



Workshop Kristallen

Workshop Kristallen



Copyright © Spirituele Praktijk Vanessa Brosens

Niets uit deze uitgave en van de geluidsfragmenten mogen worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Vanessa Brosens.



Inhoudsopgave

Inleiding

1. De kracht van kristallen
2. Hoe kies je een kristal
 - 2.1 Je gaat puur op je gevoel af
 - 2.2 Je heb een kristal nodig voor iets specifiek
 - 2.3. Je volgt een voorschrift uit de kristallenleer
3. Aan de slag met kristallen
 - 3.1. Nieuwe kristallen ga je altijd eerst reinigen
 - 3.2. Kristallen programmeren
 - 3.3. Kristallen opladen
 - 3.4 Kristallen gebruiken
4. Soorten kristallen
 - 4.1. Vormen
 - 4.2. De kleuren en de helderheid van kristallen
 - 4.2.1 Warme kleuren
 - 4.2.2 Koele kleuren
 - 4.2.3 Bijzondere kleuren
 - 4.2.4 De helderheid van kristallen
5. Kristallen combineren
 - 5.1 Wat wil je juist bereiken met jouw combinatie van kristallen
 - 5.2 Gebruik de kleuren als leidraad
 - 5.3 Gebruik kristallen uit dezelfde familie
6. Kristallengids
 - 6.1. Kristallen voor zelfzorg en liefde
 - 6.2 Kristallen voor innerlijke rust en balans
 - 6.3 Kristallen voor kracht en energie
 - 6.4 Kristallen voor spiritualiteit en intuïtie
 - 6.5 Kristallen voor op het werk
 - 6.6 Kristallen voor jouw sterrenbeeld
 - 6.7 Kristallen per persoonlijkheid
 - 6.8 Kristallen bij de 7 chakra's
 - 6.9 Kristallen en kinderen
7. Toepassingen met kristallen
 - 7.1 Kristalwater maken
 - 7.2 Baden in kristalwater
 - 7.3 Kristallen inschakelen bij ruzie
 - 7.4 Kristallen in huis
 - 7.5 Kristallen bij jou dragen
 - 7.6 Een kristallengrid maken
 - 7.7 Mediteren met kristallen
8. Geraadpleegde bronnen



Inleiding



Hey lieve jij,

In deze workshop leer jij enorm veel over kristallen. Deze workshop start echt bij de basis van kristallen en geeft je een uitgebreid gamma aan toepassingen met kristallen.

Ik raad je aan om de oefeningen en meditatie op regelmatige basis te blijven doen.

Het is gemakkelijk als je dit werkboekje uitprint en het bewaart in een map. Zo kan je het nadien telkens terug raadplegen.

Ik wens je veel plezier toe, bij alle nieuwe kennis dat ik je mag aanleren over kristallen en ben enorm dankbaar dat ik jou hierin mag begeleiden.

Liefs Vanessa



1. De kracht van kristallen

Je zal al wel gemerkt hebben dat wanneer je in een winkel komt waar ze kristallen verkopen, dat je vaak aangetrokken wordt door een bepaald kristal. Dit komt omdat dit kristal een bepaalde energie uitstraalt dat jij nodig hebt of dat past bij jouw energiefrequentie.

Kristallen bestaan al miljoenen jaren, ze waren al bij het ontstaan van de aarde. Daarom bezitten ze vaak zo'n bijzondere kracht. Ze hebben al veel doorstaan (hitte, licht, water, ...). Vandaar hun bijzondere hoge energiefrequentie. Elk kristal heeft zijn eigen unieke energiefrequentie. Als wij het wat moeilijker hebben, zitten we in een lage energiefrequentie, als we dan een kristal bij ons dragen, kan dit helpen om onze energiefrequentie terug te verhogen.

Ze kunnen een helende en ondersteunende functie hebben in ons dagelijkse leven. Ze geven ons niet alleen positieve en goede energie, ze verwijderen ook de energie of zaken uit ons lichaam wat ons niet langer meer dient.

2. Hoe kies je een kristal ?

Er zijn verschillende manieren om een kristal te kiezen:

2.1. Je gaat puur op je gevoel af

Je kiest een kristal waartoe jij je aangetrokken voelt, eentje dat jou opvalt, of eentje waarvan je het gevoel hebt "die roept mij".



2.2. Je heb een kristal nodig voor iets specifiek

Als je bijvoorbeeld spijsverteringsproblemen hebt, en je zoekt op welke kristal daar goed voor is, dat je deze dan koopt. Het kan zijn dat net deze kristallen niet zo goed aanvoelen, maar dat komt omdat deze net iets losmaken in jou dat nodig is. De kristal zorgt ervoor dat je bij een gevoel komt dat lastig voor je is. Dat wil zeggen dat je op dat vlak dan nog mag groeien.

2.3. Je volgt een voorschrift uit de kristallenleer

Je koopt een kristal omdat deze bij jou sterrenbeeld hoort of bij jouw persoonlijkheid. Hiervoor raadpleeg je dan meestal een kristallengids.

