

## **werken met kristallen**





## **Werken en helen met edelstenen en kristallen**

Ben jij iemand die graag met edelstenen werkt en je kennis graag zou willen uitbreiden? Dan is dit E-boek echt iets voor jou. Hoe zou jij het vinden om te weten hoe je echt contact kunt leggen met de energie van de kristallen die je draagt? Om eigenlijk direct te weten of een steen geschikt is of niet.

Eén van de mooie dingen in het werken met energie, is het werken met edelstenen. En de meest voorkomende vraag is hoe je nou kunt weten welke steen goed voor je is en welke niet.

### **Jouw ontmoeting met The Earth Keeper**

Earth keepers zijn hele grote kristallen, die diep in de aarde zitten. Op verschillende plekken op de aarde zijn ze verborgen in grotten die afgesloten zijn van de buitenwereld. Het verhaal over de earthkeepers is dat in de Earth Keepers de goede intenties, wijsheid en taal zijn opgeslagen van een volk dat lang geleden geleefd heeft.

De Earth Keepers zijn de zogenaamde Meester Kristallen. Je kunt met ze samenwerken tijdens healingen om zo de helende kracht van kristallen te versterken.

Om de earthkeeper te ontmoeten is het prettig om een geleide meditatie te beluisteren. De begeleider brengt je dan naar een plek waar de earthkeeper in een grot ligt. Daar aangekomen kun je op je eigen manier contact maken met de earth keeper. Ik ben benieuwd of je hier een geleide meditatie over kunt vinden.

En natuurlijk ga je de kristallen reinigen na gedane arbeid.

Bij [De Healing Academy](#) liggen boeken met de verschillende betekenissen ter inzage. Zo kun je verifiëren of wat jij voelt en ervaart bij de kristallen klopt. En er is natuurlijk het internet waar je de werking van de edelstenen kunt uitzoeken.



### **Wat kun je in dit E-boek lezen?**

- Je afstemmen op de kristallen waar je mee werkt
- andere mensen afstemmen op de kristallen
- Edelsteen water maken en zegenen met een speciale spreuk.
- Kristallen openen
- Edelstenen programmeren
- ruimtes (op afstand) reinigen met behulp van edelstenen en energie.
- verschil ervaren tussen de verschillende edelstenen en hoe je dat het beste kunt inzetten voor anderen

### **Wat heb je nodig?**

- een foto van iemand die je dierbaar is en aan wie je toestemming hebt gevraagd om op af te stemmen en afstand mee te werken
- een foto en/of een adres van een ruimte die je gereinigd wilt hebben



### **The Earth Keeper**

Earth keepers zijn hele grote kristallen, die diep in de aarde zitten. Op verschillende plekken op de aarde zijn ze verborgen in grotten die afgesloten zijn van de buitenwereld. Het verhaal over de earthkeepers is dat in de Earth Keepers de goede intenties, wijsheid en taal zijn opgeslagen van een volk dat lang geleden geleefd heeft. Of dat waar is weet ik



niet, wat ik wel weet is dat bijvoorbeeld de Noord Amerikaanse indianen, rotsen en bergen, stenen personen noemen. De indianen zeggen dat de stenen alle wijsheid bezitten. De Earth Keepers zijn de zogenaamde Meester Kristallen. Je kunt met ze samenwerken tijdens healingen om zo de helende kracht van kristallen te versterken. Om de earthkeeper te ontmoeten kun je tijdens een meditatie naar een plek waar de earthkeeper zich bevindt. Daar aangekomen kun je op je eigen manier contact maken met de earth keeper. Archivarissen van de Aarde. Ik weet niet of er op het internet een meditatie over de earthkeepers circuleert.

