piloot plaatsmaakt voor een groter gewaarzijn van het hier en nu. Ellen Langer, die ruim veertig jaar onderzoek deed naar het effect van mindfulness op tal van gebieden – van gedragseconomie tot psychologie –, zei dit over besluitvorming: 'Als je mindful bent, worden fouten je vrienden.'¹

Door te focussen op een mooi, inspirerend kristal, zoals spirit- of rozenkwarts, krijgt de geest de gelegenheid kalm in het hier en nu te zijn.



EMOTIES

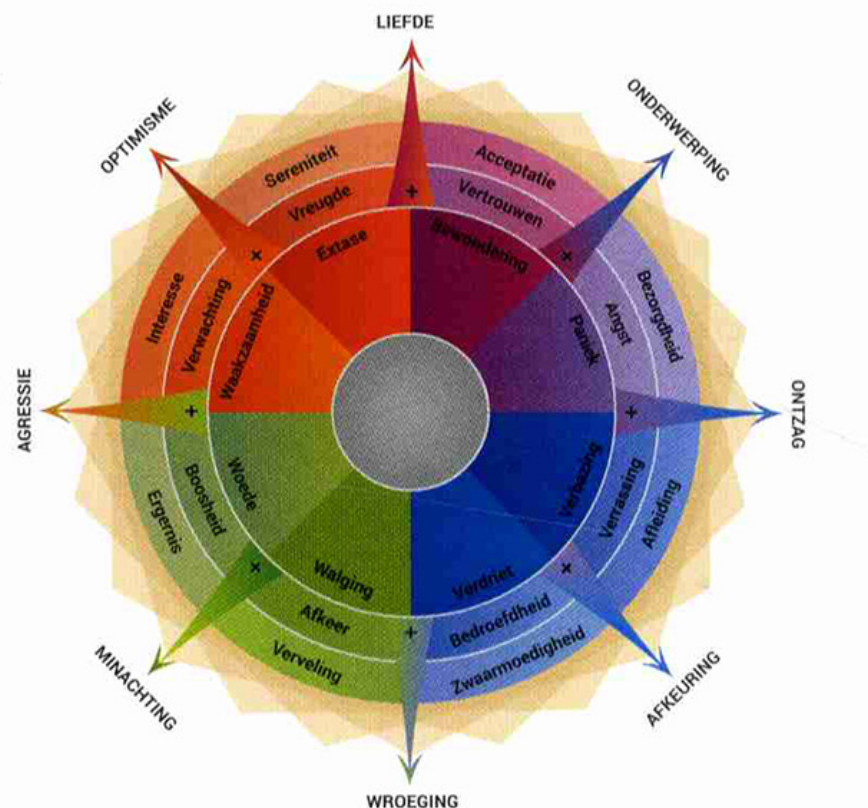
Kristallen zijn krachtige helers van emoties. Ze kunnen woede, schaamte en schuldgevoel verlichten, vergiffenis bevorderen en ervoor zorgen dat u niet te snel oordeelt over uw eigen of andermans gevoelens. Kristallen helpen ook om in zeer hopeloze situaties hoop te koesteren en leren ons om hoe dan ook kalm te blijven. Van alle emoties is angst waarschijnlijk de giftigste. Maar zelfs positieve emoties, zoals vreugde, kunnen u uit het hier en nu trekken als u daar te veel in investeert. Als u afdwaalt uit het huidige moment creëren uw emotionele verwachtingen een toekomst die nog niet bestaat, een toekomst die kan worden vervormd door angst voor wat komen gaat of door herinneringen aan vroeger. We anticiperen op wat we denken te gaan ervaren en zien wat we willen zien. En dat is sterk gekleurd door onze emoties, zowel positieve als negatieve. Mindfulness met kristallen helpt u om uw emoties te reguleren; u vervangt negatieve door positievere gevoelens en laat u niet compleet meeslepen door uw emoties.²²

Psycholoog Robert Plutchik onderscheidt acht primaire emoties en tegengestelden waaruit secundaire emoties voortvloeien; zo ontstaat het 'wiel van emoties' (zie blz. 29). Als primaire emoties noemt hij vertrouwen (acceptatie), walging (schaamte), vreugde, droefheid, boosheid, angst, verwachting (interesse) en verrassing. De intensiteit van de emotie neemt af naarmate de afstand tot het centrum van het wiel toeneemt. Het wiel laat zien hoe de emoties op elkaar reageren en uit elkaar voortvloeien. Het meest mindful is het centrum van Plutchiks wiel; daar bent u omringd door en zich bewust van uw emoties en gevoelens zonder dat die u overspoelen. Leg uw kristal op het centrum en focus daarop om emotionele rust te vinden.

