

COMPLEET HANDBOEK

Kristallen

PHILIP PERMUTT



DELTA S

INHOUD

Inleiding 6

HOOFDSTUK 1

VOORBEREIDEND WERK 8

Kristallen uitkiezen 8

Pendelen 10

Kristallen reinigen 12

Je werkplek voorbereiden 14

HOOFDSTUK 2

WERKEN MET KRISTALLEN 16

Mediteren met kristallen 16

Kristalelixers 17

Werken op je chakra's 18

HOOFDSTUK 3

DE KRISTALZOEKER 22

Kwarts, amethyst, rood, oranje, geel,
groen, roze, regenboog, blauw, violet,
wit/transparant, zwart, grijs, bruin

HOOFDSTUK 4

KRISTALREMEDIES 139

Remedies voor lichamelijke aandoeningen 140

Remedies voor emotionele aandoeningen 156

Kristallen die spirituele groei bevorderen 164

Kristallen die je levensstijl verrijken 167

Woordenlijst 170

Register 174



HOOFDSTUK 2

WERKEN MET KRISTALLEN

Om maximaal te genieten van de weldadige effecten van kristallen hoef je ze alleen maar in de buurt te hebben of op of bij het lichaam te dragen. Stop een klein zakje met kristallen in je handtas of broekzak, zodat ze je op elk moment kunnen helpen. Neem ze zo vaak mogelijk vast en speel ermee.

Je kan kristallen ook gebruiken om ermee te mediteren en zo je geest tot rust te brengen. Bovendien kan je kristalelixers drinken, die gemaakt worden door kristallen in water onder te dompelen. Verder kan je ook je chakra's helen door bepaalde stenen op de zeven belangrijkste chakrapunten in je lichaam te plaatsen.

Uiteraard kan je jezelf ook gewoon omringen met mooie kristallen om zo hun energie in je huis te brengen. Ze zullen je groenten en planten helpen groeien, je huis helpen verkopen, je harde water verzachten en al je belangrijke relaties in harmonie brengen.

MEDITEREN MET KRISTALLEN

Kies in je agenda een tijdstip uit waarop je niet gestoord zal worden. Zoek een rustig plekje op – na verloop van tijd kan dat gewoon een plekje binnen in jezelf zijn, maar het is gemakkelijker om te beginnen met een fysieke plaats. Schakel toestellen uit die lawaai kunnen maken of je afleiden. Zet wat rustige muziek op, leg wat kristallen om je heen en steek als je wil een kaars aan.

Probeer ontspannen te ademen en jezelf te gronden. Kom tot rust. Richt je aandacht nu op één kristal en verken het met al je zintuigen. Maak verbinding met het kristal en word je bewust van alle gewaarwordingen: lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel. Probeer dit moment minstens tien minuten vast te houden. Als je ruim de tijd hebt, kan je dit een uur lang doen. Het belangrijkste is dat je dagelijks mediteert, hoe veel of weinig tijd je ook hebt.

Je zal ontdekken dat de meditatie anders aanvoelt afhankelijk van het kristal waarmee je werkt. Dat is normaal. Misschien voel je je gelukkig, rustig en vredevol of eerder gespannen, onrustig en verdrietig. Al deze gevoelens zijn mogelijk – laat ze gewoon komen en probeer onaangename gevoelens niet tegen te houden. Ze zijn immers van voorbijgaande aard.

WERKEN OP JE CHAKRA'S

Binnen in ons fysieke lichaam bevindt zich een energielichaam opgebouwd uit energiekanalen (meridianen of nadi's). Wanneer de energiestroom in deze kanalen afge remd of geblokkeerd wordt, worden we ziek. Wanneer de energie vrij kan stromen,

bevinden we ons in een staat van fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn. Een groot aantal therapieën, van accupunctuur tot reiki, geneest mensen door de energiestroom in het lichaam te bevorderen. Helende kristallen werken evenzeer op dit energielichaam in, in het bijzonder op de chakra's.

WAT IS EEN CHAKRA?

'Chakra' is Sanskriet voor 'wiel' of 'cirkel'. Waar twee of meer energiekanalen elkaar kruisen in het lichaam, bevindt zich een chakra. Chakra's zijn energiepunten en zijn ook de plaatsen waar uitwisseling van energie met de buitenwereld het makkelijkst plaatsvindt. Mensen die energie kunnen zien, zien chakra's als bollen of cirkels, vandaar de naam.