### **Dit zeggen de Moeder Aarde kaarten over de earth keepers**

#### ***Verklaren jullie alsjeblijft***

***De geschiedenis van ons leven,  
De waarheid is onder jullie beheer.  
Net als jullie neven uit de zee,  
De schelpen die ons laten horen,  
Is heilig gefluister de sleutel  
Tot dierbare geschiedenis.  
Stenen Volk, we zullen luisteren.  
Leer ons de oude gebruiken,  
Zodat we onze toekomst  
Kunnen baseren op gebed en lof.***

Het Stenen Volk markeert een tijd waarin aan jou kennis geopenbaard zal worden. Deze bibliotheken van rots bevatten je persoonlijke gegevens. Er kunnen herinneringen aan je kindertijd terugkeren, waardoor je in staat zult zijn een deel van je persoonlijke puzzel samen te voegen. Herinneringen aan vorige levens of déjà vu's zouden nieuw bewustzijn teweeg kunnen brengen. Wat er ook het geval is, je verkeert nu in de positie om te weten waar je vandaan kwam en waar je heen gaat. Een Stenen Persoon kan je helpen om je bedoelingen helder te krijgen, verwarring te verjagen, gewoonten te veranderen, gegevens van lang geleden weer naar boven te



krijgen, of gegrond te raken. Sta deze leraren toe je Bondgenoten te worden, en ontdek een nieuwe wereld. Luister naar de fluisteringen van het delfstoffenrijk, en je hart zal weten. In al deze gevallen vraagt de Stenen Volkkaart van je je geest open te stellen, omdat er nieuw inzicht jouw kant opkomt. Deze kennis is op Aardannalen gebaseerd, en kan je kijk op het leven veranderen. Deze oude vrienden zijn de oudste Kinderen van de Aarde; ze vragen ons alleen maar om stil te houden en te luisteren.



## **Behandelen met stenen op of bij de chakra punten** **De zeven chakra's en de aandachtsgebieden – in steekwoorden**

### **Eerste chakra - Stuitchakra**

Dit chakra laat zien hoe veilig en zeker jij in dit leven, in deze wereld voelt. Hoe jij jezelf kunt aarden om je dromen en doelen te realiseren/ en/of te materialiseren. Hoe goed jij in dit leven past en je er thuis voelt.

#### **De stenen die hierbij horen zijn:**

rookkwarts, granaat, alexandriet, robijn, carneool, onyx, tijgeroog en rozenkwarts, hematiet, heliotroop

### **Tweede chakra - Milt chakra of heiligbeenchakra**

Dit chakra heeft invloed op relaties, zowel met jezelf als met andere mensen, seksualiteit, financiële macht of sociale betrekkingen. Dit chakra zegt iets over je gevoel voor eigenwaarde, in positieve of in negatieve zin.

#### **De stenen die hierbij horen zijn:**

amber, citrien, topaas, aventurijn, maansteen, jaspis, carneool

### **Derde chakra - Zonnevlecht; Solar Plexus**

Via de zonnevlecht leer je de basisprincipes van het ontwikkelen van je eigen kracht en van je vaardigheden in het omgaan met anderen. Het is het centrum van je overlevingsinstinct. Het leert je met anderen om te gaan, antwoord te geven, te reageren, voor jezelf op te komen.

#### **De stenen die hierbij horen zijn:**

gele citrien, apatiet, calciet, kunziet, rozenkwarts, pyriet, topaas, malachiet

### **Vierde chakra – Hartchakra**

het centrum van de liefde en compassie. Locatie op dezelfde hoogte als het fysieke hart, maar in het midden van het lichaam. Sleutelbegrippen: compassie, gevoel, tederheid, liefde voor anderen, onthechting. Het vormen van relaties met leeftijdgenoten en familie, ontwikkelen van persoonlijkheid. Recht om te beminnen en bemind te worden.

Het hart chakra zegt iets over je hart, je longen, je ribben, je borsten, slokdarm, bloedcirculatie en ademhaling.



### **De stenen die hierbij horen zijn:**

smaragd, groene calciet, amber, azuriet, chrysoberyl, jade, rose beryl

### **Vijfde chakra - Keelchakra**

Het keelchakra is het centrum van expressie, zelfbewustzijn, emotionele behoeften en creativiteit. Dit chakra gaat over communicatie met anderen en jezelf.

