



Basisgids Kristallen

Begin met dit overzicht. Het biedt je alle kennis die nodig is om met kristallen aan de slag te gaan.

Jij bent gemaakt van sterrenstof.

*“we are stardust,
billion year old carbon,
we are golden...”
Joni Mitchell, Woodstock*

Alles wat zich op dit moment rondom jou en binnenin jezelf bevindt, is ontstaan uit sterrenstof. Sterrenstof ontstond door oude, kosmische gebeurtenissen die een onvoorstelbare kracht en immense impact hadden. Het hele universum is met sterrenstof doordrenkt. Door sterrenstof ontstond er leven hier op Aarde. En wat is sterrenstof? Sterrenstof zijn mineralen, mineralen en nog eens mineralen.

Zoals Madonna (bijna!) zong: we leven écht in een “mineralenwereld”. Onder onze voeten, binnenin de aarde, bevinden zich onvoorstelbaar veel verschillende mineralen. Boven ons hoofd fonkelen de mineralenclusters die we sterren noemen. Onze gebouwen zijn gemaakt van mineralen en kristallen (staal = ijzermineralen, glas = gesmolten kristallen). Onze auto’s, computers en telefoons werken alleen maar omdat ze een veelheid aan mineralen en kristallen bevatten die hen letterlijk stroom geven. Kristaltechnologie is niet zomaar een zweverig, new age concept. Het is één van de belangrijkste bouwstenen van ons moderne technologische tijdperk.

De moderne technologie maakt nu al gebruik van de wetenschappelijk bewezen krachten die bepaalde kristallen bezitten. Je kan bijvoorbeeld piëzo-elektriciteit opwekken door kristallen onder druk te zetten. Er bestaat ook zoiets als pyro-elektriciteit waarbij kristallen elektriciteit kunnen opwekken doordat ze opgewarmd of gekoeld worden. Hoewel de moderne wetenschap al ver staat, toch staat die nog niet ver genoeg om alle krachten van kristallen en mineralen helemaal te kunnen bevatten. En daar zijn meer en meer mensen stilaan van overtuigd, net omdat ze zélf nieuwe krachten mochten ervaren die kristallen en mineralen bezitten.

De mythologie van kristallen en mineralen is net zo oud en universeel als onze menselijke geschiedenis. **Het is jouw geboorterecht.** Er is geen speciale opleiding of kennis vereist om de kracht van kristallen te ervaren. Om aan de slag te gaan met kristallen hoef je maar één ding te doen: de prachtige en magische kristallen en mineralen bewonderen en dit met een open, nieuwsgierige blik. Laten we eraan beginnen.





Mineralen en kristallen en stenen, oh la la...

Onze prachtige planeet bezit meer dan 5.000 geïdentificeerde mineralen. En daar komen elk jaar nieuwe soorten bij. Veel healers die met kristallen werken, geloven dat nieuwe mineralen ontdekt worden wanneer hun specifieke energie nodig is in de wereld. Ik gebruik de termen mineralen, kristallen, gesteenten, edelstenen en stenen graag door elkaar en neem het normaal niet zo nauw met de precieze betekenis van deze woorden. Toch sta ik graag even stil bij deze nuances.



BASISGIDS KRISTALLEN

MINERALEN ontstaan meestal uit **slechts één chemische samenstelling**. Als ze uit meer dan één chemische samenstelling bestaan, veranderen ze in **gesteenten**. Om de term 'mineraal' te krijgen, moet een substantie aan volgende criteria voldoen: 1) het moet op een natuurlijke manier ontstaan zijn; 2) het moet uit een vaste vorm bestaan; 3) het moet voor het grootste deel uit anorganisch materiaal bestaan; en 4) het moet vanbinnen een kristallijne structuur hebben. Bij veel mineralen zijn de kristallen vanbinnen zo klein, dat je ze niet met het blote oog kan waarnemen. Deze mineralen worden ook wel **microkristallen** of **microkristallijne massa** genoemd. Voorbeelden van microkristallijne mineralen zijn **carneool**, **labradoriet** en **malachiet**.

