

CRYSTALS ROCK!

EEN MODERNE GIDS OVER DE HELENDE KRACHT
VAN STENEN & KRISTALLEN



Juliette Thornbury



ALTAMIRA

INHOUD

Inleiding	8
De helende kracht van kristallen	10
Hoe gebruik je dit boek	12

HOOFDSTUK 1 LEVEN MET KRISTALLEN

Kies je eigen kristallen	16
Vormen en formaten	18
Je kristallen onderhouden	20
Reizen met kristallen	24
Kristallen dragen	26
Kristallen in je huis	28
Feng shui.	32
Hallen en gangen	34
De keuken	36
De woonkamer	38
De slaapkamer.	40
De kinderkamer	42
De badkamer	44
Je werkplek	46

HOOFDSTUK 2 DE KRISTALLEN

VREUGDE & SUCCES

Rutielkwarts	50
Zonnesteen	52
Pyriet	54
Citrien	55
Jade	56
Apatiet	58
Amazoniet	60
Malachiet.	61
Topaas	62

LIEFDE & RELATIES

Rozenkwarts	64
Chrysocolla	66
Chrysopraas	68
Dioptaas	70
Kunziet	72
Robijn	73
Opaal	74
Smaragd	76
Hemimorfiet	77
Rhodoniet	78
Sugiliet	80

GEZONDHEID & WELZIJN

Fantoomkwarts	82
Lapis lazuli	84
Aventurijn	86
Apofylliet	88
Angeliët	90
Rhodochrosiet.	91
Blue lace-agaat	92
Shungiet	94
Moldaviët	95
Fuchsiet	96
Danburiet	98
Lithiumkwarts	100

ENERGIE & INSPIRATIE

Fluoriët	102
Bergkristal	104
Sodaliët	106
Calciet	107
Jaspis.	108

Herkimerdiamant	110
Vanadiniet	112
Granaat.	113
Tijgeroog.	114
Carneool	116
Kyaniet	118

RUST & VERJONGING

Aquamarijn	120
Amethist	122
Celestiet	124
Howliet	126
Zwart toermalijn.	127
Lepidoliet	128
Scoleciet	130

BESCHERMING & TROOST

Chloriet.	132
Seleniet.	133
Labradoriet	134
Rookkwarts	136
Turkoois	138
Larimar	139
Aragoniet	140
Obsidiaan	141
Vuuragaat	142
Onyx	144
Saffier	146
Hematiet	148
Maansteen	150

HOOFDSTUK 3 CRYSTALS ROCK!

Hoe gebruik je kristallen?	154
Meditatie	156
Rituelen	158
Chakra's en stenenleggingen	164
Massages en behandelingen.	166
Kristallen en schoonheid	170
Kristallengrids	174

HOOFDSTUK 4 VIND JE STEEN

Register van stenen op behoefte	184
Algemeen register	189
Dankwoord	192
Over de auteur	192

INLEIDING

Mijn passie voor kristallen begon al vroeg. Toen we nog klein waren nam mijn moeder mijn zus en mij mee naar markten in de buurt en dan ging ik altijd meteen op zoek naar de kraam met kristallen. Ik zie de paars fluwelen tafelkleden met de honderden glanzende stenen erop nog voor me. Daar is mijn kristallenverzameling begonnen. En mijn eerste agaatgeode (een holle steen) heb ik nu, twintig jaar later, nog steeds. Mijn grootouders waren juweliers, dus ik ben opgegroeid met edelstenen en ik genoot van de levendige en sprankelende schoonheid van granaat, amethyst, peridoot en rozenkwarts, om er maar een paar te noemen.