### **De stenen die hierbij horen zijn:**

lapis lazuli, aquamarijn, sodaliet, turkoois, saffier

### **Zesde chakra Derde Oog**

Dit chakra gaat over intuïtie en inspiratie, visie en spiritueel inzicht. Kun je naar jezelf kijken. Kritiek op jezelf uitoefenen. Intellectuele vermogen aanspreken. Leren van je levenservaring.

### **De stenen die hierbij horen zijn:**

amethyst, azuriet, calciet, saffier en blauwe en witte fluoriet,



### **Zevende chakra Kruinchakra**

De belangrijkste systemen die in verband gebracht worden met dit chakra zijn: het spierstelsel, het beenderstelsel of skelet, de huid en het zenuwstelsel. Heeft je leven zin, spirituele zekerheid of onzekerheid wel/niet durven vertrouwen op natuurlijke processen. Je missie kennen.

### **De stenen die hierbij horen zijn:**

diamant, witte toermalijn, witte jade, sneeuwkwarts, celestien

Per Chakra vind je hieronder één steen met de toepassing waarvoor het gebruikt wordt. De overige toepassingen kun je vast wel vinden in de boeken die ter inzage liggen of in je communicatie met de stenen.



## **chakra of stuitchakra – Tijgeroog**

**Tijgeroog is goudbruin of roodbruin van kleur.**

### **Werking**

**Tijgeroog** werkt beschermend en aardend en brengt harmonie en balans. Het trekt geluk, voorspoed en succes aan. Het versterkt (zelf)vertrouwen, zelfinzicht, moed, doorzettingsvermogen, besluitvaardigheid, optimisme en een gevoel van eigenwaarde. Het maakt creatief en productief, helpt geconcentreerd werken en zet aan tot actie. Hierdoor is het een goede steen om te dragen bij studie, examens en praktische projecten. Tijgeroog werkt



ondersteunend bij angsten, fobieën, nachtmerries en overprikkeling. Fysiek werkt de steen stabiliserend, ontkrampend en pijnstillend. Het heeft een positieve werking op het hormoonstelsel, het zenuwstelsel, de voortplantingsorganen en vruchtbaarheid, de maag, de galblaas, de wervelkolom, de ogen, de luchtwegen, de keel, verkoudheid, astma en hyperventilatie. Tijgeroog kan ondersteunend werken bij depressieve klachten, schizofrenie en persoonlijkheidsstoornissen.

## **2<sup>e</sup> chakra of buikchakra – Carneool**

Carneool is oranje, rood of bruin van kleur.

### **Werking**

Carneool geeft kracht, energie, moed en doorzettingsvermogen. Het werkt activerend en motiverend en stimuleert creativiteit. Het vergroot zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde en vermindert jaloezie. Het helpt je om voor jezelf op te komen en assertief te zijn



wanneer dat nodig is. En is ondersteunend bij assertiviteit. Het maakt geconcentreerd en doelgericht en helpt bij het oplossen van praktische problemen. Fysiek maakt carneool sterk en vergroot het uithoudingsvermogen. De steen werkt stimulerend voor de stofwisseling en is een geschikte steen om af te vallen. Carneool kan ook helpen bij seksuele problematiek. De steen heeft een positief effect op de seksualiteit en de voortplantingsorganen en de baarmoeder. Carneool ondersteunt bij menstruatie en overgangsklachten. Carneool werkt verwarmend.

## **3<sup>e</sup> chakra of zonnevlucht chakra – Kunziet**

Kunziet is zachtroze tot paarsroze van kleur.





