

HEALING WITH SHUNGITE

DeC onderz Guide
Protecting, Detoxing, en Voeding
Uw Mind, Body, en Dus ul



HEALING WITH SHUNGITE

The Complete Guide for
Protecting, Detoxing, and Purifying
Your Mind, Body, and Soul

Jessica Mahler



Voor iedereen die ooit te horen heeft gekregen dat
hij of zij te gevoelig is



Voorwoord: Mijn reis met Shungite

Shungite kwam voor het eerst in mijn leven in 2016. Ik deed verslag van een veganistisch eetfestival in Miami, waar ik tussen de verkopers met biologische veganistische cupcakes en duurzaam geproduceerde koffie een tafel vond die bedekt was met zwarte kristallen. Ik heb altijd al een fascinatie voor kristallen gehad, die teruggaat tot de lagere school, toen ik enkele weken van mijn gespaarde zakgeld in de cadeauwinkel van het Natural History Museum uitgaf aan mooie steentjes met helende eigenschappen die toen niets voor me betekenden; ik werd gewoon overmand door een diep weten dat ik ze moest hebben. We zijn nu drie decennia verder en ik geef nog steeds mijn zuurverdiende geld uit aan kristallen en mineralen met helende eigenschappen om mijn leven en het leven van degenen met wie ik één-op-één werk te ondersteunen.

Toen ik deze specifieke verkoper ontmoette, sprak ze alleen over het vermogen van shungiet om te beschermen tegen elektromagnetische velden (EMV's) en angst te kalmeren. Als iemand die de eerste vijftientig jaar van mijn leven aan verlamme angsten leed, spitsten mijn oren bij het idee dat dit kristal, waar ik nog nooit van gehoord had, me kon helpen mijn neiging tot piekeren en overdenken in toom te houden.

Ik voelde me een beetje als een vis in het water op het festival; dit was de eerste keer dat ik ooit ergens naartoe was gevlogen voor een

niet omdat ik alleen reisde, maar vanwege de immense druk die ik op mezelf legde om ervoor te zorgen dat ik bij zoveel mogelijk evenementen aanwezig was om de beste invalshoeken voor het verhaal te vinden en de beste interviews te krijgen. Ik ben altijd bijzonder gevoelig geweest. Maar toen ik die dag de shungite in mijn hand hield, overspoelde een gevoel van kalmte me. In een pakhuis gevuld met het geroezemoes van gesprekken en bewegingen dat me eerder een ongemakkelijk en gespannen gevoel had gegeven, voelde ik me plotseling in vrede. Met alles. Ik wil er graag twee.

Dit boek is helemaal geschreven tijdens de COVID-19 pandemie. Ik had twee maanden over de wereld gereisd voor verschillende werk- en persoonlijke redenen. Op het moment van mijn reis had het coronavirus de locaties waar ik rondreisde nog niet getroffen, dus toen ik in maart 2020 paniekerig naar de VS terugkeerde, voelde het alsof ik in een parallel universum was beland. De wereld leek volledig tot stilstand te zijn gekomen en daarmee ook mijn carrière. Ik moest niet alleen lessen, workshops en trainingen annuleren, maar ook twee retraites opnieuw inplannen. Omdat ik het inkomen misliep waarvan ik dacht dat ik er thuis zou komen, had ik kunnen flippen. Maar door dagelijks met shungiet te mediteren en het overal in mijn huis neer te zetten, bleef ik niet alleen gezond, maar ook hoopvol voor wat komen ging. Waar de oude ik misschien ging hyperventileren, haalde ik nu lang en diep adem, pakte mijn shungiet en bleef kalm.

Het duurde even voordat ik mijn relatie met angst begreep. Ik leed al sinds mijn geboorte aan slapeloosheid en kreeg tot mijn late twintiger jaren geen regelmatige volle nachten slaap. Twintig jaar geleden verdiepte ik me voor het eerst in yoga dankzij mijn moeder, die geloofde dat het beginnen met yoga mijn gedachten zou helpen om 's nachts niet te racen, zodat ik beter zou kunnen slapen. Mijn interesse in yoga leidde me naar de meer esoterische praktijken van Reiki en ademwerk. En hoewel al deze hulpmiddelen positieve invloeden zijn geweest die me hebben geholpen om de verhalen uit mijn leven bloot te leggen die hebben bijgedragen aan mijn nerveuze neigingen, was het pas toen ik begon met

bewust met shungiet werken dat ik een significant verschil merkte in mijn algehele mindset en energie.

Dat wil niet zeggen dat het enige waar shungiet toe in staat is, het helpen verlichten van angst is. Integendeel, ik heb ontdekt dat het op talloze manieren kan helpen op verschillende gebieden van ons leven. Inzicht in de effecten van de energie van shungiet hielp me inzien hoe onze hedendaagse kwalen samenhangen met zowel onze omgeving als onze levenservaringen. Dit hielp me de punten te verbinden tussen het fysieke rijk en het energetische rijk. Ik hoop dat dit boek jou helpt hetzelfde te doen.



Inleiding

De populariteit van genezende kristallen kwam niet voort uit de New Age beweging die in de jaren '70 in de westerse cultuur explodeerde. De flower power tegencultuur die eind jaren '60 en begin jaren '70 losbarstte promootte vrede, gelijkheid, geweldloosheid en liefde in verzet tegen een teleurstellende, corrupte Amerikaanse regering. In die tijd werd de VS overspoeld door Vietnam in een van de meest impopulaire militaire conflicten ooit. Met het einde van de oorlog maakte het verzet tegen vrede en liefde uiteindelijk plaats voor een nieuw tijdperk waarin praktijken worden gepromoot die op zoek zijn naar een diepere betekenis van het leven. Mensen begonnen hun bewustzijn naar binnen te richten.

De term New Age is misleidend; deze beweging promootte eigenlijk niets "nieuws". Toen therapie populairder werd en geaccepteerd werd als middel om trauma's en posttraumatische stressstoornissen (PTSS) te genezen, begonnen mensen te kijken naar een verscheidenheid aan oude culturen in hun zoektocht naar persoonlijke transformatie. Het was in deze tijd dat de belangstelling voor boeddhisme, yoga, meditatie, acupunctuur, diëten met natuurlijke voeding, astrologie en andere spirituele disciplines op het toneel verscheen als manieren om te helpen bij de genezing van de planeet en maatschappelijke revolutie.

Kristalgenezing was een van deze alternatieve geneeswijzen voor mensen die op zoek waren naar de transformatie en heelheid waartoe ze in staat zouden zijn. Men dacht dat ze grote reservoirs van energie waren die

vrijgegeven kon worden voor persoonlijk voordeel, werden kristallen de populairste artikelen in de metafysische winkels die in de jaren '80 begonnen op te duiken, en vandaag de dag zijn het nog steeds bestsellers.

We hebben een lange weg afgelegd sinds de Sumeriërs en de oude Egyptenaren voor het eerst naar stenen keken voor bescherming. Maar hun bevindingen en overtuigingen in hun werk met kristallen zijn ons door de tijd heen gevolgd en hebben zich in ons DNA genesteld. Omdat zij naar stenen keken voor hulp, deden de beschavingen die volgden dat ook, generatie na generatie.

Onze hedendaagse problemen zijn misschien anders, maar het tegengif blijft hetzelfde: kristallen.

Kristallen hebben iets over zich waardoor ze onverklaarbaar lijken, magisch zelfs. Het woord kristal is eigenlijk afgeleid van het Griekse woord voor ijs: krystallos. De Grieken geloofden dat, omdat het unieke uiterlijk, de vorm en de glans van kristallen zo sterk op ijs leken, deze mineralen eigenlijk bevroren water waren dat zo diep in een waterlichaam was gevormd dat het nooit meer kon worden ontdooid. Ze waren onder de indruk van de lichtreflecterende eigenschappen van dit "ijs".

We hebben lang geloofd dat kristallen het fysieke, mentale, emotionele en spirituele evenwicht herstellen en verbeteren. Er was geen onderzoek om de beweringen van oude beschavingen te staven, alleen ervaring en geloof. De Grieken leerden het werken met kristallen van de Perzen na het winnen van de Perzische oorlog. En hoewel we sterk vertrouwen op de ideeën en overtuigingen over het werken met kristallen die van generatie op generatie zijn doorgegeven, is er ook een wetenschap. Dit boek probeert een diepgaande blik te werpen op hoe de vorming van de planeet een integrale rol speelt in de energieën van deze mysterieuze stukjes aarde om ons te helpen begrijpen hoe één mineraal in het bijzonder - shungiet - tot zoveel in staat is.

Het woord kristal wordt tegenwoordig veel gebruikt. Niet alle helende stenen lijken op het "ijs" waar de Grieken door gebiologeerd waren, maar we zijn alle stenen die we gebruiken voor genezing gaan beschouwen als kristallen. Dit komt waarschijnlijk omdat het woord kristal een betoverende bijklank heeft: het idee dat een steen onzichtbare eigenschappen heeft die genezing vergemakkelijken kan een beetje fantastisch lijken voor ongelovigen. Hoewel het niet helemaal verkeerd is om de term zo enthousiast te gebruiken, is het niet 100 procent van de tijd 100 procent accuraat. De wetenschap heeft ons veel geleerd over onze vrienden van de aarde: wat een kristal classificeert als een kristal is niet de glans of de glanzende kwaliteiten, maar de interne structuur, of het kristalrooster. Shungite is geclassificeerd als een mineraal, dat per definitie wordt beschouwd als een kristal, maar het gaat iets dieper dan dat. We zullen meer over dit onderscheid vertellen in hoofdstuk één. In dit boek gebruik ik de woorden kristal en mineraal door elkaar.

Om te begrijpen waarom shungite zo'n hoge vlucht heeft genomen, moeten we kijken naar de problemen die de huidige samenleving teisteren. Tot vijfhonderd jaar geleden was de beschaving gebaseerd op theologie. Diep geworteld in polytheïstische en monotheïstische overtuigingen, vreesden mensen de goden die ze aanbaden, niet in staat om een wereld te doorgronden waarin de mens de menselijke beperkingen kon overstijgen, zoals beschreven in religieuze teksten. Gedurende een groot deel van ons bestaan geloofde men dat dit alleen maar zou eindigen in teleurstelling of rampspoed. Het aanbreken van de Renaissance leidde ons uit de Middeleeuwen naar het moderne tijdperk. Met nieuwe manieren van denken begonnen mensen zich af te vragen wat hun mogelijkheden waren en wat er mogelijk was. Onze voorouders namen wat ze wisten voor waar aan, bang om de creaties van de goden in twijfel te trekken. Maar met de Renaissance, wat letterlijk de heropleving of hernieuwde interesse in iets betekent, begonnen we te begrijpen dat er zoveel was dat we niet wisten. Dus begonnen we vragen te stellen.

Terwijl wetenschappelijke ontdekkingen ons hielpen het ene probleem na het andere op te lossen, gingen we van het gevoel dat we beperkt waren in waartoe we in staat waren naar het

geloof dat we, net als de goden, grenzeloos waren. Terwijl onze

Toen de technologie en het begrip van het menselijk lichaam verbeterden, was ziek zijn plotseling geen doodvonnis meer; de dood te slim af zijn werd onze obsessie en het blijft testen, onderzoeken en technologie voortstuwten om te zien of we misschien op een dag het onvermijdelijke kunnen ontlopen.

De Renaissance was onze springplank naar de toekomst, naar het onbekende. Elektriciteit werd minder dan driehonderd jaar geleden ontdekt en sindsdien hebben we er zoveel mee gedaan. Eerst stelde het ons in staat om te communiceren met vrienden en geliefden in verschillende delen van het land en, uiteindelijk, de wereld; daarna leerden we hoe we onze huizen van kabels konden voorzien zodat we licht hadden wanneer we dat nodig hadden. Het hielp ons onze koelboxen te updaten zodat ons voedsel langer vers bleef. Het maakte de was minder tijdrovend; het bracht ons naar de maan. Omdat we steeds vaker "Wat als?" durven te vragen, is ook onze technologie verbeterd. Maar er hangt een prijskaartje aan.

We konden niet weten dat we, terwijl we ons leven makkelijker probeerden te maken, ook nieuwe problemen creëerden, nieuwe bijproducten die blijvende, tastbare gevolgen zouden hebben.

Dit boek probeert ook te kijken naar hoe onze technologische vooruitgang het lichaam van binnenuit aantast en, terugblikkend op onze fascinatie voor kristallen, hoe shungiet het tegengif is voor deze moderne dilemma's. Samen onderzoeken we de energie van het menselijk lichaam, leren we hoe stenen en kristallen worden gevormd en ontdekken we hoe hun geboorteverhaal hun kracht en effectiviteit beïnvloedt in het helpen van het menselijk energieveld. We bekijken hoe EMV's werken en wat de effecten zijn van onze blootstelling eraan, waarom angst een recordhoogte bereikt en hoe het zich manifesteert in het menselijk lichaam, en de relatie tussen blootstelling aan EMV's en angst. We maken een reis door de chakra's om te begrijpen hoe onze ervaringen en trauma's ons beïnvloeden en we zullen zien hoe angst zich bij iedereen anders manifesteert en door verschillende dingen kan worden veroorzaakt. En je leert manieren om te werken

met shungiet om jezelf te helpen beschermen tegen EMV's, angst te kalmeren en je te helpen genezen.

Om te begrijpen waarom en hoe kristallen werken, en waarom je hier bent om meer te leren over onze vriend shungiet, moeten we eerst terug in de tijd reizen om te kijken hoe kristallen worden gevormd en de culturen bezoeken die kristalgenezingspraktijken hebben doorgegeven die ons vandaag de dag nog steeds inspireren en met ons resoneren.



HOOFDSTUK 1

Wat is Shungite?

Alle rotsen hebben een scheppingsverhaal.

Sommige zijn gesmolten, sommige verbrand. Sommige zijn onder intense druk ontstaan, sommige houden vocht vast, sommige zijn gestold uit geconcentreerde druppels (denk aan stalactieten en stalagmieten, die ijspegelachtige rotsen die naar elkaar toe groeien op respectievelijk de daken en vloeren van grotten). Ze verschillen in dichtheid, gewicht en glans. Sommige zijn effen van kleur, andere zijn bonte. Sommige kunnen niet worden doorgesneden en bestaan alleen zoals ze zijn gevormd, terwijl andere afbrokkelen als je er teveel druk op uitoefent.

Het verhaal over hoe een rots of kristal gevormd is, heeft een directe invloed op de kracht of energie die het afgeeft of aantrekt.

Net zoals astrologen kijken naar de exacte tijd en plaats van je geboorte om je persoonlijkheid, sterktes, zwaktes en levensdoel te begrijpen - de kerngedachte van de astrologie is dat de kaart van de hemel op het moment dat je geboren werd een belangrijke rol speelt in wie je hier kwam zijn en alle hoogte- en dieptepunten die je in dit leven kunt tegenkomen - zo beïnvloeden de tijd en plaats waarop kristallen gevormd werden hun eigenschappen en de energie die ze absorberen, versterken, aantrekken of uitstralen.

DEFINITIE VAN SHUNGIET

Shungite is geclassificeerd als een amorf (wat betekent dat het extreem snel afkoelt) metamorf mineraal. Het begon als een heel ander soort gesteente, maar door extreme hitte en druk in de aardkorst veranderde de minerale samenstelling tot wat we nu kennen als shungiet. Geologen denken dat shungiet voor het eerst werd gevormd tijdens het Paleoproterozoïcum, het langste tijdperk in de geologische vorming van de aarde, 2,5 tot 1,6 miljard jaar geleden. Het werd voor het eerst ontdekt in het zeventiende-eeuwse Rusland in Karelië, in de buurt van het dorp Shun'ga, waar shungiet zijn naam aan ontleent. Shungiet wordt van nature alleen gevonden in het noordwesten van Rusland, in de bovenste Zaonezhskaya Formatie, net ten noordoosten van St. Petersburg .¹

DE VERSCHILLENDE SOORTEN SHUNGIET

Er zijn drie soorten shungiet.

TYPE I (ELITE-WOLFIET)

- Wordt "zilvershungiet" genoemd.
- Zwart van kleur, met een zilverachtige glans
- Bestaat voor 98 procent uit organische koolstof, met sporen van stikstof, zwavel, zuurstof en waterstof
- Handmatig uitgegraven
- Gemakkelijk te herkennen aan de conchoïdale breuken, gladde krommingen die lijken op een rond slakkenhuis, een fysieke eigenschap van het te snel afkoelen toen het gevormd werd.
- Verkocht in zijn natuurlijke vorm•
- Lichtgewicht
- Uiterst kwetsbaar
- Alleen verkrijgbaar als onbewerkte steen, maar wordt soms ook in onbewerkte staat als sieraad verkocht

- De zeldzaamste shungiet, slechts 1 procent van alle shungiet ter wereld.
- Door zijn hoge koolstofgehalte is het krachtigste en effectiefste shungiet
- Het best te gebruiken voor waterzuivering

TYPE II (PETROVSKI SHUNGIET)

- Grijs-zwart van kleur
- Bestaat uit 64 procent organische koolstof, 3,5 procent stikstof, 3,5 procent zuurstof, 6,7 procent waterstof en tot 3,3 procent as
- Industrieel gewonnen
- Veel steviger dan elite shungite•

Zwaar in gewicht

- Gemakkelijk te vormen en polijsten, dus wordt het gebruikt voor sieraden en beeldjes
- Het wordt beschouwd als een overgangsteen omdat het alle helende eigenschappen heeft van elite shungiet en bijna net zo effectief is.

TYPE III (GEWOON SHUNGIET)

- Zwart van kleur
- Bestaat uit 30 tot 50 procent organische koolstof; tot 56 procent siliciumdioxide; 4,2 procent water; 4 procent aluminiumoxide; 2,5 procent ijzeroxide; 1,5 procent kaliumoxide; 1,2 procent magnesiumoxide; 1,2 procent zwavel; en sporen van calciumoxide, natriumoxide of titaniumoxide.
- Steviger dan Petrovsky en elite shungite
- Qua gewicht is het zwaarste type shungiet

- Gemakkelijk te vormen en te polijsten, dus vaak gebruikt voor sieraden en beeldjes
- Vaak "shungietgesteente" genoemd omdat dit type een veel lager percentage organische koolstof bevat dan de andere twee.

DE ELEMENTAIRE SAMENSTELLING VAN SHUNGIET

Het hoge koolstofgehalte van shungiet geeft het mineraal bepaalde katalytische eigenschappen, waardoor het bijzonder goed is voor elektrogeleiding en chemische weerstand. Dit is de magie achter de EMF-bestrijdende eigenschappen van shungiet. We bespreken meer over EMV's in hoofdstuk vier.

Maar laten we niet te ver op de zaken vooruit lopen. Om te begrijpen hoe shungite is ontstaan, moeten we bij het begin beginnen.

Alle kristallen beginnen als magma, die gesmolten vloeistof die onder de aardkorst borrelt. Als magma boven de grond komt, wordt het beschouwd als lava, maar de atmosfeer is niet meer heet genoeg om het in vloeibare vorm te houden. Door het afkoelen van lava ontstaan mineralen of stollingsgesteenten. Alle mineralen beginnen als stollingsgesteenten, maar niet alle stollingsgesteenten zijn hetzelfde. Dit komt omdat magma veel verschillende mineraalvormende elementen bevat.

Magma is de substantie die het aardoppervlak heeft gevormd. De beweging van magma heeft geen geordende vorm. Vanuit wetenschappelijk oogpunt wordt aangenomen dat de planeet Aarde 4,5 miljard jaar geleden begon als een gigantische wolk van kosmisch stof en gas. De zwaartekracht trok deze deeltjes samen en vormde uiteindelijk een gloeiend hete vloeibare bol. Na verloop van tijd daalde de temperatuur van de bol en begon de samenstelling te veranderen. Men denkt dat rond deze tijd - ongeveer 3,5 miljard jaar geleden - het aardmagnetisch veld zich begon te vormen. Uiteindelijk scheidden lichte en zware materie zich van elkaar, zoals olie en water.

waardoor de verschillende lagen van de aarde ontstonden (kern, mantel, korst) en het oppervlak begon af te koelen, waardoor een dunne buitenste schil ontstond. In dit omhulsel zaten veel scheuren; magma en stoom drongen zich een weg door deze scheuren om grotere, dikkere lagen gesteente te creëren waaruit de aardkorst is opgebouwd. Terwijl de mantel onder de korst stroomde, begonnen grote rotsplaten (tektonische platen) te verschuiven: door wrijving en botsingen ontstonden bergen, vulkanen en aardbevingen die het aardoppervlak vorm gaven.

Uit chaos werd orde geschapen.

Verschillende stoffen vermengen zich in magma, wat ons vertelt dat de hete vloeistof geen homogene substantie is; de samenstelling varieert in verschillende gebieden op aarde, wat ons helpt te begrijpen waarom veel verschillende soorten mineralen worden gevormd door magma. Het is ook de reden waarom bepaalde mineralen alleen in bepaalde delen van de wereld worden gevonden.

Ook andere factoren bepalen mede het lot of het onderscheid van een mineraal. Zodra het mineraal het aardoppervlak bereikt, zorgen krachten van buitenaf, zoals wind en water, ervoor dat het erodeert. Vooral water kan bepaalde mineraalvormende elementen volledig oplossen, waardoor de samenstelling van het mineraal verandert. Als een stollingsgesteente door de elementen zodanig is verweerd dat de minerale samenstelling is veranderd en/of als het is weggevoerd van de plaats waar het is ontstaan en elders is afgezet via de wind of een watermassa, dan wordt het beschouwd als sedimentgesteente.

Een ander type gesteente is metamorf gesteente dat door extreme hitte en druk is veranderd zonder gesmolten te worden. Het metamorfe proces reorganiseert de oorspronkelijke structuur van stollingsgesteenten of sedimentgesteenten om een sterker, stabielere gesteente te creëren. Dit type gesteente wordt meestal diep in de aardkorst gevormd of op de plek waar tektonische platen op elkaar botsen. Wanneer bestaande stollingsgesteenten en sedimentgesteenten worden teruggevouwen in de aardkorst, zorgt de drukverhoging ervoor dat ze zich herstructureren tot

nieuwe chemische verbindingen.

Sommige stoffen uit de oorspronkelijke samenstelling van een rots kunnen er letterlijk uitgeperst worden; deze samengeperste mineralen stapelen zich op om nieuwe, meer resistente mineralen te creëren. Je kunt in feite zien hoe de samenstelling van een rots onder druk is gebogen in de kleurstrepen in metamorf gesteente zoals tijgeroog, lapis lazuli en marmer.

Tijd is ook een factor. Hoe langer het stolproces duurt, hoe groter het kristal kan worden; als het proces snel verloopt, zijn de kristallen klein. Soms gaat het afkoelen zo snel dat er geen tijd is voor de vorming van kristalstructuren en lijkt het bijproduct meer op steen dan op het "ijs" waar de Grieken het over hadden. Het kan eeuwen duren voordat een kristal zich vormt, of slechts enkele seconden. Sommige worden gestold door hitte, andere door vriestemperaturen.

In wezen is een kristal een natuurlijk voorkomende vaste stof. Elk type kristal heeft zijn eigen precieze atoomschikking in een geometrisch kristalrooster dat het uniek maakt ten opzichte van andere kristalklassen. De georganiseerde structuur zorgt voor stabiliteit en een regelmatige stroom van elektromagnetische energieën die er doorheen gaan. Deze interne structuur definieert een kristal.

EEN SNEL BEGRIP VAN TERMINOLOGIE

Steen is de verzamelnaam voor alle vaste, niet-metaalhoudende bestanddelen van de aardkorst, behalve ijs en steenkool.

Rots is het natuurlijke aggregaat van twee of meer mineralen dat deel uitmaakt van het oppervlak van de aarde en andere soortgelijke planeten, blootgesteld aan het oppervlak of onderliggend in de bodem of oceanen.

