

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *The Crystal Healing Journal*

Oorspronkelijk uitgegeven in 2023 door Summersdale Publishers Ltd

© 2023 Summersdale Publishers Ltd

Illustraties @ Shutterstock.com

Tekst: Susan McCann

© 2024 De Lantaarn b.v., Ede

Vertaling: Jörgen van Drunen/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal

Opmaak: Fenatic

ISBN 978-94-6354-940-0

NUR 720

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Naam:

.....

Geboortedatum:

.....

Begindatum journal:

.....

Favoriete kristal:

.....

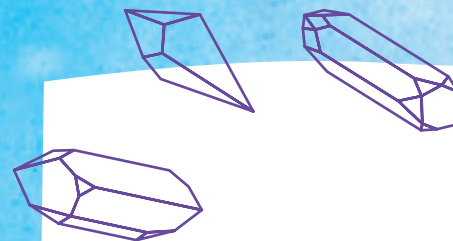
Doelen voor je helende reis met kristallen:

.....

.....

.....





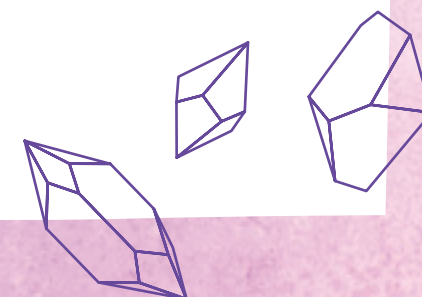
INLEIDING

Als je eenmaal het plezier en de kracht van het werken met kristallen ontdekt, wil je ze altijd om je heen hebben. Kristallen worden al duizenden jaren voor van alles en nog wat gebruikt, van genezing en toekomstvoorspelling tot kleurrijke oogmake-up.

Dit journal bevat het belangrijkste wat je moet weten over het werken met deze stenen, bijvoorbeeld hoe je ze moet verzorgen en kiezen en hoe je ze kunt reinigen en opladen.

In het journal worden beknopte beschrijvingen gegeven van dertig essentiële kristallen. Ze zijn zo gerangschikt dat ze een evenwichtige en gevarieerde selectie vormen. Per spread komt steeds één kristal aan bod met handige aanwijzingen voor hoe je je ervaringen met de stenen kunt opschrijven.

Achterin het journal vind je je persoonlijke healingdagboek, waarin je nog meer ervaringen met een van de beschreven kristallen, of stenen die je zelf kiest, kunt noteren. Deze helende reis is van jou en ik hoop dat hij zal leiden tot veel vreugde, zelfontdekking en welzijn!





HELEN MET KRISTALLEN: EEN KORTE GESCHIEDENIS

Kristallen zijn al sinds het begin der tijden op aarde. Op de tijdlijn hieronder zie je hoe ze door de geschiedenis heen door verschillende culturen voor genezing en bescherming zijn gebruikt.



2,5 miljoen jaar geleden

Oude volkeren in Oost-Azië versierden de ogen van standbeelden met aventurijn, omdat ze geloofden dat dit de visionaire kracht van het standbeeld vergrootte.



4500-2000 v.Chr.

De oude Soemeriërs, een van de eerste beschavingen, voerden bezweringen en rituelen met kristallen uit om kwade geesten te verdrijven. Ze maakten ook helende essences met kristallen.



3500 v.Chr.

In het oude Mesopotamië (nu Irak) was agaath een symbool van kracht en werd hematiet gebruikt om bloed af te koelen.



Het oude China

Agaath zou de *chi* (levensenergie) van mensen versterken en de geest zuiveren.



Het oude Japan

Helder kwarts was een symbool van perfectie; het zou namelijk de adem van een witte draak in fysieke vorm zijn. In de Japanse mythologie vertegenwoordigden draken vrijgevigheid en goed aardigheid, dus werd het kristal ook met deze waarden geassocieerd.



Het oude Byzantium en Assyrië

Carneool werd gebruikt voor moed, vooral tijdens de strijd. Ook zou het helpen bij onbevreesd en inspirerend spreken in het openbaar.



Het oude Egypte

Carneool werd door de oude Egyptenaren de 'ondergaande zon' genoemd en men geloofde dat het lichaam en geest energie gaf. Het was verwerkt in de gedecoreerde borstplaat en het dodenmasker van Toetanchamon. De oranje-rode kleur was gerelateerd aan het vruchtbare menstruatiebloed van de moedergodin Isis.

Cleopatra gebruikte lapis lazuli als blauwe oogschaduw. Verder werd het in dodenmaskers gebruikt; het zou zielen naar het hiernamaals begeleiden.

Met helder kwarts werden monumenten gebouwd, omdat men dacht dat het energie van het planetenstelsel kanaliseerde, en met grijszwarte hematiet, vanwege het ijzeroxide, ontstekingen behandelde.



Het oude Griekenland en Rome

De oude Grieken en Romeinen droegen bloedsteenamuletten om hun uithoudingsvermogen en fysieke kracht tijdens toernooien en demonstraties te vergroten. De steen zou beschermen tegen verwondingen en ziekten. Men dompelde hem vaak in koud water en legde hem op het lichaam om genezing te bevorderen en de bloedsomloop te verbeteren.



Inheemse Amerikaanse volkeren

Inheemse volkeren in de Warner Valley in de Amerikaanse staat Oregon zijn altijd verzamelaars van zonnesteen geweest. Volgens een legende werd een groot krijger door een pijl verwond en absorbeerde de zonnesteen zijn bloed, waardoor de steen oranje werd en de geest van de krijger opnam.

