



# INLEIDING

Leven in de wereld van nu betekent enorm veel stress voor lichaam, geest en ziel. Vrijwel alles in ons dagelijks leven, van het voedsel dat we eten tot onze politiek, ons werk en onze activiteiten, kan ons leven uit balans brengen. Maar om ons optimaal te kunnen ontplooiën, hebben we balans nodig.

Enkele jaren geleden had ik een stressvolle baan bij een bedrijf dat niet veel leek te geven om zijn werknemers. De reis van en naar mijn werk kostte me uren. Ik had een actieve zoon en een man met een nog drukker baan dan ik. Dingen waarvan ik wist dat ik ze zou moeten doen, zoals gezond eten, regelmatig bewegen en genieten van activiteiten waarbij ik tot rust en in balans kon komen, schoten erbij in.

Omdat ik constant gestrest en druk was, leed alles in mijn leven eronder. Mijn gezondheid was niet best. Ik had altijd pijn. In de relatie met mijn man ontbrak de vroegere emotionele intimiteit. Ik was ongelukkig. Ik zat op professioneel en persoonlijk vlak vast in een hyperactief en vreugdeloos bestaan.

Op een zaterdag had ik wat zeldzame vrije uurtjes zonder verplichtingen. Ik besloot een eindje te gaan rijden en kwam bij een enorme winkel in kristallen en kralen, ongeveer 30 minuten van mijn huis. Ik werd aangetrokken door de afdeling met edelstenen waar ik diverse soorten edelsteenkrallen en materialen kocht om sieraden te maken, iets wat ik nog nooit had gedaan.

Toen ik later die dag aan mijn bureau kristallen krallen zat te rijgen, daalde er een diepe rust op me neer. Mijn normaal wazige en actieve geest voelde gefocust aan. Ik kwam in contact met delen van mezelf waarvan ik het bestaan bijna was vergeten. Ik voelde vreugde opborrelen. Werken met edelsteenkrallen bracht me in een heerlijke meditatieve staat die ik al heel lang niet meer had ervaren. Het intrigeerde me.



## KIEZEN OP KLEUR

Het belang van kleur gaat veel verder dan persoonlijke voorkeur. Elke kleur heeft zijn eigen vibratie-energieën met bijbehorende helende werking.

We gaan hier in het volgende hoofdstuk nader op in. Maar door je keuze te baseren op het kristalstelsel dat de gewenste werking heeft én op de helende eigenschappen van de kleur, kun je voor bepaalde aandoeningen heel specifieke kristallen kiezen.

## KIEZEN OP INTUÏTIE

Ik kies kristallen op wat ik erbij voel. Ik houd ze daarbij het liefst in mijn hand. Ik neem waar of ze me een prettig of onprettig gevoel geven, of dat ze zwaar of licht aanvoelen in mijn hand, en welke andere sensaties ook maar bij me opkomen. Vind ik het een prettige sensatie, dan koop ik het kristal. Zo niet, dan zie ik ervan af.

Dat wil niet zeggen dat als een kristal je een onprettig gevoel heeft gegeven, je dat type nooit meer moet proberen. Je behoeften veranderen en de kristallen die met je resoneren doen dat ook. Kijk of kristallen je, behalve door hun kleur, op enige manier aantrekken; en als er een tot je spreekt, vertrouw er dan op dat dit kristal jou uitkiest.

## *Kristallen combineren*

Net als wijn en voedsel laten sommige kristallen zich goed combineren tot iets beters dan de som der delen. Zulke stenen hebben energieën die elkaar aanvullen en kunnen hun energie echt richten. Zo wordt de energie van alle kristallen versterkt in combinatie met bergkristal. Hier volgen enkele combinaties die goed werken:



### ROOKKWARTS + APACHETRAAN

(een type obsidiaan) is een krachtige combinatie voor mensen met verdriet. Apachetraan helpt je verdriet te verwerken, terwijl rookkwarts negatieve energie omzet in positieve.



### AMETHIST + LABRADORIET

kan een goede nachtrust bevorderen. Amethyst is zeer goed tegen slapeloosheid, terwijl labradoriet nachtmerries tegengaat en goede dromen bevordert.



### CITRIEN + ZWARTE TOERMALIJN

kan je aarden in voorspoed. Citrien is een steen van voorspoed, terwijl zwarte toermalijn aardt en ook negatieve energie afweert, wat gedachten kan verdrijven die voorspoed blokkeren.



### ROZENKWARTS + ROBIJN OF GRANAAT

is een prima combinatie voor relaties. Rozenkwarts ondersteunt elke soort liefde, evenals robijnen en granaten; maar robijnen en granaten zijn ook aardend en kunnen je dus geaard houden terwijl je liefde ervaart en voorkomen dat je jezelf erin verliest.



### ZWARTE TOERMALIJN + BERGKRISTAL

brenghet mannelijke en vrouwelijke energieën in balans en kan evenwichtige energie beter doen stromen.

# TURKOOIS

Turkoois heeft een diepe symboliek voor veel landen en inheemse stammen. In het verleden was turkoois een steen van sjamanen en krijgers. Het gebruik als heilige steen is oud en wereldwijd. Vanouds wordt gedacht dat turkoois ruiters beschermt tegen een val. Ook wordt hij gewaardeerd omdat hij helder zicht, spiritualiteit en persoonlijke en spirituele kracht kan bevorderen. Maar zorg wel dat je echte turkoois koopt. Veel verkopers bieden geverfde howliet aan als turkoois, die dezelfde adering heeft als turkoois en gemakkelijk voor die steen kan doorgaan.