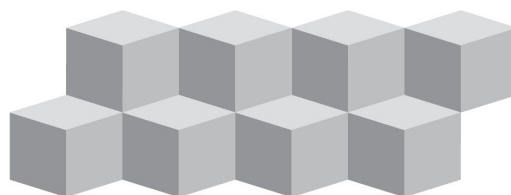
Kristal is een natuurlijk voorkomende vaste stof met een strikte volgorde van atomen, ionen en moleculen die in exacte afstanden en hoeken ten opzichte van elkaar gepositioneerd zijn in een geometrisch kristalrooster. Er is aangetoond dat kristallen zowel warmte als elektriciteit vasthouden en de frequentie van het licht dat er doorheen gaat verhogen.

Een mineraal is een natuurlijk voorkomende, anorganische vaste stof met een bepaalde chemische samenstelling. Per definitie moeten alle mineralen een kristalstructuur hebben; daarom zijn alle mineralen kristallen. Dit is de classificatie van shungiet.

Hoewel veel verschillende soorten kristallen gevormd kunnen worden uit hetzelfde mineraal of dezelfde combinatie van mineralen, kristalliseert elk type op zijn eigen unieke manier. Hetzelfde type kristal kan verschillende kleuren of uiterlijke vormen hebben, zodat het van buitenaf lijkt alsof je naar verschillende mineralen kijkt. Maar in het kristalrijk is het de interne structuur of het rooster dat bepaalt hoe we het classificeren.

De atomen en moleculen waaruit kristallen bestaan, zitten stevig opeengepakt; de druk van de elektromagnetische kracht van de aarde laat geen ruimte over in hun samenstelling. De meest efficiënte manier om atomen in vaste materie te verpakken is een georganiseerd systeem van zich herhalende vormen. De zich herhalende vorm staat bekend als een eenheidscel. De interne structuren van kubische kristalsystemen bestaan uit zich herhalende eenheidscellen die op en naast elkaar gestapeld zijn.

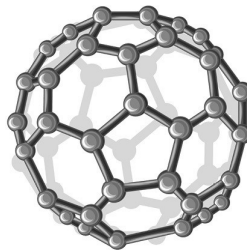
Voor kristalclassificatie worden zeven geometrische vormen gebruikt: vierkant, rechthoek, zeshoek, driehoek, ruit, parallellogram en trapezium. Als je een kristal met kracht op de grond zou gooien, zou je zien dat het breekt in een vergelijkbare vorm met vergelijkbare randen. Dus rookkwarts en calciet, beide trigonaal van vorm, zouden in driehoekige vormen breken; sodaliet, met zijn kubische opstelling, zou in vierkante stukken uiteenvallen. Kristallen met een rooster breken in kleinere, gelijksoortige vormen vanwege hun sterke, in elkaar grijpende, zich herhalende interne geometrische structuur.



Voorbeeld van een kubisch kristalrooster

Amorfe mineralen vormen echter een uitzondering op de regel. Waar de geometrische kristalstructuren geordend zijn, hebben amorfe mineralen geen georganiseerde interne structuur. Dit komt voor als het vormingsproces van een kristal te snel gaat, waardoor de atomen geen tijd hebben om zich op een geordende manier te organiseren terwijl het snel stolt tot vaste stof. Het kan ook zijn dat er te veel verschillende stoffen samenkomen om het gesteente te vormen.

Aangezien shungiet geclassificeerd is als een amorf metamorf mineraal, heeft het per definitie geen georganiseerde interne structuur. Maar een van de redenen waarom shungiet zo bijzonder is, is dat het blijkt te bestaan uit fullerenen, ook bekend als C_{60} , oftewel koolstof 60. Fullerenen zijn opgebouwd uit twaalf vijfhoekige en twintig zeshoekige vlakken. Fullerenen bestaan uit twaalf vijfhoekige en twintig zeshoekige vlakken, die in hun moleculaire samenstelling samen een geodetische structuur vormen die doet denken aan een voetbal.



Vernoemd naar de futurist en uitvinder Buckminster Fuller, die patent had op de geodetische koepels die beroemd zijn geworden door de Wereldtentoonstelling van 1967 in Montreal en het Epcot Center van Disney World, werd dit type molecuul pas in 1985 ontdekt door de wetenschappers Robert Curl, Harold Kroto en Richard Smalley, die in 1996 de Nobelprijs voor Scheikunde zouden winnen voor hun ontdekking.

Geïnspireerd door Kroto's theorie dat er lange koolstofketens bestaan in de atmosferen van sterren, voerde dit team van wetenschappers experimenten uit om de gasstroom te simuleren die afkomstig is van verouderende, koolstofrijke sterren. Daarbij creëerden ze in hun laboratorium een kunstmatige, gesynthetiseerde structuur die vreemd leek aan

atmosfeer van de aarde. Omdat de extreem hoge temperaturen en zorgvuldig gecontroleerde gasdrukken die nodig zijn om fullerenen te maken zo nauwkeurig zijn, werd aangenomen dat alleen een laboratorium deze perfecte omstandigheden voor het maken van fullerenen kon bieden. In 1992 werden echter bij toeval natuurlijke fullerenen ontdekt in shungiet door geochemici van de Arizona State University in Tempe met behulp van een transmissie-elektronenmicroscop met hoge resolutie, een instrument waarmee beelden van afzonderlijke moleculen kunnen worden vastgelegd. In wezen hadden mensen een molecuul "gemaakt" dat al bestond; het was alleen nog niet ontdekt in de natuur.

Waarom is dit belangrijk? Omdat inzicht in de structuur van een kristal ons ook helpt te begrijpen waarom en hoe het werkt; bij shungiet zijn het met name de fullerenen die ervoor zorgen dat het zo effectief is in het absorberen van EMV's en angst, waar we in hoofdstuk vier en zeven dieper op in zullen gaan.

DE VORMING VAN SHUNGIET

Nu je een paar van deze termen kent, zul je beter begrijpen wat shungiet zo uniek en belangrijk maakt.

Om de oorsprong van shungiet te begrijpen, moeten we teruggaan naar de ontstaansgeschiedenis van onze planeet. Men denkt dat waterrijke meteorieten het aardoppervlak raakten toen de korst zich aan het uitslijten was, waardoor het eerste water in de atmosfeer terechtkwam. Door condensatie van het water konden de eerste elementen van het leven op de planeet worden geïntroduceerd.

Deze eerste levensvormen, die 3,8 miljard jaar geleden ontstonden, waren prokaryoten, cellen zonder kern of georganiseerde interne structuur. Ze bevatten echter wel wat sindsdien beschouwd wordt als de oorsprong van het leven: een enkele streng DNA. Bacteriën voedden zich met koolstofverbindingen die zich ophoopten in de vroege oceanen. Deze organismen ontwikkelden zich om

de energie van de zon en sulfiden om hun eigen energie op te wekken, waardoor cyanobacteriën ontstonden, wat we vandaag de dag kennen als blauwalgen, de eerste zuurstofproducenten op aarde door middel van fotosynthese. Na verloop van tijd verzamelde zich voldoende zuurstof in de atmosfeer van de aarde om de evolutie van zuurstofverwerkende organismen mogelijk te maken, waardoor de evolutie van nieuw, gecompliceerder leven op gang kwam.

Evolutie ging echter niet over één nacht ijs. Het duurde ruwweg 1-1,5 miljard jaar voordat prokaryoten zich ontwikkelden tot eukaryoten, cellen met een gedefinieerde kern en organellen. Over een ijzig tempo gesproken.

Shungiet is ongeveer 2,2 miljard jaar geleden gevormd. Het bestaat uit ontbonden prokaryoten vermengd met modder en slib tot kerogeen, nu de meest voorkomende vorm van organisch materiaal op aarde. Deze sedimenten zakten langzaam weg in de bodem en werden door de druk van de aarde samengeperst en omgezet in gesteente. Geothermische hitte en onderaardse vulkanische activiteit zorgden ervoor dat de organische materialen vloeibaar werden, waardoor ze verder werden getransformeerd in eenvoudigere stoffen: koolwaterstoffen in de vorm van petroleum of bitumineuze schalie en steenkool. Deze vloeistof verspreidde zich over 3.475 mijl land in wat vandaag de dag wordt beschouwd als het Russische deel van Karelië (de Karelische regio ligt op de grens van Finland en het noordwesten van Rusland) en vormde uiteindelijk shungiet door het versteningsproces. Wetenschappers geloven dat door het versteningsproces de natuurlijke moleculaire structuur van fullerenen kon ontstaan.

Vanwege hun unieke moleculaire structuur worden fullerenen, een van de verschillende classificaties van koolstofallotropen, gebruikt als antivirale middelen. Een allotroop is een element, zoals de koolstof in fullerenen, dat zichzelf zo kan configureren dat de structuur en eigenschappen veranderen, ook al blijft de samenstelling hetzelfde. De unieke kooiachtige structuren van fullerenen stellen hen in staat om zowel noodzakelijke moleculen te vervoeren als gevaarlijke stoffen in het lichaam op te sluiten en

vervolgens te verwijderen. Dit maakt shungite zeer

effectief in het verminderen van de hoeveelheid elektromagnetische straling in en rond een bepaalde ruimte.

Onderzoek heeft zelfs aangetoond dat fullerenen bijzonder krachtig zijn in het bestrijden van griep,³ het remmen van de replicatie van HIV-1,⁴ en het onderdrukken van herpes en andere virale infecties die resistent zijn tegen bestaande geneesmiddelen.⁵

Waarom zijn deze kooiachtige structuren zo efficiënt in het insluiten van gevaarlijke stoffen? Vanwege hun hoge koolstofgehalte. Koolstof wordt beschouwd als de magie van het leven en is noodzakelijk voor alle levensvormen. Alle levende organismen bevatten koolstof; het zit in bijna elke verbinding in ons lichaam en in elke functie die ons lichaam uitvoert. We hebben het nodig om te leven, te groeien en ons voort te planten. Koolstof is vooral uniek in zijn vermogen om zich te binden aan andere koolstofmoleculen en om tot vier covalente bindingen te vormen tussen atomen of moleculen. Een covalente binding ontstaat wanneer twee atomen of moleculen een elektron delen, waardoor de atomen of moleculen aan elkaar kunnen kleven, wat ze ook stabiliseert en versterkt.

Omdat fullerenen van nature geen elektronen hebben, reageren ze gemakkelijk met vrije radicalen - onstabiele atomen die cellen, eiwitten en DNA kunnen beschadigen. De kooiachtige structuur van fullerenen werkt als antioxidanten - moleculen die vrije radicalen neutraliseren - en trekt de vrije radicalen aan, vangt ze op en zet ze vervolgens om in een neutrale verbinding. Dit vermogen heeft fullerenen populair gemaakt in de cosmetica-technologie als middel tegen veroudering en schade.

1 V. A. Melezhik et al. "Karelian Shungite-An Indication of 2.0-Ga-Old Metamorphosed Oil-Shale and Generation of Petroleum: Geology, Lithology and Geochemistry". Earth-Science Reviews, J47, nos. 1-2 (1999): 1-40, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0012825299000276?via=ihub>.

2 Malcolm W. Browne, "Nature, It Turns Out, Made a Molecule Long before People Did," New York Times, 10 juli 1992.

3 Masaki Shoji et al., "Anti-Influenza Activity of C₆₀ Fullerene Derivatives," PLoS One 8, no. 6 (2013): e66337, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3681905>.

4 Zachary S. Martinez et al., "Fullerene Derivatives Strongly Inhibit HIV-1 Replication by Affecting Virus Maturation without Impairing Protease Activity," *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* 60, no. 10 (2016): 5731-5741, <https://aac.asm.org/content/60/10/5731>.

5 Regina Klimova e.a., "Aqueous Fullerene c60 Solution Suppresses Herpes Simplex Virus and Cytomegalovirus Infections," *Fullerenes, Nanotubes and Carbon Nanostructures* 28, nr. 6 (2020): 487-499, <https://doi.org/10.1080/1536383X.2019.1706495>.



HOOFDSTUK 2

De geschiedenis en helende eigenschappen van shungiet

Al zolang de mens op aarde rondloopt, hebben we een relatie met stenen. Om te begrijpen waarom we er vandaag de dag nog steeds door gefascineerd zijn - en waarom we vooral gek zijn op shungite - moeten we terugkijken naar onze geschiedenis met stenen.

De planeet Aarde is ongeveer 4,5 miljard jaar oud; de mens loopt er pas zo'n 2,5 miljoen jaar rond. Maar we zijn niet zomaar begonnen met de kennis die we nu hebben. We hebben het in de loop der tijd geleerd. We hadden andere vaardigheden, andere lasten, andere levensbedreigende angsten waar we als soort mee leerden leven, van leerden groeien en onze nakomelingen in een eenvoudiger, oude wereld leerden.

De relatie die mensen met steen hadden, heeft ervoor gezorgd dat we konden evolueren tot de manier van leven die we vandaag de dag kennen. In feite wordt de geschiedenis van de mens gedateerd in perioden die gebaseerd zijn op de stenen technologie die we op dat moment gebruikten: het stenen tijdperk, het bronzen tijdperk en het ijzeren tijdperk. Op een gegeven moment realiseerden we ons dat stenen met scherpe randen gevormd konden worden tot zowel gereedschap als wapens, om te dienen en te beschermen. Deze openbaring stelde ons in staat om fysieke zwakte te overwinnen en onze omgeving vorm te geven.

jager-verzamelaarslevensstijl met de technologie die nodig was om onszelf te beschermen, ons te vestigen en gemeenschappen te bouwen.

Toen we observeerden hoe hun voordelen ons dagelijks leven direct beïnvloedden, begonnen we een eerbied te ontwikkelen voor deze voorwerpen die ons zoveel hielpen. Al snel namen we stenen op in religies en beschouwden we bepaalde soorten als magisch of heilig. We maakten altaren van steen om onze goden te vereren, als plaats om offers te brengen en offers te brengen. Deze symbolische gebaren duiden op een belangrijke verschuiving in de ontwikkeling van de mens, en betekenen de eerste keer dat onze soort iets deed dat niet puur om te overleven was. Het was decoratief en illustreerde een geloof in krachten buiten onszelf waarvan gedacht werd dat ze ons leven leidden en bijstonden.

Steen werd ook gezien als beschermend: door zijn weerstand tegen de elementen werd het een belangrijk element in doodsrituelen, de reden waarom grafstenen, grafstenen en mausolea vandaag de dag nog steeds een belangrijke rol spelen in onze doodsrituelen.

Van stenen met gaten erin werd gedacht dat ze magisch waren. Neem bijvoorbeeld de megalieten Men-an-Tol en Tolvan in het zuidwesten van Engeland. Men gelooft nu dat baby's en iedereen die door het gat van elke steen paste (respectievelijk 20 inch en 17 inch breed) erdoor werden geleid om een ziekte of kwaal te genezen.

De eerste bekende sieraden waren stenen met gaatjes erin, gedragen als armbanden of halskettingen. Juwelen werden toen niet alleen een beschermingsmechanisme, maar ook een versiering en een statussymbool.

De Sumeriërs vestigden zich al in het vierde millennium voor Christus in Mesopotamië, het "land tussen twee rivieren", de Tigris en de Eufraat. Hun beschaving wordt beschouwd als een van de oudste die we kennen. Archeologische vondsten bewijzen dat de Sumeriërs geloofden dat bepaalde edelstenen en

edelstenen

"wonderstenen" die ziektes konden afweren, liefde konden aantrekken en zelfs de drager tegen dieven konden beschermen.

Het Dodenboek, de beruchte Egyptische tekst met details over spreuken om door het hiernamaals te navigeren, en blootgelegde tombes leveren bewijs dat de Egyptenaren verschillende stenen gebruikten voor verschillende energieën of doeleinden, zoals bescherming, gezondheid, wijsheid en geluk. Er wordt aangenomen dat de Egyptenaren hun kristallen geen naam gaven, maar ze indeelden op basis van kleur en ze elk aan verschillende stemmingen toekenden. Dit zou de reden kunnen zijn waarom we woede nog steeds associëren met rood en groen met afgunst. Dit was waarschijnlijk de inspiratie achter stemmingsringen, die voor het eerst populair werden in de jaren 1970. Maar de Egyptenaren associeerden kleuren ook met verschillende eigenschappen van hun goden. Zo werd de magische kracht van een steen afgeleid van de goddelijke oorsprong die ermee werd geassocieerd: rode stenen waren van het bloed van de goden; gele stenen een verlengstuk van de huid van de goden; blauw hun haar.

Perzië was een van de eerste beschavingen die zijn koningen versierde met edelstenen en juwelen tijdens inwijdingsceremonies. Uit oude Assyrische teksten blijkt dat er bezweringen werden uitgesproken bij het maken van "sieraden" voor de koningen om de heerser te doordrenken met de energie van de goden en bescherming te bieden.

Na het winnen van de Perzische oorlog namen de Grieken de ideeën van de Perzen over dat bepaalde edelstenen en kristallen geheime krachten bezaten. Deze ideeën zouden niet alleen de Griekse architectuur beïnvloeden, maar ook de cultuur en literatuur van de Hellenistische en laat-klassieke tijdperken.

In Rome werden bepaalde regels en rituelen ingevoerd om de magie in een steen te kunnen gebruiken. In die tijd werden stenen "zielen gegeven" door middel van specifieke formules om hun magische potentieel te ontsluiten; kristallen "praatten" met hun eigenaars. Maar als de eigenaar het kristal op de grond zou laten vallen, zou de magie verloren gaan. Als de steen gewijd was, was

het de bedoeling dat hij altijd gedragen werd, maar

Aanraken of contact met de doden zou het verontreinigen.

Sommige ideeën waar de Romeinen naar leefden, worden vandaag de dag nog steeds toegepast. Een van de populairste manieren om te bepalen welk kristal voor jou geschikt is, is hoe het aanvoelt of hoe het tot je "spreekt". Als je je specifiek tot één kristal aangetrokken voelt, wordt dat beschouwd als een teken dat dat kristal voor jou bedoeld is. En als je kristallen in contact komen met anderen, of een vriend er nu een opraapt of dat het gebruikt wordt in een groep of healing sessie, beschouwen sommigen het als "vervuild" en moet het gereinigd worden voordat er weer mee geoefend wordt om alle energie die niet van jou is te verdrijven.

Vandaag de dag worden kristallen nog steeds gebruikt voor hun veronderstelde helende eigenschappen, of ze nu direct op het lichaam worden geplaatst, als sieraden worden gedragen of een dubbele functie vervullen als decor en ruimtereiniger in huis. We zullen in de volgende hoofdstukken meer vertellen over hoe je shungiet in je dagelijks leven kunt gebruiken vanwege zijn helende eigenschappen, maar laten we ons nu richten op hoe shungiet werd ontdekt.

DE HELENDE EIGENSCHAPPEN VAN SHUNGIET ONTDEKKEN

Overgebleven rotstekeningen en rotstekeningen bewijzen dat veel oude volkeren zich vestigden bij Lake Onega, waar zich de grootste afzetting van shungiet op aarde bevindt. Ze nodigen ons uit in een cultuur die direct verbonden is met de natuur, de seizoenen en de elementen. Door archeologische opgravingen zijn in dit gebied verschillende heilige plaatsen (labyrinten, heilige stenen en begraafplaatsen die dateren van 6000 voor Christus) blootgelegd, wat suggereert dat dit als heilig gebied werd beschouwd. Men denkt dat de Sámi, een inheems volk uit Noord-Europa wiens traditionele spirituele praktijk gebaseerd was op animisme - het idee dat objecten, plaatsen en wezens allemaal een aparte spirituele essentie of ziel bezitten - tot de vroege bewoners van het Onegameer behoorden vanwege de kracht die

ze voelden van het land.

In de veertiende eeuw verrezen er talloze orthodoxe kerken in dit gebied. Hun locaties werden bepaald door handelsroutes en de heilige plaatsen van de voorouders van de Sámi, zodat de kerken gebruik konden maken van dezelfde energetische eigenschappen.

De eerste vermelding van de helende krachten van shungiet komt voor in geschriften uit de zeventiende eeuw. Boris Godoenov, schoonbroer van Fjodor I en adviseur van Ivan de Verschrikkelijke, verkoos zichzelf tot tsaar in 1598 na de dood van Fjodor, die geen erfgenamen naliet en zo een einde maakte aan de heerschappij van de Rurik-dynastie. In een poging om zijn legitimiteit als troonopvolger niet in twijfel te trekken (omdat hij verkozen was en geen echte erfgenaam), verbande hij de Romanovs, een adellijke familie die verwant was aan Fjodor I. Van hen werden Fjodor Nikititsj Romanov, zijn vrouw Ksenia en hun zoon Michail verbannen; Fjodor werd naar Polen gestuurd; Ksenia werd naar Tolvoeja gestuurd, ten noorden van het Onegameer, waar ze non werd en Martha als haar naam aannam; en Michail werd naar Beloozero gestuurd en later aan de zorg van andere familieleden overgelaten. Omdat velen wisten wie Martha was en waarom ze daar was, probeerde niemand haar te helpen toen ze ziek werd van de kou en weinig had om haar te voeden en warm te houden.

Pas in 1605, toen Boris Godoenov stierf en zijn onderdrukkende regime begon op te heffen, kregen de lokale boeren medelijden met haar en verzorgden haar met water uit de shungite bron. Ze pochten dat het wonderbaarlijke eigenschappen had. Dat was ook zo. Martha werd weer gezond en kon zich herenigen met haar zoon, die zichzelf in 1613 tot tsaar koos, de familie Romanov weer op de troon zette en zo de Romanov-dynastie stichtte. De bron waarvan men dacht dat Martha weer gezond was geworden, werd omgedoopt tot de Bron van de Prinses.

De helende krachten van shungiet zouden pas weer onder de aandacht komen tijdens het bewind van Peter de Grote, veel later in de achttiende eeuw. Volgens de legende werden arbeiders in een koperfabriek in de buurt van het Onegameer ziek en vertoonden ze tekenen van vergiftiging, maar ze herwonnen hun gezondheid en kracht na het drinken van "levend water".

uit een nabijgelegen bron. Toen het nieuws over deze mysterieuze genezing naar Sint-Petersburg kwam, gaf Peter de Grote opdracht tot een onderzoek naar deze obscure bron, die uit een afzetting van shungiet stroomde. Mensen zagen een direct verband toen mensen met scheurbuik, leverproblemen en andere kwalen water uit deze bron dronken en op wonderbaarlijke wijze leken te herstellen.

Peter de Grote was zelf op een zoektocht naar genezing. Zijn dokter had hem voor een maand naar het oorspronkelijke kuuroord in België gestuurd (het woord kuuroord komt van de naam van de Belgische stad Spa) om zijn leverkwalen te genezen. Deze tsaar was er bijzonder op gebrand om een kuuroord te hebben met zijn eigen bewezen genezende krachten om die van België te evenaren. Om Rusland als geneeskrachtige bestemming op de kaart te zetten, gaf hij opdracht tot de bouw van het eerste Russische kuuroord dat de geneeskrachtige eigenschappen van shungiet zou benutten. Zo werd het allereerste kuuroord van Rusland, Marcial Waters, gebouwd aan de oevers van een klein meer bij het Onegameer.

De beroemde tsaar bezocht het kuuroord met zijn gezin en nadat hij een gevoel van hernieuwde vitaliteit had ervaren door het zuiverende effect van shungiet op het water, beval hij dat elke Russische soldaat altijd een stuk shungiet (toen "leisteenstein" genoemd) bij zich moest dragen. Hij geloofde dat dit hen constant toegang zou geven tot zuiver, gedesinfecteerd water en hen zou helpen dysenterie te voorkomen, een zeer besmettelijke darminfectie die legers in die tijd van de geschiedenis teisterde.