### **Werking**

Kunziet is een spirituele en beschermende steen. Het werkt niet alleen sterk in op het hart chakra maar ook op het zonnevlecht chakra. Het stimuleert hierdoor eigenschappen als dienstbaarheid, nederigheid, zelfinzicht, tolerantie, het vermogen om je te verplaatsen in een ander, fouten toegeven en kritiek ontvangen, overgave, ergens helemaal voor gaan en helpt je met het ontvangen en geven van liefde. De steen maakt flexibel en onafhankelijk, vermindert blokkades en weerstanden en helpt je gevoelens te uiten. De steen brengt evenwicht in ratio en intuïtie. Spiritueel beschermt kunziet tegen alle mogelijk negatieve invloeden zoals negatieve energie, negatieve straling en negatieve invloeden van mensen. Tevens bevordert de steen een diepe meditatie. Fysiek heeft het een positieve werking op de zenuwen (bijvoorbeeld bij zenuwpijn en neuralgie), het geheugen, de zintuigen, ischias, gewrichten, een beklemmend gevoel in de borst, paniekaanvallen, hart en bloedsomloop. Kunziet kan afvallen ondersteunen als het overgewicht (deels) een emotionele oorzaak heeft.

### **4e chakra of hartchakra – Groene Jade**

Groene jade kan lichtgroen tot donkergroen van kleur zijn.

Werking Jade is er in heel veel verschillende kleuren, van het lichtste groen tot aan paars en bijna wit. We behandelen hier groene Jade omdat dit het meest overeenstemt met het hartchakra. Het is een beschermende steen. Deze trekt geluk en voorspoed aan. De steen beschermt tegen ziekte, uitbuiten, pecht en tijdens het reizen. Liefde, trouw en wijsheid worden gestimuleerd door Jade. Het is een kalmerende steen en helpt negatieve emoties als verdriet, boosheid en angst te verminderen.

Jade is een goede steen om kinderen te helpen die gepest en uitgesloten worden. De steen vergroot je connectie met de natuur. Jade werkt zuiverend. En helpt bij problemen in het nier- en blaasgebied. De steen heeft een positieve werking op stress, vochtbalans en lichamelijk herstel.





### **5<sup>e</sup> chakra of keel chakra – Turkoois**

Turkoois kan lichtblauw tot groen van kleur zijn.

Werking Van oudsher werd Turkoois de steen van de reiziger genoemd. Omdat deze steen beschermt en geluk brengt. De steen is opwekkend en geeft energie. Turkoois beschermt je tegen negatieve energie en vermindert straling die van allerlei elektrische apparatuur afkomstig is. Emoties worden in balans gebracht en de steen helpt je om gevoelens van spijt, schaamt en schuld los te laten. Fysiek werkt turkoois zuiverend en pijnstillend, de steen heeft een positieve werking op het immuunsysteem, de keel, nek, ogen, oren en zorgt voor een verbeterde opname van voeding.

### **6<sup>e</sup> chakra of derde oog – Ametist**

Amethyst is een paarse steen

#### **Werking**

Amethyst werkt beschermend, zuiverend, ontspannend, brengt harmonie en innerlijke rust. Het maakt je hoofd helder en geeft inzicht in je gedragingen. Het helpt bij het erkennen van verslavingen en het oplossen hiervan. Het geeft inzicht in gevoelszaken en helpt bij het verwerken van traumatische ervaringen. Wat vooral bekend is van de amethyst is dat het een lichtveld om je heen creëert. De steen helpt tevens bij het openen van het derde oog. Wanneer je contact gaat maken met gidsen en andere hogere energieën dan is amethyst een goede steen bij je meditaties. Amethyst werkt fysiek in op de hersenen en het zenuwstelsel.



### **7<sup>e</sup> chakra of kruinchakra – Celestien**

Celestien is lichtblauw of grijsblauw.

Werking Celestien is een zeer krachtige steen die je helpt bij het bevorderen van je spirituele ontwikkeling en je spirituele gaven. De steen helpt je te vertrouwen op je eigen intuïtie. Celestien is een goede steen bij creatieve mensen. Celestien naast je bed helpt je met het herinneren van dromen en reizen buiten je lichaam. De steen wordt net als seleniet ook wel een engelensteen genoemd omdat het contact





met engelen en gidsen tijdens meditatie of dromen bevordert. Op je lichaam werkt rustgevend, ontspannend voor de spieren en helpt bij oogkwalen, problemen met oren, keel en stembanden.



## **Handleiding voor het programmeren van een kristal en afstemming van je cliënt op het kristal**

Zoek een steen uit die bestemd is voor de problemen in het betreffende gebied.