De meeste oosterse tradities beschrijven zeven grote chakra's die zich op de middenlijn van het lichaam bevinden, van de basis van de wervelkolom tot de kruin van het hoofd. Elke chakra komt overeen met een bepaald deel van het lichaam, een orgaan of een klier. Naast de zeven grote chakra's bestaan er ook zeven kleine chakra's (sommigen beweren dat er maar liefst 440 zijn, maar je kan perfect enkel op de grote chakra's werken).

Chakra's raken uit balans of zijn niet meer goed uitgelijnd, maar dat is volkomen natuurlijk. Een gezonde chakra is flexibel, vibreert en schommelt rond het evenwichtspunt. Soms raakt een chakra echter ernstig uit balans en dan kan het herstel langer duren. De chakra moet dan geheeld worden.



CHAKRA-KRISTALLEN
Elk van de grote chakra's wordt geassocieerd met een kristal dat overeenstemt met de kleur van de chakra (zie blz. 20).

WAAR BEVINDEN DE CHAKRA'S ZICH?

Je kan je chakra's makkelijk vinden. Ze voelen namelijk 'anders' dan de rest van het lichaam. Leg een of beide handen op een chakra (zie afbeelding hieronder) en focus je geest. Merk op dat sommige plekken anders aanvoelen, misschien warmer, kouder of eerder tintelend. Misschien voelt het aan alsof die plek 'slaapt' of voelt deze eerder 'vreemd' aan. Het maakt niet uit hoe je het energiegevoel beschrijft, er is geen foute omschrijving. Energie kan je zowel voor als achter aan je lichaam voelen. Met een pendel (zie blz. 10-11) kan je de chakra's van een andere persoon bepalen.

DE ZEVEN CHAKRA'S LOKALISEREN

Kruinchakra – boven op het hoofd.

Derde-oogchakra – in het midden van het voorhoofd, boven de wenkbrauwen.

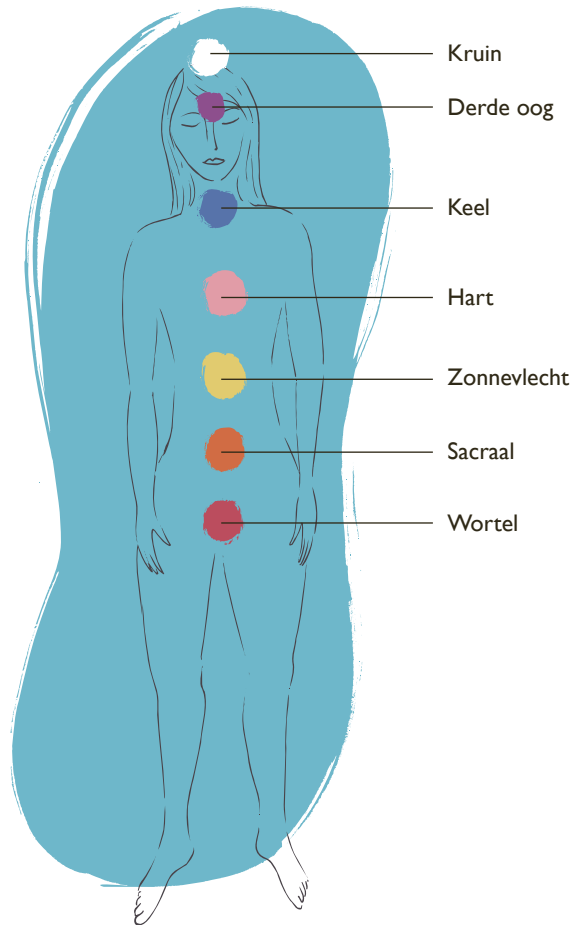
Keelchakra – in het midden van de keel.

Hartchakra – in het midden van de borst.

Zonnevluchtchakra – achter het zachte kraakbeen onder aan het borstbeen.

Sacraalchakra – net onder de navel. Plaats je duim op je navel, met je handpalm op je buik. Je navelchakra bevindt zich onder je handpalm.

Wortelchakra – bij het staartbeentje aan de basis van de ruggengraat.



ROOD

CINNABER

Zeldzame steen die voorkomt in drusen, tabulaire of naaldachtige kristallen en massa's. De naam is afgeleid van het Perzische woord voor 'drakenbloed'. Kan ook roodbruin en grijs zijn.

Vindplaats: Australië, Europa, Japan, Mexico, Rusland, VS

Sterrenbeeld: Leeuw

Chakra: wortel

HELENDE EIGENSCHAPPEN

Cinnaber is een 'koopmanssteen' die weelde, succes in zakendoen en financiële meevallers bevordert en je vitaliteit verhoogt.