3. Aan de slag met kristallen

3.1. Nieuwe kristallen ga je altijd eerst reinigen

Ze hebben vanuit de zaak waar ze lagen, al veel energieën opgeslorpt van mensen die daar in de winkel kwamen. Deze energie hebben we niet nodig. Vandaar dat we ze eerst gaan reinigen. Het is belangrijk dat jij je kristallen regelmatig reinigt. Je kan ze reinigen of ontladen op verschillende manieren: water, vuur, lucht of aarde.

Water

- Spoel de kristallen gedurende 10 minuten onder stromend water. Let wel op: niet elk kristal is waterbestendig ! Dit kan je gemakkelijk opzoeken in een kristallengids. (Deze kristallen kan je beter niet met water reinigen: blauwe calciet, seleniet, zwarte toermalijn, celestien, labradoriet, obsidiaan, maansteen, ...)
- Je kan de kristallen gedurende 24 uur in een kom met lauw bronwater leggen.

Workshop Kristallen

Vuur

- Je kan het kristal door de rook draaien van witte salie (wierrook of bosje salie = smudgen), sandelhout of palo santo (= heilig hout).

Lucht

- Hematietkristallen hebben een reinigende werking van zichzelf. Ze absorberen de overbodige energie van andere kristallen. Leg jouw kristal op een bedje van hematietkristallen gedurende een paar uur. Daarna zijn jouw kristallen volledig gereinigd.

Aarde

- Door je kristal in de aarde te stoppen, wordt je kristal ook gereinigd. Doe dit bijvoorbeeld in een bloembakje. Je kan het kristal dan helemaal onder de aarde stoppen. Laat jouw kristal 24 uur tot 3 dagen liggen in de aarde. Let wel op : als je ruwe kristallen of clusters gaat begraven is het moeilijker om al de aarde van de kristallen af te krijgen. Vergeet ook je kristallen niet terug op te graven.



3.2. Kristallen programmeren

Na de reiniging is het belangrijk dat je kristal geprogrammeerd wordt voor het doel waarvoor je ze wil gebruiken.

- Houd het kristal in je handen en beeld je in dat het omgeven wordt door licht. Zeg dan hardop: 'Ik wijd dit kristal aan het allerhoogste goed.'
- Blijf het kristal vasthouden en stel jezelf open voor innerlijke leiding. Denk aan het doel waarvoor je het wilt gebruiken en wees heel specifiek. Als je de liefde wilt aantrekken, beschrijf dan precies wat voor liefde je zoekt. Als je de kristal voor genezing wil gebruiken, vertel dan precies voor welke aandoening en wat je wilt dat er gebeurt.
- Stem je dan volledig af op het kristal en zeg hardop: 'Ik programmeer dit kristal voor... (doel).'
- Leg het kristal dan op een plaats waar je het vaak ziet of draag het bij je.

3.3. Kristallen opladen

Om kristallen optimaal te laten functioneren, is het belangrijk dat je ze regelmatig oplaadt. Dit doe je door ze te leggen in het volle maanlicht (achter het raam of buiten).

Sommige kristallen kan je ook opladen in het zonlicht (best even opzoeken).

3.4. Kristallen gebruiken

Om profijt te hebben van de werking van je kristal, kan je ze het beste bij je dragen (broekzak, borstzakje, bh, ...) of ze regelmatig vast nemen in je handen. Je kan ze ook op de plek leggen gedurende een kwartier waar je heling wil ontvangen.



4. Soorten kristallen

4.1. Vormen

Je hebt kristallen in allerlei vormen en formaten. Sommige vormen ontstaan op natuurlijke wijze in de natuur, andere kristallen worden dan weer geslepen, gepolijst of getrommeld om een nieuwe vorm te maken.

Ruwe en onbewerkte kristallen hebben meestal een sterkere energie dan bewerkte kristallen. Je kan echter beide soorten gebruiken, ze zorgen allemaal voor een goed effect voor lichaam en geest.

De vorm van het kristal zorgt voor de manier waarop de energie door het kristal stroomt.



Generator



Bol



Piramide



Cluster



Staven



Geode



Getrommeld

4.2. De kleuren en de helderheid van kristallen

Ook de kleur van een kristal zorgt ervoor hoe een kristal juist werkt.

De kleuren van kristallen geven een speciale energie aan de omgeving of aan jouw energieveld. Kleuren zijn lichtrillingen, die elk een eigen frequentie hebben. Als je een kristal kiest op kleur, kies je intuïtief het juiste kristal dat bij jou past. Kristallen in de kleuren waar jij een tekort aan hebt, kunnen helend werken. Zo kan je bijvoorbeeld chakrakristallen op de juiste chakra leggen om deze meer in balans te brengen.



Workshop Kristallen

4.2.1 Warme kleuren

Kristallen met positieve of warme kleuren bevatten yang-energie of mannelijke energie. Kristallen in deze kleuren stimuleren, activeren en geven kracht.

Warme of yang-kleuren:

- Rood: geeft levenslust
- Oranje: vitaliseert
- Geel: maakt vrolijk en positief
- Bruin: stabiliseert
- Roodbruin: helpt om te aarden

4.2.2 Koele kleuren

Kristallen met koele en kalmerende kleuren bevatten vooral yin-energie of vrouwelijke energie. Deze kristallen kalmeren, verzachten en zuiveren.