Hoewel het eerst werd gebruikt als een magisch elixer voor een lekkende darm, bewijzen recentere studies en onderzoeken naar shungiet dat het veel andere helende eigenschappen heeft. Bijvoorbeeld:

- Helpt bij celregeneratie
- Wordt beschouwd als yin, ontvankelijke energie
- Vertoont ontstekingsremmende eigenschappen
- Bestrijdt en neutraliseert

gifstoffen in het lichaam

- Harmoniseert en herstelt het evenwicht van de energie
- Helpt de bloeddruk te stabiliseren
- Verbeterd de slaap
- Verhoogt enzymatische activiteit
- Neutraliseert elektromagnetische velden, waardoor de effecten van EMV's op het menselijk lichaam aanzienlijk worden verzwakt
- Bezit antibacteriële eigenschappen
- Bevordert de uitwisseling van informatie tussen neurotransmitters
- Beschermst tegen zowel ioniserende als niet-ioniserende straling
- Zuivert en geeft water energie
- Herstelt de emotionele evenwicht naar te helpen te verlichten angst, depressie en stress
- Versnelt de genezing van wonden
- Stimuleert weefselregeneratie
- Versterkt de immuniteit
- Behandelt spijsverteringsziekten
- Werkt als een van de krachtigste vrije radicalen bestrijdende antioxidanten

De antioxiderende eigenschappen en unieke fullereen samenstelling van Shungite hebben bewezen dat het psoriasis, acne, tekenen van huidveroudering en andere huidaandoeningen vermindert bij plaatselijk gebruik. Daarom wordt het nu gebruikt in Russische huidverzorgingslijnen en schoonheidsproducten.

De ontstekingsremmende eigenschappen van Shungite helpen pijn te verlichten in de vorm van hoofdpijn, migraine, rugpijn, gewrichtspijn, reuma en artrose. Het is ook nuttig bij spijsverteringsaandoeningen zoals gastritis, colitis, pancreatitis en zure reflux, en het

vermindert een opgeblazen gevoel en helpt bij problemen met eliminatie zoals chronische constipatie of diarree.

Vanwege zijn natuurlijke vermogen om de effecten van EMV's te verminderen, die onze eigen energie uit balans kunnen brengen en angst kunnen vergroten, is ook aangetoond dat shungiet slapeloosheid en andere slaapproblemen kan verzachten.

Nu je een beter begrip hebt van waar shungiet toe in staat is, zullen we eens kijken naar hoe de vorm van shungiet invloed heeft op de manier waarop de energie wordt gericht, naar enkele eenvoudige manieren om het mineraal in je huis te gebruiken om zijn potentieel te maximaliseren en naar meer complexe praktijken om je gezondheid te verbeteren met behulp van shungiet als een energetisch tegengif.



HOOFDSTUK 3

Versterk je energie met behulp van Shungite

De wetenschap is traag geweest met het verklaren van energetische fenomenen, met het onthullen van de redenen waarom we op bepaalde stimuli reageren en niet op andere, maar eindelijk hebben we antwoorden op enkele van onze meest brandende vragen. Wat een geschenk is het om studies te hebben die de beweringen ondersteunen van waar velen van ons al duizenden jaren zonder vragen in geloven. Onze voorouders hadden geen wetenschappelijke argumenten om hun gebruik van bepaalde kristallen voor specifieke helende resultaten te ondersteunen. In plaats daarvan verbonden ze zich met de mineralen die ze in hun genezingsrituelen verwerkten en vertrouwden ze op wat ze voelden om de specifieke energetische eigenschappen van elk te begrijpen. Ze begrepen dat er veel dingen zijn die onzichtbaar zijn voor het blote oog en die ons zowel energetisch als op cellulair niveau beïnvloeden. De genezingen van onze voorouders waren succesvol omdat ze geloofden dat ze effectief waren en dat waren ze ook, niet alleen omdat de effecten van hun behandelingen overtuigend waren, maar omdat ze geloofden in de krachten van de kristallen.

In dit hoofdstuk kijken we naar manieren en praktijken waarop je shungiet kunt gebruiken om je fysieke, mentale en emotionele welzijn te ondersteunen. Sommigen van jullie kunnen merkbare verschillen ervaren in hoe je je voelt, anderen merken misschien alleen subtiele verschuivingen, en weer anderen ervaren misschien helemaal niets.

Geloof en verwachting spelen een belangrijke rol bij het werken met kristallen. Als je dit boek in handen hebt, geloof je waarschijnlijk al of wil je geloven dat ze ons leven kunnen verbeteren of helpen. Als je gelooft of open staat voor het idee dat het opnemen van een van deze praktijken je kan helpen, dan zullen ze een verschil maken. Als je gesloten bent voor de mogelijkheid dat het communiceren met kristallen je gezondheid kan helpen, dan zullen deze praktijken misschien niet zoveel voor je doen.

N.B.: Wanneer je je eerste stukjes shungiet aanschaft, wil je er het liefst een tijdje bij zitten om te wennen aan hun energie en kracht. Te lang in de buurt zijn wanneer je voor het eerst met shungiet gaat werken kan hoofdpijn en misselijkheid veroorzaken bij energetisch gevoelige mensen.

SCHAPPEN

Ruwe stukken zijn natuurlijke exemplaren die uit de aarde komen en er vaak haveloos en ongepolijst uitzien en een sterke en sporadische energie uitstralen.

Aanbevolen gebruik: Kleine rauwe stukjes of chips zijn geweldig om te gebruiken in drinkwater, in een bad of in een aura spray. Op de volgende pagina's vind je instructies om deze items te maken.

Getrommelde stenen zijn meestal kleine ruwe stukjes die zijn gepolijst tot ze een glad oppervlak hebben en een zachte, gelijkmatige energie uitstralen.

Aanbevolen gebruik: Gedragen als sieraad of bewaard op je persoon in een zakje, weggestopt in je beha of ergens anders waar je kleding je toestaat om een klein voorwerp dicht bij je lichaam/huid te houden. Het dragen van een shungiet hanger aan een halsketting om je hart- of keelchakra's te bedekken biedt een manier om accessoires te dragen en tegelijkertijd deze energiecentra te beschermen. Je kunt ook shungiet armbanden, oorbellen en ringen dragen. Ze hebben allemaal een aardende, beschermende werking.

Sferen zijn stukken die in een perfect ronde vorm zijn gepolijst en een gladde, pulserende energie afgeven die gelijkmatig in alle richtingen pulseert. Sferen worden al heel lang geassocieerd met kristallen bollen en scrying, hulpmiddelen om in de toekomst te kunnen kijken. Shungite bollen helpen specifiek bij het opruimen van blokkades rond het zesde en zevende chakra, het derde oog en onze verbinding met hogere wijsheid.

Aanbevolen gebruik: Houd er een in beide handen tijdens het mediteren, of bewaar op je altaar of bureau.

Harmonizers zijn cilindervormige stukken die zijn gepolijst tot een glad oppervlak met vlakke uiteinden. Ze worden vaak per twee verkocht en de ene lijkt zwart van kleur terwijl de andere meer op een stoffig grijs lijkt. De zwarte harmonizer is shungiet en de andere is meestal steatiet, een metamorf gesteente dat positiviteit bevordert omdat het helpt je energie te kalmeren en in balans te brengen.

Aanbevolen gebruik: Houd de zwarte shungiet harmonisator in de linkerhand en de steatiet in de rechterhand terwijl je mediteert. Shungiet is meer yin, ontvankelijke energie, die geassocieerd wordt met onze linkerkant. Steatiet is meer yang, actieve energie, die meestal geassocieerd wordt met de rechterkant.

Torens of **generatoren** hebben zes facetten die samenkomen in een punt, wat helpt om de eigenschappen van het kristal te focussen en te versterken.

Aanbevolen gebruik: Ideaal voor kristalroosters, een patroon of opstelling van kristallen die energie helpt versterken en sturen in de richting van je intentie.

Piramides geven een zeer gerichte energie af om negatieve of ongewenste energie op te ruimen en blokkades op te heffen. Hoe groter de piramide, hoe groter het bereik van de effectiviteit.

Aanbevolen gebruik: Plaats ze op plekken waar je veel tijd doorbrengt: onder je bed, onder je bank of op je bureau bij je computer. Ze kunnen ook worden gebruikt als middelpunt in roosters.

Kubussen hebben een zeer aardende en stabiliserende energie.

Aanbevolen gebruik: Plaats in alle vier de hoeken van een kamer vol elektronica om een beschermende, stabiliserende energie toe te voegen.

SHUNGIET AAN HET WERK

Opgelet voor de koper: Hoewel shungiet een uitkomst kan zijn om jezelf te beschermen tegen EMV's, werkt het soms te goed. Er zijn talloze meldingen van mensen die het probeerden te gebruiken om de elektromagnetische velden in of rond hun huis te neutraliseren, maar die vervolgens problemen kregen met de goede werking van hun elektronica.

Na verloop van tijd kun je ook een witte streep zien verschijnen op je shungiet. Dit gebeurt niet bij elk stuk, maar wees gerust: als die van jou plotseling een streep krijgt, is dat gewoon een teken dat hij hard aan het werk is. Zie het als Rogue's beruchte gevecht met Magneto in de eerste X-Men film: Rogue's personage heeft het vermogen om herinneringen, superkrachten, fysieke kracht en zelfs persoonlijkheidskenmerken te absorberen en soms zelfs te verwijderen als ze huid-op-huid contact maakt met een andere persoon. Aan het einde van de film probeert Magneto haar superkrachten te oogsten en uit zelfbehoud proberen Rogue's krachten te vechten tegen de straling van Magneto's machine, die bedoeld is om mensen superkrachten te geven en mutanten van hun eigen krachten te ontdoen. Terwijl ze alles gebruikt om zichzelf te beschermen, verschijnt er een witte streep in haar haar door de kracht die ze heeft moeten uitoefenen om de straling tegen te houden. Het is om dezelfde reden dat je shungite plotseling wat highlights kan vertonen (minus de vechtscène). Het betekent gewoon dat het doet waarvoor het bedoeld is.



KRISTALLEN ELIXIR

Een van de eerste manieren waarop de helende eigenschappen van shungiet werden gebruikt, was via het drinkwater. Omdat de antioxiderende eigenschappen van shungiet helpen bij het absorberen van metalen en het neutraliseren van

verontreinigingen in water, is het maken van je eigen kristal elixer met shungiet

een effectieve manier om je drinkwater te filteren en te zuiveren, terwijl het ook zuurstof, calcium en magnesium bevat. Bovendien is het een directe manier om de energie van shungiet te absorberen om het lichaam te helpen schadelijke vrije radicalen af te weren, je metabolisme te verhogen en de huidkwaliteit te verbeteren. Het vermogen van shungiet om te reactiveren en revitaliseren stelt het water in staat om het lichaam op een dieper, krachtiger niveau te hydrateren.

Opmerking: Om dit speciale elixer te maken, moet je elite shungiet gebruiken.

1. Voor elke 34-ounce kan shungietwater die je maakt, heb je ongeveer 2-3 ons elite shungiet nodig. Afhankelijk van de grootte van je shungiet, kun je twee tot vijf stuks gebruiken.
2. Maak je shungiet schoon. Gebruik je handen of een borstel om voorzichtig zwarte resten, modder en andere onzuiverheden weg te schrobben met gefilterd water. Gebruik geen zeep.
3. Plaats de shungiet in een glazen kan en vul deze met water.
4. Laat 6 tot 24 uur zitten en vermijd direct zonlicht. Hoe langer je shungietwater laat staan, hoe beter de resultaten.
5. Bewaar na gebruik de gebruikte shungiet in de kan en vul deze opnieuw met water om je volgende lading te maken.

Opmerking: De eerste keer dat je shungietwater drinkt, begin dan klein: neem slechts ongeveer een highball aan vloeistof. Net zoals je moet wennen aan het gevoel en een tolerantie moet ontwikkelen voor de stukken die je voor je huis koopt, heeft je lichaam ook tijd nodig om zich aan te passen en een tolerantie op te bouwen voor deze krachtige nieuwe substantie. Je kunt de grootte van je drankje na verloop van tijd vergroten.

Dit kristallen elixer is ook veilig en heilzaam voor je huisdieren om

Je kunt er ook mee koken, koffie zetten of thee zetten.

Je kunt ook overwegen om shungietwater in je zelfzorg- en schoonheidsrituelen op te nemen om je gezicht of handen te wassen; de vrije radicalen bestrijdende fullerenen in shungiet zijn in verband gebracht met het versnellen van het celvernieuwingproces, het helpen kalmeren van acne en andere huidproblemen en het werken als een anti-verouderingsmiddel.

Pro tip: Reinig de stukken die je in je kan gebruikt door ze om de vier tot zes maanden uit je kan te halen en in de zon te leggen. Maak je kan één keer per maand schoon, of wanneer er een melkachtig laagje op het glas begint te verschijnen.



MINERAAL BAD

Je kunt de voordelen van shungietwater ook benutten door te genieten van een shungietbad. Jezelf onderdompelen in shungietwater is geweldig voor hoge bloeddruk, gewrichtspijn, aandoeningen van de bloedsomloop, psoriasis en andere huidproblemen. Het helpt ook vermoeidheid te verminderen en geeft je hele lichaam nieuwe energie.

Leg een paar stukjes elite shungiet in een vol bad en laat het ongeveer 10 minuten zitten voordat je erin stapt. Geniet vervolgens tot 20 minuten in het bad voordat je eruit stapt.

GRIDS

In de basis heeft een raster eigenlijk maar twee dingen nodig: kristallen en een intentie.

Laten we het eerst over kristallen hebben: Er is geen limiet aan het aantal kristallen dat je gebruikt om je raster te maken, maar je moet minimaal twee kristallen gebruiken om het als een raster te beschouwen. Eén specifiek kristal kan tot je spreken en op zichzelf krachtig zijn, maar wanneer je andere stukken in een raster combineert, zal de interactie die ze hebben

en de kracht die ze tussen hen creëren overstijgt wat slechts één kristal kan doen of kan doen.

Denk aan elke baan die je ooit hebt gehad bij een gevestigd bedrijf. Jouw rol, of je nu ober, acteur, schrijver, leraar of vrachtwagenchauffeur was, was op zichzelf belangrijk; zonder jou zouden bepaalde dingen gewoon niet gedaan zijn. Maar jouw werk, samen met dat van alle anderen, verbeterde de algehele prestaties en het potentieel van je bedrijf. De rollen van iedereen vulden elkaar aan om het hele bedrijf sterk en functioneel te maken. Op dezelfde manier is de energie van een raster groter dan de energie van de individuele kristallen: door samen te werken, vergroten ze elkaars energie.

Vervolgens heb je een intentie nodig. Een rooster is een mooi decor of een gespreksonderwerp in je huis, maar zonder een duidelijke en specifieke intentie kan de energie die door het rooster wordt gecreëerd zichzelf nergens naartoe leiden. Kristallen roosters kunnen ons helpen om onze energie op te bouwen en te versterken, terwijl ze ons helpen om de delen van onze persoonlijke energievelden die zwak waren of waar we geen toegang toe hadden opnieuw te bedraden, maar we moeten het rooster vertellen waar we de energie naartoe sturen.

Disney's Assepoester zong: "Een droom is een wens die je hart maakt als je vast slaapt." Een intentie, aan de andere kant, is een bewuste wens die je hart en geest maken, een kans om steun van het universum in te roepen om iets specifiek uit te nodigen om je te helpen op je pad.

Intenties kunnen voor alles worden ingesteld, maar omdat we het specifiek over shungiet hebben, zijn hier enkele thema's die bijzonder dynamisch kunnen zijn bij het maken van een shungietraster:

- Overvloed
- Verlichting van angst, depressie of stress
- Auraversterking

- Obstakels doorbreken•

Chakrabalancering

- Energetische

bescherming•

Versterking van

intuïtie• Gezondheid

en vitaliteit

- Verbeterde slaap

- Persoonlijke

groei

- Zuivering van lichaam, geest en ziel•

Fysieke pijn overstijgen

Wanneer je een intentie uitspreekt, kun je die het beste extreem specifiek en in de eerste persoon formuleren, alsof je die intentie al leeft. Hier zijn een paar shungite-specifieke voorbeelden:

- Ik val gemakkelijk in slaap en slaap de hele nacht door•

Ik voel me sterk en gezond in mijn lichaam

- Mijn energie is sterk; ze communiceert en stroomt vrij in mij

- Mijn sterke verbinding met mijn intuïtie helpt me beslissingen te nemen die in het hoogste en beste belang zijn voor mij en iedereen om me heen

Zie je intentie als een liefdesbrief aan jezelf. Veel mensen denken dat intentievorming of manifestatiewerk gaat over het binnenhalen van iets fysieks dat je nog niet hebt: voorwerpen, geld, een persoon, liefde, een nieuwe carrière, een nieuw huis. En hoewel manifestatiewerk deze dingen uiteindelijk zeker teweeg kan brengen, gaat het echt om het oproepen van het gevoel van wat je hoopt op te roepen, het gevoel waarmee je je niet regelmatig kunt verbinden. Maak eerst verbinding met het waarom van wat je probeert op te roepen: Waarom wil ik dit? Hoe zal dit mijn leven ten goede komen? Waarom is dit belangrijk voor mij?

Nadat je je waarom hebt, moet je je vervolgens verbinden met het gevoel te hebben wat je probeert te manifesteren. Probeer niet te schilderen hoe het leven eruit zal zien nadat je je intentie hebt bereikt; concentreer je in plaats daarvan op hoe het voelt om het volledig te belichamen. De kristallen in je raster zullen je helpen om je in dit gevoel te verankeren.

Zie je raster als een knutselproject: zoek uit welke kristallen je wilt gebruiken en welke energieën je wilt gebruiken om je intentie te versterken. Zelfs als je de namen van de andere kristallen die je bezit of hun eigenschappen niet meer weet, ligt de kracht van je raster in het vertrouwen dat je in jezelf hebt terwijl je uitzoekt wat er samen goed uit ziet en goed voelt.

Sommige mensen maken graag gebruik van numerologie om hun rasters op te stellen, terwijl anderen kijken naar heilige geometrie. En hoewel beide hulpmiddelen nuttig kunnen zijn, is kennis van een van beide niet nodig om een krachtig rooster te maken. Je hebt een aangeboren verbinding met jezelf en de energie van de kristallen die je gebruikt; zelfs als je niet zeker bent van de betekenis achter het gebruik van drie kristallen versus zeven, als je je rooster instelt op een manier die voor jou goed voelt, zul je het nooit mis hebben. Laat je intuïtie je gids zijn en sta jezelf toe plezier te hebben bij het opstellen.

Je roosters hoeven niet groot of ingewikkeld te zijn. Ze kunnen eenvoudig zijn. Een raster kan honderd kristallen bevatten, of slechts twee. Wanneer er twee of meer kristallen samen zijn, communiceren ze energetisch met elkaar. Begin dus met twee en speel met hun plaatsing, inclusief hoe ver je ze van elkaar vandaan wilt plaatsen. Verschuif hun oriëntatie zodat je een gevoel krijgt voor de verschillende kanten (voor, achter, links, rechts, boven, onder) die ze aan elkaar kunnen laten zien. Als je stenen toevoegt of verwijdert, verandert ook het gevoel van het raster. Voeg meer toe aan je ontwerp als je je geroepen voelt om dat te doen; houd het zoals het is als dat niet zo is.

Je kunt roosters maken met slechts één soort kristal, of je kunt alle verschillende soorten gebruiken. Het is helemaal aan jou. Je

Je kunt ervoor kiezen om een kristal in het midden van je raster te plaatsen als brandpunt, of niet. Maar weet dit: de middelste steen van een kristallen raster werkt als het hart in het ringvormige veld (waarover we meer zullen vertellen in hoofdstuk zes), waar energie zowel wordt ontvangen (in de vorm van je intentie) als uitgezonden; de energie die door je kristallen raster wordt uitgezonden is helend. Het hebben van een middelpunt verschuift de energie van het hele raster, dus speel met je opstelling en vertrouw op wat goed voelt.

Iedereen is anders en heeft andere behoeften, voelt energie anders en heeft andere relaties met hun kristallen en mineralen. Als je aan je reis met shungiet begint, kun je het hieronder beschreven beschermingsraster en de suggesties in hoofdstuk zes gebruiken als uitgangspunt om rasters in je huis te maken, of je kunt je intuïtieve spieren gebruiken om iets unieks te maken dat voor jou goed voelt.

Hoe je ook te werk gaat, weet dit: er is geen verkeerde manier om een raster te bouwen. De mogelijkheden zijn onbeperkt.

Opmerking: De grootte is belangrijk. Hoe groter een stuk, hoe verder het bereik. Als shungiet nog geen deel uitmaakt van je kristalcollectie, kies er dan een van een behoorlijke grootte om in je huis te plaatsen of om te gebruiken voor rasterwerk. Als je een klein stukje shungiet hebt maar een groot helder kwarskristal, kun je de shungiet bovenop de kwarts leggen om de energie van de shungiet te vergroten.



BESCHERMINGSROOSTER

Door gebruik te maken van de beschermende kwaliteiten van shungiet, is dit rooster een effectieve manier om jezelf af te schermen van de negatieve energie van collega's, familieleden of iedereen die je tegenkomt en die je een ongemakkelijk gevoel geeft.

1. Plaats een piramide of toren van shungiet in het midden.
2. Omring het middenstuk met drie puntige shungiet

stukken. Gebruik piramides of torens of een mix van de twee.

3. Verbind de buitenste stukken met het middenstuk door er kleinere kristallen tussen te plaatsen.

4. Als je grote stukken heldere of rookkwarts hebt, voel je dan vrij om ze toe te voegen om de energie van het raster te versterken, door ze te plaatsen waar ze voor jou goed en in balans voelen.

5. Schrijf je intentie op een stuk papier, vouw het op en leg het onder het middenstuk.

Voorbeeldintenties om te gebruiken met je beschermingsrooster:

- Mijn grenzen zijn sterk met [vul de naam in van de persoon waartegen je bescherming wilt].
- Ik heb de kracht en de moed om voor mezelf op te komen
- Ik ben beschermd tegen negatieve energie



SHUNGIET DAGBOEK

Een goede manier om veranderingen of verschuivingen in je leven bij te houden zodra je met dit krachtige mineraal gaat werken, is het bijhouden van een shungietdagboek. Het is aan te raden om altijd een getrommeld stuk shungiet bij je te houden. Grotere stukken zijn ook welkom voor de eerste stap. Hier is een idee om je op weg te helpen:

1. Neem een paar momenten om je ogen te sluiten en merk op hoe je je fysiek, mentaal en emotioneel voelt voordat je je exemplaar oppakt. Schrijf op hoe je je voelt.

2. Houd vervolgens je shungiet in je handen en sluit je ogen. Merk opnieuw op hoe je je fysiek, mentaal en emotioneel voelt terwijl je je kristal vasthoudt. Schrijf deze nieuwe gevoelens op.

Doe deze check-in elke dag om je te helpen de directe manieren te zien waarop shungite je energie beïnvloedt. Gebruik je dagboek om te noteren wanneer je iets nieuws doet of iets dat niet bij je karakter lijkt te passen als een manier om je te beschermen (bijv. je moedig voelen om voor jezelf op te komen, besluiten om niet deel te nemen aan een negatief gesprek, jezelf verwijderen uit een ongemakkelijke situatie, etc.). Prijs jezelf voor het harde werk en de moed die je nodig had om je gedrag te veranderen.

Onthoud dat evolutie langzaam gaat, maar als je de tijd neemt om je gedachten en inzichten over je vooruitgang op te schrijven, zul je zien hoe alleen al het simpele feit dat je shungiet bij je draagt, je kan helpen om zoveel verschillende gebieden in je leven tegelijk te versterken. Als je je groei op schrift ziet, voel je je meer gesterkt om nieuwe dingen te proberen en risico's te nemen, wat je helpt om door je energetische blokkades heen te breken en je leven te transformeren.



Het kan moeilijk zijn om je energie te veranderen, maar als je het krachtige mineraal shungiet gebruikt om je te helpen op je genezingsreis, kun je je gezondheid, vitaliteit en algehele levenservaring ondersteunen en verbeteren en gemak vinden in al je overgangen. Wat volgt is een diepgaande blik op hoe hedendaagse dilemma's ons fysiek, emotioneel en energetisch beïnvloeden; waarom en hoe het gebruik van shungiet in onze huizen en genezingsrituelen ons kan helpen onze fysieke en mentale gezondheid te beheren; en verschillende voorgestelde praktijken om shungiet te gebruiken om je persoonlijke energie te helpen verbeteren.



HOOFDSTUK 4

Alles wat u moet weten over EMV's

Voordat we beginnen met praten over EMV's, laten we eerst wat basiswetenschap over onze vriend het atoom doornemen, zodat we allemaal op dezelfde golflengte zitten.