In 2015 besloot ik van mijn passie voor kristallen mijn beroep te maken. Ik zette Luminosity Crystals op, een online winkel in kwalitatief goede en verantwoord gewonnen kristallen en mineralen van over de hele wereld. Ik wilde de stenen zelf kunnen inkopen en ze kunnen delen met mensen die op zoek zijn naar een alternatieve geneeswijze of naar een mooi cluster stenen voor in huis. Sindsdien is mijn fascinatie voor kristallen uitgegroeid tot een fulltimebaan en breng ik mensen uit de hele wereld in contact met deze krachtige helende hulpmiddelen. De wereld van kristallen en mineralen is een belangrijk deel van mijn leven geworden – fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Kristallen bergen de energie van de aarde in zich en brengen evenwicht, harmonie en een gevoel van vrede. Voor mij geldt dat ik dankzij kristallen gezonder en gelukkiger leef. Ze stimuleren me om mindful te zijn en ik voel me meer geaard en verbonden met de natuur. Of je ze nu gebruikt tijdens je meditaties, bij een vollemaanritueel, in je persoonlijke verzorging of dat je er gewoon eentje op je salontafel hebt staan: kristallen brengen je in direct contact met jezelf en je omgeving.



De helende kracht van kristallen

De helende kracht van kristallen wordt al duizenden jaren in culturen en beschavingen ingezet. De oude Sumeriërs behoorden tot de eerste mensen die ze hiervoor gebruikten. Ze geloofden dat kristallen magische eigenschappen hadden en verwerkten ze in sieraden en geneesmiddelen. De oude Egyptenaren behingen zich met turkoois, lapis lazuli, kwarts en carneool, en maalden malachiet en galeniet tot fijn poeder voor in cosmetica. Kristallen als rozenkwarts en jade worden vanwege hun helende eigenschappen al minstens 5000 jaar toegepast in de traditionele Chinese geneeskunde. Ook sjamanen en genezers uit de oude inheemse culturen van Noord- en Zuid-Amerika, India en Australië hebben kristallen lang gebruikt bij ceremoniën en rituelen om zo contact te maken met de geesten en de aarde.

Maar hoe werken kristallen eigenlijk? Elk kristal heeft een energieveld dat een positieve wisselwerking kan hebben met je eigen energieveld en dat de energie in je lichaam op een natuurlijke manier kan sturen, absorberen, versterken en concentreren. Zoals alles in het universum vertonen ook kristallen trillingen. Elke steen heeft een unieke energie met een aantal positieve eigenschappen, afhankelijk van het type, de kleur en de trilling van de steen. Wanneer je met kristallenergie werkt, help je je lichaam in zijn natuurlijke staat te herstellen en alle aspecten van je persoonlijkheid in balans te komen. Daardoor krijg je een gezondere geest, een gezonder lichaam, een positievere houding en een fijner leven.

Uit onderzoek is gebleken dat sommige kristallen ook energie geleiden. In 1880 ontdekte de Franse natuurkundige Pierre Curie het 'piëzo-elektrisch effect'. Hij nam waar dat verschillende stenen, waaronder kwarts en topaas, elektrische spanning produceerden wanneer er mechanische druk op werd uitgeoefend. Daarom worden kristallen vandaag de dag op grote schaal gebruikt in elektronische apparaten als computers, mobiele telefoons en tv-schermen, net als in huidverzorgingsproducten en medische apparatuur.

Ik geloof dat iemand met de juiste intentie en een bepaald bewustzijn kan openstaan voor de helende kracht van stenen. Wanneer we ons beter bewust zijn van de verschillende trillingen om ons heen, kunnen we ook de effecten voelen die ze op ons leven hebben. Of we nu stress en angsten terugdringen met amethist of overvloed en succes aantrekken met citrien, kristallen zijn krachtige hulpmiddelen die we op verschillende manieren kunnen inzetten om ons leven op een positieve manier te veranderen.