Inheemse Amerikanen behandelden kristallen met veel respect. Genezers en wichelaars gebruikten ze voor genezing en rituelen. Turkoois was bijzonder waardevol voor hen. Het werd in ceremonies gebruikt waarbij men om bescherming en regen vroeg.

Zuid-Amerikaanse culturen

De Maya's geloofden dat de geest van hun voorouders in schedels van bergkristal zaten.

ca. 350

De heilige Epiphanius, bisschop van Salamis op Cyprus, schreef de verhandeling *De Duodecim Lapidibus* (Over twaalf stenen). Hierin worden de twaalf stenen uit de Bijbel besproken waarmee de borstplaat van Aäron zou zijn versierd. Aan elke steen worden geneeskrachtige eigenschappen toegeschreven.

De Vikingen (800-1066)

Volgens Oud-Noorse teksten gebruikten Vikingen zonnesteen om over de zeeën te navigeren. De kleine hematietdeeltjes in de steen glinsteren in het licht, waardoor de Vikingen er de positie van de zon mee konden bepalen.

Vroege middeleeuwen (5e tot 14e eeuw)

Om in de vroege middeleeuwen een goede oogst te garanderen bond men agaats aan de hoorns van ossen. Agaats zou donder en bliksem kunnen beteugelen.

ca. 1067-1081

Marbod, bisschop van Rennes in Bretagne, schreef *De Lapidibus* (Over stenen), waarin zestig edelstenen en hun geneeskrachtige eigenschappen worden beschreven.

Late middeleeuwen (1154-1485)

Christenen in het laatmiddeleeuwse Europa brachten bloedsteen in verband met de kruisiging van Christus, waardoor de steen een heilige kracht kreeg. Ze geloofden dat het bloed uit de wonden van Christus op de donkergroene aarde druppelde en in steen veranderde. Daarom gelooft men dat dit kristal uitzonderlijke wondhelende krachten heeft.

Europese helderzienden gebruikten in de middeleeuwen kristallen bollen van helder kwarts om de toekomst te voorspellen.

Verlichting (17e en 18e eeuw)

In 1659 verscheen *Gemmarius Fidelius* (De trouwe lapidair) van Thomas Nicols. Hij hekelde kristallen en zei dat ze geen geneeskrachtige eigenschappen bezaten, waardoor het gebruik van edelstenen voor genezing en bescherming in Europa uit de gratie raakte.

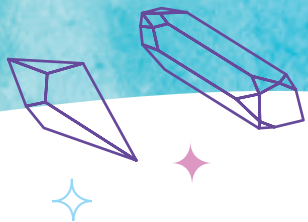
1800

Een tijd van scepsis met betrekking tot kristalgenezing. Onderzoeken naar nepmediums leidden tot cynisme tegenover kristal- en gebedsgenezers. Vooruitgang in wetenschap en geneeskunde had tot gevolg dat mensen op nieuwe medicijnen overstapten.

De moderne tijd

De opkomst van de new-agebeweging in de jaren 1970 betekende een heropleving van het gebruik van helende kristallen. Er doken weer boeken op gebaseerd op oude tradities over het gebruik van kristallen voor spiritueel welzijn.

In de 21e eeuw wordt kristalgenezing als een reguliere en aanvullende therapievorm geaccepteerd, waarbij de grenzen van religieuze, wetenschappelijke en spirituele overtuigingen worden overstegen.



DE WERKING VAN KRISTALLEN

Sommige mensen zien spiritualiteit en wetenschap nog steeds als twee afzonderlijke concepten, maar de werking van kristallen heeft een wetenschappelijke basis.

Alles in ons universum bestaat uit energie en net als mensen hebben kristallen een energieveld. Mensen zenden verschillende soorten energie uit, afhankelijk van hoe ze zich voelen. We geven lage trillingen af als we ons somber voelen, en onrustige, onstabiele trillingen als we gestrest zijn. Kristallen komen uit de aarde en hebben een zeer zuivere, natuurlijke hoge trilling. Wanneer een kristal in een bepaalde omgeving of in ons energieveld komt, brengt het de energieën waarmee het in contact komt in balans en tot rust.

Kristallen hebben zowel piëzo-elektrische als pyro-elektrische eigenschappen, wat betekent dat ze warmte en elektriciteit geleiden, waardoor ze een bepaalde trilling hebben. Hun trillingsenergie kan worden gebruikt om het natuurlijke evenwicht en de genezingsmechanismen van het lichaam te herstellen, want kristallen brengen onze frequenties in evenwicht en verhogen onze trilling. Deze vorm van niet-invasieve genezing wordt trillingsgeneeskunde genoemd.

Onze voorouders zijn zich al duizenden jaren bewust van de helende eigenschappen van kristallen en hun eigenschappen worden in veel oude medische teksten genoemd, met uitgebreide beschrijvingen van hun gebruik, vooral in de oude Chinese geneeskunde. Hoe een kristal wordt gevormd, heeft invloed op hoe het op je energieveld inwerkt. Hetzelfde geldt voor de kleur van het kristal. Kleuren hebben hun eigen energiefrequentie en zijn bij de mens verbonden met specifieke energiecentra, die chakra's worden genoemd.

Kristallen worden op verschillende manieren in de natuur gevormd. Sommige zijn ontstaan door lava en andere zijn door millennia van watererosie gepolijst. Weer andere worden in de loop van de tijd in lagen gevormd, waardoor er een gestreepte steen zoals agaat of malachiet ontstaat. Deze gestreepte stenen worden vaak gebruikt om de verschillende lagen van negatieve emotionele energie in ons energieveld op te ruimen, wat past bij hoe ze zelf zijn gevormd.