KRISTALLEN zijn mineralen waarvan je duidelijk kan zien dat ze de **vorm aannemen van een kristal**. Als een mineraal kristalliseert, vormen de atomen van het mineraal een geordend, herhalend patroon. Daardoor neemt het mineraal een driedimensionale, geometrische vorm aan. Kristallen identificeren is gemakkelijker dan het op het eerste gezicht lijkt. Hoewel er enorm veel varianten van kristallen bestaan, kan je ze in slechts zeven geometrische categorieën, of **kristalssystemen**, onderverdelen. Voorbeelden van kristallen zijn **bergkristal**, **fluoriet** en **pyriet**.

GESTEENTEN vormen zich meestal uit **korreltjes van meerdere mineralen die samensmelten** tot één vaste massa. Gesteenten kunnen ook ontstaan uit organisch materiaal, terwijl dat bij echte mineralen niet het geval is. Voorbeelden van gesteenten zijn **jaspis**, **obsidiaan** en **shungiet**.

EDELSTENEN zijn mineralen of gesteenten die gepolijst of gesneden kunnen worden omdat hun **hardheid** hiervoor groot genoeg is. Daarvan bestaan er slechts een 200-tal varianten. Deze **edelstenen** kunnen verwerkt worden in juwelen of kunnen gebruikt worden als sierobjecten. Er is maar een kleine groep stenen die tot de edelstenen behoort. Ze hebben een hoge waarde en worden geprezen om hun duurzaamheid, zeldzaamheid en schoonheid. **Halfedelstenen** worden ook gewaardeerd omwille van hun schoonheid, maar ze zijn minder duur omdat ze niet zo zeldzaam zijn als edelstenen. Voorbeelden van edelstenen zijn **diamant**, **opaal** en **turkoois**.

Het woord **STENEN** verwijst in de mineralenwereld vaak naar kleine fossielen waarvan de ruwe randen mechanisch gepolijst werden. Voorbeelden zijn **getrommelde stenen** of **gepolijste stenen**.

HOE KRISTALLEN HELEN:

TRILLING + KLEUR + TALISMAN

Kristallen laten elke ruimte stralen. Ze zijn veruit de mooiste creaties van de natuur en worden sinds jaar en dag gewaardeerd voor hun uiterlijke schoonheid. Maar hun magie gaat veel dieper dan enkel wat ze uitstralen. Zelfs al kopen mensen kristallen puur voor hoe ze eruitzien, toch hebben ze automatisch ook een krachtige invloed op de mensen en ruimtes rondom hen. Hun trillingen brengen balans, ze brengen geluk op een magische manier en ze helen via hun kleuren.

TRILLING Zoals de buitengewone uitvinder Nikola Tesla het verwoordde: *“Als je de geheimen van het universum wil onthullen, denk dan in energie, frequentie en trilling.”* Alles wat leeft, beweegt met een bepaalde trilling en magnetische impuls. Wetenschappers leerden dat elk atoom in het universum altijd in beweging is en metafysici leren ons dat elk object omgeven wordt door z'n eigen trillende energieveld — een aura. Kristallen zijn uniek in de natuur omdat hun atomen een patroon volgen dat de hoogst mogelijke symmetrie heeft. Daardoor vormen ze een kristalrooster. **Het is deze perfecte symmetrie die ervoor zorgt dat kristallen zo'n krachtige trilling en energie hebben en deze trilling en energie ook uitsturen.** De atomen van de mens bewegen daarentegen veel meer kriskras door elkaar. Wanneer kristallen dan in contact komen met de mens, harmoniseert hun unieke symmetrie de atomen en de aura's van de mens. En harmonie staat gelijk aan een goeie gezondheid.

KLEUR Inzetten van kleur voor gezondheid en welzijn? Een eeuwenoude traditie! **Eén van de meest helende krachten van kristallen zijn dan ook hun levendige kleuren.** Wetenschap heeft aangetoond dat de kleuren rondom ons een diepgaand emotioneel én fysiek effect hebben op ons. Ga maar eens na of een knalrode kamer je bijvoorbeeld een ander gevoel geeft dan een pastelblauwe kamer. Op een metafysisch niveau activeren specifieke kleuren ons chakrasysteem (*zie ook pagina 52*). Kristallen kunnen alleen al met hun regenboogkleuren je stemming en energie veranderen. Wil je graag op een simpele manier kleuraccenten toevoegen aan je fysieke ruimtes? Dan zijn kristallen hier ideaal voor! Ze gaan langer mee dan eender welk boeket bloemen!