Een atoom is de basiseenheid van een chemisch element en bestaat uit protonen (positieve lading), neutronen (neutrale lading) en elektronen (negatieve lading). De protonen en neutronen leven samen in het centrum van het atoom, de kern genoemd, en geven het atoom het grootste deel van zijn massa; elektronen vliegen rond de kern, in een kleine wolk. Het aantal protonen dat een atoom bevat, bepaalt welk type atoom het is. Als je naar het periodiek systeem kijkt, verwijst het getal bovenaan elk vakje naar het aantal protonen dat elk element bevat.

Een molecuul is een groep van twee of meer atomen.

Vroeger dacht men dat elektronen om de kern draaiden zoals de maan om de aarde draait, maar nu is gebleken dat elektronen het best beschreven kunnen worden als golf functies, die meer werken als kracht velden die de protonen en neutronen omringen en beschermen. Het aantal elektronen in een atoom is gelijk aan het aantal protonen in de kern.

Chemische reacties kunnen soms een elektron weghalen of er zelfs meer uitnodigen. Wanneer dit gebeurt, wordt het gewijzigde atoom een ion genoemd. Wanneer een atoom meer elektronen dan protonen heeft, krijgt het atoom een negatieve lading; dit zijn negatieve ionen. Wanneer er meer protonen dan elektronen zijn, ontstaat er een positief ion.

Het menselijk elektromagnetisch veld (de aura, waarover we in het volgende hoofdstuk meer zullen vertellen) bestaat uit zowel positieve als negatieve ionen. Negatieve ionen komen in overvloed voor in de natuur: de bergen, de oceaan, watervallen of na een goede regenbui. Door deze overvloed aan negatieve ionen voelt het zo verfrissend, energiek en verkwikkend om in deze gebieden en omstandigheden te zijn. Er wordt aangenomen dat negatieve ionen biochemische reacties veroorzaken wanneer ze worden ingeademd of opgenomen in de bloedsomloop, waardoor het niveau van de stemmingsversterker serotonine toeneemt, wat helpt bij het verlichten van depressies, het verlichten van stress en het stimuleren van je energie.

Positieve ionen daarentegen kunnen energetisch uitputtend zijn, je energie wegzuigen, je moe en lusteloos laten voelen en bijdragen aan gevoelens van spanning, angst en geïrriteerdheid. Positieve ionen komen van nature voor en worden gevormd door sterke wind, stof, vochtigheid en vervuiling. Ze zijn ook een bijproduct van elektrische apparaten.

ELEKTRISCHE STROMEN

Er zijn twee soorten elektrische stroom: AC, of wisselstroom, en DC, gelijkstroom. En ja, dit is precies waar de band AC/DC zijn naam aan te danken heeft.

AC ladingen bewegen in twee verschillende richtingen en wisselen elkaar af in pulsen. Gelijkstroom stroomt maar in één richting. Omdat de aarde een gelijkstroom magnetische lading en elektrisch veld creëert, ervaren we gelijkstroom in de natuur. Het is ook de stroom die het lichaam gebruikt om signalen door het lichaam te sturen, waardoor we kunnen bewegen, denken en voelen.

Elektriciteit is de stroom van elektronen tussen atomen; spanning is wat de elektronen door een circuit duwt. Spanning wordt gedefinieerd als

als het potentiaalverschil (hoeveel werk er mogelijk door een circuit kan worden gedaan) in lading tussen twee punten in een elektrisch veld. Zonder spanning zullen de vrije elektronen nog steeds willekeurig rond atomen bewegen. Alleen wanneer er spanning op wordt gezet, zullen de elektronen in dezelfde richting bewegen en stroom veroorzaken, de stroom van elektronen in een circuit.

Een elektromagnetisch veld (EMF) is het onzichtbare gebied van energie geproduceerd door elektriciteit, gecreëerd door stationaire of bewegende elektrische lading. Een stationaire lading produceert een elektrisch veld in de omringende ruimte, maar als de lading beweegt, wordt er ook een magnetisch veld gecreëerd. Om het verschil tussen de twee uit te leggen, denken we aan je tv.

Als je tv uit staat, zit hij nog steeds in het stopcontact, is hij nog steeds verbonden met een elektrische bron en heeft hij nog steeds het vermogen om energie te verplaatsen via de bedrading. Het stopcontact, het snoer dat van de tv naar het stopcontact loopt en de tv geven een elektrisch veld af, ook al staat de stroom niet aan.

Als de tv aan staat, wordt er elektriciteit door het snoer en de draden in het snoer geleid om de tv te laten werken. Wanneer een elektrische stroom beweegt, wanneer energie in beweging is, bestaat er een magnetisch veld.

Elektrische velden kunnen aanwezig zijn als er geen magnetisch veld is, maar magnetische velden kunnen alleen bestaan als er een elektrisch veld aanwezig is.

Alle levende wezens worden beschouwd als elektromagnetisch: elektrische stromen lopen door het menselijk lichaam en worden beschouwd als essentieel voor het leven. Het zenuwstelsel heeft elektriciteit nodig om signalen naar de hersenen en door het hele lichaam te sturen die het mogelijk maken om te bewegen, te denken en te voelen. Zelfs onze emoties hebben frequenties: ze dragen spanning en stuwen energie door ons heen. Elementen van het menselijk lichaam zijn ook piëzo-elektrisch. Piëzo-

elektriciteit is de elektrische stroom die wordt geproduceerd wanneer mechanische spanning of mechanische prikkeling wordt uitgeoefend op de

menselijk lichaam of een ander voorwerp (inclusief kristallen en audioluidsprekers).

Van DNA en bot is al lang bekend dat ze stromen in zichzelf produceren wanneer er mechanische spanning of opwinding op het lichaam wordt uitgeoefend. Een onderzoek met de titel "Piezoelectricity in the Human Pineal Gland" uit 1996 toonde niet alleen aan dat weefsels in de pijnappelklier piëzo-elektrisch zijn, maar ook - en dat is nog belangrijker - dat de pijnappelklier zelf kan reageren op EMV's, wat bewijst dat het menselijk lichaam inderdaad beïnvloed wordt door EMV's ⁶. (De pijnappelklier ligt direct achter de amygdala in de hersenen en is verantwoordelijk voor het afscheiden van melatonine - het hormoon dat je helpt slapen - in de bloedbaan. We zullen het uitgebreid over de pijnappelklier hebben in hoofdstuk vijf als we de chakra's bespreken).

WAAROM JE JE ZORGEN MOET MAKEN OVER EMF'S

Omdat de technologie zich in de loop der tijd heeft ontwikkeld en je steeds meer vertrouwt op apparaten die elektriciteit nodig hebben en je huis vullen, ben je voortdurend omringd door verschillende vormen van EMV. Kijk eens rond naar de dingen die je in het stopcontact moet steken om te kunnen werken: lampen, koelkasten, computers, broodroosters, ovens, opladers, radio's, spelcomputers, haardrogers, elektrische tandenborstels, diffusers, fitnesstrackers, printers, witte ruisapparaten, ventilatoren en andere willekeurige apparaten die hier niet worden genoemd en die uniek zijn voor jouw smaak en behoeften.

Tot op zekere hoogte kun je het aantal elektromagnetische velden in je huis onder controle houden door dingen uit te schakelen of apparaten los te koppelen als je ze niet gebruikt. Maar in deze tijd is Wi-Fi alomtegenwoordig geworden, een van de belangrijkste behoeften van het moderne leven. Het biedt streamingdiensten voor al je internetbehoeften: het biedt je waarschijnlijk ten minste één of twee televisiediensten (Netflix, Hulu, Amazon Prime Video, Fios, Roku, enz.); het zorgt ervoor dat

je smartphone slim is; het voorziet spelconsoles zoals PlayStation, Xbox en Nintendo van stroom; en je kunt er boeken mee downloaden...

naar je Kindle. Het is een uitvinding van gemak. Maar tenzij je je Wi-Fi-router 's avonds uitzet als je naar bed gaat en alle snoeren loskoppelt die je elektronica van stroom voorzien, leef je in de aanwezigheid van continue magnetische velden.

Het is belangrijk om te weten dat een magnetisch veld het sterkst is bij de bron; de kracht ervan neemt af naarmate je verder van de bron af staat. Omdat magnetische velden door gebouwen, levende wezens en de meeste andere materialen kunnen gaan, word je als je in een stad woont - vooral appartementencomplexen of flatgebouwen, plaatsen waar veel eenheden dicht op elkaar staan - waarschijnlijk blootgesteld aan meer magnetische velden dan wanneer je in een gebied woont waar de huizen meer verspreid staan.

Zelfs als we al ons comfort zouden opgeven, zouden we ons niet volledig kunnen verbergen voor EMV. Waar je ook woont, er zijn altijd hoogspanningskabels in de buurt. Bedenk waar je woont en hoeveel elektriciteitspalen je buurt en straat sieren. Het maakt niet uit of je in de stad, de buitenwijken of op het platteland woont, je woont in de buurt van magnetische velden, zo niet er middenin.

VERSCHILLENDE SOORTEN EMF'S

EMV's bestaan in twee verschillende vormen: straling op laag niveau en straling op hoog niveau. Lage straling is niet-ioniserend, wat verwijst naar elk type elektromagnetische straling dat niet genoeg energie bevat om atomen of moleculen te ioniseren, dat wil zeggen, om een elektron volledig te verwijderen uit een atoom of molecuul. Elektronische apparaten zoals magnetrons, mobiele telefoons, computers, tv's, Wi-Fi-routers, Bluetooth-apparaten, elektriciteitsleidingen en MRI's worden geclassificeerd als stralers met een laag stralingsniveau.

Hoogactieve straling, of ioniserende straling, wordt uitgezonden door ultraviolette (UV) lichtstralen van de zon en medische beeldvormingsapparatuur zoals röntgenstralen die gemakkelijk door alle weefsels in het lichaam gaan.

lichaam. Weet je nog dat we het eerder over ionen hadden? Ioniserende straling heeft het unieke vermogen om elektronen te verwijderen uit atomen en moleculen in de materie waar het doorheen gaat. Dit betekent dat het de moleculen in de cellen van ons lichaam kan veranderen, de covalente bindingen in ons DNA kan verbreken en het water in de kern, waar het meeste DNA is opgeslagen, kan omzetten in vrije hydroxylradicalen, een van de gevaarlijkste vrije radicalen in het lichaam. Hydroxylradicalen kunnen niet ver reizen, maar omdat ze in de celkern ontstaan, vlak naast je DNA, zijn ze in staat om zowel enkele als dubbele strengen te breken. Omdat straling op hoog niveau mensen op cellulair niveau kan beïnvloeden, wordt het in verband gebracht met het veroorzaken van huid-, weefsel- en genetische schade en kanker.

Afhankelijk van de bron varieert de hoeveelheid straling die een apparaat afgeeft, maar er geldt één regel: hoe dichterbij de bron van een EMV-uitstralend mechanisme bent, hoe meer blootstelling je ontvangt. Net zoals ultraviolette straling van de zon het sterkst en het meest intens is naarmate je dichterbij de evenaar bevindt, zul je meer EMV's opvangen van je Apple Watch of smartphone als deze altijd op of naast je ligt dan wanneer deze zich in de kamer ernaast bevindt.

Het elektromagnetische spectrum omvat het hele bereik van EMV-straling, gerangschikt van de laagste naar de hoogste frequentie. Aangezien EMV-straling zich in golven voortbeweegt, verwijst de frequentie naar het aantal golven per seconde dat een bron afgeeft.

Het spectrum begint met langere, lagere frequenties die meestal afkomstig zijn van elektrische bronnen waarvan is vastgesteld dat ze niet ioniserend zijn, zoals hoogspanningskabels, radio's en tv's en mobiele telefoons. Een radiogolf kan zo lang zijn als een voetbalveld. Naarmate je verder in het spectrum komt, worden de golven korter terwijl ze sneller bewegen en hun frequenties toenemen. Denk aan microgolven, infraroodapparaten en zichtbaar licht. (Microgolven hebben een golflengte van ongeveer 12 centimeter.) De golven voelen bijna onregelmatig aan omdat hun frequenties

sterker en sneller wordt, zoals bij golven van ultraviolette straling, röntgenstraling en radioactief afval. De golflengte van röntgenstraling ligt tussen 0,01 en 10 nanometer; 1 nanometer is gelijk aan een miljardste meter.

De meeste apparaten die we regelmatig gebruiken bevinden zich in de veilige zone van het elektromagnetische spectrum, waar de frequenties langer zijn. Ze worden als "veilig" geclassificeerd omdat niet-ioniserende straling van onze mobiele telefoons, Wi-Fi en andere draadloze accessoires niet de energie hebben om elektronen af te breken en DNA te beschadigen waar ioniserende straling, zoals UV-stralen, röntgenstraling en radioactief afval, wel toe in staat is. Maar onderzoek toont aan dat niet-ioniserende straling op een heel andere manier schade toebrengt aan onze cellen. Waar ioniserende straling hydroxyl vrije radicalen creëert, creëert niet-ioniserende straling carbonyl vrije radicalen die bijna identieke schade veroorzaken.

Een van de belangrijkste redenen voor de controverse rond het idee dat niet-ioniserende straling schadelijk is, is dat ons verteld is dat het veilig is. We vertrouwen erop dat fabrikanten namens ons slimme en veilige beslissingen nemen over de technologie die we gebruiken, maar soms dwingt onze visie op hoe deze uitvindingen ons leven makkelijker kunnen maken of onze hebzucht - of allebei - bedrijven om nieuwe apparaten op de markt te brengen zonder volledig inzicht in hun effecten op onze gezondheid. Bijvoorbeeld: sigaretten, piepschuim en sommige kunststoffen (zoals polyethyleentereftalaat, polyethyleen met hoge dichtheid, polyvinylchloride, polyethyleen met lage dichtheid, polypropyleen en bisfenol A) zijn zeer schadelijk. Als we hun effecten op de planeet en op onze gezondheid hadden geweten, als we in de toekomst hadden kunnen kijken om te begrijpen hoe het leven eruit zou zien na de introductie van deze producten in ons leven en ecosysteem, zouden we ze dan überhaupt ooit geproduceerd hebben?

EEUWIG ONTZAG VOOR ELEKTRICITEIT

Sinds de uitvinding van elektriciteit zijn wij mensen erdoor gecharmeerd, gefixeerd op de magie ervan. Zelfs toen het voor het eerst werd ontdekt, werden we gewaarschuwd voor zijn krachten. Maar

Vanaf het begin zagen we alleen wat we wilden zien: dat het tot onnoemelijke wonderen in staat was, dat het ons kon helpen het onvoorstelbare te doen. De meesten waren zo gefascineerd door de mogelijkheden van elektriciteit en hoe het ons leven gemakkelijker kon maken, dat ze de waarschuwingen over het hoofd zagen die werden geuit door degenen die zich zorgen maakten over de gevolgen voor onze gezondheid. Deze relatie hebben we vandaag de dag nog steeds.

EFFECTEN VAN EMF'S OP HET LICHAAM

De huidige veiligheidstests van draadloze apparaten, uitgevoerd door de Federal Communications Commission (FCC), een onafhankelijk agentschap van de Amerikaanse overheid dat de communicatie via radio, televisie, draad, satelliet en kabel in de VS reguleert, beoordelen alleen de hoeveelheid warmte die een apparaat afgeeft. Warmte is een bijproduct van niet-ioniserende straling: wanneer er straling aanwezig is, exciteert deze elektronen in hoger-energetische banen rond de kern. Uiteindelijk keert het elektron terug naar zijn niet-geëxciteerde staat; hier wordt overtollige energie vrijgegeven als warmte van naburige moleculen, waardoor de temperatuur van het systeem stijgt.

Op dit moment zijn er geen tests uitgevoerd door fabrikanten over de effecten die onze met internet verbonden elektronica heeft op mensen op cellulair niveau, waar de schade daadwerkelijk plaatsvindt. Ook houden de huidige testprotocollen van fabrikanten geen rekening met waar we onze apparaten gebruiken; op plekken waar onze telefoons meer stroom nodig hebben en harder moeten werken om een signaal te vinden (landelijke gebieden, liften, auto's), worden we meer blootgesteld. Merk op dat de tests ook worden uitgevoerd op dummy's en niet op levende mensen. De tests zijn dus op verschillende manieren niet nauwkeurig.

Wat we moeten begrijpen over straling is dat het er niet is omdat we het niet kunnen zien. Alles wat slecht voor ons is, lijkt niet zo de eerste paar keer dat we het doen: te veel of te weinig slapen, fastfood eten, je tanden niet poetsen, de hele dag zitten, niet genoeg bewegen. Maar als we deze "slechte" gewoontes volhouden, merken we na verloop van tijd het effect ervan op onze gezondheid. In sommige gevallen zijn we in staat om onze gewoonten te veranderen om

Bij anderen is de schade al aangericht en is er geen weg meer terug. De effecten van EMV-straling zijn niet merkbaar wanneer je voor het eerst een mobiele telefoon pakt of op de dag dat je begint te werken op een computer met draadloze internetverbinding. Schade door EMV is pas merkbaar als het zich in de loop van de tijd opstapelt door regelmatige blootstelling. We bekijken deze symptomen en effecten later in dit hoofdstuk.

De geschiedenis heeft bewezen dat we het moeilijk vinden om onzichtbare krachten om ons heen die onze gezondheid beïnvloeden te begrijpen, te respecteren of er zelfs maar in te geloven - zelfs als de wetenschap er is.

Laten we eens terugdenken aan de ramp in Tsjernobyl in 1986, een explosie van een van de reactoren in de Oekraïense kerncentrale. Hoewel de gevolgen van straling veel sneller merkbaar en ondraaglijker waren als iemand een stuk grafiet aanraakte dat uit de kern van de reactor was geëxplodeerd - zoals sommige van de brandweerlieden ondervonden die als eerste werden opgeroepen om te helpen de branden die in en rond de sector woedden onder controle te krijgen - hing er een onzichtbare dreiging in de lucht die uiteindelijk het leven kostte van alle brandweerlieden die blind en onwetend kwamen opdagen over de echte vijand waartegen ze vochten, of ze nu fysiek contact maakten met het grafiet of niet.

De onzichtbare dreiging was de nucleaire straling; binnen enkele minuten na aankomst op de plaats van het ongeluk begon bijna elke brandweerman een vorm van stralingsziekte te krijgen. In de eerste paar maanden na het ongeluk stierven eenendertig mensen (waarvan zevenentwintig brandweermannen); uiteindelijk zouden er nog duizenden volgen toen zich bij de plaatselijke bevolking kankers en tumoren ontwikkelden door de blootstelling aan straling. Het National Research Center for Radiation Medicine (NRCRM) schat dat bijna zes miljoen burgers van de voormalige USSR, inclusief Oekraïne en Wit-Rusland, hebben geleden als gevolg van de straling na de ramp.⁷ Ongeveer twee miljoen mensen hebben vandaag de dag nog steeds de status van slachtoffer van de ramp en het aantal handicaps binnen deze populatie blijft stijgen.

Er bestaat geen twijfel over dat de onzichtbare kracht van de straling van de kerncentrale niet alleen miljoenen, maar generaties heeft getroffen, maar als het niet zulke duidelijke fysieke schade had veroorzaakt bij de eerste hulpverleners en de mensen in de directe omgeving (lees: 1000 vierkante mijl uitsluitingszone), zouden we het dan allemaal eens zijn geweest over de effecten van nucleaire straling op het menselijk lichaam? De natuur is teruggekeerd naar Tsjernobyl en in 2011 stonden de autoriteiten toe dat het terrein weer openging voor het publiek; rondleidingen op het verlaten nucleaire terrein zijn tegenwoordig een rage. Maar de stralingsniveaus zijn nog steeds tien tot honderd keer hoger dan de normale achtergrondstraling en wetenschappers schatten dat de zone rond de voormalige centrale tot twintigduizend jaar lang niet bewoonbaar zal zijn, volgens Ihor Gramotkin, directeur van de kerncentrale in Tsjernobyl.

Ten tijde van de explosie, toen de verschrikkingen van nucleaire straling nog zeer aanwezig waren, werd voorspeld dat het duizenden jaren zou duren voordat het als veilig zou worden beschouwd om terug te keren naar de locatie. Nu er rondleidingen door het gebied worden gegeven om een glimp op te vangen van de oude USSR en de beruchte verlaten kerncentrale, wordt op de websites van de rondleidingen expliciet aanbevolen dat bezoekers dosimeters bij zich hebben om de hoeveelheid straling te meten waaraan ze worden blootgesteld. (Maak je geen zorgen, ze hebben er een paar die je kunt huren als je geen eigen hebt).

Net als dosimeters worden EMF-meters tegenwoordig gebruikt door technici van draadloze diensten bij het werken aan zendmasten. Er is maar een bepaalde hoeveelheid EMV-straling - of welke straling dan ook - die het lichaam kan absorberen voordat het begint af te takelen. Mensen die in deze industrie werken, gebruiken deze apparaten om hen te laten weten wanneer ze de maximale straling waaraan een lichaam mag worden blootgesteld, hebben doorstaan.

Als we kunnen geloven dat onzichtbare nucleaire straling schadelijk is voor het lichaam, waarom is het dan zo moeilijk om

te geloven dat onzichtbare elektromagnetische frequenties ook schadelijk zijn voor het lichaam? Want nogmaals, we hebben er moeite mee om te geloven in de "magie" van

dingen die we niet kunnen zien, wat veel mensen er ook van weerhoudt om te geloven in de aura, de chakra's en zelfs de kracht van kristallen.

Maar de relatie tussen hoeveel we elektriciteit gebruiken en ervan afhankelijk zijn en de daaruit voortvloeiende toename van chronische ziekten mag niet over het hoofd worden gezien.

Studies tonen aan dat hoe dichter je bij een gsm-mast woont, hoe meer effecten je na verloop van tijd merkt op en in je lichaam - met andere woorden, hoe groter de schade ⁸. Omdat de sterkte van een magnetisch veld het sterkst is bij de bron, moet je gsm-masten zien als de bijenkoninginnen: Omdat ze radiogolven ontvangen en uitzenden naar alle mobiele telefoons op hetzelfde netwerk in de omgeving, worden hun magnetische velden versterkt om hun bereik en reikwijdte aan te passen. Zelfs als je je Wi-Fi-routers 's nachts zou uitschakelen, zou je voorzichtigheid voor niets zijn als je in de buurt van een gsm-mast woont: je zou nog steeds in de buurt van de krachtigste EMV's zijn.

WIST JE DAT?

Het wordt aanbevolen om je mobiele telefoon 5 tot 15 millimeter van je lichaam te houden als hij aan staat om je blootstelling aan EMV's te verminderen. De afstand of reikwijdte varieert van model tot model, maar deze aanbevelingen komen rechtstreeks van de fabrikant van je telefoon en staan in de handleiding.

De gemiddelde tijd dat iemand zijn telefoon gebruikt of bekijkt, is nog nooit zo hoog geweest. 96% van de Amerikanen bezit ten minste één mobiele telefoon of smartphone en de verkoop blijft stijgen ⁹. Om aan deze vraag te kunnen voldoen, moeten bestaande gsm-masten worden versterkt en nieuwe frequenties worden toegevoegd; het totale aantal gsm-masten zal alleen maar toenemen om aan onze behoeften te voldoen.

Er zijn veel websites die je kunt bezoeken om te zien waar je woont in relatie tot zendmasten in jouw omgeving. En terwijl veel mensen die last hebben van elektrohypersensitiviteit - merkbare bijwerkingen of symptomen van EMV-straling zoals onverklaarbare allergieën, oorsuizingen (zelfs bij mensen zonder eerdere oorbeschadigingen of -problemen), vertraagde hersenfuncties, geheugenverlies, hoofdpijn, slapeloosheid, depressie, aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD), duizeligheid, misselijkheid, intense tintelingen of een branderig gevoel van de huid, prikkelbaarheid, rusteloosheid en angst - al letterlijk naar de heuvels rennen (d.w.z. landelijke gebieden met minder dekking), zal er binnenkort, met de uitrol van 5G-technologie, geen heuvel meer zijn om in te vluchten, rurale gebieden met minder dekking), binnenkort, met de uitrol van 5G-technologie, zullen er geen heuvels meer zijn om naartoe te rennen omdat de hele wereld draadloos verbonden zal zijn; gebieden die ooit geen dekking hadden, zullen uiteindelijk verbonden zijn. Je baas kan dus overal ter wereld contact met je opnemen. En je wordt constant blootgesteld aan elektromagnetische straling. Joepie.