Eerst vraag je wat het doel is van de steen.

Ik geef hier een voorbeeld:

Dit kan bijvoorbeeld slapeloosheid zijn

Krijg helder hoe het komt dat er slapeloosheid is

Dit kan zijn een druk hoofd, angst voor nachtmerries, boosheid, piekergedrag etc.

Neem de tijd. Kies altijd één steen. Er zijn altijd mensen die niet kunnen kiezen. En er dan toch twee willen. Laat je niet verleiden om twee stenen tegelijk te programmeren. Je verdeelt je aandacht en je energie dan te veel.

Je wilt de steen gaan uitnodigen om het werk te gaan doen. En wanneer er twee stenen gekozen worden is het voor de stenen niet duidelijk welke steen uitgenodigd wordt.

Neem de tijd om te voelen of het de juiste steen is. Dus laat voelen in de ene hand en in de andere hand.

Vraag je cliënt of hij zij de steen zowel links als rechts wil vasthouden en wil voelen in welke hand het moet zijn.

Dan stel je de volgende vragen aan je cliënt:

Waar gaat de steen jou mee helpen?

Hoe gaat de steen dat doen?

En laat de vragen in je opkomen. Maak eventueel een lijstje van veel voorkomende vragen.

Let op: Hier is het programmeren al begonnen.

Dan neem je de steen over en legt hem tegen je derde oog. Voel of zie of je in de steen van voor naar achteren kan.

Zit er in de steen iets waar je omheen moet?

Vertel dan extra tegen de steen wat de bedoeling is, totdat het obstakel opgelost is.

**Laat nu de cliënt de steen tegen het derde oog aan houden en vragen of je cliënt kan voelen hoe de steen voelt. Of kan kijken in de steen.**



## **Water opladen met edelstenen**

### **Water opladen met edelstenen is eenvoudig**

Het beste kun je hier getrommelde (want gladde) stenen voor gebruiken. Spoel de stenen nauwkeurig af zodat eventuele vervuiling en/of schadelijke stoffen van de edelstenen afgespoeld worden. Leg de stenen vervolgens in de kan en vul de kan met water. Volgens sommige aanwijzingen moet je edelstenen minstens acht uur in het water laten liggen om het water goed opgeladen te hebben.

Je kunt een gebed gebruiken om de stenen op te laden. Dit gebed kun je zelf vorm geven. Je roept de macht of kracht aan die je hiervoor wilt gebruiken. Dit kunnen engelen zijn, godin, god, spirits of nog weer iets anders.

### **Waar moet je op letten:**

- Reinig de stenen goed en voel of ze opgeladen zijn
- Laat de kraan even lopen en vul daarmee de kan.
- Gebruik een glazen kan
- Zorg voor een neutrale of positieve plek om het water op te laden Een positieve plek kan bijvoorbeeld een meditatiehoekje of altaar zijn. Of een ruimte waarin veel met energie gewerkt wordt.
- Zorg dat de glazen kan schoon is en zo min mogelijk met afwasmiddel schoongemaakt wordt. Krijg je kalkaanslag, zet de kan dan in het citroensap met water of in azijn met water (zonder de edelstenen)

### **Toepassingen**

Drink het opgeladen water in het begin met mate. Je voelt zelf wanneer het genoeg is. Afhankelijk van de edelstenen waarmee het water opgeladen is voel je wanneer je genoeg water gedronken hebt.

Het schijnt dat opgeladen water ook heel goed is bij eczeem en andere huidklachten.



## **Reinigen en opladen van edelstenen**

### **Verzorging van de stenen**

De steen geeft positieve energie af aan de omgeving en neemt zware energie op in de steen. Daarom kan het heel prettig zijn om de steen (on)regelmatig te reinigen.

Sowieso is het verstandig om een “nieuwe” steen die bij jou komt te reinigen en/of op te laden voordat je ‘m gaat dragen of voordat je ermee gaat werken.