Koele of yin-kleuren:

- Groen: brengt harmonie
- Blauw: geeft ontspanning en inzicht
- Paars: stimuleert rust en spirituele ontwikkeling
- Wit: Zuivert en versterkt

4.2.3 Bijzondere kleuren

- Meerkleurig: werkt opwekkend en maakt speels
- Zwart: geeft veerkracht en structuur maar kan ook somber maken



4.2.4 De helderheid van kristallen

Heldere kristallen werken vooral op je mind en je geestkracht.

Iets doorschijnende kristallen werken vooral op je gevoelswereld en kunnen daarom helend werken op je emoties.

Dichte stenen hebben invloed op je lichaam en kunnen je gezondheid een boost geven.

5. Kristallen combineren

In principe kan je alle kristallen combineren, als je de juiste intentie zet. Er bestaat geen goed of fout. Het kan wel zijn dat je een kristal kiest om jou een energieboost te geven en een ander kristal om je te doen ontspannen. Dan is het beter dat je deze kristallen apart gebruikt, dan ze bij elkaar te leggen. Los van elkaar komen ze dan beter tot hun recht.

De bekendste kristallencombinatie is de gouden driehoek. Deze bestaat uit een rozenkwarts, een amethyst en een bergkristal. Deze kristallen komen allemaal uit de kwartsfamilie en versterken elkaars werking. Ze zorgen voor harmonie in de ruimte. Amethyst werkt ontspannend, bergkristal reinigend en de rozenkwarts verzachtend.

Wil je zelf gaan combineren, dan kan je deze tips toepassen.



Workshop Kristallen

5.1 Wat wil je juist bereiken met jouw combinatie van kristallen

Kristallen met tegengestelde werkingen kun je ook perfect combineren, op voorwaarde dat je op voorhand ze elk apart goed programmeert. Als jij op je werk kiest voor een kristal dat voor een energieboost zorgt, kan je deze zo programmeren dat hij je creativiteit op de werkvloer brengt. Je kan er dan een kalmerende kristal nemen en deze programmeren om jouw communicatie zachter te maken. Deze kristallen hebben een tegengestelde werking maar kunnen door jouw programmatie een krachtig duo vormen.

5.2 Gebruik de kleuren als leidraad

Kies verschillende kristallen met bijvoorbeeld kalmerende yin-kleuren ofwel allemaal in warme yang-kleuren. Kristallen die overeenkomen in werking en eigenschappen zijn altijd geschikt om te combineren.

5.3 Gebruik kristallen uit dezelfde familie

Kristallen uit dezelfde familie werken altijd goed samen. Zo heb je de kwartsfamilie of toermalijnsoorten.



6. Kristallengids

6.1. Kristallen voor zelfzorg en liefde

- Jade (hartchakra openen)
- Rozenkwarts (onvoorwaardelijke liefde aantrekken)
- Blauwe calciëet (communicatie)
- Tijgeroog (zelfvertrouwen)

6.2 Kristallen voor innerlijke rust en balans

- Agaat (geeft stabiliteit)
- Seleniet (evenwicht en stilte, rustgevend)
- Bergkristal (heldere geest, helpt je te kappen met wat niet meer dient)
- Amethist (innerlijke rust en balans)

6.3 Kristallen voor kracht en energie

- Citrien (laat alles van aan de zonnige kant zien, enthousiasme, levenslust)
- Tangerine (vreugde en enthousiasme versterken, speelsheid van het innerlijke kind terug vinden)
- Zwarte toermalijn (bescherming tegen negatieve energie)
- Tijgeroog (trouw blijven aan jezelf)
- Labradoriet (laat je stralen en weerspiegelt de waarheid van je hart)
- Carneool (kalmerend en verwarmend)



6.4 Kristallen voor spiritualiteit en intuïtie

- Amethist (versterkt intuïtie, stimuleert helderziendheid)
- Celestien (brengt je in contact met het hogere, inspireert je om contact te zoeken met je innerlijke stem of met je beschermengelen, levendige dromen)
- Labradoriet (ondersteunt de groei van je spirituele bewustzijn, maakt je bewust van wat zich afspeelt in het onderbewuste)
- Citrien (creativiteit, overvloed)
- Seleniet (zorgt voor evenwicht)

6.5 Kristallen voor op het werk

- Hematiet (aarden, kalmte, stabiliteit)
- Blauwe calciet (zorgt voor een betere communicatie)
- Carneool (geeft vertrouwen in jezelf)
- Amazoniet (zorgt voor creativiteit op de werkvloer)
- Tijgeroog (zelfvertrouwen)
- Citrien (overvloed, creativiteit)
- Zwarte toermalijn (schermt je af)
- Tangerine (vreugde en enthousiasme)



6.6 Kristallen voor jouw sterrenbeeld

- Ram: amethyst, hematiet, carneool
- Stier: bergkristal, rozenkwarts, lapis lazuli, zwarte toermalijn
- Tweeling: tijgeroog, malachiet, chrysopraas, citrien
- Kreeft: toermalijn, aventurijn, chalcedoon, maansteen
- Leeuw: heliotroop, prehniet, aquamarijn, tijgeroog
- Maagd: agaat, apatiet, prehniet
- Weegschaal: aventurijn, jade, larimar, rozenkwarts
- Schorpioen: lapis lazuli, toermalijn, versteend hout, obsidiaan
- Boogschutter: onyx, agaat, opaliet, jade
- Steenbok: toermalijnkwarts, onyx, agaat, labradoriet
- Waterman: amazoniet, aquamarijn, robijn-zoisiet, celestien
- Vissen: amethyst, dumorturiet, jaspis