OMGAAN MET ANGST

Angst is zeer giftig en besmettelijk. Als één persoon in paniek raakt, doen de omstanders vaak mee. Angst voor het onbekende wordt geprojecteerd op de

Plutchik's model
van emotionele
interactie



toekomst en betreft iets wat wellicht nooit zal gebeuren; angst voor het bekende komt voort uit het herkauwen van vroegere ervaringen. Door angst kunt u zich niet ontspannen of in een productievere staat raken. Verlamdende angst kan leiden tot schadelijke fysiologische reacties, zoals hoge bloeddruk. Met behulp van kristallen kunt u het verleden loslaten en de 'wat als'-vragen stoppen die angst voor de toekomst opwekken. Het geheim is de angst (of welke emotie ook) niet te onderdrukken maar juist te onderkennen. Voel de angst ten volle in het huidige moment, zonder te oordelen; laat hem dan los en ga naar het kalme centrum van het wiel van emoties. Goed ademen (zie blz. 23) helpt hierbij.

KRISTALWIJZER

Stormsteen (blz. 44), turkoois (blz. 54), agaath (blz. 58), amethist (blz. 64), blauw kantagaath (blz. 66), aquamarijn (blz. 76), rozenkwarts (blz. 80), rhodochrosiet (blz. 82) en chrysocolla (blz. 84).

STABILITEIT VINDEN

KRISTAL
AGAAT

SLEUTELWOORDEN
Stabiel, standvastig, veilig

Een geest en energieveld die stabiel zijn, ondersteunen mindfulness.

EIGENSCHAPPEN

Agaat is een stabiele, sterke steen die wordt gevormd door stroken microscopisch kleine kristallen. De vele lagen kunnen verborgen informatie omhoogbrengen naar het licht van het bewustzijn. Dat stelt u in staat psychosomatische oorzaken van fysiek, mentaal of emotioneel on-welzijn te boven te komen. Deze steen werkt meestal langzaam maar onverbiddelijk. Hij is onwankelbaar, net als u wanneer u ermee werkt. Hij brengt harmonie tussen yin en yang, de krachten die het universum in balans houden. Agaat helpt u uzelf te accepteren: geen spijt, geen zelfkritiek, geen herkauwen van het verleden. Het maakt constructieve zelfanalyse mogelijk waar die nuttig is en moedigt u aan uw waarheid uit te spreken. Maar deze steen oordeelt niet; hij helpt u de dingen te omarmen zoals ze zijn. Hij kan uw concentratie en waarneming verbeteren, waardoor uw blik scherper wordt.

WAT BETEKENT DIT KRISTAL VOOR MINDFULNESS?

Agaat brengt geest, lichaam, spirit en ziel op één lijn, zodat u gecentreerd en kalm wordt. Het kristal creëert een onwankelbaar gevoel van veiligheid, neemt inwendige spanning weg en stabiliseert de aura. Het zet aan tot kalme maar gerichte overpeinzing en rustige verwerking van levenservaringen; daardoor verhoogt het uw gewaarzijn, zodat u zich bewuster wordt van de eenheid, en onmetelijkheid, van het leven.



KRISTALREFLECTIE

Gesteund, veilig. De wereld draait om zijn as. De zwaartekracht blijft intact.

ZO GEBRUIKT U DIT KRISTAL

Bewaar een trommelagaat in uw zak. Als u zich onzeker, verward of op welke manier dan ook uit balans voelt, wrijft u het kristal zachtjes tussen uw wijsvinger en duim, waarbij u de ringen volgt. Afaat kunt u ook dragen als hanger om uw energieveld constant stabiel te houden.