TALISMAN Het woord talisman is afgeleid van het Griekse woord 'telein' en betekent 'inwijden in de mysteriën'. Volgens eeuwenoude tradities zou de talisman magische krachten bezitten. Vandaag de dag zien we de talisman vooral als een geluksbrenger. Als je ervoor kiest om een kristal met een bepaalde intentie in je

leven te brengen, **dan verandert het kristal in jouw eigen unieke magische talisman**. Zo kan je bijvoorbeeld een rozenkwarts in je leven brengen om liefde te vinden of citrien om meer zelfvertrouwen te krijgen. Dat kristal is nu je persoonlijke cheerleader en accountability partner. Het is een constant geheugensteuntje voor je bewustzijn en onderbewustzijn dat je een bepaalde energie wil vasthouden, dat je een bepaald persoon wil zijn en dat je er klaar voor bent om het leven te leiden zoals jij het wil.

V. Welk gevoel zullen kristallen me geven?

A. De helende magie van kristallen toont zich meestal op een heel subtiele manier, net zoals bij andere holistische helingstechnieken. Je kan deze subtiele heling beter begrijpen door je het verschil voor te stellen tussen hoe je je voelt nadat je een glas wijn gedronken hebt en hoe je je voelt nadat je vitamines genomen hebt. Nadat je een paar slokjes wijn gedronken hebt, voel je je heel duidelijk anders, maar het effect is van korte duur. Als je daarentegen vitamines hebt genomen, voel je je niet direct anders erna en vraag je je misschien af of het wel effect heeft. Maar als je ze dagelijks inneemt, merk je op een bepaald moment dat je je veel beter voelt dan ervoor. Het probleem dat je had voor je de vitamines nam, is nu verdwenen en je hebt er zelfs niet meer aan gedacht. **Bijna zonder dat je het door hebt, is er iets subtiel, en toch heel duidelijk, veranderd binnenin jezelf.** Kristallen helen dus vaak op deze subtiele, magische en duurzame manier. Ikzelf mocht ook al spontane momenten van holistische heling ervaren die ik moeilijk onder woorden kan brengen. Het beste advies dat ik kan geven is: hou je hart en geest open voor oneindig veel mogelijkheden. Je zal versteld staan van wat er binnenin en rondom jou gebeurt.

V. Wat is 'holistische heling'?

A. Holistische heling richt zich op de hele persoon — geest, lichaam en ziel — in plaats van enkel te focussen op de fysieke symptomen. Het is gebaseerd op de overtuiging dat alle aspecten van je leven met elkaar verbonden zijn en dat al deze aspecten de nodige aandacht, liefde en zorg moeten krijgen voor een optimale gezondheid.

V. Wat is 'energie'?

A. Energie is dat 'ding' dat eigenlijk *alles* doordringt. Het kreeg in de loop der jaren veel verschillende namen zoals God, Spirit, intuïtie en magie. Er hangt nog altijd veel mysterie rond energie en holistische heling. Dit komt omdat de wetenschap er (nog) niet alles over kan verklaren. Maar één ding is zeker: energie beweegt rondom jou, via jou en binnenin jou op dit eigenste moment.

Een opmerking over religie + kristallen:

Sommige mensen die kristallen nog maar net ontdekken, delen vaak hun bezorgdheid met mij dat heling met kristallen een beetje tegen hun geloofsovertuigingen zou kunnen ingaan. Als jij deze bezorgdheid deelt, kan ik je geruststellen: **kristallen zijn heilige tools die losstaan van religie**. Als jij gelooft dat een bepaald iets of bepaald iemand ons universum gemaakt heeft, dan werd élk kristal ook door die persoon of dat ding gemaakt. Als je de unieke pracht van kristallen koestert, eer je tegelijk ook de Bron van alles. Doordat je kristallen inzet als middel om te helen, draag je bij aan een grotere toename van spirituele heling in de wereld — en ik ben nog geen enkele religie tegengekomen die hiertegen zou kunnen zijn.