In Better Call Saul, de prequel spin-off van Breaking Bad die laat zien hoe de criminele advocaat Jimmy McGill de corrupte advocaat Saul Goodman wordt in de populaire tv-serie, is Jimmy's oudere broer Chuck, gespeeld door SNL-alumnus Michael McKean, elektrohypersensitief. Hij heeft zijn huis afgesloten van elektriciteit, bekleedt zijn muren met aluminiumfolie, hult zichzelf in een ruimtedeken en zorgt ervoor dat Jimmy zijn mobiele telefoon in de brievenbus achterlaat als zijn broer op bezoek komt. Zijn toestand is zo ernstig dat hij zelden het huis verlaat omdat er overal elektriciteit is. De serie en de personages laten Chuck overkomen alsof hij gek is, alsof het allemaal in zijn hoofd zit, en werpen zo een licht op de manier waarop velen die lijden aan elektrohypersensitiviteit worden behandeld of beschouwd.

Elektrohypersensitiviteit wordt steeds bekender, maar velen zijn zich er nog steeds niet van bewust. Het komt veel vaker voor dan je denkt, maar door het stigma dat er omheen hangt, praten de getroffen en er vaak niet openlijk over - vergelijkbaar met hoe mensen tot de laatste paar decennia niet openlijk over angst

praatten. Mensen die merken dat ze gevoelig zijn voor elektriciteit, melden dat ze werken of wonen in de buurt van hoge

elektriciteitsleidingen of zendmasten voor mobiele telefonie. Als gevolg daarvan krijgen ze migraine, merken ze extreme gewrichtsontstekingen of voelen ze zich regelmatig ziek of misselijk. Anderen hebben last van doffe pijnen of tintelingen wanneer hun smartphone in contact komt met hun lichaam, slapeloosheid, nekpijn, verwarring, verhoogde prikkelbaarheid wanneer ze langere tijd in de buurt van elektronica zijn, een verward of nerveus gevoel wanneer ze te lang achter een computer zitten en horen zelfs het gezoem van elektriciteit wanneer apparaten aan staan.

Niet dat deze symptomen niet op zichzelf bestaan of kunnen bestaan om andere redenen, maar veel patiënten hebben geleerd wat de voordelen zijn van het gebruik van shungiet en andere EMV-bestrijdende mechanismen om de symptomen te verlichten. Dit zijn onder andere Q-Link armbanden, kooien van Faraday (metalen omhulsels die degene die erin zit beschermen tegen EMV's, terwijl ze ook voorkomen dat energetische velden erin ontsnappen), zoutlampen, meer planten in huis en het toepassen van sommige van de praktijken die aan het eind van dit hoofdstuk worden genoemd. In extreme gevallen verwijzen mensen zelfs naar kaarten van mobiele zendmasten om te verhuizen naar veiligere, minder "drukke" gebieden, waar ze meer afstand kunnen bewaren tussen zichzelf en de energiebronnen om zich comfortabeler te voelen in hun eigen huid.

Met onze toenemende afhankelijkheid van en nabijheid tot elektronica - thuis, op kantoor, bij ons - wordt de blootstelling aan EMV's en de mogelijke schade ervan voor de menselijke gezondheid steeds vaker besproken door wetenschappers die geïnteresseerd zijn in de vraag of de frequenties die door ons speelgoed worden uitgezonden ons op ongeziene manieren kunnen beïnvloeden. In 2011 vond de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), na het uitvoeren van een groot aantal epidemiologische studies, bewijs dat de theorie ondersteunt dat een verhoogd gebruik van mobiele telefoons correleert met verschillende vormen van hersenkanker en tumoren, hoewel het nog steeds onduidelijk is hoeveel blootstelling nodig is om dergelijke resultaten te creëren. Als

gevolg hiervan classificeerde de WHO radiofrequente elektromagnetische velden als mogelijk kankerverwekkend voor

mensen, met een verhoogd risico op glioom, een kwaadaardige vorm van hersenkanker, in relatie tot het gebruik van mobiele telefoons .¹⁰

Je mobiele apparaten gebruiken radiofrequente straling om signalen naar andere telefoons te sturen, maar ook naar elektronische apparaten zoals je computers, tablets en horloges. Maar je mobiele telefoon is niet alleen meer een hulpmiddel om mee te bellen. Ze zijn geëvolueerd tot smartphones, apparaten die werken als minicomputers, meestal met een touchscreeninterface, internettoegang en een besturingssysteem dat gedownloade applicaties kan uitvoeren. Deze toegenomen mogelijkheden betekenen dat we meer dan ooit afhankelijk zijn van onze draagbare apparaten, en die toegenomen blootstelling brengt extra gevaar met zich mee. Van niet-ioniserende straling, die mobiele telefoons afgeven, werd gedacht dat het veilig was omdat het per definitie de structuur van de moleculen in ons lichaam niet zou kunnen veranderen. Maar een onderzoek uit 2018, uitgevoerd door het National Toxicology Program, testte de effecten van langdurige blootstelling aan 2G- en 3G-straling (niet de 4G die je op het moment van deze publicatie gebruikt, noch de dreigende 5G waaraan je zeer binnenkort zult worden blootgesteld) op ratten en vond duidelijk bewijs dat het in verband brengt met harttumoren. Met andere woorden, de straling die je mobiele telefoon afgeeft kan heel goed gelijk staan aan de straling die röntgenstraling afgeeft.

Weet je nog dat we het in hoofdstuk één hadden over vrije radicalen en antioxidanten? Vrije radicalen zijn zuurstofhoudende moleculen met een oneven aantal elektronen. Niet alle vrije radicalen zijn slecht of schadelijk; het lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid nodig om gezond te blijven. Alleen als ze in te grote hoeveelheden worden geproduceerd, moeten we ons zorgen maken. Dat is waar antioxidanten om de hoek komen kijken, een andere superkracht van shungite.

Antioxidanten hebben het vermogen om elektronen af te staan aan vrije radicalen om ze minder reactief te maken zonder zichzelf instabiel te maken; shungiet staat bekend als een van de krachtigste antioxidanten tegen vrije radicalen. Als er een

onbalans is tussen vrije radicalen en antioxidanten in het lichaam, wordt dit oxidatieve stress genoemd. Wanneer het lichaam wordt blootgesteld aan schadelijke factoren-

Straling, vervuiling, passief roken, bepaalde pesticiden en schoonmaakmiddelen - het aantal vrije radicalen in het lichaam vermenigvuldigt zich, waardoor de lichaamssystemen verzwakken.

MANIEREN OM JE MOBIELE TELEFOON MINDER EMFS TE LATEN UITZENDEN

- Bluetooth
- uitschakelen Wi-Fi
- uitschakelen GPS
- uitschakelen

Schakel elke app uit die vraagt om je locatie te kennen

Dat betekent dat als je in de buurt van je telefoon, computer of iets anders met een Wi-Fi-verbinding zit, dit regelmatig bijdraagt aan de oxidatieve stress in je lichaam. Herhaalde onderzoeken tonen aan dat EMV's die worden afgegeven door Wi-Fi vergelijkbaar zijn met EMV's van magnetrons,¹¹ Ze veroorzaken oxidatieve stress, schade aan sperma en teelballen, neuropsychiatrische effecten waaronder verschuivingen in het elektro-encefalogram (EEG, dat wordt gebruikt om de elektrische activiteit in de hersenen te meten), apoptose (het afsterven van cellen), DNA-schade op celniveau, endocriene veranderingen en calciumoverbelasting.

Er is ook bewijs dat niet-ioniserende straling het DNA in onze cellen kan muteren en fragmenteren, en met name de calciumspiegels aantast. Calcium is het meest voorkomende mineraal in het menselijk lichaam. En hoewel we meestal denken aan calcium dat nodig is om onze botten en tanden, oftewel onze skeletstructuur, te versterken, is het ook nodig voor celsignalering, het reguleren van enzym- en eiwitfuncties, spiercontractie, bloedstolling, zenuwfunctie, celgroei, leren en geheugen. Zie calcium als de chemische boodschapper van het lichaam.

Voor de duidelijkheid: EMV's hebben invloed op alles met DNA (inclusief planten, dieren en insecten). Maar waar ze de meeste

schade aanrichten is in onze spanningsgevoelige calciumkanalen,
of kamers in onze cel...

membranen die ervoor zorgen dat calcium van buiten de cel naar binnen de cel kan bewegen. De cellen in ons lichaam zijn geëvolueerd om de calciumniveaus te reguleren. Blootstelling aan EMV's verhoogt het calciumniveau in de cellen. Te veel calcium in onze cellen veroorzaakt oxidatieve stress, waardoor de informatie die tussen synapsen wordt verzonden, wordt verstoord.

De hersenen, het hart en de voortplantingsorganen hebben de hoogste concentraties calcium in het lichaam en worden het meest beïnvloed door blootstelling aan EMV. Is het een wonder dat, sinds het World Wide Web in 1991 openbaar werd, er een ongekeerde groei is van chronische ziekten die gerelateerd zijn aan deze drie gebieden? Onderzoeker Richard Lear van Brown University ontdekte in zijn artikel "The Root Cause in the Dramatic Rise of Chronic Disease" dat er binnen een generatie een enorme toename is van ziekten en aandoeningen zoals autisme (2.094%), Alzheimer (299%), chronische obstructieve longziekte/COPD (148%), diabetes (305%), slaapapneu (430%), coeliakie (1.111%), ADHD (819%), astma (142%), depressie (280%), bipolaire ziekte bij jongeren (10.833%), artrose (449%), lupus (787%), inflammatoire darm ziekte/IBD (120%), chronisch vermoeidheidssyndroom (11.027%), fibromyalgie (7.727%), multiple sclerose (117%) en hypothyreoïdie (702%).¹² Is het toeval dat dit allemaal extreme manifestaties zijn van elektrohypersensitiviteitssymptomen?

OKÉ, WAT HEEFT DIT ALLEMAAL MET SHUNGIET TE MAKEN?

Het lijkt geen twijfel dat we nu onder meer elektromagnetische velden leven dan ooit tevoren. En hoewel het lijkt alsof er geen ontkomen aan hun schadelijke effecten is, is dit waar shungiet om de hoek komt kijken.

Onderzoek heeft aangetoond dat shungiet de effecten van elektromagnetische straling neutraliseert en de effecten van EMV's op het menselijk lichaam verzwakt. De prikkelbare energie van EMV's creëert of

angst verergeren. Voor degenen onder ons die al gevoelig zijn voor angst, die last hebben van elektrohypersensitiviteit, of die zich in ruimtes bevinden - ons huis, ons kantoor, of de stad waar we wonen - waar veel EMV's zijn, werkt shungiet dubbel om een tegenwicht te bieden aan de actieve energie zowel buiten als in onszelf.

Het kooiachtige geometrische rooster van de fullereenstructuur van shungiet zorgt ervoor dat EMV worden geabsorbeerd, waardoor het menselijk lichaam wordt afgeschermd van de schadelijke straling; het ontwerp van shungiet trekt ook die schadelijke overvloedige vrije radicalen aan waar we het eerder over hadden en houdt ze vast.

Als je een EMV-meter hebt om de hoeveelheid straling af te lezen waaraan je thuis wordt blootgesteld, is hier een test die je kunt uitvoeren. Lees de meter af voor de totale straling in verschillende gebieden van uw huis: in uw slaapkamer, in een gebied van uw huis met meerdere elektronica en/of apparaten, en in de buurt van uw telefoon, en noteer het aantal in elk gebied. Doe vervolgens een tweede meting, maar dit keer doe je de metingen op precies dezelfde plekken als waar je voor de eerste meting stond en plaats je een stukje shungiet in elk gebied of houd je het in de buurt van de meter. Vergelijk dan je bevindingen. Je zult verbaasd zijn over het verschil.

HOE GEBRUIK JE SHUNGITE OM JEZELF TE BESCHERMEN TEGEN EMF'S

Bovenop de bovengenoemde praktijken is shungiet de eenvoudigste, meest kosteneffectieve manier om jezelf te beschermen tegen schadelijke EMV. Je hoeft het mineraal alleen maar op strategische plekken te plaatsen om het zijn werk te laten doen. Gewoon plaatsen en vergeten. Enkele van de meest effectieve manieren om shungiet in je huis te plaatsen ter bescherming zijn:

- Naast volle stekkerblokken of overal waar veel elektrische

draden samenkomen. Aanbevolen stuk: piramide of generator

- Creëer een beschermend krachtveld in een kamer met veel elektrische apparaten door een stuk in elke hoek van de kamer te plaatsen. Aanbevolen stuk: kubussen
- Draag een klein stukje in je zak om jezelf te allen tijde te beschermen tegen EMV's of om angst te verminderen. Aanbevolen stuk: getrommelde of onbewerkte stukken
- Bewaar een stuk naast of onder je bed om te helpen bij slaapproblemen of slapeloosheid. Aanbevolen stuk: piramides
- Plaats naast de Wi-Fi-router of Ethernet-kabel. Aanbevolen stuk: piramide of generator
- Plaats op de achterkant van je mobiele telefoon. Aanbevolen stuk: Er zijn kleine, platte stukjes die je kunt krijgen met een zelfklevend materiaal om op je telefoon te bevestigen.

TIPS OM JEZELF EN JE HUIS TE BESCHERMEN

- Schakel over op Ethernet-internet in plaats van Wi-Fi: Ethernet is
- eigenlijk sneller Trek 's nachts de stekker van Wi-Fi uit het stopcontact
- Zet je mobiele telefoon 's nachts uit of op vliegtuigmodus
- Slaap 's nachts niet met uw mobiele telefoon in uw
- kamer Verwijder alle elektrische apparaten uit uw
- slaapgedeelte Schakel 's nachts alle stroomkringen uit
- via de stroomonderbreker

Verminder de hoeveelheid metaal waaraan je wordt blootgesteld, want metaal is een geleider; straling wordt aangetrokken door metaal en water

- Zet een stuk naast je computer of op een prominente plek op je werkplek. Aanbevolen stuk: Elk stuk is goed, maar piramides en generatoren zijn het meest effectief.
- Draag als sieraad om je shungiet dubbel te laten werken als zowel bescherming als modieus accessoire. Er zijn verschillende kettingen, armbanden, ringen en oorbellen verkrijgbaar. Kettingadvies: Neem een hanger aan een ketting die lang genoeg is zodat de shungiet recht voor het hart rust voor maximale bescherming.

We hebben geen idee van alle manieren waarop technologie zich in de toekomst zal ontwikkelen, maar als het verleden een indicatie is, zal het blijven proberen om ons leven makkelijker te maken en de grenzen van waartoe mensen in staat zijn op te zoeken. Met meer vooruitgang komen er nog meer EMV's, dus het plaatsen van shungiet op sommige van de "hot spots" in je huis is een natuurlijke maar effectieve manier om de gevaarlijke effecten te verminderen van EMV's die een ravage aanrichten op je DNA en de energiesystemen in ons allemaal aantasten. In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op hoe zowel EMV's als trauma onze energie beïnvloeden.

6 Sidney B. Lang et al., "Piezoelectricity in the Human Pineal Gland," *Bioelectrochemistry and Bioenergetics* 41, no. 2 (1996): 191-195, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0302459896051471>.

7 V. O. Sushko et al., "Problems of Medical Expertise for Diseases that Bring to Disability and Death as a Result of Radiation Exposure Influence in Conditions of the Chernobyl Catastrophe in Remote Postaccidental Period," *Problems of Radiation Medicine en Radiobiologie* 23 (2018): 471-480, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30582864>.

8 Thomas Haumann et al. "HF-Radiation Levels of GSM Cellular Phone Towers in Residential Areas," in *Biological Effects of EMFs: 2nd International Workshop (Rhodes, Griekenland, 7-11 oktober 2002); Proceedings*, ed. P. Kostarakis, vol. 1 (Ioannina, Griekenland: Universiteit van Ioannina, 2002), 327-333.

9 Pew Research Center, "Demographics of Mobile Device Ownership and Adoption in the Verenigde States," Juni 5, 2020, <https://www.pewresearch.org/internet/factsheet/mobile>.

10 Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek, "IARC classificeert radiofrequente elektromagnetische velden als mogelijk kankerverwekkend voor mensen," 31 mei 2011, https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr208_E.pdf.

11 Martin L. Pall, "Wi-Fi is een belangrijke bedreiging voor de menselijke gezondheid", *Milieuonderzoek* 164 (maart 2018): 405-416, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935118300355>; Elfide Gizem Kivrak et al., "Effects of Electromagnetic Fields Exposure on the Antioxidant Defense System," *Journal of Microscopy and Ultrastructure* 5, no. 4 (2017): 167-176, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6025786>.

12 Richard Lear, "The Root Cause in the Dramatic Rise of Chronic Disease," *Dramatic Rise in Chronic Disease Project*, mei 2016, <https://www.researchgate.net/publication/303673576>.



HOOFDSTUK 5

De aura

Je aura is het energieveld dat je lichaam omringt; het kan zich van een paar centimeter tot een paar meter voor je uitstrekken. Het functioneert zowel als een beschermend omhulsel als een "informer" - het middel waarmee iemand intuïtieve informatie buiten zichzelf kan ontvangen - het is zowel onze verbinding met als vertaler van de wereld om ons heen, ons eigen persoonlijke magnetische veld dat de functie en vorm van dat van de aarde nabootst.

Deze beschermingslaag werd voor het eerst wetenschappelijk gemeten door Harold Burr in zijn laboratorium in Yale in de jaren 1930, en hij noemde het bioveld. Burr ontdekte dat alle levende wezens gevormd en gecontroleerd werden door elektromagnetische eigenschappen, die volgens hem het organiserende principe waren van al het levende weefsel in alle levende wezens: mensen, planten en dieren .¹³

We hadden het al over de aura lang voordat de wetenschap deze erkende. Dit etherische lichaam wordt beschreven in talloze religies (jodendom, christendom, hindoeïsme) en genezingstradities (Chinees geneeskunde, Ayurveda, qigong, yoga) en het omringt en doordringt alle levende systemen; het wordt zelfs afgebeeld in religieuze kunst, rond Jezus en andere heilige wezens. Het duurde een paar millennia voordat de wetenschap inhaalde wat de oude leer verkondigde.

Onze aura is niet iets dat we krijgen; het is niet iets dat we later in ons leven ontdekken. Het is iets waarmee we geboren worden, iets wat noodzakelijk is voor het leven. Onze aura draagt ruimtelijke informatie in zich die onze foetus vertelt hoe we ons in de baarmoeder moeten ontvouwen en, eenmaal op aarde, hoe ons leven zich zal ontwikkelen - met al onze talenten en eigenaardigheden - in de wereld. Het is onze datakaart over hoe we groeien en voor onszelf zorgen als volwassenen.

De aura is een van de twee primaire elektrische systemen in het lichaam. We kunnen de elektrische systemen van het menselijk lichaam vergelijken met AC/DC-elektriciteit. Terwijl de elektrische stromen van de hersenen, het hart en de spieren wisselende aan/uit-signalen afgeven (zoals de wisselende ladingen van wisselstroom), is de stroom van de aura continu; hij staat altijd aan en stroomt (zoals de energie van de aarde: gelijkstroom). De sterkte van de aura wordt bepaald door ons bewustzijnsniveau, onze fysieke gezondheid, onze levensstijl en onze omgeving. Als er een verschuiving is op een van deze gebieden
-Positief of negatief - de kracht van onze aura verandert ook.

Zonder enige bewuste inspanning is je energie voortdurend in interactie met de energie en materie om je heen. We worden regelmatig gecontroleerd en gereguleerd door elkaars biologie, emotionele toestand en bewustzijnstoestanden. Ben je ooit een kamer of vergadering binnengelopen terwijl anderen in een discussie of verhit debat waren? Niemand hoefde je te vertellen dat je waarschijnlijk op het verkeerde moment binnenkwam - je kon het gewoon voelen. Je aura is wat je in staat stelt om zowel mensen als een ruimte te lezen; het is je buitenzintuiglijke waarneming. Er is misschien geen logische reden die het verstand kan aanwijzen om je gevoelens over het zijn op een bepaalde plek te verklaren, maar je aura pikt voortdurend de energetische informatie om je heen op om je te helpen beslissingen te nemen, of je nu op het punt staat een nieuw huis te betrekken, een baan aan te nemen of ja te zeggen tegen een afspraakje.

Het opmerken van de energie om je heen helpt je om een gevoel van onderlinge verbondenheid te ervaren. Wanneer we ons verbonden voelen,

Alles voelt goed, alsof we op de juiste plek zijn of de juiste beslissing hebben genomen. We voelen ons in flow met de wereld om ons heen.

FIGUUR ACHT: HET PATROON VAN ENERGIE

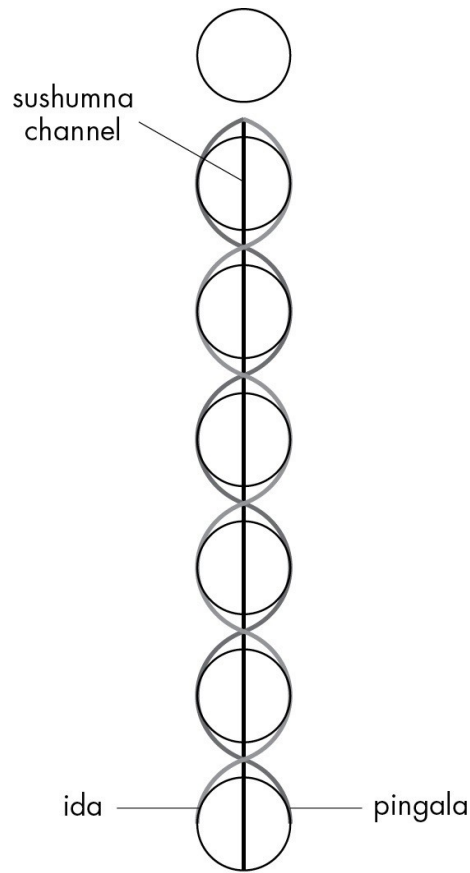
Je verbonden voelen gaat niet alleen over een sterke energetische relatie met onszelf of met de mensen om ons heen. Het gaat ook over onze band met de natuur, waar we vandaan komen. Mensen zijn natuurlijk gemaakte organismen. We komen van de aarde. We zijn geëvolueerd van de eencellige prokaryoten tot de Homo sapiens met dertig biljoen cellen. Dus het feit dat het patroon van ons energieveld wordt nagebootst door zoveel andere natuurlijke elementen zou, nou ja, natuurlijk moeten lijken.

Dit patroon beweegt door ons heen en omringt ons. De centrale as van de aura, bekend als de torus of ringvormig veld, stroomt het hoofd in via de kruinchakra en verlaat de lies of wortelchakra, circuleert rond het menselijk lichaam; het centrum is het hart. Als je deze energie zou kunnen zien terwijl ze in en uit je stroomt, ziet ze eruit als een acht of oneindigheidslus, het primaire levenspatroon dat overal in de natuur te vinden is, zoals de dwarsdoorsnede van een appel of grapefruit, de dynamiek van een tornado, de structuur van een atoom en het magnetische veld rond de aarde. En het omringt ook jou en mij.

In de Hindoeïstische traditie verbindt het sushumna kanaal, dat beschouwd wordt als de energetische supersnelweg die langs het ruggenmerg loopt, de zeven grote chakra's, waardoor communicatie tussen de vortexen mogelijk is terwijl het energie en informatie tussen hen verplaatst. Twee afwisselende kanalen, de ida nadi en de pingala nadi, beginnen bij de wortelchakra en weven zich rond elke chakra in het lichaam, culminerend bij de zesde chakra (aangezien de zevende chakra in de ruimte zweeft) in een achtvormig patroon dat elke chakra die met deze nadi's verbonden is, helpt te draaien en te functioneren.