Wanneer de steen dof lijkt te worden of wanneer je er ineens barstjes in ziet, is het een teken dat de steen heel hard voor jou aan het werk geweest is en wel een oppeppertje kan gebruiken.

Het is moeilijk te zeggen hoe vaak je een steen moet reinigen en/of opladen. Het hangt ervan af waarvoor je ‘m gebruikt. En het is belangrijk dat jij je eigen gevoel hierin volgt.

Let goed op hoe de steen voelt, wat je intuïtie je vertelt en/of wat de steen je duidelijk maakt. Hoe vaak je vervolgens de steen reinigt en oplaadt hangt af van de steen en waarvoor je hem gebruikt. Je eigen gevoel hierbij is dus heel belangrijk. Als je gevoelig bent voor de energie van je steen, laat je dan vooral leiden door de steen zelf.

Toch een algemene richtlijn: Wanneer je de steen gebruikt voor een healing sessie kun je ‘m na de sessie afspoelen. Draag je een steen voor de therapeutische werking, kun je ‘m één keer per week reinigen en daarna eventueel opladen.

Gebruik je de steen om je meditatie te versterken dan is één keer in de maand ruim voldoende.

### **Reinigen**

Edelstenen nemen **graag** zware energie uit de omgeving in zich op. De mate waarin ze dit doen verschilt natuurlijk per steen. De ervaring is dat witte seleniet en rozenkwarts zichzelf vrijwel schoonhouden. Er zijn nog meer stenen die deze eigenschap hebben. Dit zijn bijvoorbeeld: Citrien en Cyaniet.

Toermalijn neemt veel elektrosmog uit de omgeving op en zal wat vaker gereinigd moeten worden.

### **Methodes om stenen te ontladen**

Dit verschilt per steen. Wel is het belangrijk om bij de reiniging een intentie mee te geven. En het met aandacht te doen. Je kunt dan bijvoorbeeld het volgende uitspreken:

Dank je wel voor al het werk wat je voor mij gedaan hebt. Ik reinig je nu van alle zware energie.

Je kunt stenen reinigen of ontladen met de volgende methodes:



- Stromend water
- Aarde
- Zout
- Salie of wierook
- Amethyst
- Seleniet

### **Stromend water**

Hou de steen een tijd onder stromend water. Dit kan onder de kraan maar het mooiste is natuurlijk water zoals een rivier of een beekje. Zoek wel uit of de steen geschikt is om met water te reinigen. Seleniet, calciet, lapis lazulie, turkoois en angeliet kunnen bijvoorbeeld niet goed tegen water. Ook zijn zilveren sieraden waarin een steen is vastgezet met lijm niet zo geschikt om met water te reinigen. De lijm laat dan los.

### **Aarde**

Je kunt een steen ook in de aarde stoppen. Dit is een hele zachte methode. Heb je geen tuin tot je beschikking, dan kun je ook een plantenbak gebruiken met aarde. Na het reinigen van de stenen kun je de aarde weer aan moeder natuur schenken. Hou voor de reiniging ongeveer 24 uur aan.

### **Zout**

Een andere manier van reinigen die veilig en zacht is, is je stenen in een bakje met zout te leggen. Het zout neemt de zware lading van de steen in zich op. 24 uur in het zout laten liggen. Het zout erna weggooien. Je kunt overigens ook zout gebruiken om een ruimte te reinigen. Je zet dan in alle hoeken van de kamer een bakje met zout en 24 uur later gooi je het weg. De ruimte is dan schoon.

### **Salie en wierook**

Het branden van salie of wierook en dan de stenen door de rook halen met de intentie om de steen te reinigen, werkt ook heel goed.

### **Amethyst**

Een andere manier om stenen te reinigen is een steen in een amethyst geode te leggen.

### **Seleniet**

Ook seleniet heeft een reinigende werking op stenen. Leg de te reinigen stenen op een bedje van seleniet staven of leg de stenen tussen twee grote selenieten in.

### **Opladen**

De meest gebruikelijke manieren om stenen op te laden zijn:  
Met behulp van seleniet, bergkristal en maanlicht of zonlicht.