De vorming van kristallen

Kristallen ontstaan op natuurlijke wijze in de aardkorst wanneer magma dat omhoogkomt uit de aardkern begint af te koelen. Dit proces kan miljarden jaren duren en wordt ook wel 'kristallisatie' genoemd. Verschillen in temperatuur, druk en chemische samenstelling zijn allemaal factoren die van invloed zijn op het type kristal dat ontstaat. Ook onzuiverheden spelen een rol. Zo zijn kwarskristallen van nature doorzichtig, maar kunnen ze door de aanwezigheid van ijzer of mangaan helder paars of roze worden, waardoor varianten als amethyst en rozenkwarts ontstaan.

Mineralen, stenen, kristallen en edelstenen

De termen 'mineraal', 'steen', 'kristal' en 'edelsteen' worden vaak door elkaar gebruikt, maar duiden op duidelijke verschillen in structuur.

MINERAAL

Een mineraal is een in de natuur voorkomende vaste stof met een duidelijke kristalstructuur en chemische samenstelling. Hoewel niet alle mineralen zichtbaar kristallen zijn, bevatten ze wel microscopisch kleine kristallen. Een mineraal wordt gekenmerkt door vijf specifieke eigenschappen: het moet in de natuur voorkomen, anorganisch zijn (al zijn er uitzonderingen, zoals steenkool), bij kamertemperatuur in vaste toestand verkeren, een duidelijk omlijnde chemische samenstelling en een geordende interne structuur hebben.

STEEN

Steen bestaat uit een combinatie van verschillende mineralen en heeft niet de specifieke chemische samenstelling die je normaal in een mineraal aantreft.

KRISTAL

De meeste mineralen komen in de natuur voor als kristallen. Een kristal is een vaste stof die bestaat uit ionen, atomen en moleculen in een geordend, zich herhalend patroon. De kristalstructuur kan de fysieke eigenschappen van een mineraal beïnvloeden, bijvoorbeeld kleur, glans, textuur en vorm.

EDELSTEEN

Een edelsteen is een waardevol mineraal of kristal dat gesneden en gepolijst is, vaak voor gebruik in sieraden en andere decoratie. De waarde van een edelsteen hangt af van de kwaliteit, het formaat, de zeldzaamheid en de kleur.



Hoe gebruik je dit boek

Crystals rock! is een moderne gids voor kristallen en mineralen die inzicht geeft in de krachtige helende eigenschappen van een breed scala aan stenen. Gebruik dit boek als leidraad om te ontdekken welke mentale, lichamelijke en spirituele voordelen het heeft om kristallen in je dagelijks leven op te nemen.

Vind het kristal dat je nodig hebt

Je kunt aan de hand van dit boek op verschillende manieren op zoek gaan naar het kristal dat je nodig hebt. In het hart van het boek, de stenengids 'De kristallen' (zie p. 48-151), worden ruim zestig afzonderlijke stenen behandeld. Dit hoofdstuk is opgebouwd aan de hand van de belangrijkste helende eigenschappen – bijvoorbeeld op de gebieden 'liefde & relaties', 'gezondheid & welzijn' enzovoorts. Je kunt ook het Register van stenen op behoefte (zie p. 184-188) raadplegen: daar vind je veelvoorkomende problemen, van depressie en stress tot vlieg angst en slapeloosheid.

Kristallen thuis

Het eerste hoofdstuk is een complete inleiding in kristallen. Hier vind je een handleiding om met kristallen een positieve energiestroom op gang te brengen. In dit deel worden de belangrijkste ruimtes in huis behandeld, zodat je specifiek die steen kunt vinden die past bij de energie die je in een bepaalde ruimte wilt aantrekken. Ik ga ook in op de vormen en formaten van kristallen, het onderhoud en de manieren om je stenen te reinigen en op te laden.

Kristallen in de praktijk

In hoofdstuk 3 krijg je stap voor stap informatie over de belangrijkste rituelen, kristallengrids en tincturen voor heling met kristallen. Je maakt kennis met persoonlijke verzorging met kristallen voor een gezonde, stralende huid, plus massage en andere manieren van helen die je kunt versterken door er kristallen bij te gebruiken. In dit hoofdstuk wordt ook besproken hoe je met kristallen de energiecentra van je lichaam – je chakra's – in evenwicht kunt krijgen. De stenen die met elk chakra corresponderen worden gedetailleerd beschreven, net als de kleur waarmee ze geassocieerd worden en hun geneeskrachtige eigenschappen (zie p. 164-165).