6.7 Kristallen per persoonlijkheid

- Introvert: *tijgeroog (durven naar buiten te treden)
*malachiet (stimuleert je om risico's te nemen)
*blauwe chalcedoon (gemakkelijker je gedachtes en gevoelens uiten)
- Extravert: *maansteen (kalmeert)
*amethyst (zorgt ervoor dat je bij jezelf blijft)
*peridoot (helpt je om los te komen van de invloed van anderen)

Workshop Kristallen

- Gevoelsmens: *groene fluoriet (orde brengen in chaos in je hoofd)
*aquamarijn (versterkt je moed)
*bergkristal (geeft meer helderheid en focus als je overspoelt geraakt door emoties)
- Verstandsmens: *rozenkwarts (brengt je meer bij je gevoel en hart)
*amazoniet (geeft verzachting, flow en inspiratie)
*roze toermalijn (opent je hart om liefde te ontvangen, emotionele heling)
- Optimist: *larimar (verkoelend en kalmerend)
*aragoniet (aardend en meer evenwicht)
*hematiet (beide voeten op de grond)
- Pessimist: *rookkwarts (verdrijft angst en negatieve stemmingen)
*labradoriet (helpt veranderingen tot stand brengen, beschermt tegen negatieve invloeden)
*citrien (blijdschap en geluksgevoel)

6.8 Kristallen bij de 7 chakra's

Chakra's zijn energieknooppunten in je lichaam. Vaak staan deze door omstandigheden niet in balans. Als deze niet in balans staan, kan je hierdoor allerlei klachten ervaren. Het juiste kristal kan een chakra stimuleren. Leg het kristal op de chakra om je chakra's in balans te krijgen. Op onderstaande afbeelding zie je waar de 7 chakra's gelegen zijn op ons lichaam.

Workshop Kristallen



1. Stuitchakra: Verbinding en veilig voelen (ROOD)
Rode jaspis, granaat, hematiet, obsidiaan, robijn, ...
2. Sacraal chakra: creativiteit en emoties (ORANJE)
Oranje calciëet, perzik aventurijn, tangerine, barnsteen, carneool, ...
3. Zonnevlecht chakra: zelfwaardering en wilskracht (GEEL)
Honingcalciëet, goud kwarts, tijgeroog, citrien, gele aventurijn, gele jaspis, goudtopaas, ametrien ...
4. Hartchakra: liefde en compassie (GROEN)
Groene aventurijn, jade, serpentijn, malachiet, peridoot, rhodoniet, rozenkwarts, ...
5. Keelchakra: jezelf uiten (BLAUW)
Angeliet, sodaliet, aquamarijn, blauwe calciëet, turkoois, blauwe chalcedoon, ...
6. Derde oog chakra: intuïtie en inzicht (INDIGO)
Sodaliet, lapis Lazuli, azuriet, blauwe aventurijn, Domortiriet
7. Kruinchakra: bewustzijn en wijsheid (PAARS)
Amethyst, bergkristal, sneeuwkwarts, witte agaath, witte calciëet, ...



6.9 Kristallen en kinderen

Kristallen kunnen in al hun schoonheid communiceren met ons zonder woorden. Kinderen begrijpen deze wonderlijke taal vaak heel goed. Kinderen hebben een open geest en zijn heel ontvankelijk voor de helpende en helende energie en kracht van kristallen. Je zou kinderen kunnen zien als energetisch hoogbegaafd. Vermits dat kristallen ook een hele hoge energie hebben, trekken ze kinderen aan. Kinderen hebben daarom vaak maar een kleine hint nodig om zich te verbinden met de kwaliteiten van een kristal. Een kind dat worstelt met een probleem kan je daarom een eigen kristal laten kiezen of een talisman geven van een bepaald kristal. Deze kristal zal helpen om terug in zijn eigen innerlijke kracht te komen.

- Kinderen die zich gemakkelijk laten overheersen, die geplaagd worden of die zich moeilijk staande kunnen houden.

GRANAAT: Geeft zelfvertrouwen en helpt om met beide voeten op de aarde te blijven staan.

- Kinderen die zich afsluiten of geremd zijn of een ingrijpende verandering doormaken.

TANGERINE: Versterkt vreugde en enthousiasme. Helpt om de emoties te uiten.

- Kinderen die een lage eigenwaarde hebben of dat niet voldoende is ontwikkeld, of kinderen wiens ego te sterk is ontwikkeld.

TIJGEROOG: Brengt balans in zonnevlechtchakra. Inspireert om te doen wat je echt wilt of maakt juist liever en zachter.