**HERKOMST:** van over de hele wereld

**ROOSTER:** triklien

**VORMEN:** natuurlijk, punten, getrommeld/gepolijst, geslepen

**ENERGIE:** absorbeert

**KLEUREN:** lichtblauw tot diepturkoois

**CHAKRA:** keelchakra

**PLAATSING:** in sieraden, vooral als ketting; op het keelchakra tijdens meditatie; in een zak, vooral een borstzakje

**WERKING:** bevordert persoonlijke kracht, geluk en voorspoed, veilig reizen, persoonlijke waarheid uitspreken en creatieve ideeën uiten, beschermt tegen diefstal, bevordert ambitie en empowerment, kalmeert, absorbeert overmatige energie, brengt in harmonie

**WERKT MET:** bergkristal, onyx

**GEBRUIKSTIP:** leg bij relatieproblemen een turkoois in je slaapkamer om harmonie te bevorderen.





## MOLDAVIET

Moldaviet is een vorm van tektiek (gesteente dat ontstond na een meteorinslag) en dus een 'ruimtesteen'. Hij heeft een hoge vibratie en wordt beschouwd als een synergetische steen die werkt met twaalf even hoog vibrerende stenen.

**HERKOMST:** Tsjechië, Duitsland, Moldavië

**ROOSTER:** amorf

**VORMEN:** natuurlijk, scherven

**ENERGIE:** versterkt

**KLEUREN:** groen

**CHAKRA:** hart- of kruinchakra

**PLAATSING:** op of nabij het hart- of kruinchakra, als ketting

**WERKING:** verbindt met het goddelijke, kalmeert angsten en twijfels, verhoogt vibratie, bevordert betekenisvolle dromen, verjongt

**WERKT MET:** azeztuliet, brookiet, danburiet, fenakiet, satyalokkwarts, scoleciet, tanzaniet, tektiet

**GEbruIKSTIP:** grote stukken moldaviet zijn vaak duur, maar deze steen is erg krachtig. Zelfs een klein stukje kan een diepgaand effect hebben.



## OBSIDIAAN

Er zijn diverse variëteiten van obsidiaan, een vulkanisch glas dat wordt gewonnen als lava afkoelt. Dit kristal is meestal zwart (soms met vlekken, zoals bij sneeuwvlokobsidiaan) en het is een wortelchakrasteen, die je beschermt en aardt.

**HERKOMST:** van over de hele wereld

**ROOSTER:** amorf

**VORMEN:** natuurlijk, getrommeld/ gepolijst, geslepen

**ENERGIE:** versterkt

**KLEUREN:** zwart, zwart met wit

**CHAKRA:** wortelchakra

**PLAATSING:** op of bij het wortelchakra, in de handen tijdens meditatie voor aarding

**WERKING:** reinigt aura's, aardt, vermindert woede en wrok, beschermt tegen negatieve energie

**WERKT MET:** bergkristal, seleniet

**GEbruIKSTIP:** voel je je wazig of energetisch 'verstopt', houd dan een obsidiaan in je ontvangende (voorkeurs)hand terwijl je diep in- en uitademt.



# INNERLIJKE VREDE

Elke soort vrede, of het nu persoonlijke vrede, vrede binnen relaties, vrede binnen gemeenschappen of wereldvrede is, begint met innerlijke vrede.

Wanneer jij kalm bent, ongeacht welke storm er buiten raast, vormt jouw vibratie een voorbeeld voor anderen. En als zij daardoor vrede vinden, verbreiden zij die ook weer. Het is altijd mogelijk om op deze vredige plek te zijn, zelfs als de wereld zich van zijn donkerste kant laat zien. En als je je daar terugtrekt, kun je ook de moeilijkste tijden beter doorstaan.

## MANTRA

*Wat er ook om me heen gebeurt,  
ik ben vredig.*

## VOORSCHRIFT #1—LARIMAR

Larimar, met zijn dromerig blauwe buitenkant, is een mooie steen van vrede en een van mijn huidige favorieten (die veranderen nogal eens).

*Gebruik larimar als een kristallen bol.*

*Leg hem circa 50 centimeter van je ogen en staar ernaar terwijl je de mantra herhaalt.*

## VOORSCHRIFT #2—BLAUWE CALCJET

Ook blauwe calciet is een vredige steen. Hij kan je ook in de meest stressvolle tijden vrede brengen, zoals wanneer de adrenaline door je heen raast en je een vecht-of-vluchtreactie ervaart.

*Houd een blauwe calciet bij je en neem hem in je ontvangende (niet-voorkeurs) hand als je vrede nodig hebt.*

*Visualiseer hoe de kalme blauwe energie via het kristal je hand binnengaat en door je hele lichaam stroomt.*

## VOORSCHRIFT #3—GRID VOOR VREDE

Het 'Gebed om kalmte' vormt een pad naar vrede: verander wat je kunt veranderen, aanvaard wat je niet kunt veranderen en herken het verschil ertussen. Deze kristalgrid biedt de mogelijkheid om zelfs in de moeilijkste omstandigheden vrede te ervaren. Hij helpt je namelijk om los te laten, controledrang te overwinnen en innerlijke vrede en wijsheid te vinden.

**CONFIGURATIE:** cirkel (één zijn/eenheid)

**FOCUSSTEEN:** turkoois (innerlijke vrede)

**INTENTIESTENEN:** aquamarijn (loslaten)

**OMTREKSTENEN:** amethist (wijsheid)