Lichamelijk: goed voor het bloed en de vruchtbaarheid.

Helpt bij overgewicht.

Emotioneel/spiritueel: versterkt waardigheid en helpt bij agressie.

Geen elixer. Zeer giftig!



RODE CALCIET

Een calciëvariant die voorkomt in kristal massa's. Het is de bouwsteen van **zandsteen** en marmer.

Vindplaats: Mexico

Sterrenbeeld: Kreeft

Chakra: wortel

HELENDE EIGENSCHAPPEN

Lichamelijk: brengt fysieke energie tot rust. Goed bij ADHD.

Emotioneel/spiritueel: aardend, helpt bij angst en paniekaanval- len en bij OCD.



RODE JASPIS

Een **kwarts**variant die rood kleurt door ingesloten ijzeroxide.

Vindplaats: India, Brazilië

Sterrenbeeld: Ram, Stier

Chakra: wortel

HELENDE EIGENSCHAPPEN

In combinatie met **git** werkt rode jaspis beschermend.

Lichamelijk: voorkomt ziektes.

Emotioneel/spiritueel: bevordert wedergeboorte, nieuwe ideeën, astraal reizen, meditatie, het overlevings- instinct en het herinneren van dromen.



GRANAAT

Komt voor als kristallen of combinaties in de vorm van dodecaëders en trapezoides, massa's en gelaagde 'platen'.

Heeft onder andere de volgende kleuren: rood, roze

eu dialiet, rozerode **rhodoliet**, groene **grossulariet**,

smaragdgroene **uvaroviet**, zwarte **melaniet**, oranje

spessartien, roodpaarse **almandien**, groengele andradiet

en gele en bruine **hessoniet**.

Vindplaats: India, Rusland, VS

Sterrenbeeld: Leeuw, Maagd, Steenbok, Waterman

Chakra: hart

HELENDE EIGENSCHAPPEN

Geeft moed en creatieve energie, vitaliteit, overvloed, flow, verandering en bewustzijn.

Lichamelijk: helpt bij bloedarmoede, artritis, zuiveren/ ontgiften van het bloed, bloedsomloop, lage bloeddruk, reuma, te trage schildklier en een tekort aan jodium, calcium, magnesium of vitamine A, D en E. Maakt botten, ruggengraat, hart en longen gezonder en brengt het libido in balans.

Emotioneel/spiritueel: brengt emoties in balans en vermindert depressie, chaos, ontregeling en emotioneel trauma. Goed voor magische en spirituele toewijding.



GEEL

CITRIEN

Gele, gouden of citroenkleurige kwartsvariant die zijn kleur dankt aan de hitte die gepaard gaat met vulkanische en andere aardactiviteit.

Alternatieve naam:

citroenkwarts

Vindplaats: Brazilië

Sterrenbeeld: Ram, Tweelingen, Leeuw, Weegschaal

Chakra: zonnevlecht



HELENDE EIGENSCHAPPEN

Een 'geldsteen' die overvloed en rijkdom aantrekt. Helpt bij het nemen van beslissingen, leren en studeren en bevordert de creativiteit, het bewustzijn, het schrijfproces, het probleemoplossend denken en het aanvangen van iets nieuws. Ook een steen die je goed in je vel doet voelen én die helpt wanneer je je huis wil verkopen.

Lichamelijk: goed voor de spijsvertering en alle bijbehorende aandoeningen. Ook goed voor het gezichtsvermogen en het hart, de nieren, schildklier, thymus en lever. Bevordert weefselherstel en helpt bij bloedarmoede, geelzucht, misselijkheid, braken en ontgiften.

Emotioneel/spiritueel: bevorderlijk voor relaties, zelfbeeld, aura en het afvoeren van emotionele toxines. Helpt bij woede en brengt yin en yang in evenwicht.

GELE APATIET

Prismatische kristallen en massa's in een gele, groene, blauwe, grijze, witte, paarse, bruine of roodbruine kleur.

Vindplaats: Canada, Pakistan

Sterrenbeeld: Tweelingen

Chakra: keel

HELENDE EIGENSCHAPPEN

Brengt alle chakra's in balans en brengt de keelchakra tot



rust. Goede steen voor healers, leraren, mensen in de communicatie, trainers, journalisten, schrijvers, uitgevers, presentatoren, acteurs, zangers en performers. Bevordert het intellect en het inzien van de waarheid. Helpt bij terughoudendheid en mentale verwarring.

Lichamelijk: goed tegen artritis en voor weefselherstel. Onderdrukt de honger: Stuurt helende energie naar die plek in het lichaam waar ze nodig is (wanneer hij ingenomen wordt als elixer).

