

**KLEUR IS
EEN KRACHT
MET EEN DIRECTE
INVLOED OP
JE ZIEL.**

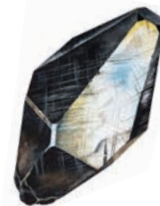
WASSILY KANDINSKY

ZO KIES JE JE KRISTALLEN

Er is geen wetenschappelijke manier om kristallen te kiezen, maar zoals met alles in het leven kun je eerst eens proberen het instinctief te doen. Neem je tijd en pak ze allemaal op; kijk welke je aandacht vasthouden en wees je daarbij bewust van je vraag of intentie. Je kunt dit doen terwijl je mediteert: houd de steen in je hand terwijl je geeft wat je nodig hebt van de energie van het kristal.

De vele verschillende keuzes lijken eerst misschien overweldigend, maar de kleur van elk kristal geeft je al een aanwijzing voor zijn eigenschappen. Rood wordt geassocieerd met moed, dus pak rode jaspis als je dapperheid wel een boost kan gebruiken. Oranje helpt creativiteit en geel zorgt voor blijdschap. Wend je tot groen als je je emoties in balans wilt brengen. Blauw zorgt voor heldere communicatie, indigo helpt je verbinding te leggen met je intuïtie en violet (paarsblauw) kan je spirituele bewustzijn verhogen.

Als je een specifieke wens hebt, kun je ook kijken in het A-Z van kristallen op de volgende bladzijden om de juiste steen te ontdekken voor je behoefte.



ZO REINIG JE JE KRISTALLEN

Veel beoefenaars van kristalgenezing vinden het belangrijk om kristallen te reinigen en klaar te maken voor gebruik, zodat eventuele negatieve of oude energie verwijderd wordt – alsof je ze een reboot geeft. Er zijn verschillende manieren om dat te doen, waaronder deze.

Spoel de stenen 1 minuut af onder stromend water en laat drogen in de buitenlucht – dit is niet geschikt voor broze stenen, want die kunnen afslijten door het water.

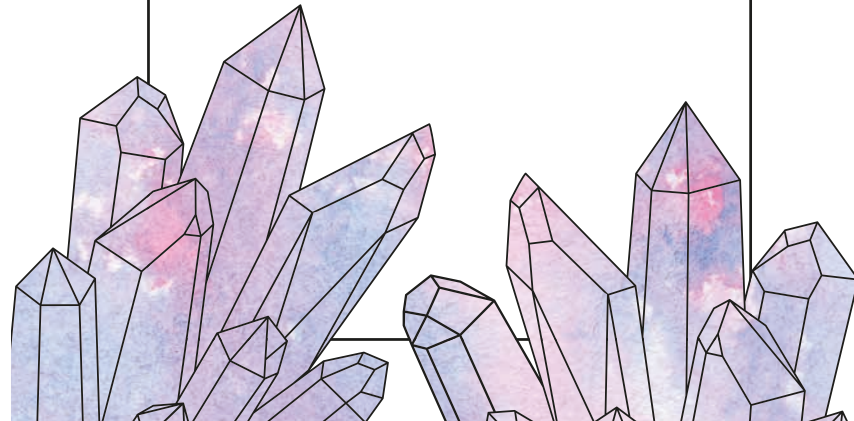
Dompel ze 24 uur in zout water en laat aan de lucht drogen.

Laat ze 12 uur in maan- of zonlicht baden.



EEN A-Z VAN *essentiële kristallen*

Elke ingang in dit A-Z legt uit hoe je een kristal kunt herkennen, waar het gevonden wordt, waar je de steen het best voor kunt gebruiken en hoe je hem geneeskrachtig kunt toepassen. Ook lees je met welk chakragebied het kristal verbonden is (zie blz. 17 voor het overzicht van chakragebieden).



Agaat



Oorsprong: Sicilië

Kleur: er zijn veel kleuren van, maar de gangbaarste zijn groen, roze, bruin, blauw en zwart

Geboortesteen voor: juni

Chakragebied: hart

Vooral voor: stabiliteit, bescherming en emotionele veiligheid

Van de Babyloniërs tot de middeleeuwse tijden werd agaat gebruikt om bescherming te bieden tegen slechte energie en natuurrampen. In de Chinese geneeskunde werd het traditioneel toegepast om negatieve gedachten om te buigen. Tegenwoordig wordt de steen nog steeds gebruikt om zijn beschermende krachten, en omdat hij emotionele centra kan deblokkeren en spanningen in het gebied van hart en keel wegneemt. Zo kun je de verbinding met je emoties herstellen en kun je je stem vinden - zowel letterlijk als figuurlijk.



Agaat is ook bekend als siliciumdioxide en is onderdeel van de chalcedonfamilie. Er zijn meerdere variëteiten. De naam agaat komt van de rivier Achatos op Sicilië, waar de eerste stukken werden gevonden tussen neolithische overblijfselen.

KRISTALTIPS

Maak een elixer door een stuk agaat in een glas kraanwater te leggen; laat zijn positieve energieën in de vloeistof trekken. Haal het kristal eruit en drink het water op. De vriendelijke energie van het kristal zal zich in je lichaam verspreiden terwijl je drinkt en een gevoel van kalmte en innerlijke vrede oproepen.

Leg stukken agaat in je slaapkamer voor balans in emotionele en seksuele energie.

Draag een agaat als hanger; zo werkt de steen als beschermende talisman in potentieel moeilijke of emotioneel beladen situaties, zoals een ontmoeting met een ex-partner, of een examen.



Amber (barnsteen)



Oorsprong: Polen, Duitsland, Rusland en het VK

Kleur: donkergoud

Geboortesteen voor: mei

Chakragebied: zonnevlecht

Vooraf voor: concentratie, reiniging en gezondheid

(Gele) amber, ofwel barnsteen, heeft de doorzichtige kwaliteit van kristal, maar is eigenlijk een fossiele hars uit dennenbomen. De steen werd door oude volkeren gebruikt als beschermer tegen negatieve krachten.

In recentere jaren werd amber geprezen om de buitengewone energieën die hij vrijgeeft bij wrijving. Amber is heilzaam gebleken voor het verlichten van angst, het opbeuren bij negatieve stemmingen en kan zelfs pijn en ontstekingen wegnemen als je hem tegen

je huid houdt; hierom blijft de steen populair in de alternatieve geneeskunde.

KRISTALTIPS

Brand amberwierook tijdens een avondmeditatie of een milde yogasessie: het aroma helpt lichaam en geest te ontspannen en bevordert een goede nachtrust.

Als je een stukje amber tegen je huid houdt, schijnt dat barnsteen zuur af te geven: een antioxidant waarvan gedacht wordt dat het de effecten van veroudering vertraagt door de lipiden een boost te geven die de huid elastischer maken.

Gebruik deze steen in een 'bijtketting' voor baby's om pijn en overgevoeligheid te verminderen en verlichting te bieden bij ontstekingen in de mond en wangen die in deze ontwikkelingsfase veel voorkomen.*

** Overleg omwille van de veiligheid altijd met een arts of het consultatiebureau als je overweegt een bijtketting te gebruiken.*