GET CRYSTALLIZED: kristallen verzamelen

Kristallen waren nog nooit zo populair als nu. Van grote winkelketens tot kleine ‘hipster’ koffiebars, kristallen worden echt overal verkocht. Het is dus ook nog nooit zo gemakkelijk geweest om je verslaving aan kristallen in stand te houden. Een gewaarschuwd man of vrouw is er twee waard!

AAN DE SLAG

Als je al enige tijd bezig bent met kristallen, merkte je wellicht al op dat verschillende bronnen ook verschillende – soms zelfs tegenstrijdige – metafysische betekenissen toeschrijven aan hetzelfde kristal. Als je niet weet welke beschrijving je kan vertrouwen, gebruik dan je magische intuïtie om erachter te komen. Als één beschrijving meer resoneert dan de andere, volg dan diegene die het meeste resoneert. Denk eraan dat kristallen multidimensionale magie bevatten. Dat betekent dat elk kristal meerdere metafysische kanten heeft. **Kristallen zullen rechtstreeks met jou communiceren via jouw intuïtie.** Het is vaak zo dat het eerste kristal dat bij jou in het oog springt die energie bezit die jij op dat moment het meeste nodig hebt. Denk er dus vooral niet te veel over na!

Om je kristalencollectie uit te breiden kan je

onder andere de tweede helft van dit boek gebruiken als een intuïtieve tool. Net zoals je orakelkaarten zou gebruiken, kan je dit deel van het boek gebruiken om op een magische manier gegidst te worden naar het kristal dat jou op dit moment het meeste kan helpen. Neem een paar diepe, rustige ademhalingen, sluit je ogen en open intuïtief een pagina die over een bepaald kristal gaat. Ik sta er vaak nog altijd versteld van hoe deze methode mensen gidst richting de juiste magie die ze op dat moment nodig hebben.

KRISTALLEN KOPEN

IN DE WINKEL Als je graag kristallen koopt in een fysieke winkel, dan kan je het beste een bezoek brengen aan gespecialiseerde mineralenwinkels of aan metafysische (new age) winkels. Ook een bezoek aan mineralenshows is aan te raden als je graag kristallen ‘in real life’ koopt. **Als je twijfelt**



of je een bepaald kristal zou kopen, sluit dan je ogen en hou het kristal bij je hart of je buik. Na een paar ademhalingen voel je intuïtief aan of je het kristal met je moet meenemen. Ik moet er wel bij vertellen dat het normaal is als je je energetisch overdonderd voelt terwijl je kristallen aan het uitzoeken bent, zeker op grotere mineralenshows. Er is héél veel rondzwevende energie aanwezig op zulke shows. Als je je op een bepaald moment duizelig of zweverig voelt, wrijf dan je handpalmen krachtig tegen elkaar en beeld je in dat er wortels uit je voeten komen die je stevig in de grond verankeren. Je kan ook een grondend kristal vasthouden tot je je beter voelt. (Goede kristallen hiervoor zijn zwarte toermalijn of hematiet.)

ONLINE Ik geef je met plezier enkele tips mee om zonder zorgen online kristallen te shoppen: 1) weet of het kristal op de foto exact overeenkomt met het kristal dat je zal ontvangen; 2) dubbelcheck de grootte van het kristal want inches en centimeters zijn heel verschillend qua grootte; en 3) wees op je hoede voor prijzen die te goed zijn om waar te zijn. Het belangrijkste is misschien wel dat je kristallen koopt van een winkel waarvan hun vibratie en filosofie resoneert met die van jou. Je kristal zal tenslotte ook tijd doorgebracht hebben in een omgeving met diezelfde vibratie.

KRISTALLEN HOEVEN NIET DUUR TE ZIJN

Sommige van de kristallen die ik het meest koester, springen er helemaal niet uit qua schoonheid. Ze hebben deuken en barsten en zien er troebel uit. En toch voelden ze juist aan toen ik ze zag. **Krachtige magie zit vaak verscholen achter een bescheiden uiterlijk.**

LOKALE GESTEENTEN

Vergeet ook de bescheiden gesteenten niet die vlak onder je voeten leven. Ze bevatten aarde-energieën die specifiek zijn voor de plek waar jij woont. Ze zijn ook van onschatbare waarde om jezelf te kunnen **gronden in het huidige moment en op deze plek.** Gronden is essentieel om mentale rust en stabiliteit te creëren bij jezelf. Heb je bepaalde plaatsen - zoals je geboorteplaats, de plek waar je opgroeide, je favoriete vakantieplek... - die een belangrijke betekenis hebben in je leven? Dan raad ik je ten zeerste aan om de gesteenten die op deze plaatsen voorkomen in je collectie op te nemen. Ze bezitten waardevolle energie die belangrijk is voor je persoonlijk verhaal.