Reizen met kristallen

Of je nu beschermd wilt worden tegen ongelukken of bang bent om in een vliegtuig te stappen, als je kristallen meeneemt op reis kun je de helende eigenschappen goed ervaren. Met een beschermende steen als zwart toermalijn of rookkwarts in je zak zul je je veiliger en rustiger voelen. Hematiet houdt je geaard en in evenwicht, wat vooral prettig is voor mensen die gespannen raken van reizen.

Getrommelde stenen zijn ideaal voor onderweg, omdat ze klein zijn en gemakkelijk in je handbagage of je zak passen. Een sieraad met een kristal dragen is een andere efficiënte manier om op reis baat te hebben bij de helende energie. Wanneer je een kristal dicht bij je lichaam draagt kun je contact maken met de energie ervan en kan de steen zijn positieve invloed uitoefenen op je eigen trilling én op de energie om je heen.

Belangrijkste stenen voor onderweg

- turkoois
- malachiet
- maansteen
- pyriet
- carneool
- zwart toermalijn
- amethist
- rookkwarts
- granaat
- hematiet

Vliegangst

Veel mensen worden angstig of gestrest wanneer ze met het vliegtuig op reis moeten. Ben jij ook zo iemand, dan kun je kristallen bij of op je lichaam dragen om je enigszins gerust te stellen. Malachiet is een steen die krachtige bescherming geeft en angsten verlicht, terwijl het ook verlichting geeft bij reisziekte en duizeligheid. Houd een aardende steen als zwart toermalijn of hematiet vast om nerveuze energie te verzachten en in evenwicht te brengen.

Bescherming tegen ongevallen

Pyriet en turkoois zijn stenen die een sterk beschermende werking hebben en die je kunt gebruiken om je tegen ongevallen onderweg te beschermen. Carneool en granaat staan er ook om bekend dat ze je tegen ongelukken en verwondingen beschermen, vooral in de auto.

PROBEER OOK EENS

Maak een tinctuur van amethist (zie p. 172) en neem een paar druppeltjes onder je tong om je zenuwen in bedwang te houden en jet lag te verminderen. Je kunt ook een amethist in een flesje water doen en daar de hele dag door slokjes van nemen.



De slaapkamer

Je slaapkamer is je persoonlijke heiligdom, waar je uitrust en ontspant. Kristallen zijn prima hulpmiddelen om lekker te slapen, vooral wanneer ze een kalmerende trilling hebben. Enkele goed geplaatste kristallen hebben in deze ruimte meer effect dan een overdaad, waarmee je conflicterende energieën kunt oproepen. Op deze manier zorgen kristallen voor vrede en rust en voor een warme en ontspannen sfeer. Houd afleiding in de vorm van elektronica buiten je slaapkamer; dan slaap je rustiger en kunnen je geest en lichaam ontspannen voor het slapengaan.

Belangrijkste stenen voor in de slaapkamer

- rozenkwarts
- angeliet
- danburiet
- kyaniet
- amethyst
- celestiet
- scoleciet
- maansteen
- howliet
- lepidoliet
- jade
- fluoriet
- bergkristal

Rustgevende stenen als amethyst, celestiet, angeliet, howliet en scoleciet zijn perfecte voorbeelden van kristallen die van je slaapkamer een evenwichtige en kalme omgeving maken. Leg een howlietbol naast je bed en hij zal de hele ruimte een lichte en vredige energie brengen. Als je je rusteloos of gespannen voelt voor het slapengaan, houd deze steen dan vast en je geest zal zich ontspannen. Een schaalje van rozenkwarts voor je sieraden staat niet alleen leuk op je nachtkastje, het stimuleert tegelijkertijd liefde en vrede. Een kandelaar van amethyst is een mooie manier om een rustgevende kristallenen energie toe te voegen die voor vrede en ontspanning zorgt.