Workshop Kristallen

- Kinderen die liefdesverdriet of verlatingsangst hebben. Kinderen die zich isoleren of terugtrekken.
JADE: Helpt te verbinden met anderen en maakt zachter en empathischer.
- Kinderen die snel overspoeld worden door emoties van woede, nervositeit of verdriet.
AQUAMARIJN: Steunt kinderen bij het onder woorden brengen van wat ze dwarszit, waardoor ze hun emoties beter kunnen verwerken.
- Kinderen die heel gevoelig zijn voor de indrukken uit hun omgeving, of last hebben van enge dromen. Indigokinderen of HSP kinderen
LAPIS LAZULI: Brengt evenwicht en kalmeert. Helpt omgaan met bijzondere gaven zoals hooggevoeligheid of helderziendheid.
- Kinderen die lusteloos of ziek zijn. Kinderen met weinig energie of moeite hebben om blij te zijn.
BERGKRISTAL: Activeert de energie stromen in het lichaam en brengt zo vrede en balans. Maakt meer levenslustig en bevordert het herstel.



7. Toepassingen met kristallen

7.1 Kristalwater maken

Je kan de energiefrequentie van water verhogen door er kristallen in te leggen. Hierdoor verhoogt de vibratie. Vermits ons lichaam uit 55 a 60% uit water bestaat, zal ons lichaam de hoge energiefrequentie van het kristal water mee aannemen. Hierdoor geraken we zelf ook in een hogere vibratie.

Neem een karaf en leg op de bodem goed gereinigde kristallen (spoel ze eerst goed af onder stromend water). Let er wel voor op dat je geen giftige kristallen neemt. Kristallen die hier perfect voor in aanmerking komen zijn de rozenkwarts, bergkristal, amethyst en tijgeroog. Vul daarna de karaf met water van de kraan. Laat eventjes staan, zodat het water de energie van het kristal kan overnemen. Schenk uit in een glas en drinken maar.



Als je kristalwater wil maken met kristallen die niet in het water mogen, kan je de kristallen ook leggen naast de volle karaf met water. Dit moet dan wel wat langer staan (24u). Ook dan zal het water de energiefrequentie van het kristal aannemen.



Workshop Kristallen

7.2 Baden in kristalwater

Net zoals je kristalwater maakt om te drinken, kan je ook kristalwater gebruiken om in te baden. Het badwater zal van vibratie verhogen en jij kan baden in dit heerlijk badwater. Ook jouw vibratie zal dan verhogen.

Leg bijvoorbeeld enkele rozenkwarts kristallen in je bad. Laat het bad vol lopen met water. Ga in het bad en geniet van dit heerlijke kristalbad. Doordat je kiest voor een rozenkwarts geef je onvoorwaardelijke liefde aan jezelf.



7.3 Kristallen inschakelen bij ruzie

Als er ruzie is of onenigheid is in huis of in de familie, kan je een foto plaatsen van deze mensen in je woonkamer of keuken. Leg hierbij een rozenkwarts en programmeer het kristal om de juiste energie van lichtheid en begrip naar de situatie te brengen. Je hoeft hiervoor de persoon zelf niet aan te spreken, maar via de intentie dat je tijdens de programmatie van het kristal zet, brengt het kristal energetisch een specifieke vibratie aan deze persoon of aan de relatie dat je hebt met deze persoon.



Workshop Kristallen

7.4 Kristallen in huis

Kristallen in huis verhogen de energie frequentie, maar helpen je ook om de energie te aarden en balans in huis te brengen.

Zo kan je in de slaapkamer op je nachtkastje een amethyst leggen om een open geest te bevorderen, de geest te doen ontspannen en tot rust te komen. Ook een seleniet is een perfecte kristal voor op de slaapkamer. Deze bevordert een diep ontspannen slaap en is ook een engelenkristal. Je wordt hierdoor tijdens je slaap extra beschermd door de engelen.

In de keuken kan je een citrien leggen die je gaat helpen met overvloed en creativiteit. Dit kan je extra helpen tijdens het koken.

In de woonkamer past een rozenkwarts heel mooi om de energie van liefde te verspreiden. Ook in de badkamer kan je deze kristal perfect leggen.

7.5 Kristallen bij jou dragen

Omdat we ons niet altijd thuis bevinden, is het soms goed om een kristal bij je te dragen als je naar het werk, school of ergens anders naartoe gaat. Je kan hiervoor een kristal uitkiezen, aangepast aan de situatie. Deze kristallen kan je gewoon dragen in je broekzak, in je bh steken (dicht bij je hart) of hem aan een ketting rond je hals dragen. Je zal merken dat dit jou sterkt en kracht geeft waar nodig.



7.6 Een kristallengrid maken

Een kristallengrid is een rooster waarop je verschillende soorten kristallen (die je zelf uitkiest) op verschillende manieren op een geometrische manier legt. Je kan hiervoor naast kristallen ook gebruik maken van natuurlijke materialen. Je gebruikt een kristallengrid om ergens extra energie naartoe te willen sturen, of om een wens of droom te manifesteren.



Het heeft dus een doel. Je wil iets werkelijkheid laten worden. Je wil er iets mee manifesteren. Het is daarom heel belangrijk dat jij de intentie zo uitgebreid mogelijk beschrijft met enkel positieve woorden (dus niet en geen gebruiken we niet). Je kan deze intentie op een blaadje schrijven om het te versterken en deze bij het kristallengrid leggen. Je kan een kristallengrid maken om mooie dingen te manifesteren zoals liefde, overvloed, focus of zelfvertrouwen.