A close-up photograph showing a person's hands. The left hand is held palm up, with a thin stream of clear liquid dripping from the fingers. The right hand is holding a small, smooth, pinkish crystal. Below the hands is a shallow, light-colored bowl filled with water. The background is a plain, light-colored wall. In the bottom right corner, there is a small sprig of green, needle-like foliage.

JE KRISTALLEN
VERZORGEN

Als je kristallen in huis hebt, en al zeker als je ze voor de eerste keer in huis haalt, dan is het belangrijk om hun energie ook te zuiveren en op te laden. Op de volgende pagina's staan een aantal technieken en rituelen om dit te doen. Amuseer je ermee, experimenteer en ontdek welke technieken en rituelen het meeste met jou en je kristallen resoneren.

PROGRAMMEREN

Programmeren betekent dat je een bepaalde intentie zet voor je kristal. Je kan je kristal bv. vragen om een bepaalde energie uit te sturen of om je te helpen een bepaald resultaat te bereiken. Hoewel dit een zeer krachtig effect kan hebben, is het niet altijd nodig om een kristal te programmeren. Het is belangrijk om in het achterhoofd te houden dat kristallen van nature hun werk doen op een manier die wij als mens niet kunnen bevatten. Het bewustzijn van een kristal brengt de meeste transformatie teweeg als we het toestaan om samen **met** ons te werken, niet **voor** ons. Kristallen helpen ons om ons bewustzijn op een krachtige manier te verhogen. Daarom is het belangrijk om hun magie niet in te perken door te veel controle over hen te willen uitoefenen. Programmeer enkel een kristal als je intuïtie heel helder aangeeft dat je dit mag doen. Als dit niet het geval is, vertrouw er dan op dat het kristal er al op afgestemd is om jou de hoogst mogelijke heling en transformatie te brengen (**Kristallen programmeren? Zie pag. 29**).

ONDERHOUDEN

Het volstaat vaak al om gewoon je kristallen elke maand in de volle maan te leggen om ervoor te zorgen dat ze volledig opgeladen en geactiveerd blijven. Controleer ook regelmatig of je kristallen niet bedekt liggen onder een fijne laag stof. Dit neemt veel van hun fysieke

schoonheid en metafysische magie weg. Reinig ze door ze even onder stromend water te houden, er eens krachtig op te blazen of er met een klein borsteltje, zoals een make-up borsteltje, over te gaan.

ENERGIE = ENERGIE = ENERGIE...

Veel mensen die thuis zijn in de kristallenwereld geloven dat kristallen gemakkelijk 'slechte' of 'negatieve' energie opnemen en dat je daarom moet vermijden dat anderen je kristallen betasten. Ze hebben schrik dat vrienden hun 'minder perfecte' energie zouden kunnen overbrengen op de kristallen. Dit gaat in tegen wat ik geloof, wat me ook een beetje rebels maakt. **Energie is gewoon energie en niet goed of slecht.** Het is eigen aan de mens om een eigenschap te willen toeschrijven aan energie, maar in werkelijkheid hangt het af van de persoon zelf hoe je energie bekijkt. Wat de ene persoon ziet als iets goeds, ziet de andere persoon misschien als iets slechts. Als je je zorgen maakt over de energie van je kristallen en ze daarom constant wil zuiveren en 'beschermen', geef je te veel aandacht aan het negatieve, en dat is niet waar je je op wil focussen. Tegelijk ontken je ook de kracht en intelligentie die kristallen van nature in zich dragen. Vertrouw erop dat je kristallen zichzelf zuiver kunnen houden. Dit gezegd zijnde: volg je intuïtie over wanneer je wel en niet grenzen wil stellen over wie wanneer je kristallen aanraakt.