De eerste zes chakra's (we leren meer over alle zeven in het volgende hoofdstuk) worden voornamelijk beheerst door een van deze krachten: ida nadi begint aan de linkerkant van de wortelchakra en wordt beschouwd als yin, vrouwelijke energie, geassocieerd met de maan, water, nacht en de emoties (chakra's twee, vier, zes); pingala nadi begint aan de rechterkant en wordt gezien als yang, mannelijke energie, geassocieerd met de zon, vuur, dag en activiteit (chakra's een, drie, vijf). Chakra's één tot en met zes worden beïnvloed door het energetische weven van ida en pingala nadi's eromheen.

De acht is een symbool van constante verwerking. In het originele Rider-Waite tarot deck, verschijnt deze vorm op de Magician, Strength, en Twee van Pentakels kaarten. Het symboliseert een diepe verbinding met het Zelf voor elk archetype afgebeeld op hun respectievelijke kaarten, een teken dat elk personage het vermogen heeft om informatie te kanaliseren en extreem afgestemd is op hun intuïtie. Het is de vorm van het magnetisch veld van de aarde, het menselijk bioveld en zelfs EMF straling.



Volgens auteur en oprichter van Energy Medicine Donna Eden bestaat de aura uit energetische achtpunten, waarvan de vorm zich steeds om ons heen herhaalt. Ze dansen om ons heen en bewegen door ons heen en bieden ons het vermogen om zowel informatie van buiten onszelf te kanaliseren als boodschappen van het lichaam - boodschappen van binnenuit - te interpreteren. Hoe meer achtjes er om je heen weven, hoe sterker je aura, hoe duidelijker je antennes. Hoewel het hoofddoel van de aura is om ons af te schermen en te beschermen, stellen de achtjes de aura in staat om externe informatie naar binnen te leiden zodat we kunnen verwerken en begrijpen wat er op een bepaald moment in de wereld om ons heen gebeurt.



AURA VERSTERKER

Hier is een eenvoudige oefening die je met shungiet kunt doen om je biofield te versterken. Houd een staf, toren, of welke maat of

vorm van shungiet die je hebt, trek achtjes om je heen om je aura te versterken, je toroïdale veld te versterken en een sterkere mantel van bescherming om je heen te creëren.

Teken ze voor je, naar links, naar rechts, achter je, op je voetzolen en boven je, steeds opnieuw, ongeveer 3 minuten lang. Ga langer door als je het voelt.

De shungiet zal helpen om je aura te reinigen en te zuiveren terwijl je meer achtjes tekent om het te helpen versterken.

ENERGIE STROOMT WAAR AANDACHT NAARTOE GAAT

De sterkte van het auraveld wordt direct beïnvloed door veranderingen in onze gedachten en stemmingen. Onze biovelden harmoniseren en balanceren zichzelf via onze gedachten en handelingen, in het bijzonder onze herhaalde gedachten en handelingen. Dus als je voortdurend twijfelt aan jezelf, ervaar je niet alleen angst (waarover we meer zullen vertellen in hoofdstuk zeven) en besluiteloosheid, maar zul je ook deze onstabiele vibraties afgeven.

Je aura zal altijd in balans zijn, maar die "balans" wordt bepaald door de energie die je uitstraalt. Het maakt niet uit of je altijd nerveus bent of heel zeker van jezelf, je aura zal in harmonie zijn met je gedachten. Dus als je je zelfverzekerd voelt, zal je aura sterk en uitgestrekt aanvoelen; als je je angstig voelt, zal hij samentrekken.

Daarom zijn er mensen die moeiteloos onze aandacht lijken te trekken, terwijl anderen onopvallend zijn. Degenen die een hypnotiserende aanwezigheid vertonen, hebben sterke, uitgestrekte aura's en geven een hoge trilling af, terwijl de aura's van degenen die meer vanille lijken, zich terugtrekken en verwijderen van de wereld om hen heen en een lagere trilling afgeven.

Denk eens terug aan de tijd dat je verliefd was op iemand. Als je in de buurt bent van iemand tot wie je je aangetrokken voelt, weet je precies waar hij of zij zich in de kamer bevindt en hoe dichtbij hij of zij zich ten opzichte van jou bevindt, zonder dat je hem of haar per se hoeft te zien of aan te raken. De haren op je armen gaan overeind staan, je polsslag versnelt, je handpalmen gaan zweten en je hart gaat tekeer. Al je aandacht en energie zijn gericht op het object van je genegenheid. Het is niets fysieks dat je lichaam kan aanraken dat je waarschuwt voor elke beweging van die persoon of het gevoel dat je krijgt als je bij hem of haar in de buurt bent; je aura pikt de energetische informatie op die van hem of haar uitgaat, de frequenties die zijn of haar bioveld uitzendt. De reden dat je aangetrokken tot deze persoon is omdat je de manier waarop hun energie maakte je je voelt als je in hun buurt. Je dug hun vibe. Je was "het oppakken van wat ze neer te zetten. Jouw energie was in gesprek met die van hen.

ENERGIE-UITWISSELING

We wisselen voortdurend informatie uit met de wereld om ons heen, we nemen informatie op en sturen informatie naar buiten. Een van de manieren waarop we dit doen is met onze ademhaling, een constante cirkelvormige stroom van ontvangen en loslaten die ons lichaam niet alleen voorziet van de zuurstof die het nodig heeft, maar ook van informatie die we nodig hebben om een ruimte te kunnen lezen.

Omdat de ademhaling een natuurlijke functie van het lichaam is die plaatsvindt zonder dat we erover nadenken, staan we er vaak niet bij stil. Neem een paar momenten om je ogen te sluiten en merk op waar in je lichaam je de ademhaling voelt. Als je niet zeker weet hoe je het moet opmerken of lokaliseren, voel dan waar je fysieke lichaam beweegt als gevolg van je ademhaling.

Vaak is de plek waar we onze adem het meest voelen of merken de borst. Misschien was je je bewust van de adem in de hogere regionen van je borstkas aan de voorkant van je lichaam, maar de

Als je langer met je ogen dicht zat en je concentreerde, kan de sensatie lager zijn gezakt - in de longen of het ribbenkastgebied. Dit komt omdat we, als we stimulatie van buitenaf uitschakelen (of onze ogen sluiten), in staat zijn om ons diep te concentreren op wat we aan het doen zijn: ademen.

Oppervlakkig ademen is een indicatie van een samengetrokken aura. Als we alleen aan de voorkant van ons lichaam ademen, voeden we slechts een vierde van ons aangeboren beschermings- en kanaliseersysteem en negeren we 75 procent van ons vermogen om aan te voelen wat er in de wereld om ons heen gebeurt. Vijfenzeventig procent! Als we er zo weinig van gebruiken, wat is dan het nut van deze krachtige, onzichtbare omhulling die ons helpt zoveel te doen?

De aura moet zich in alle richtingen uitbreiden om zo effectief mogelijk te zijn. Als je je aura als een luchtbel zou beschouwen en je ademt alleen oppervlakkig aan de voorkant van je lichaam, dan zou je aura je nog steeds volledig omringen - het zou alleen dicht tegen je lichaam aan liggen. Idealiter willen we dat de aura zich in alle richtingen zo ver mogelijk van ons uitstrekt, zodat we meer informatie kunnen oppikken en ons meer bewust zijn van onze omgeving, vergelijkbaar in grootte met de bel van Glinda de Goede Heks in De Tovenaar van Oz.

Maar zelfs in een verzwakte staat blijft de aura heel. Hoe groot of klein hij op een bepaald moment ook is, hij reguleert zichzelf. Het werkt nog steeds in een gecondenseerde staat; het is alleen niet zo effectief. Dit is waar shungiet om de hoek komt kijken.

Een zwakke aura kan energetisch niet onderscheiden wat goed of slecht is; het kan niet onderscheiden wat high vibe versus low vibe is; het kan niet standvastig zijn met zijn grenzen; het kan niet voelen wanneer dingen niet kloppen. Ons succes en geluk zijn afhankelijk van ons vermogen om te kiezen wat goed voor ons is; als onze aura zwak is, kunnen we niet bewust of intuïtief kiezen. Onderzoek heeft aangetoond dat shungiet, wanneer het gedragen wordt, in staat is om de aura uit te breiden en te versterken, en de grootte en reikwijdte ervan te verdubbelen.



HOE VER ZAL SHUNGJET JE AURA UITBREIDEN?

De afstand die de aura zich met shungiet kan uitstrekken wordt beïnvloed door het aantal EMV's dat wordt uitgezonden in het gebied waar je je bevindt. Je aura zal zich tot grote afstanden uitbreiden als je buiten bent en uit de buurt van laptops, mobiele telefoons en Wi-Fi; het zal zich nog steeds uitbreiden met shungiet als deze of andere elektronische apparaten aanwezig zijn - het zal alleen niet zo uitgebreid zijn.

Hier is een leuk experiment dat je kunt proberen om het verschil te zien in de grootte van je aura met en zonder shungiet, rond elektronica en daarbuiten:

Wat je nodig hebt:

- " een partner
- "Twee aura markers (om aan te geven waar je contact maakt met de aura van de ander); je kunt mokken, schelpen, boeken, deodorant gebruiken, wat je maar wilt!
- " paar koperen wichelroeden

Opmerking: Wichelroedes of wichelroedes (in de vorm van de letter L) zijn in de loop der tijd gebruikt om ondergrondse waterbronnen en begraven schatten te vinden. De wichelroede reageert op onbewuste elektrische bewegingen in onze spieren, maar om een effectieve meting te krijgen moet de persoon die de wichelroede vasthoudt in een kalme, ontspannen toestand zijn.

1. Houd de kortere punten van de wichelroede vast en laat de langere punten van je af wijzen. Net als bij een pendel moet je de wichelroede vragen stellen om te ontdekken hoe ze zullen bewegen voor een nee-antwoord versus hoe ze zullen bewegen voor een ja-antwoord. Je moet dit elke keer doen als je de wichelroeden gebruikt, of je ze nu gebruikt om de sterkte van je aura te testen, de sterkte van je shungiet te testen, beter geïnformeerde beslissingen over het leven te nemen of verloren waardevolle spullen te zoeken.

Terwijl je de staven vasthoudt, vraag je hen: "Laat me ja zien" en let op hoe ze bewegen, of ze allebei één kant op zwaaien of elkaar in het midden kruisen. Als je eenmaal een ja hebt, zeg dan: "Reset" en kijk hoe ze weer in het midden komen. Vraag dan: "Laat me nee zien" en let op wat ze doen als ze nee zeggen.

Opmerking: Je kunt deze test doen met beide wichelroedes of met slechts één wichelroede. Als je beide probeert te testen en je merkt dat de ene veel meer beweegt dan de andere, voer de test dan uit met alleen de ene wichelroede in de hand waarin je meer beweging opmerkte.

2. Als je eenmaal hebt bepaald hoe je staafjes zullen bewegen, ga dan op ongeveer 1,5 meter afstand staan van de persoon wiens aura je test, met de lange punten recht voor je uit. Zeg tegen de wichelroede: "Laat me zien wanneer ik contact heb gemaakt met de aura van [naam]" en begin langzaam naar je partner toe te lopen. De wichelroeden zullen in de richting van je ja bewegen wanneer je in contact bent gekomen met de aura van je partner. Plaats een aura marker op de grond waar je stond toen je wichelroede bewoog.

3. Laat vervolgens je partner een stuk shungiet vasthouden om te zien hoe ver hun aura reikt met het auraversterkende mineraal. Laat deze keer meer ruimte tussen jou en je partner en ga op minstens 10 tot 12 meter afstand staan met de lange tanden recht voor je uit. Zeg opnieuw tegen de wichelroede: "Laat me zien wanneer ik contact heb gemaakt met de aura van [naam]" en begin langzaam naar je partner toe te lopen. De wichelroeden zullen in de richting van je ja bewegen wanneer je in contact bent gekomen met de aura van je partner. Plaats een aura marker op de grond waar je stond toen je wichelroede bewoog.

4. Meet de afstand tussen de twee aura markers om te zien hoeveel verder de shungiet heeft geholpen om de aura van je partner uit te breiden.

Probeer deze test binnen in je huis of kantoor, rond je elektronica, en let erop hoe dicht je aura zich bij je lichaam bevindt in de aanwezigheid van veel positieve ionen. Probeer het vervolgens buiten om de sfeer van je aura op te merken waar er meer negatieve ionen aanwezig zijn.

Als je meerdere stukken shungiet van verschillende grootte hebt, doe de test dan met allemaal om hun verschillende bereik te ontdekken. Als je dit experiment uitvoert, zul je uit eerste hand de beschermende kwaliteiten van shungiet zien en zien hoe zeldzaam en krachtig dit mineraal is. Als je het eenmaal ziet, zul je het geloven.

DE WEG VAN DE MINSTE WEERSTAND

Het zit zo met energie: het stroomt langs de weg van de minste weerstand. Als het botst op een blokkade of gebieden die meer stagneren, verlegt energie zijn koers om conflicten te vermijden. Het vindt veel liever een omweg dan een confrontatie aan te gaan. Als het pad van de minste weerstand vaak genoeg wordt bewandeld, wordt het steeds verder uitgesleten en wordt het uiteindelijk het nieuwe normaal, een update van onze natuurlijke staat.

Wanneer een bewegend waterlichaam een "blokkade" in de vorm van een dam of rotsblok tegenkomt, verandert het van koers om te proberen er omheen te komen; na verloop van tijd, als het blok niet wordt verwijderd, slijt het water de aarde en rotsen op zijn nieuwe pad weg, snijdt een nieuwe route uit, verdiept zijn groef in de aarde, waardoor het veel moeilijker wordt om zijn koers te verleggen wanneer het met een ander blok wordt geconfronteerd. Als we ons tijdens het eten branden of krabben in onze mond aan de kant waar we op kauwen, leren we pas daarna om ons voedsel aan de andere kant te kauwen om de pijn te vermijden van het meer irriteren van de favoriete kant. De hersenen van een herstellende beroertepatiënt leren zichzelf opnieuw te bedraden om de noodzakelijke informatie door te geven over hoe te communiceren of te reageren op fysieke stimuli, waardoor de overlevende de functies kan herwinnen die ze verloren door de schade die de beroerte aan de hersenen toebracht.

Neurotransmitters maken nieuwe routekaarten naar verschillende delen van de hersenen om functies over te nemen die

lijken niet langer te rekenen met delen van de hersenen die permanent offline zijn.

Geconfronteerd met een blokkade, probleem of dode zone, moeten het water, onze mond en onze hersenen elk hun weg opnieuw bepalen om hun specifieke functies te kunnen uitvoeren. Elk van hen heeft geen andere keuze dan nieuwe manieren te vinden om te werken. Onze energie, aan de andere kant, zal de weg van de minste weerstand blijven volgen, tenzij we ons er bewust van zijn dat we de koers bewust moeten verleggen. Het verschil is dat de blokkades die onze energie tegenkomt uitnodigingen zijn om ze niet als blokkades te interpreteren, maar als bruggen die ons in staat stellen om vooruit te komen en te groeien tot meer geëvolueerde wezens. Werken met shungiet kan ons echter helpen om door onze eigen persoonlijke blokkades heen te navigeren als we ons gesterkt voelen om belangrijke veranderingen in ons leven aan te brengen.

Om je energie opnieuw te bedraden en te versterken, kan het dragen van een stukje shungiet in je zak of als sieraad je helpen beschermen tegen negatieve energie van de mensen om je heen. In het begin fungeert de shungiet, net als je aura, als een beschermend omhulsel om te voorkomen dat giftige energie je beïnvloedt. Maar als je shungiet lang genoeg draagt of eraan blootgesteld wordt, zal het je ook inspireren om je eigen energie opnieuw aan te sturen: van het nemen van positievere beslissingen tot het verwijderen van schadelijke gewoonten, voedingsmiddelen of mensen uit je leven tot het inspireren om te werken aan delen van jezelf die meer liefde en genezing nodig hebben. Simpel gezegd kan shungiet je helpen jezelf van binnenuit drastisch te transformeren.

Om duidelijk te zijn: een stukje shungiet bij je dragen maakt je niet automatisch bewuster of helpt je betere beslissingen te nemen op het moment dat je het in je zak stopt. Net zoals elke interpersoonlijke relatie zich in de loop van de tijd ontwikkelt, geldt dat ook voor de relatie die je met dit mineraal hebt. Het zal je energie vanaf het begin versterken, maar om een revolutie in je leven teweeg te brengen, moet je er een band mee ontwikkelen.

Hier is een doe-het-zelf manier om dagelijks met shungiet te werken die zal helpen bij het versterken en uitbreiden van je biofield.



AURA SPRAY

Gebruik shungiet om je aura te reinigen door je eigen spray te maken die je kunt gebruiken nadat je tijd hebt doorgebracht met elektronica, als je je angstig voelt of gewoon om je biofield een oppepper te geven.

Wat je nodig hebt:

"4-6 stukjes elite shungiet met een diameter van 0,5-1,5 centimeter (Opmerking: Omdat elite shungiet een hoog koolstofgehalte heeft, is het extreem krachtig, dus je hebt niet veel nodig, maar het totale aantal stukjes dat je gebruikt hangt af van de grootte).

"Kleine spuitfles van 2 tot 4 oz

"Gedestilleerd water

" kleine heldere kwarts kristallen, om te versterken (optioneel)

1. Maak eerst je shungiet schoon. Gebruik gefilterd water om voorzichtig alle zwarte resten, modder en andere onzuiverheden weg te schrobben met je handen of een borstel. Gebruik geen zeep.

2. Als je stukjes elite shungiet te groot zijn om in het flesje te passen, druk dan voorzichtig op een paar breekbare stukjes om ze in kleinere stukjes te breken. Omdat dit een spray is, is het gebruik van de fijnere kruimels die misschien te klein lijken volledig acceptabel-niet van je shungite hoeft verloren te gaan.

3. Plaats 4-6 stukjes elite shungiet in de fles, samen met de heldere kwarts kristallen als je die ook gebruikt.

4. Vul de fles met gedestilleerd water.

5. Draai de dop op de fles.

6. Spray op en rond jezelf voor een onmiddellijke auraboost.

Het verbeteren van de energie om ons heen zal ook helpen om de energie in onszelf te herstellen. We zullen hier dieper op ingaan - en ook op onszelf - als we ons vertrouwd maken met de energiecentra in ons en leren hoe hun gezondheid ons fysieke, mentale en emotionele welzijn beïnvloedt in het volgende hoofdstuk.

[13](https://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/401) Ronald E. Matthews, "Harold Burr's Biofields Measuring the Electromagnetics of Life," *Bioelectromagnetic and Subtle Energy Medicine* 18, no. 2 (2007): 55-61, <https://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/401>.



HOOFDSTUK 6

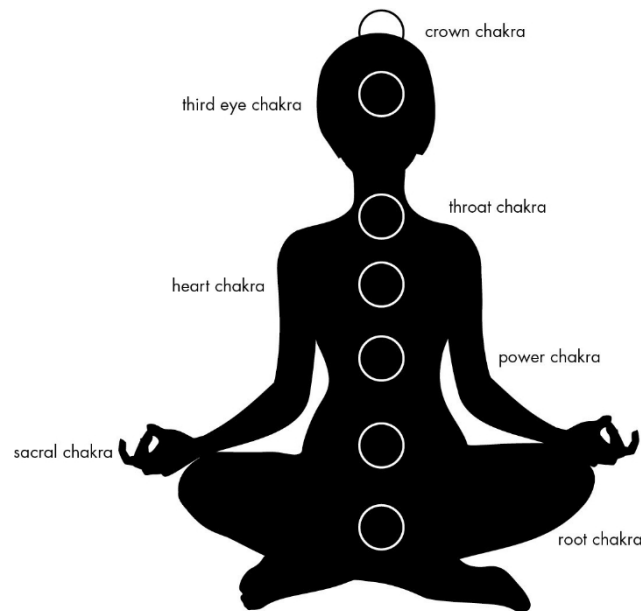
De chakra's

Al onze ervaringen vormen wie we worden. Het goede, het slechte, het lelijke - elk speelt een rol in het vormen van ons als individu: positieve versterking, de dood van een dierbare, geplaagd worden op school, populair zijn op school, het zich niet kunnen veroorloven van de stijlen of labels die op dat moment in de mode waren. Elke gebeurtenis die we meemaken beïnvloedt niet alleen onze energie, maar onze hele manier van zijn, of we ons dat nu realiseren of niet. De energetische herinnering van elke ervaring die we hebben overleefd en onze reactie daarop is opgeslagen in ons lichaam. Het gezegde "De problemen zitten in ons weefsel" verwijst naar hoe het lichaam emotionele herinneringen vasthoudt. Elke persoon op deze planeet heeft een volledig uniek emotioneel landschap dat angst kan opwekken wanneer we ervaringen tegenkomen die het vuur van onze kernwonden aanwakkeren en gelijkaardige onaangename reacties uitlokken.

In het Sanskriet betekent het woord chakra "wiel". Chakra's zijn wielen van energie die door het lichaam stromen. Het chakrasysteem dateert uit 1500-500 voor Christus. Er werd voor het eerst naar verwezen in de Veda's, een van de oudst bekende geschriften van het hindoeïsme. Er wordt aangenomen dat er honderden kleine chakra's in het lichaam zijn, maar er zijn zeven belangrijke energiecentra langs de lengte van de wervelkolom. De plaats van elk chakra verschilt van persoon tot persoon. Sommige chakra's kunnen iets meer naar links of rechts van de wervelkolom zitten, maar elk chakra heeft een specifieke energie die overeenkomt met onze mentale, emotionele en spirituele

toestand.

beïnvloedt bepaalde organen en fysieke kenmerken die binnen zijn energieveld liggen. Als een chakra geblokkeerd of uit balans is, kan dit disharmonie en ongemak veroorzaken, wat ons op mentaal of emotioneel niveau beïnvloedt. Als de onbalans ongecontroleerd blijft, kan de energetische blokkade zich opstapelen en uiteindelijk fysieke problemen en/of ziekte veroorzaken.



In de jaren 1970 ontdekte Dr. Valerie Hunt dat het menselijk lichaam inderdaad snelle elektrische oscillaties produceert die overeenkomen met de beschrijvingen in de oude teksten die naar de chakra's verwijzen. Hunt's studies toonden aan dat wanneer de chakra's in balans zijn, er synchroniciteit is tussen de chakra's; de energie van elk chakra stroomt dan goed door, waardoor ze samen kunnen werken. Maar wanneer chakra's geblokkeerd zijn of niet optimaal werken, raken ze uit sync met de anderen en wordt het hele systeem beïnvloed.

De groei en ontwikkeling van onze chakra's lijkt opvallend veel op hoe onze kristallen vrienden zijn ontstaan. Net zoals de locatie van stollingsgesteentevorming en de perfecte werveling van mineraalvormende elementen bepalen welk gesteente wordt gevormd, bepalen de locatie van onze geboorte (in termen van astrologie), de perfecte werveling van het DNA van onze biologische ouders en onze leefomgeving

wie we worden, met al onze sterke en zwakke punten. Naarmate we opgroeien, geven elementen van buitenaf - deze keer in de vorm van familie, school, vrienden en zelfs vreemden - onze persoonlijkheid een nieuwe vorm terwijl we onszelf en onze weg in de wereld beginnen te vinden, vergelijkbaar met hoe sedimentgesteenten worden gevormd onder de duim van de natuurelementen. De wijsheid die bij het ouder worden komt kijken, stelt ons in staat om terug te kijken op ons leven en niet alleen te zien waar we aan kunnen werken om mentaal, emotioneel of spiritueel te groeien, maar ook wat genezen moet worden, wat omarmd moet worden, hoe we naar verschillende gebeurtenissen uit ons leven kunnen kijken en hun effecten op ons kunnen zien, welke patronen of gewoontes we los kunnen laten en hoe we onszelf van binnenuit kunnen transformeren. Net als de letterlijke druk die een rots weerstaat en die zijn interne structuur reorganiseert om een metamorf gesteente meer weerstand te geven, worden we, wanneer de druk van het leven op ons wordt uitgeoefend, gedwongen tot onze eigen metamorfose, waardoor onze veerkracht wordt versterkt.