Voor je een kristallengrid maakt zoek je de kristallen uit die je hiervoor wil gebruiken of andere spullen die een symbolische betekenis hebben. Denk hiervoor maar aan blaadjes, bloemen, takjes, bloemblaadjes, stukjes mos, stukjes schors, ... Je kiest een hoofdkristal (dit komt in het midden te liggen) en je neemt er ook een kristallenrooster bij.



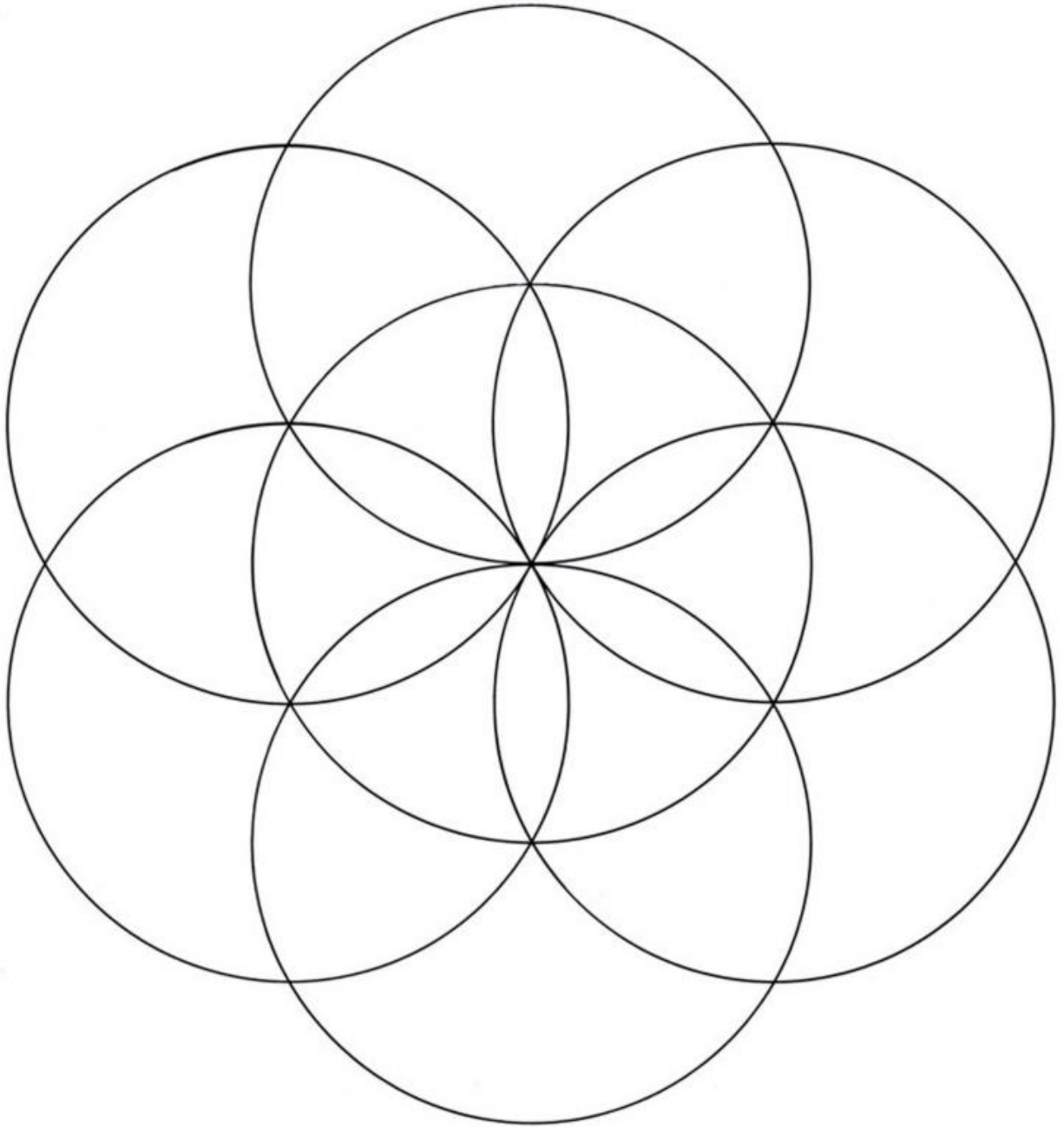
Workshop Kristallen

Je hoeft niet bang te zijn dat je verkeerde of tegenstrijdige kristallen uitkiest, omdat we er de juiste intentie op gaan zetten (= programmeren). Als jij je gevoel hierin volgt is dit ook steeds goed.

- Schrijf je intentie voor jouw kristallengrid op een papier of kaartje.
- Neem de kristallen allemaal in je hand en spreek luidop of in je hoofd de intentie die je aan dit grid wil opdragen.
- Plaats de hoofdkristal in het midden.
- Plaats vervolgens de andere kristallen in het grid. Werk van binnen naar buiten.
- Leg ook andere materialen (indien je die hebt) bij op het grid en geef ook deze een intentie mee.
- Leg aan de buitenkant van je grid een cirkel in kristallen, blaadjes, schelpen of andere schatten van moeder natuur. Dit dient als barrière om te beschermen.
- Activeer je grid. Dit doe je door even stil te staan bij jouw legging. Sluit je ogen en stel je voor dat er een veld ontstaat van hemels licht en positieve energie.
- Zet een brandende kaars bij jouw grid om het in het licht te zetten.