**Bergkristal**

leg de op te laden steen tussen de bergkristallen.

**Seleniet**

Leg de op te laden steen tussen de seleniet kristallen

**Zonlicht** – dit is minder zacht en tamelijk intensief. Sommige stenen verliezen kleur onder invloed van zon.

**Maanlicht**

De steen 1 nacht blootstellen aan maanlicht (dit kan achter vensterglas) – dit is een zachte manier.

Hieronder een kleine opsomming van de stenen die verkleuren in de zon:

ametist, aquamarijn, aventurijn, beryl, celestien, fluoriet, kunziet, larimar, malachiet, opaal, rozenkwarts, toermalijn.





## **Reinigen van een ruimte met visualisatie en edelstenen**

### **Je huis energetisch reinigen**

- 1. Zorg dat eerst alle losse dingetjes in huis weer op hun vaste plek liggen**
- 2. Zet ramen en/of deuren open –** Laat letterlijk een frisse wind door je huis waaien
- 3. Je huis energetisch reinigen kun je op verschillende manieren doen**

Neem de tijd en reinig je huis per vertrek

#### **A. Reinigen met zout**

Zout staat bekend om zijn vermogen negatieve energieën te absorberen. Een makkelijke manier om zout als reiniger te gebruiken is door schaaltes met zout in de hoeken van de kamer te zetten.

#### **B. Je kunt ook reinigen met witte salie wanneer je daarvan houdt**

Je kunt je huis ook reinigen door een gedroogd wit saliebundeltje (smudge genoemd) te branden. Leg de smudge in een vuurvaste schaal of schelp. Eventueel met een laagje zand. Steek de smudge aan en blaas het uit. Het gaat nu smeulend roken. Loop van hoek naar hoek langs de muren, en visualiseer hoe de negatieve energie wordt verwijderd. Werk altijd naar een open raam of deur toe. De geur van een smudge is wel een beetje typisch en blijft lang hangen.

#### **C. Reinigen door middel van visualisatie**

Dit is een goede manier om de energie in je huis eenvoudig te reinigen. Hierbij maak je gebruik van de kracht van gedachten en intentie. Visualiseer een energetische afvoer in het midden van de ruimte die je schoonmaakt. Stel je voor dat alle energie die niet in de ruimte hoort met een tornado naar de afvoer gezogen wordt en in de afvoer verdwijnt.

#### **D. Reinigen met oranjebloesem water**

Dit is een hele makkelijke manier om de vertrekken in huis energetisch te reinigen.

#### **E. Reinigen met bergkristal**

Na één van de reinigingsrituelen kun je per ruimte in alle hoeken een wat kleinere bergkristal leggen. Deze absorbeert binnenkomende energie en voert hem af. Wanneer je bij de bergkristal nog een ruwe toermalijn zet in elke hoek van de vertrekken in je huis blijven de ruimtes super schoon.



## **OEFENING 1**

### **Contact maken met je kristal**

Ga rustig zitten op een plek waar je niet gestoord wordt. Wanneer je deze oefening vaak herhaalt zul je merken dat je deze oefening steeds sneller kunt en op de drukste plaatsen.

Haal een paar keer diep adem en pak je kristal vast. Laat bij je binnen komen hoe het voelt. Sommige stenen voelen puntig aan, anderen weer rond, weer een andere steen is het net alsof deze niet in je hand ligt maar er een beetje boven hangt.

Sommige kristallen voelen koud aan in het begin maar worden steeds warmer en weer andere kristallen blijven fris aanvoelen.

Dat een kristal fris aanvoelt is zeker niet negatief. Misschien is dat precies wat jij op dat moment nodig hebt.

Ga vanuit het midden van je borstkas (je hartchakra) naar de steen toe met je aandacht. Doe net alsof de steen een persoon is. Een identiteit waarmee je kunt communiceren.

Neem er de tijd voor. Verwacht niet meteen dat je hele gesprekken kunt voeren. Soms is het alleen maar een gevoel van een knikje. Een zacht ja of een zacht nee. En soms is het luid en duidelijk.