De chakra's bevatten de blauwdrukken die onze sterke en zwakke punten en ons lijden in kaart brengen. Ze communiceren met elkaar en delen energetische informatie om te begrijpen en te interpreteren hoe het hele energiesysteem kan samenwerken om ons gezond en veilig te houden. Als we pijn of ongemak ervaren, wordt energie vanuit andere delen van het lichaam naar binnen gejaagd om te helpen. Dit is hoe onze energiecentra - en alle systemen van het lichaam - functioneren als we in een vecht- of vluchtsituatie terechtkomen. Wanneer we ons plotseling in een, ongemakkelijke of gevaarlijke omstandigheden bevinden, is het menselijk lichaam zo ontworpen dat het al zijn energie richt op het overleven van deze penibele situatie. Zie het als een veiligheidsfunctie. Als deze reactie lang aanhoudt of consequent wordt uitgelokt, kan de energie vast komen te zitten door in één richting te stromen om genezing te vergemakkelijken, waardoor nieuwe blokkades ontstaan in de gebieden waar het lichaam de energie vandaan heeft getrokken.

Omdat ze voortdurend communiceren en energie uitwisselen, kan één chakra dat niet goed werkt de energie van alle andere

chakra's en de aura verstoren, omdat de twee energiesystemen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Daarom is het

Het is belangrijk om te begrijpen hoe elke chakra werkt en hoe de sterkte of zwakte van één chakra de sterkte of zwakte van alle chakra's kan beïnvloeden.

Hier kijken we naar alle zeven chakra's; waar elk chakra zich bevindt; hun energetische eigenschappen; de soorten ervaringen die de groei in elk gebied kunnen blokkeren, belemmeren of vergemakkelijken; en hoe de unieke helende kwaliteiten van shungiet ons kunnen helpen balans te bereiken in elk energiecentrum.

HET ZELF EN HET GODDELIJKE

Ik zal in dit hoofdstuk de termen Zelf en Goddelijk gebruiken.

Het **Zelf** verwijst naar ons hoogste, meest pure zelf, de essentie van wie we zijn, het deel van ons wezen dat alle antwoorden al kent, waarmee we het grootste deel van ons leven proberen te verbinden en ons mee te verenigen.

Goddelijk is een woord dat ik heb gekozen om de heilige kracht te beschrijven die verantwoordelijk is voor al het leven op deze planeet. Het is de kracht die ervoor zorgt dat het gras groeit, dat de wind waait. Het is het gefluister dat door ons lichaam en ons wezen weerklinkt en dat ons aanspoort om risico's te nemen, nee te zeggen tegen alles wat niet in ons hoogste belang is en ja te zeggen tegen alles wat dat wel is. Als de term Goddelijk voor jou niet werkt of niet goed voelt, ruil hem dan in voor een term die dat wel doet: Bron, Schepper, God, Godin, Levenskracht, Rita, jouw woord als je dat hebt, of iets heel anders dat jou aanspreekt. Jouw energie spreekt anders dan de mijne. Gebruik de term die voor jou het meest afgestemd voelt.

EERSTE CHAKRA - WORTELCHAKRA - MULADHARA

Locatie: de basis van de ruggengraat in de buurt van het perineum, de ruimte tussen de geslachtsorganen

Associatie: overleven, veiligheid en zekerheid; voorzien zijn; je "thuis" of gegrond voelen in jezelf; vertrouwen; onderdak, bescherming, onze basisbehoeften

Regelt: de plexus sacrococcygeus/sacraal; anus, rectum; immuunsysteem; heupen, benen, knieën, enkels, voeten

De vorming van het eerste chakra begint wanneer we nog in de baarmoeder zitten. Het bevat de energie van ons oorsprongsverhaal - niet alleen hoe we verwekt zijn, maar ook de energie van het huis waarin we geboren zijn. Iedereen heeft verschillende behoeften om zich veilig en verzorgd te voelen; deze behoeften worden bepaald door de liefde en zorg die we wel of niet hebben ontvangen van een, beide of een van onze verzorgers.

Ervaringen uit de vroege kindertijd hebben een blijvende invloed op ons eerste chakra dat beïnvloedt waaraan we als volwassenen moeten werken om te veranderen en te helen.

Hier is een lijst van situaties die ervoor kunnen zorgen dat dit chakra afgesloten is of aandacht en versterking nodig heeft:

- Wonen in een huis waar een verzorger verbaal of fysiek geweld gebruikte
- Wonen in een huis waar een verzorger vaak afwezig was of niet in staat was om volledig aanwezig te zijn en tijd met je door te brengen
- Je in de steek gelaten voelen door je familie of verzorgers
- Wonen in een huis waar niet veel geld is of waar kleding en voedsel (menselijke basisbehoeften) moeilijk te krijgen zijn
- Wonen in een onveilige buurt of wijk
- Wonen in een gebied waar jij of je familie niet geaccepteerd werden
- Veel verhuizen
- Voel een sterk afkeer of haat voor de waarden die je verzorgers je probeerden bij te brengen

De omstandigheden en energie van ons leven thuis en onze leefsituatie hebben net zoveel invloed op ons als het voedsel dat we eten, zo niet meer. Verzorgd worden, je geliefd voelen en een dak boven je hoofd hebben zijn menselijke basisbehoeften. Als er iets in de weg staat van deze behoeften, zal dat ons gevoel van veiligheid en onze overlevingskansen in de toekomst beïnvloeden.

Shungiet kan ons helpen de moed te vinden om bij onszelf te gaan zitten en ons verleden te observeren in relatie tot ons basischakra en de emoties die gepaard gaan met wat we hebben meegemaakt. Het kan ons helpen onze energie te aarden door de frequenties van de bovenste chakra's te kalmeren, eventuele EMV's in de buurt te neutraliseren en de bloeddruk te stabiliseren, zodat het gemakkelijker en minder ontmoedigend voelt om onze aandacht naar binnen te richten om te beginnen onze relatie met ons verleden te helen. Shungiet kan ons helpen om onze basis te transformeren in een robuuste bron van kracht, iets waar we naar terug kunnen keren en op kunnen vertrouwen in plaats van voor weg te lopen. Het kan ons helpen een gevoel van rust uit te nodigen om onze wortelchakra-energie te harmoniseren en weer in balans te brengen.

SHUNGIET GEBRUIKEN OM JE WORTELCHAKRA TE ONDERSTEUNEN

Een van de eenvoudigste, gemakkelijkste manieren om eerste chakra-energie te aarden is om getrommelde stukjes shungiet aan te raken of er druk op uit te oefenen, zodat ze overdag zo dicht mogelijk bij je wortelchakra zijn. Elite stukjes zijn te breekbaar en zullen afbrokkelen bij aanraking of toegevoegde druk, dus het gebruik van Petrovsky of zwarte shungite zal je schoonste, beste gok zijn. Voordat je het in je zak stopt, ga je bij het stuk (de stukken) zitten dat je bij je draagt en stel je een intentie in voor je eerste chakra.

Voorbeelden van affirmaties of intenties voor de

wortelchakra:• Ik ben geaard

- Ik ben veilig
- Ik heb alles wat ik nodig heb
- Er wordt voor mijn behoeften gezorgd

Voor een meer interactieve manier om wortelchakra-energie te aarden, mediteer je met een bol of harmonisator in elke hand. Ik raad aan om de shungiet/steatiet combinatie te gebruiken omdat de yin en yang energieën je energie merkbaar kalmeren en op

natuurlijke wijze

nodigen uit tot meer stilte dan het gebruik van twee identieke stukken shungiet.



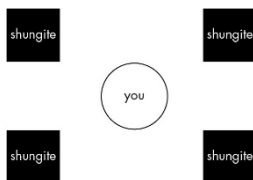
VIERKANT RASTER

De beste rastervorm om de energie van de wortelchakra te versterken is een vierkant. De vorm van een vierkant of een kubus, met zijn zes gelijkmatig gevormde vlakken (vier zijden, boven- en onderkant), helpt stabiliteit te bevorderen en te behouden.

1. Als je maar één stuk shungiet hebt, maak het dan het middelpunt van je vierkante gordel en omring het met vier andere kristallen, één in elke hoek, om de stabiele shungiet energie te versterken.
2. Als je vier kubusstukken hebt, maak er dan een vierkant mee en voel de afstand tussen de stukken die voor jou harmonieus en evenwichtig aanvoelt.

Een andere krachtige manier om een raster te gebruiken om je wortelchakra in balans te brengen en te versterken is door zelf deel te worden van het raster.

1. Ga zitten met vier kubussen shungiet om je heen.
2. Als je harmonizers hebt, houd ze dan ook in je handen.
3. Mediteer 5-10 minuten alleen of met behulp van de aardingskoordmeditatie die hieronder wordt beschreven.



AARDINGSKOORD MEDITATIE

Dit is een van mijn favoriete, meest aardende meditatieoefeningen. Je zult twee stukjes shungiet, bij voorkeur van dezelfde grootte en vorm, in beide handen willen houden.

1. Stel een timer in voor de gewenste meditatietijd.
2. Ga op een comfortabele stoel zitten, met je stuit naar de aarde gericht en de kruin van je hoofd naar de hemel gericht.
3. Sluit je ogen en laat je adem op een natuurlijke manier komen, waarbij je een paar tellen aandacht besteedt aan je ademhaling - waar je hem in je voelt bewegen, de duur van je ademhalingen.
4. Breng je bewustzijn naar je stuitje, de basis van je ruggengraat.
5. Stel je een koord voor dat uit je stuitje groeit, langer wordt en naar beneden in de aarde zakt. Kijk een paar ademhalingen lang hoe het naar beneden blijft bewegen, steeds verder naar het middelpunt van de aarde.
6. Stel je bij het inademen voor dat je energie omhoog door de koord naar je lichaam wordt gezogen; stuur de energie bij het uitademen terug naar beneden door de koord.
7. Ga door met het visualiseren van dit energetische gesprek dat je met de aarde hebt bij elke ademhaling, waarbij je aarde-energie omhoog en in jezelf trekt via je aardingskoord bij elke inademing, en energie weer loslaat via het koord en in de aarde bij elke uitademing.
8. Herhaal dit tot je timer afgaat.

TWEEDE CHAKRA - HEILIGBEENCHAKRA - SVADHISTHANA

Locatie: onderbuik, tussen de bekkenbodem en de navel

Associatie: creativiteit, seksualiteit, geld, hoe we omgaan met anderen: familie, vrienden, partners, collega's

Regelt: de voortplantings- en urineorganen en -systemen, dikke darm, blindedarm, onderrug/sacrum

Het tweede chakra is misschien wel het meest ingewikkelde en complexe energiecentrum in het menselijk lichaam. Bekend als "de woonplaats van het Zelf", is dit het thuis van onze persoonlijkheid, alle unieke eigenaardigheden die ons maken tot wie we zijn. Het heiligbeenchakra heerst over onze voortplantingsorganen en regelt ook seksualiteit en creativiteit. Ideeën worden geboren uit dit chakra, waardoor iets geboren wordt, niet noodzakelijkerwijs alleen baby's, maar onze identiteit - dit is waar ideeën tot uiting komen. Het is vanuit dit energiecentrum dat we doordrongen zijn van de drang om te creëren.

Creativiteit komt bij ons allemaal op verschillende manieren naar boven. Het gaat niet per se over artistiek zijn, maar over de ogen waardoor we de wereld zien, de manieren waarop we ons eigen bestaan kleur proberen te geven. Het kan naar voren komen als dansen of sporten, hoe we ons kleden, hoe we ons huis inrichten, hoe we onze maaltijden bereiden of hoe we ons haar stylen. Het tweede chakra is de zetel van onze verlangens, de dingen die we willen of waar we naar verlangen en die ons en ons leven zin geven. Creatieve energie is gewoon een uiterlijke expressie van waar we ons toe aangetrokken voelen.

Ervaringen die ervoor kunnen zorgen dat het tweede chakra afgesloten is of aandacht en versterking nodig heeft:

- Geplaagd worden op school om iets wat je deed, zei of droeg

- Een zorgverlener die een opmerking maakt waardoor je je slecht voelt of schaamt over iets wat je hebt gedaan
- Een verzorger die je creatieve pogingen of bezigheden niet serieus neemt, die je naar beneden haalt, die niet gelooft dat datgene wat je wilt doen je zou kunnen ondersteunen
- Een verzorger die je dwingt om een hobby na te streven die hij of zij voor je heeft uitgekozen zonder rekening te houden met je eigen wensen
- Seksueel trauma of misbruik
- Zich gecontroleerd voelen door anderen of angst om de controle te verliezen
- Verraad

Als dit energiecentrum geblokkeerd is of uit balans, is het moeilijk voor ons om trouw te blijven aan onszelf. Onze ervaringen vormen ons tot de mensen die we worden en beïnvloeden zowel onze sterke als onze zwakke punten. De behoefte om je aardig en geaccepteerd te voelen is een van de belangrijkste basisverlangens van de mens. Als er een gebrek is aan verbinding met het Zelf, of als onze verlangens niet worden vervuld of onze ideeën niet worden geaccepteerd, leren we de delen van onszelf te verbergen die teleurstelling, bezorgdheid of uitschelden oproepen, of die onenigheid veroorzaken, zelfs als het iets is waar ons hart van gaat zingen. Omdat we ons geprezen en geaccepteerd willen voelen, leren we de delen van onszelf tegen te houden die geen lof of acceptatie krijgen en twijfelen we aan onze drang als die niet sociaal adequaat is.

Voor iedereen die een trauma heeft meegemaakt, hebben lichaam en geest, die bedoeld zijn om samen te werken, soms verschillende ideeën over hoe ze veilig kunnen blijven. Dissociatie is een veelgebruikte copingmethode bij overlevenden van misbruik. Uitschakelen wat we voelen of doen alsof we ergens zijn waar het aangener is in plaats van aanwezig te zijn bij de pijn zijn manieren waarop we ons loskoppelen van de volledige impact van het trauma om te helpen omgaan met een anders ondraaglijke ervaring. Als we ons van onszelf losmaken, zelfs als een manier om ons te beschermen, is het onmogelijk om een sterk gevoel van Zelf te hebben.

Iemand met een sterk Zelfgevoel, een sterk tweede chakra, komt op voor zijn Zelf. Ze vertrouwen op hun driften en verlangens en gaan ermee door. Het is niet zo dat het ze niets kan schelen wat mensen denken, maar ze vertrouwen meer op zichzelf dan op de ideeën en adviezen van anderen. Als er trauma's of negatieve ervaringen zijn geweest met betrekking tot het ontdekken en uiten van het Zelf, is helend werk nodig om de kracht van dit energiecentrum te herstellen.

Omdat shungiet negatieve energie kan absorberen, is het een uiterst krachtig hulpmiddel dat ons in staat stelt onze relatie met onszelf en ons heiligbeenchakra te transformeren door ons in staat te stellen onze vervormde gedachten en gevoelens te identificeren. Pas als we ze herkennen en benoemen, kunnen we ze loslaten om ruimte te maken voor nieuwe, meer liefdevolle en accepterende overtuigingen.

SHUNGIET GEBRUIKEN OM JE HEILIGBEENCHAKRA TE ONDERSTEUNEN

Gaan liggen en een stukje shungiet op je heiligbeenchakra laten rusten is een van de eenvoudigste manieren om je tweede chakra-energie te aarden. Maar omdat we het grootste deel van de dag zittend of bewegend doorbrengen, kun je een of twee stukjes shungiet in een heuptasje dragen om het mineraal zo dicht mogelijk bij je heiligbeenchakra te houden, wat je ook doet gedurende de dag. Stel voordat je ze gaat dragen een intentie om je te helpen je tweede chakra te versterken.

Voorbeelden van affirmaties of intenties voor het

heiligbeenchakra: • Ik hou van wie ik ben

- Ik trek mensen in mijn leven aan die van me houden

en me waarderen • Ik heb geweldige ideeën

- Mensen houden van me zoals ik ben

- Mijn creativiteit is net zo uniek als ikzelf



SACRAAL CHAKRA FIGUUR ACHT

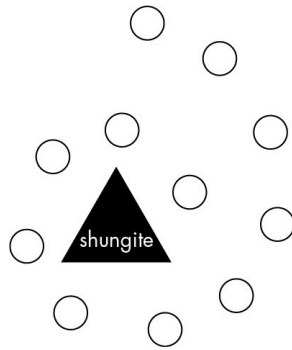
Draag het heuptasje waarin je wat shungiet hebt gedaan zoals hierboven is voorgesteld en ga met je voeten op heupenafstand van elkaar staan. Begin achtjes te trekken met je heupen om de energie van je tweede chakra op te bouwen en schud alle stagnerende of vastzittende energie los die een blokkade kan veroorzaken of die in de weg staat van je creativiteit, seksuele energie of een van je liefdes en liefdes die je te bang vond om te delen of te ervaren. Zet een van je favoriete energieke nummers aan en schud alles los wat je in de weg staat.



SPIRAAL RIJD

Een van de krachtigste rastervormen om creativiteit te inspireren en je te helpen contact te maken met je eigen unieke energie is een spiraalvormig raster. De spiraal is een heilige vorm die een metafoor is voor het leven: we zullen nooit twee keer op dezelfde plek in ons leven zijn omdat we voortdurend groeien, veranderen en evolueren. Zelfs als we nooit de tevredenheid van onze comfortzones verlaten, blijven onze cellen zich voortplanten en afsterven en vervangen ze elkaar voortdurend, zodat we zelfs van moment tot moment nooit hetzelfde zijn.

1. Plaats een piramide of toren van shungiet in het midden.
2. Bouw naar buiten toe op met andere kristallen of meer shungiet in een spiraalvormige formatie.
3. Schrijf je intentie op een stuk papier, vouw het op en plaats het onder de middelste steen.



DERDE CHAKRA - KRACHTCHAKRA - MANIPURA

Locatie: zonnevlecht; de ruimte tussen de navel en het hart, rond de onderste ribben

Associatie: de zetel van onze gedrevenheid, zelfvertrouwen, moed, vastberadenheid, eigenwaarde, empowerment en grenzen

Regelt: de bijnieren (die bovenop de nieren zitten en hormonen produceren die helpen bij het reguleren van je stofwisseling, immuunsysteem, bloeddruk, reactie op stress en andere essentiële functies), nieren, spijsverteringssysteem, maag, lever, alvleesklier, milt, lumbale wervelkolom

Het derde chakra is de bron van onze gedrevenheid, uithoudingsvermogen en vastberadenheid. Vanuit deze ruimte vinden we de moed om iets nieuws te doen, risico's te nemen en onszelf genoeg te respecteren om grenzen te stellen aan collega's, partners en familieleden. Deze energie is bedoeld om ons vooruit te duwen, maar als ze geblokkeerd of zwak is, kan ze ons uiteindelijk tegenhouden. Het is het vuur in ons, onze vitaliteit.

Als we moeite hebben om ons vuur te verzorgen, voelen we ons eerder losgekoppeld van onze kracht. Onthechting van dit energiecentrum vertaalt zich in moeilijkheden om de wil of energie te vinden om iets te initiëren, van gesprekken met vrienden en geliefden

die we hebben om nieuwe ideeën uit te voeren die ons leven zouden kunnen verbeteren. We zijn bang om de teugels in handen te nemen, het schip te besturen, op te vallen. In plaats van ons krachtig te voelen, voelen we ons machteloos en vatbaarder voor angst, zelftwijfel of zelfkritiek.

De slinger van onbalans zwaait echter beide kanten op. Als er overtollig vuur of overtollige energie rond het krachtchakra zweeft, kan dit zich uiten in iemand die overspoeld wordt door ego of narcisme, waardoor ze meer geneigd zijn om te manipuleren of hun macht over anderen uit te oefenen om hun eigen behoeften te bevredigen en te krijgen wat ze willen.

In zijn puurste staat gaat het derde chakra over verbinding maken met onze agency en potentieel, het integreren van onze persoonlijke kracht in verschillende aspecten van het Zelf, van het leven, wat niet alleen onszelf maar ook iedereen om ons heen zou moeten verbeteren, bekrachtigen en versterken. Misbruik van macht is corruptie, het gebruiken van onze vermogens ten koste van anderen. Op de juiste manier gebruikte macht is zuiverend en gericht op wat het hoogste en beste is voor alle wezens.

Blokkades die we hebben gevoeld rond ons tweede chakra bepalen hoe we tevoorschijn komen in het derde chakra: het is moeilijk om je zelfverzekerd te voelen of een sterk gevoel van eigenwaarde te hebben als we onze behoeften en behoeftes hebben opgeofferd om anderen tevreden te stellen, goedkeuring te krijgen en de vrede te bewaren. Als we ons slecht moeten voelen over bepaalde aspecten van onszelf of onszelf lang genoeg moeten tegenhouden, houdt schaamte ons tegen om enige groei of zelfacceptatie te bereiken, wat ons ervan weerhoudt om ooit onze kracht aan te raken.

Schaamte is een van de sterkste emoties die mensen ervaren; het heeft een directe correlatie met zowel het tweede als het derde chakra. De nationaal bekende psychiater, arts, onderzoeker, spiritueel leraar en docent David R. Hawkins bracht de energievelden van menselijke emoties in kaart. Zijn "Kaart van bewustzijn" toont het spectrum van emoties van de laagste frequentie (schaamte) tot de hoogste (verlichting), waarbij

schaamte wordt geïllustreerd als

de meest destructieve kracht voor onze emotionele en psychologische gezondheid. Het put ons uit onze energie, vergiftigt onze dromen over mogelijkheden, verlamt ons om actie te ondernemen in ons eigen leven en creëert angst, waardoor we onszelf in twijfel trekken in zowel onze gedachten als onze acties, wat zich vertaalt in een gebrek aan zelfvertrouwen of geloof in onszelf en waartoe we in staat zijn.

Als we niet geloven in ons potentieel en onze mogelijkheden, zal de soeveriniteit van ons krachtchakra nooit sterk zijn en zullen we de vastberadenheid en drive missen om onze dromen en wat belangrijk voor ons is waar te maken.

Ervaringen die ervoor kunnen zorgen dat het derde chakra afgesloten is of aandacht en versterking nodig heeft:

- Afgesloten worden, genegeerd worden of het gevoel krijgen te falen na het tonen van moed
- Angst voor afwijzing
- Kritiek
- Angst voor fysieke verschijning

Angst om verkeerd begrepen te worden

Als de krachtchakra geblokkeerd is of uit balans, zijn angst, zorgen, nervositeit, zelfbewustzijn of gebrek aan drive of wilskracht waarschijnlijk bekende ervaringen, soms zelfs de norm.

Werken met shungiet kan onze wilskracht en vastberadenheid helpen versterken. Vanwege zijn harmoniserende kwaliteiten kan shungiet helpen om een onderactief of overactief derde chakra in balans te brengen, zodat we onze eigen kracht kunnen ontdekken en er goed in kunnen staan. En omdat het derde chakra het immuunsysteem beheerst en shungiet aantoonbare krachten heeft om de immuniteit te versterken, is het een geweldig kristal om mee te werken om je kracht van binnenuit te helpen alchemiseren.

SHUNGIET GEBRUIKEN OM JE KRACHTCHAKRA TE ONDERSTEUNEN

Om je te helpen directer in contact te komen met je kracht, zoek je de Wonder Woman-houding op: sta met je voeten breder dan je heupen, je handen in vuisten die op je heupen rusten, terwijl je in beide handen een harmonizer vasthoudt. Je moet ruimte innemen om deze houding aan te kunnen nemen, wat niet alleen helpt om je zelfvertrouwen te vergroten en zelfrespect op te bouwen, maar ook om je aura te versterken en uit te breiden.

Voorbeelden van affirmaties of intenties voor het

krachtchakra: • Ik ben vol vertrouwen

• Ik ben

krachtig • Ik ben

sterk

• Ik heb sterke grenzen • Ik

hou van mezelf en

accepteer mezelf



DRIEDIMENSIONALE ADEMHALING

Deze oefening kan worden gedaan in de Wonder Woman-houding die hierboven is beschreven of comfortabel zittend. Omdat het derde chakra ongeveer aan de basis van het middenrif ligt, kun je je adem gebruiken om je te verbinden met je persoonlijke kracht. Houd een harmonizer of bol in beide handen. Als je ervoor kiest om te zitten terwijl je dit beoefent, laat de rug van je handen dan ongeveer halverwege je dij rusten, zodat je ellebogen gebogen zijn en dicht tegen je lichaam rusten.