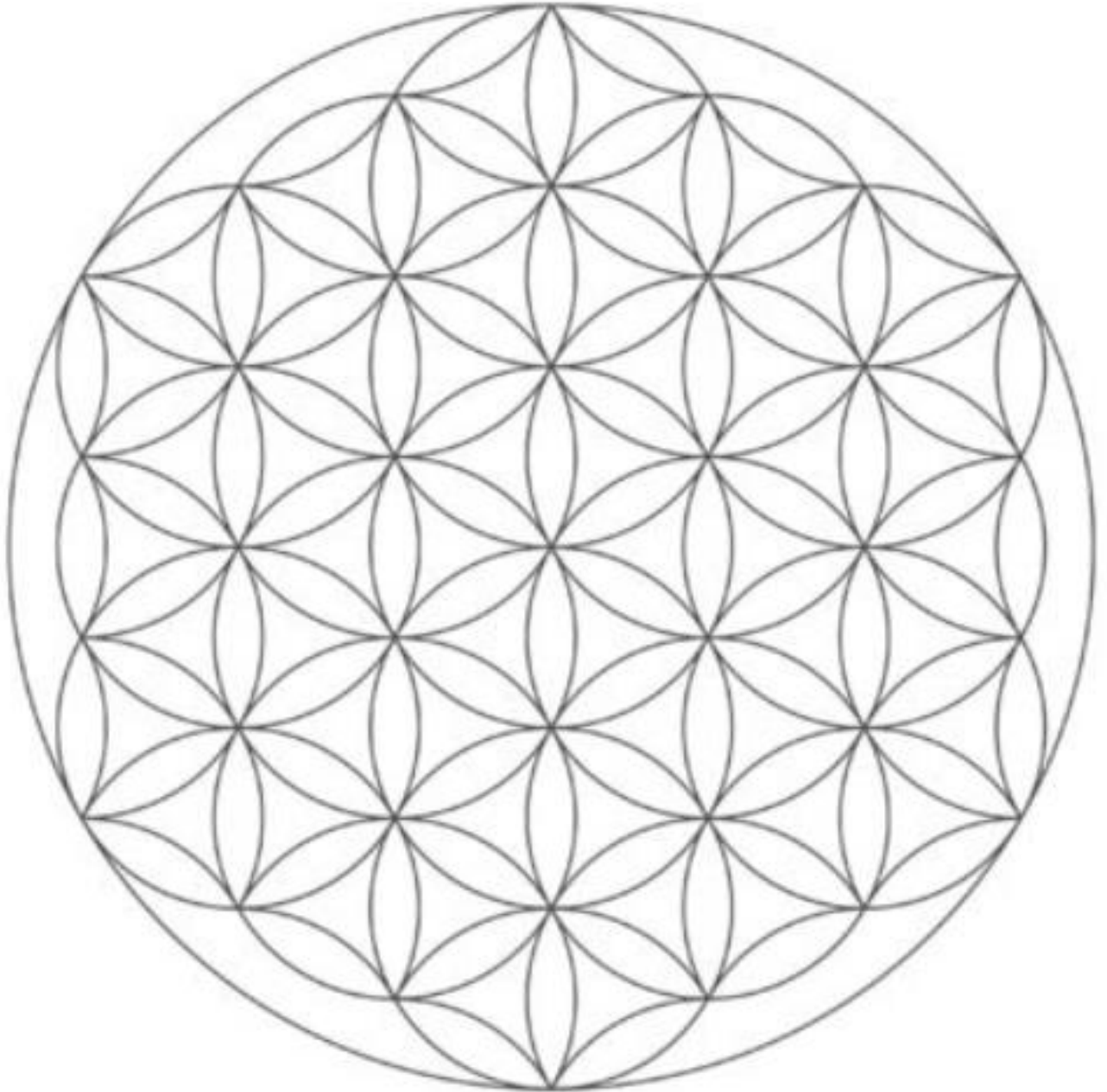


Workshop Kristallen





Workshop Kristallen





7.8 Mediteren met kristallen

Mediteren levert ons veel voordelen op. Dit zowel op mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel vlak. Het is een manier om tot rust te komen, om onze gedachten stil te leggen zodat we dieper contact kunnen maken met onze innerlijke wereld.

Mediteren kan je op verschillende manieren: al liggend, al zittend, in kleermakerszit op de vloer. Je kiest gewoon een houding dat voor jou het meest comfortabel is.

Als we gaan mediteren met kristallen, zal dit je helpen om dieper te mediteren omdat je je concentreert op de energie van de kristallen. We gaan de energie van de kristallen in onszelf opnemen. Hiervoor is het belangrijk dat je de kristallen eerst goed reinigt. Daarna nemen we het kristal(len) in onze handen. Als je mediteert met een kristallengrid, kan jij je handen naast het grid leggen op de tafel of je handen erboven houden zodat de energie via je handchakra's kan opgenomen worden.

Bij het mediteren brengen we vaak eerst ons lichaam in een volledig ontspannen staat door onszelf goed te aarden en ons te concentreren op onze ademhaling. Eens dat lukt, kunnen we verder gaan in de meditatie.

Hieronder vinden jullie een meditatie voor innerlijke rust die je perfect kan uitvoeren met kristallen.