Met andere woorden, probeer je verwachtingen los te laten.

Je wordt tot deze kristal aangetrokken omdat hij op dit moment goed bij je past. Vertrouw daar op. Dan is dit vaak een steen of kristal die jou kan helpen om je energie in balans te brengen.

Misschien leg je de steen weer terug omdat hij het toch niet helemaal was. Dan pak je een andere. En laat het idee maar los dat zo'n kristal dan gekwetst zou zijn. Gekwetst is een menselijke emotie en geen kristallen emotie.

Waar het om gaat met deze oefening is dat je gaat luisteren naar de signalen van jezelf. De zachte signalen uit je onderbewuste.

Maak opnieuw contact met het kristal en vraag of er een plaatje of woord in je hoofd terecht kan komen waardoor jij begrijpt waar de steen je bij kan helpen.

Schrijf de datum en de steen op en schrijf op wat er bij je binnenkomt.



## **Oefening 2**

### **Zware energie aan de steen of kristal geven**

Maak contact met je kristal zoals je het in oefening één gedaan hebt. Vertel het kristal dat je zware energie kwijt wilt. Hou de kristal op de plek waar je de zware energie voelt.

Nu komt het grote werk. Laat de zware energie in het kristal lopen. Neem de tijd. En neem vooral een steen die groot genoeg is.

Voel of zie of denk de zware energie het kristal in. Als je klaar bent met het uitstromen van de zware energie, bedank dan het kristal en leg hem buiten in de aarde neer.

Spread je handen zegenend boven het kristal uit. Zeg de volgende zin: Dat de zware energie je mag voeden. Dat jij de zware energie aan moeder aarde mag geven. Moeder aarde ontvang deze gave.

Schrijf weer je ervaringen op met de datum en welke steen je ervoor gebruikt hebt.

## **Oefening 3**

### **De cirkel van stenen**

Om jezelf op te laden is het heel goed om tijd door te brengen binnen een cirkel van edelstenen en kristallen. De behandeling van het lichaam door stenen op te leggen zorgt er voor dat je hele lichaam weer in een prettige trilling terecht komt. De cirkel van stenen zorgt ervoor dat je energielichaam weer in een prettige trilling terecht komt.

### **Grootte van de cirkel**

Wil je gaan zitten of gaan liggen? Zorg dat jij je prettig voelt binnen de cirkel. Als het benauwd aanvoelt dan moet je de cirkel natuurlijk wat groter maken. Maar ook niet te groot.

Kies een aantal stenen op gevoel uit en leg ze rondom de plek die je in gedachten hebt om te gaan zitten of te gaan liggen. Neem niet te veel verschillende stenen. Je kunt het beste eerst eens beginnen met een cirkel van bergkristallen. Het hoeven niet persé grote stenen te zijn. Je zult merken dat zodra je de stenen in een cirkel legt de onderlinge werking ervan vergroot wordt.

### **Hoe lang**

Dit is een kwestie van gevoel. Blijf zo lang in de cirkel als goed voelt. Op een gegeven moment krijg je een impuls en voel je dat je de cirkel uit wilt. Wil je de cirkel later nog eens gebruiken, laat 'm dan liggen en stap er later weer in.



## **Oefening 4**

### **Healing op afstand met een kristal**

Stuur degene die je gaat healen een appje wanneer je begint.

Kies een kristal uit en maak contact met het kristal zoals beschreven is in oefening 1. Schrijf de naam van degene die je gaat healen op. En leg het kristal op dat papier.

Maak contact met de essentie van het kristal. Blaas heel rustig deze essentie energie naar de ontvanger toe. Geen tornado's, geen stormen. Rust is hier nodig. Blaas steeds opnieuw totdat je het gevoel hebt dat het genoeg is. Leg tussendoor nog af en toe contact met het kristal van je keuze.

Ben je klaar?

Rond dan goed af en maak de verbinding los tussen jou, het kristal en degene die je geheald hebt.

Haal het papier met de naam weg. Sla drie keer op de grond.