Tegen slapeloosheid kun je een van de volgende stenen onder je kussen leggen: scoleciet, fantoomkwarts, angeliet, danburiet, fluoriet, amethyst, howliet of maansteen. Knuffelsteentjes liggen het gemakkelijkst. Met jade, kyaniet en amethyst onder je kussen stimuleer je lucide dromen.

PROBEER OOK EENS

Maak een kristallengrid (zie p. 174) met lepidoliet, amethyst en bergkristal en leg dat onder je bed om diep te slapen en je te ontspannen.

PROBEER OOK EENS Mediteer met opaal om je intenties te versterken en als je negatieve gedachten of gevoelens wilt loslaten.

GOEDE COMBINATIE Opaal en kunziet (zie p. 72) zijn een prachtige combinatie om liefde en geluk aan te trekken.

Opaal voor toewijding

Opaal is een steen van geluk en zuiverheid. Het wordt geassocieerd met liefde en passie en versterkt de toewijding en loyaliteit in relaties. Deze tere steen heeft een lichte, liefdevolle energie die voorspoed en overvloed zou aantrekken.

TOEPASSINGEN

- liefde
- passie
- geluk
- zuiverheid
- toewijding

KLEUR EN VORM

Opaal kan allerlei kleuren hebben, waaronder roze, geel, oranje, groen, paars en rood. Deze prachtige stenen ontstaan vaak in aaneengesloten massa's of in aders en zijn vaak klein en doorzichtig met heldere, iriserende plekken.

VINDPLAATSEN EN GESCHIEDENIS

Opaal wordt gevonden in Canada, de Verenigde Staten, Mexico, Peru, Groot-Brittannië en Australië. Het is een steen met een rijke, fantastische geschiedenis die in veel mythes voorkomt. De Romeinen dachten dat opaal de kracht van alle

andere edelstenen in zich borg omdat het de heldere kleuren van alle stenen vertoonde.

GEBRUIK

Je zult veel baat hebben bij alle helende eigenschappen van opaal wanneer je het op je lichaam draagt. Het brengt de drager vrolijkheid en geluk en versterkt moed en zelfvertrouwen.

GESCHIKTE RUIMTE

Leg opaal in je slaapkamer voor meer passie, leven en spontaniteit in je relatie. Het versterkt bovendien de band tussen twee mensen doordat het zachtheid, liefde en compassie stimuleert.

CHAKRA EN LICHAAM

Opaal resoneert sterk met het heiligbeen- en het wortelchakra. Het versterkt niet alleen je passie en creativiteit, maar brengt tegelijkertijd je geest en je emoties in evenwicht.





PROBEER OOK EENS Een ketting met celestiet beschermt je tegen angsten en houdt je emotioneel in evenwicht.

GOEDE COMBINATIE Celestiet en amethyst (zie p. 122) zijn een prima combinatie om angsten en depressie te bestrijden.

Celestiet voor spiritueel bewustzijn

Celestiet heeft een mooie, rustgevende energie die je geduld bijbrengt en je spirituele bewustzijn vergroot. Het stimuleert open communicatie en zelfexpressie en maakt de verdere ontwikkeling van je innerlijke kracht en je vertrouwen mogelijk. Celestiet maakt je hoofd helder en brengt je emoties in evenwicht, en daarmee is het een ideale steen om jezelf tegen angststoornissen en depressie te beschermen.

TOEPASSINGEN

- spiritualiteit
- communicatie
- helderheid
- vrede
- harmonie

KLEUR EN VORM

Celestiet is een erg tere steen met prachtige transparante kristallen die vaak in geodes of clusters groeien. Het staat vooral bekend om zijn hemelsblauwe kleur, maar er bestaat ook rood, wit en geel celestiet.