Workshop Kristallen

Meditatie voor innerlijke rust

Zet jezelf zo, zodat jij comfortabel zit. Zet beide voeten op de grond en leg je handen open op je schoot of op tafel met het kristal in je handen. Adem een paar keer heel diep in en uit.

Visualiseer dat er uit je voeten wortels komen die door de aarde gaan. Ze gaan steeds dieper en dieper de aarde in. Ze gaan door alle kleilagen, door alle zandlagen, door alle waterlagen door, totdat ze aankomen in het middelpunt van moeder aarde. Daar ligt een prachtig kristal, het is een kristal zoals jij er één in je handen hebt, maar dan veel groter. Het kristal schittert en je ziet de energie die het kristal uitstraalt. Welke kleur heeft deze energie? Bekijk het maar eens goed. Jouw wortels winden zich rond het kristal en zitten zo goed vast. Je bent nu goed geworteld, goed geaard, goed verankerd.

Jouw wortels trekken alle energie van het prachtige kristal in zich op en sturen de kristalenergie naar boven. De energie gaat steeds hoger en hoger de wortels in. Deze vullen zich met de heldere kleur en energie van het kristal, totdat de energie aankomt in jouw voeten. En waar de energie aankomt in jouw lichaam, begint dat lichaamsdeel zich dieper en dieper te ontspannen. De energie vult heel jouw voeten op, tot in elk teentje. Vervolgens gaat de energie naar je enkels, naar je onderbenen, naar je knieën, tot in je bovenbenen. En je voelt hoe ontspannen jouw benen hiervan worden. De energie gaat verder naar jouw bekken, naar je buik, naar alle organen in je buik. Ontspan diep vanbinnen. De energie gaat vervolgens naar je rug en ook daar voel jij je nu volledig ontspannen. Van je rug gaat de energie naar je schouders, en ze ontspannen volledig. Trek ze niet op, maar ontspan. De energie gaat verder naar je nek en je halsgebied, zo verder naar de achterkant van je hoofd, vervolgens naar je aangezicht, naar je ogen, je



Workshop Kristallen

neus, je mond, je kaken, klem ze niet op elkaar, maar ontspan. De energie gaat verder naar je oren en tenslotte naar je kruin. Je hele lichaam is nu opgevuld met deze heerlijke krachtige energie van jouw kristal.

Visualiseer je dan dat je op een pad staat dat je naar het diepst van het bos voert. Plaats in gedachten jouw kristal op het pad en stel je voor, terwijl je naar het kristal kijkt, dat hij je de energie en het vertrouwen geeft om verder te gaan.

Ga verder en plaats in gedachten overal kleinere kristallen zoals die van in je handen tussen de bladeren van de bomen. De energie van de kleinere kristallen en van de bladeren geven je groene, lichte en herstellende energie. Het strooit zich over heel je lichaam terwijl jij dieper het bos ingaat. Voel hoe de energie van de kristallen op emotioneel vlak, mentaal vlak, fysiek vlak en spiritueel vlak door je heengaat. Wat doet dat met jou? Wat voel je?

Je komt aan bij een open plek in het bos. Daar is een vijver met helder en sprankelend water. Ga aan de rand op de rots zitten en kijk in het heldere water. Dit is de vijver van rust. Plaats in gedachten een prachtig kristal in deze vijver en zie hoe het water de energie van het kristal aanneemt. Kijk nogmaals in het heldere water. Wat zie je allemaal? Wat doet dit met jou? Wat voel je hierbij? Voel de kalmerende energie van het kristalwater dat alle onrust in je hoofd wegneemt.

In de vijver merk je een vis op. Dit is de hoofdbewoner van deze vijver van rust. Hij zwemt rond en rond. Hij weet wat innerlijke rust is en door naar hem te kijken, neem je de wijsheid en de innerlijke rust van de vis over en breng je die zo in je eigen leven. Neem je tijd, om dit alles in jezelf te brengen, en voel en ervaar wat het met je doet.



Workshop Kristallen

Sta dan op en loop de grot van stilte in. Deze grot ligt achter de vijver. Daar staat een brandende kaars in de grot. Deze wijst je de weg naar een rustig plekje om even te gaan zitten. Hier kan niemand je storen. Rust uit en ontspan. Geniet van de stilte binnen in je. Je bent volledig afgeschermd van alle zorgen van de wereld. Zit stil, geniet en ervaar de innerlijke rust in jezelf.

Wandel na een tijdje terug uit de grot en neem alle vernieuwde energie met je mee. Draag hem in je, maar ook rondom jou in je aura. Wandel terug langs de vijver naar het bos en wandel het pad terug af waar jij jouw kristallen had gelegd. Neem de kristallen terug mee en kom met je aandacht stilletjes terug in deze ruimte.

Adem een paar keer diep in en uit en op jouw tempo mag jij je ogen openen.

8. Geraadpleegde bronnen

- Cursus “Intuïtie... varen op je innerlijk kompas” van Vanessa Brosens
- Mediteren met kristallen van Sue Parlett
- Alles begint bij de basis – Het mineralenwerkboek van Jos en Yvonne van de Graaf
- De kristallengids van Judy Hall
- Cursus “Werken met kristallen” van Happinez