Emotioneel/spiritueel: bevordert geestelijke vaardigheden, herinneringen aan en begrip van vorige levens en brengt yin en yang in balans. Helpt bij meditatie, het aanboren van je innerlijke zelf en bestrijdt negativiteit.

GOLDEN RAY-CALCIET

Romboëdrisch en scalenoëdrisch kristal.

Komt ook voor in massa's.

Alternatieve naam: gouden

IJslandspaat

Vindplaats: China, VS

Sterrenbeeld: Leeuw

Chakra: kruin, zonnevlecht, sacraal



HELENDE EIGENSCHAPPEN

Uiterst geschikt voor een elixer.

Stimuleert de lichamelijke en mentale energie en de creativiteit. Bevordert communicatie en ideevorming en beperkt zelfbeperkende overtuigingen.

Lichamelijk: goed voor de bloedsomloop, de lever, galblaas en hormonale klieren. Helpt bij het begin van een ontsteking.

Emotioneel/spiritueel: goed voor herinneringen aan vorige levens, helende visualisatie en waarzeggerij. Helpt bij nervositeit.

CHRYSOBERIL

Tabulaire, hexagonale, gele kristallen. Onder kunstlicht verkleuren sommige exemplaren tot bruin. Er bestaat ook een groene variant van chrysoberil met de naam alexandriet, die rood kleurt onder kunstmatig licht.

GROEN

JADE

Komt voor in onder andere groene, oranje, bruine, blauwe, beige, witte, lavendelkleurige, rode, grijze en zwarte massa's. **Jadeiet** en **nefriet** zijn soorten jade. Opmerking: wat men 'nieuwe jade' noemt, is in werkelijkheid **boweniet**.

Vindplaats: Canada, China, Myanmar, VS

Sterrenbeeld: Ram, Stier, Tweelingen, Weegschaal

Chakra: hart

HELENDE EIGENSCHAPPEN

Dit is een uitstekende eerste steen voor een kind. Hij helpt problemen op te lossen, voorkomt de neiging tot ongelukken en helpt dromen, doelen en idealen te realiseren. Brengt evenwicht, gerechtigheid, bescheidenheid, moed, wijsheid en medeleven en verhoogt de levensverwachting.

Lichamelijk: goed voor de huid, het haar, het lymfestelsel, de botten, de gewrichten/heupen, milt, blaas, hart, immuunsysteem, gal, nieren, spieren en het volledige vrouwelijke voortplantingsstelsel. Helpt bij acne, onvruchtbaarheid, PMS, menstruatieproblemen, menstruatietij, astma, bacteriële en virale infecties, oogaandoeningen, algehele malaise, een hoge bloeddruk en schizofrenie.

Emotioneel/spiritueel: goed voor de emotionele balans, het zelfvertrouwen en je aarding. Bestrijdt negativiteit. Bevordert het droomproces en het herinneren van dromen (leg hem onder je kussen). Zorgt voor verbinding met oude beschavingen en wijsheid, bescherming, vrede (innerlijk en uitwendig) en geeft sjamanen toegang tot de geestenwereld.



JADEIET

Een soort **jade** die voorkomt in massa's en zeldzame kleine, langwerpige, prismatische kristallen. Komt onder andere voor in verschillende groentinten, paars/lavendelkleur, wit, bruin, rood, oranje, geel, grijs en zwart. Soms worden de kleuren vermengd en lopen er anderskleurige aders of patronen door de steen.

Alternatieve naam: keizerlijke jade (doorschijnend smaragdgroen)

Vindplaats: China, VS

Sterrenbeeld: Ram

Chakra: hart

HELENDE EIGENSCHAPPEN

Goed voor magie en het herstellen van relaties. Prima voor gebruik in groepen.

Lichamelijk: goed voor de testikels. Helpt bij hoge bloeddruk, postoperatief herstel, krampen en het rusteloze benensyndroom.



EPIDOOT

Naaldvormige en prismatische kristallen, soms met een puntig uiteinde, massa's, platen en vezels. Komt voor in verschillende tinten groen, geel, rood, grijs en zwart.

Vindplaats: Brazilië, Pakistan

Sterrenbeeld: Tweelingen

Chakra: derde oog

HELENDE EIGENSCHAPPEN

Goed voor de perceptie en het bewustzijn.

Lichamelijk: goed voor de schildklier, de hersenen, het zenuwstelsel en de huid (als elixer).

Helpt bij dehydratie, parkinson en de meeste andere aandoeningen.