VINDPLAATSEN EN GESCHIEDENIS

Je kunt celestiet vinden in Peru, Groot-Brittannië, Polen, Egypte en Madagaskar. De naam 'celestiet' is afgeleid van het Latijnse woord *caelestis*, dat 'hemels' betekent. Traditioneel werd deze steen gebruikt om met het rijk van de engelen te communiceren.

GEBRUIK

Dit is een prachtige steen om mee te mediteren. Celestiet is heel effectief bij het terugdringen van angsten en helpt je om alle mogelijke negatieve gevoelens te vervangen door innerlijke vrede.

GESCHIKTE RUIMTE

Celestiet maakt van je slaapkamer een kalme, harmonieuze plek om uit te rusten. Als je slaapproblemen hebt, houd dan even een stuk celestiet vast voordat je gaat slapen. Zo kun je de stress van die dag loslaten.

CHAKRA EN LICHAAM

Dit is een fantastische steen om je kruinchakra, derde oogchakra en keelchakra in balans te brengen. Je hoofd wordt helder en je gevoelsleven komt in evenwicht.



Rituelen

Of het nu onderdeel is van je persoonlijke verzorging of een oude spirituele traditie, een ritueel is een bewuste handeling die met een bepaald doel of voor een bepaald resultaat wordt verricht. Rituelen zorgen voor continuïteit en mindfulness in je leven en geven motivatie en toewijding. Je bent niet meer gedachteloos bezig met je dagelijkse dingen en je lichamelijke, emotionele en spirituele welzijn gaat erop vooruit. Probeer een van onderstaande rituelen of bedenk er zelf eentje.

Nieuwemaanritueel

Je intenties op één lijn brengen met de fasen van de maan is een heel krachtige manier om verbinding te maken met jezelf en het universum. Nieuwemaan staat voor groei en vernieuwing. Dit is de tijd om nieuwe energie in je leven uit te nodigen door doelen en intenties voor de komende maand te formuleren. Als je helende kristallen en andere gewijde voorwerpen in je ritueel integreert, versterk je je intentie en begint het proces van manifestatie.

WAT HEB JE NODIG

een stuk bergkristal

andere gewijde voorwerpen:

een kaars, wierook,

stenen of bloemen

een smudge stick van

salie of palo santo

aansteker of lucifers

schaaltje of abaloneschelp

kussens of dekens

pen en papier

TIJD

Dit ritueel voer je 's avonds bij nieuwemaan uit. Het is niet ingewikkeld en je kunt vrij snel klaar zijn, maar trek er een uur voor uit zodat je je helemaal kunt ontspannen en je er net zoveel elementen in kunt verwerken als je wilt.

STAP VOOR STAP

- 1 Richt een gewijde plek in waar je niet wordt afgeleid, het liefst buiten. Je kunt wierook gebruiken, maar ook kristallen en andere voorwerpen waar je een band mee hebt.
- 2 Reinig de ruimte met salie of palo santo (zie p. 162). Focus je op het reinigen van de energie om je heen voordat je met het ritueel begint. Je kunt je smudge stick voorzichtig doven op het schaalje of je schelp.
- 3 Voel je je schoon en ontspannen, denk er dan over na wat je in de komende maancyclus wilt bereiken en schrijf dat op een stuk papier. Het mag een lijstje met doelen zijn, maar ook een enkele positieve intentie.
- 4 Om het ritueel af te ronden kun je bijvoorbeeld mediteren op je intentie(s) terwijl je het kristal vasthoudt. Dat is een hulpmiddel om het manifestatieproces te beginnen.
- 5 Laat het vel papier op je gewijde plaats liggen of op een veilige plek in je huis en keer er regelmatig naar terug. Lees het door en laat je motiveren.

TIP

Neem een kwartskristal in je handen en lees je lijstje of je intentie hardop voor. Zo begin je je manifestatieproces.