1. Haal een paar keer alleen adem met je ogen dicht en laat de adem komen zoals hij komt. Merk jezelf op in relatie tot de ruimte om je heen, merk op hoe je je voelt op dit moment, merk op waar je je adem voelt.

2. Begin vervolgens met het inademen van de voor- en achterkant van de borstkas tegelijk, waarbij je zowel naar de ruimte voor je als naar de ruimte achter je ademt. Adem zo gedurende 1-3 minuten. Neem

Let op verschuivingen in je houding.

3. Verplaats je bewustzijn naar de zijkanten van je lichaam en begin vollediger naar links en rechts te ademen, alsof je probeert je ribbenkast naar je oksels toe te ademen. Adem zo gedurende 1-3 minuten. Let op eventuele verschuivingen in je houding.

4. Doe dit allemaal samen, adem naar de voor- en achterkant van de borstkas, en naar beide kanten. Adem zo gedurende 1-3 minuten of langer. Merk op hoe het voelt om in alle richtingen te ademen in relatie tot de vorige stappen. Merk op hoe het voelt om vollediger te ademen, zowel van binnen als van buiten, en direct in de zonnevlecht. Let op eventuele verschuivingen in je bewustzijn en of je meer of minder voelt dan toen je met deze oefening begon.

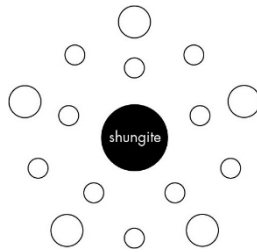


STERRENRASTER

Een van de krachtigste rasters die je kunt maken om je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde te vergroten en je persoonlijke kracht te versterken en te behouden, is een gesloten sterrenraster.

1. Plaats een groot stuk shungiet (een piramide, bol of toren zijn het beste, maar elk stuk werkt) in het midden.
2. Plaats vijf andere grote kristallen (ze kunnen allemaal shungiet zijn, of wat je maar hebt) rond je middenstuk om een stervorm te creëren.
3. Verbind het middenstuk met de punt met kleinere kristallen zodat het lijkt alsof er vijf lijnen uitstralen vanuit het midden.
4. Sluit de cirkel door kleinere kristallen toe te voegen tussen de eindpunten om de energie te versterken.
5. Schrijf je intentie op een stuk papier, vouw het op en

plaats het onder de middensteen.



VIERDE CHAKRA - HARTCHAKRA - ANAHATA

Locatie: het hart

Associatie: liefde, haat, verdriet, woede, wrok, bitterheid, vergeving en mededogen

Regelt: het hart, de longen, de bloedsomloop, de thymusklier, de borstwervelkolom, de armen, de handen; onze verbinding met andere wezens

Het hart is ons emotionele centrum, de krachtigste bron van elektromagnetische energie in het menselijk lichaam. Het produceert het grootste ritmische elektromagnetische veld van alle organen in het lichaam. Het is ook waar de energieën van de bovenste chakra's en onderste chakra's samenkomen, de brug tussen onze innerlijke en uiterlijke werelden, de verbinding tussen het Zelf en het Goddelijke. Dit is de eerste chakra van het hoofdchakrasysteem waar energie omhoog en naar buiten stijgt.

Waar de vorige drie chakra's definiëren wie je bent en je helpen om verbonden te blijven met jezelf, probeert het hartchakra het Zelf naar buiten toe met anderen te verbinden. Vanuit het hart geven en ontvangen we informatie in een cirkelvormige, ritmische cyclus. De longen omgeven het hart en nemen zuurstof en informatie van de wereld om ons heen op als we inademen, terwijl we kooldioxide (voedsel voor de bomen) en informatie (die de aura's van anderen **o p p i k k e n**) uitademen; het is onze emotionele processor,

waardoor we ons emotioneel en energetisch kunnen verbinden met de wereld om ons heen.

Ervaringen die ervoor kunnen zorgen dat dit chakra afgesloten is of aandacht en versterking nodig heeft:

- Niet de liefde krijgen die je nodig had of verlangde als baby, kind en/of puber
- Niet de liefde krijgen die je volgens jou als volwassene verdient
- De dood van iemand die belangrijk voor je is
- Romantische relatiebreuk

Relatiebreuk

- Zich in de steek gelaten voelen door een ouder of verzorger
- Ghosting (d.w.z. een relatie beëindigen door alle contact en communicatie met een vriend of partner te verbreken zonder ooit een verklaring te geven of expliciet te zeggen dat de relatie voorbij is)

Gevoelens van onzekerheid die via de eerste drie chakra's ons bewustzijn en onze energie binnenkomen, uitend zich hier. Alle mensen streven naar acceptatie en liefde; er zijn geen twee grotere krachten. Als we ons niet geaccepteerd voelen - door anderen of, nog belangrijker, door onszelf - motiveert de pijn van afwijzing ons om ons te verharderen rond het hart, (denkbeeldige) muren op te trekken en een dikkere huid te ontwikkelen voor bescherming en zelfbehoud.

Shungiet is een krachtig mineraal om mee te werken om het pantser rond het hart te helpen verzachten, onze patronen te transformeren en de energie die door ons emotionele centrum stroomt opnieuw aan te sturen, zodat we los kunnen komen van de pijn uit het verleden, meer compassie voor en acceptatie van onszelf kunnen vinden en ons kunnen openstellen om meer liefde te geven en te ontvangen. Het vierde chakra reageert op dezelfde manier op shungiet als onze aura: het uitbreiden van het energiecentrum.

Het neutraliseert de effecten van negatieve emoties op het hart en beschermt het tegelijkertijd tegen andere negatieve krachten van buitenaf.

SHUNGIET GEBRUIKEN OM JE HARTCHAKRA TE ONDERSTEUNEN

Shungiet helpt het hartcentrum te onderscheiden welke energie er binnenkomt en wat er van ons wordt losgelaten, dus het kan heel effectief zijn bij het loslaten van emoties die ons hart hebben verhard of ons misschien hebben afgesloten voor liefde, waardoor we meer compassie voor onszelf en anderen krijgen, zelfs voor degenen die ons pijn hebben gedaan.

Voorbeelden van affirmaties of intenties voor het

hartchakra:• Ik ben liefde waardig

- Ik vergeef mezelf

- Ik heb mededogen voor alle

wezens• Ik hou onvoorwaardelijk
van mezelf

- Mijn emoties zijn mijn leraren



ROZE LICHTBEL MEDITATIE

Oefen de volgende meditatie met een harmonizer of bol in beide handen om de kracht van je hart te helpen versterken en beschermen.

1. Kom naar een mooie, hoge, comfortabele stoel.
2. Sluit je ogen en begin je ademhaling op te merken.
3. Stel je voor dat je in een bel zit, je hele lichaam volledig omringd.
4. Ga in de bel zitten en begin je bewustzijn naar je hartruimte te brengen.

5. Begin in het midden van je hart te merken dat er een klein roze lichtje begint te verschijnen.

6. Kijk hoe het roze licht groter en sterker begint te worden terwijl je er bij elke ademhaling in ademt en het in alle richtingen uitzet.

7. Blijf het roze licht met elke ademhaling uitbreiden totdat je hart helemaal vol is met dit licht.

8. Voel je hart vol van dit licht, jouw licht, jouw liefde, jouw energie, jouw levenskracht.

9. Begin dat roze licht vanuit je hart in de bel te schieten.

10. Blijf visualiseren dat roze licht vanuit je hart de bel in schiet totdat je volledig omringd bent, volledig opgeslokt door het roze licht.

11. In deze bel, omringd door jouw licht, jouw liefde, jouw energie, jouw levenskracht, ben je volledig beschermd. De energie van niemand anders kan de bel binnendringen. De energie van niemand anders kan je schaden of beïnvloeden. Alle energie die in je veld probeert te komen, zal terugkaatsen van je bel. Je bent veilig. Je bent beschermd. Je wordt beschermd door je eigen licht, je eigen liefde, je eigen energie, je eigen levenskracht.

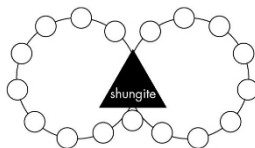
12. Zit hier enkele ogenblikken en koester je in je energieveld, zodat het je zowel beschermt als van brandstof voorziet. Als je er klaar voor bent, open dan langzaam je ogen.



FIGUUR ACHT ROOSTER

Het creëren van een kristallen raster in de vorm van een acht kan helpen om de energie van je hartchakra te versterken, omdat het de vorm van het ringvormige veld nabootst, energie die in en uit het hartcentrum stroomt.

1. Plaats een groot stuk shungiet (een piramide, bol of toren zijn het beste, maar elk stuk werkt) in het midden.
2. Gebruik andere kristallen die je hebt en maak een oneindige lus rond de middelste steen, waarbij je de vorm van ons toroïdale veld nabootst.
3. Schrijf je intentie op een stuk papier, vouw het op en plaats het onder de middelste steen.



VIJFDE CHAKRA - KEELCHAKRA - VISHUDDHA

Locatie: basis van de keel

Associatie: communicatie, zelfexpressie, creatieve expressie, je waarheid spreken, kanaal voor Goddelijke wijsheid om door jou te spreken

Regelt: de keel, de schildklier (die de nodige hormonen afscheidt om alle cellen in je lichaam gezond te laten functioneren en de stofwisseling regelt), de bijschildklier (regelt de opname en afgifte van calcium in het lichaam), de halswervelkolom

Van de keel wordt aangenomen dat het de poortwachter van het lichaam is, die stoffen uit voedsel en lucht binnenlaat die ons letterlijk voeden met wat we nodig hebben om lichamelijk te overleven en te voeden. Het is ook de plek waar we met onze stem met anderen kunnen communiceren. Het vijfde chakra is de plek waar we informatie uitzenden en ontvangen, de plek waar bewustzijn - een bewustzijn van onze gedachten, gevoelens,

sensaties en de externe omgeving en onze interpretaties daarvan - strekt zich buiten ons uit.

Communicatie is een van de meest integrale aspecten van dit energiecentrum. Het is de grote verbinder. Het is hoe en waarom we relaties aangaan met anderen: we vinden het leuk of goed wat de mensen te zeggen hebben die we in ons leven uitnodigen; we vermijden mensen die onze waarden niet delen. Conversatie is hoe we onze waarden specificeren en vaak hoe we leren wat belangrijk is voor anderen, maar de rol van de keelchakra in communicatie gaat verder dan wat we hardop zeggen.

Elk levend wezen geeft een trilling af. Door trillingen wordt informatie overgedragen en ontvangen. Het kan zijn door de intonatie en resonantie van onze stem; het kan zijn door de ritmische pulsaties van de neurotransmitters die boodschappen overbrengen naar de hersenen. Het is het ritme van energie dat we oppikken wanneer we een kamer binnenkomen en begrijpen dat er net iets goeds of iets ongemakkelijks is gebeurd.

Al onze chakra's geven een trilling af. De trillingen van de lagere chakra's zijn zwakker. De trillingen van de lagere chakra's zijn zwakker, maar naarmate we hoger in de wervelkolom komen, worden hun ritmes duidelijker. Geluid is ongelooflijk belangrijk voor communicatie, en niet alleen via spraak. De trillingen die geluiden voortbrengen hebben het vermogen om dissonante frequenties in en om ons heen te harmoniseren.

Als dit chakra in balans is, voelen we ons resonant met de wereld om ons heen, zijn we in staat om onze waarheid te spreken en zijn we een kanaal voor het Goddelijke om door ons heen te werken. De energie van het vijfde chakra herinnert ons eraan dat wanneer we doen wat het beste voor ons is, dit ook het beste is voor alle wezens.

Ervaringen die ervoor kunnen zorgen dat dit chakra afgesloten is of aandacht en versterking nodig heeft:

- De mond wordt gesnoerd door leeftijdsgenoten, partner of verzorger

- Het gevoel hebben dat je nooit de kans hebt gekregen om gehoord te worden
- Het gevoel hebben dat je mening er niet toe doet
- Bang zijn voor wat anderen van je zouden denken als je zou zeggen wat je denkt of wat je op je hart hebt

De keelchakra raakt "ontstoken" wanneer niet-uitgedrukte energie wordt tegengehouden. Denk maar eens aan keelpijn, keelontsteking of een ander probleem waarbij het pijn deed om te praten of waarbij je je stem verloor. Als de keel gezwollen is, is het niet alleen moeilijk om te spreken, maar doet het vaak ook pijn.

Hoewel een van de helende eigenschappen van shungiet het bevorderen van een sterkere immuniteit is, werkt het ook als een energetische ontstekingsremmer. Shungiet helpt bij het absorberen van energetische irritatie of negativiteit die veroorzaakt wordt door "onze mond houden" of niet uitspreken wat we denken, en moedigt ons aan om onze stem te laten horen, waardoor de vibratie van onze stem vol en zelfverzekerd klinkt.

Vanwege de link met communicatie geeft het keelchakra ons het vermogen om ons bewust te worden van dingen op trillingsniveau. Als er een blokkade is in dit gebied, kan werken met shungiet ons helpen beter te bepalen wanneer iets in of uit sync is in onze omgeving, waardoor we meer resonante, uitgelijnde keuzes voor onszelf kunnen maken.

SHUNGIET GEBRUIKEN OM JE KEELCHAKRA TE ONDERSTEUNEN

Als je hulp zoekt bij het helen en vrijmaken van je vijfde chakra, is het dragen van een shungiet ketting een geweldige manier om het krachtige mineraal op en rond je keel te houden. Je vergeet misschien af en toe dat je hem draagt, dus om bewust te zijn van wat je doet, kun je er een ceremonie van maken door elke keer dat je hem om je nek doet, je intentie uit te spreken om dit gebied te helen.

Voorbeelden van affirmaties of intenties voor de keelchakra:

- Ik communiceer mijn behoeften met anderen
- Ik draag geweldige ideeën en oplossingen aan, thuis en op het werk
- Ik heb sterke grenzen die me gezond en veilig houden
- Ik spreek duidelijk en met intentie
- Nee zeggen tegen iemand anders is ja zeggen tegen mezelf



ZING JE KEELCHAKRA UIT

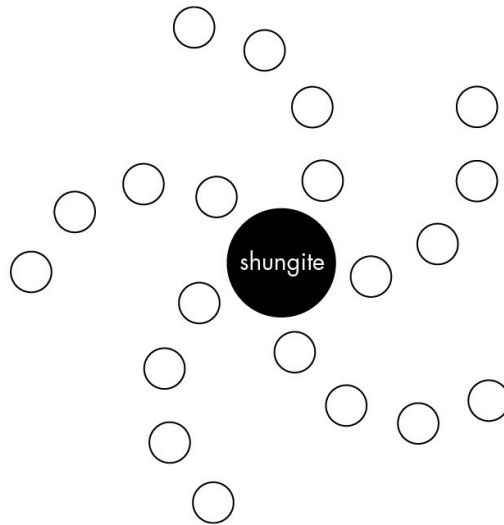
Een van mijn favoriete manieren om het vijfde chakra vrij te maken is zingen. Zingen helpt je te wennen aan het horen van je eigen stem, waardoor je je zelfverzekerder voelt om je stem te laten horen wanneer dat nodig is. Maak een afspeellijst met al je favoriete liedjes om af te spelen terwijl je onder de douche staat, je huis schoonmaakt, je klaarmaakt voor je werk of zelfs aan het koken bent. Pak je harmonizers om in te zingen alsof het je microfoons zijn en leef je uit op je favoriete nummers.



(VERSTERKT) SPIRAALROOSTER

Onevenwichtigheden in het heiligbeen- en keelchakra zijn vaak met elkaar verbonden, dus het raster voor het keelchakra is vergelijkbaar, maar met een twist.

1. Plaats een groot stuk shungiet (een piramide, bol of toren zijn het beste, maar elk stuk werkt) in het midden.
2. Teken met de andere kristallen die je hebt vijf of meer (afhankelijk van de ruimte en het aantal kristallen dat je hebt) lijnen vanuit het midden die buigen, waardoor een bloemachtige vorm ontstaat.
3. Schrijf je intentie op een stuk papier, vouw het op en plaats het onder de middelste steen.



ZESDE CHAKRA - DERDE OOG CHAKRA - AJNA

Locatie: het derde oog, de ruimte tussen de wenkbrauwen

Associatie: helderheid, waarheid, helder zicht, helder weten (iets weten zonder enige geschiedenis of voorafgaande relatie met het ding); het wordt "het derde oog" genoemd omdat het ons in staat stelt dingen te weten, te zien en te begrijpen die verder gaan dan het logische, rationele verstand; het zesde zintuig

Regelt: de pijnappelklier

Omdat het zich in de hersenen bevindt, is het zesde chakra meer cerebraal dan de lagere chakra's. De pijnappelklier wordt vaak "de zetel van de ziel" genoemd. De pijnappelklier, die vaak "de zetel van de ziel" wordt genoemd, reageert op variaties in licht door hormonen af te scheiden via het autonome zenuwstelsel, de regulator van onwillekeurige functies zoals hartslag, bloeddruk en spijsvertering. Het is ook de manager van je circadiane ritmes: als de pijnappelklier merkt dat het donker is, wordt melatonine geproduceerd, wat het lichaam laat weten dat het tijd is om te slapen; het helpt je wakker en alert te blijven als het licht merkt.

De openheid en ontwikkeling van het zesde chakra stellen ons in staat om onze persoonlijke oogkleppen af te doen die onze oordelen en waarnemingen van de wereld vertroebelen, zodat we niet alleen het grotere geheel kunnen zien, maar er ook deel van kunnen uitmaken en de illusies die we voor onszelf hebben gecreëerd kunnen doorbreken. Het is hier dat we bewust worden, wat ons helpt begrijpen dat we er bewust voor kunnen kiezen om te breken met negatieve gewoonten, houdingen of gedachten die we hebben gehad en ze te vervangen door nieuwe, ondersteunende. Dit is waarom het werken met affirmaties zo krachtig is: je gelooft ze misschien in eerste instantie niet als je ze uitspreekt, maar na verloop van tijd, als je ze regelmatig en herhaaldelijk gebruikt, helpen de woorden die je kiest te horen, de woorden die je wilt geloven, niet alleen je perspectief maar ook je energie te verschuiven.

Het zesde chakra maakt ons wakker voor de universele waarheid dat we allemaal verbonden zijn, dat we samen deel uitmaken van iets groters. Als dit energiecentrum open en in afstemming is en ons vermogen om te kiezen beheerst, zijn we in staat om weloverwogen beslissingen voor onszelf te nemen en realiseren we ons dat wat het beste en hoogste voor ons is, ook het beste en hoogste is voor alle wezens en de wereld.

Vanwege de locatie van dit chakra wordt het vaak "het derde oog" genoemd. Terwijl onze ogen ons helpen om te begrijpen waar we ons fysiek bevinden in relatie tot onze omgeving om te bewegen en te interageren met de wereld om ons heen, helpt het zesde chakra ons om alles wat onze ogen niet kunnen in context te plaatsen; het is ons venster naar een hogere wijsheid, de zetel van onze intuïtie, ons zesde zintuig.

Ervaringen die ervoor kunnen zorgen dat dit chakra afgesloten is of aandacht en versterking nodig heeft:

- Uitgelachen worden omdat je iets "weet" dat nog niet gebeurd is
- Niet aangemoedigd worden om je intuïtieve ingevingen, gevoelens of visioenen te vertrouwen of te volgen

- Gebrek aan steun of aanmoediging ervaren bij het vertrouwen op je buitenzintuiglijke waarneming
- Bang zijn dat anderen je raar of vreemd vinden omdat je iets voelde of zag wat zij niet zagen
- Grenzen missen bij het gebruik van elektronica
- Naar je mobieltje kijken, tv kijken, videospelletjes spelen of iets gebruiken met een oplichtend scherm vlak voor het slapengaan
- Angst

Intuïtie wordt gedefinieerd als het vermogen om iets onmiddellijk te begrijpen, zonder dat er bewuste redeneringen voor nodig zijn; het is je hogere Zelf dat contact probeert te maken met je aardse zelf om je in de richting van je doel te sturen. Het spreekt niet tot je zoals je gedachten dat doen. Waar je gedachten luid zijn, is intuïtie meer een fluistering, een weten, een gevoel. En het is gemakkelijk te missen als je te horen hebt gekregen dat je het moet negeren, omdat de mensen die je vertrouwde om voor je te zorgen je vertelden dat het er niet was. Als je er eenmaal niet meer naar op zoek bent, mis je het helemaal.

Iedereen heeft zijn eigen taal/talen met zijn intuïtie; je intuïtie zal niet elke keer op dezelfde manier tot je spreken of je aandacht trekken als het je probeert te laten luisteren, daarom moet je er een relatie mee ontwikkelen om te begrijpen wanneer het probeert door te komen.

Afstemmen op onze intuïtie voelt het meest toegankelijk als we rustig zijn, voldoende slapen en onze spijsvertering goed werkt. Dit kan een uitdaging zijn of zelfs onmogelijk als we ons angstig voelen. Zoals we in het volgende hoofdstuk zullen bespreken, beïnvloedt angst al deze functies. Het voelt als een interne chaos, waardoor we ons alleen maar kalm kunnen voelen. We kunnen op geen enkele manier afstemmen of het grotere geheel en onze plaats daarin zien als we de angstige energie niet kunnen aarden.

Het vermogen van Shungite om angst, depressie en stress te kalmeren helpt om de geest vrij te maken van extra ruis van buitenaf die ons ervan weerhoudt om naar binnen te luisteren. Bovendien helpt het vermogen om EMV's te neutraliseren, die bijdragen aan onze gevoelens van angst, ons om ons meer geaard te voelen en een gevoel van vrede te ontdekken. Vanuit een rustigere, vredigere plek zijn we beter in staat om af te stemmen op onze intuïtie, waardoor we een meer belichaamd leven kunnen leiden dat ons in staat stelt om te vertrouwen op de boodschappen die doorkomen.

SHUNGIET GEBRUIKEN OM JE DERDE OOGCHAKRA TE ONDERSTEUNEN

Als je shungiet in huis hebt, helpt dat natuurlijk bij het versterken van je zesde chakra. Maar als je op zoek bent naar een actievere manier om ermee te werken om je intuïtie een boost te geven en een gevoel van kalmte teweeg te brengen, neem dan een stukje shungiet in beide handen en masseer zachtjes je wenkbrauwen vanaf je neusbrug naar je slapen toe. Herhaal deze beweging vijf tot zeven keer - of meer als je het voelt - en blijf daarna een paar tellen in stilte zitten om eventuele veranderingen in je gedachten of hoe je je voelt op te merken.

Voorbeelden van affirmaties of intenties voor het derde oog chakra:

- Ik zie mijn ervaringen uit het verleden als noodzakelijke levenslessen waarvan ik moest leren
- Ik vergeef mijn verleden om de rol te zien die ik speel in het grotere geheel
- Ik vertrouw op mijn intuïtie
- Ik sta open voor de wijsheid die in mij ligt•

Mijn gedachten creëren mijn werkelijkheid



VUURWERK RIJD

Net als bij het sterrenraster dat we maakten voor het krachtchakra, beginnen we met een middenstuk en, afhankelijk van hoeveel kristallen

die je hebt, straal dan meerdere lijnen uit vanuit het centrum. Maar in plaats van de cirkel te sluiten zoals we deden voor het krachtchakra, houd je de lijnen open. Intuïtieve energie kan niet in bedwang worden gehouden, dus ons raster weerspiegelt dit om ons te helpen open te blijven staan om te ontvangen.

1. Plaats een groot stuk shungiet (een piramide, bol of toren zijn het beste, maar elk stuk werkt) in het midden.
2. Creëer lijnen met kleinere kristallen die van het middenstuk weg groeien.
3. Plaats grotere kristallen aan het einde van elke lijn.
4. Schrijf je intentie op een stuk papier en leg het onder het middenstuk.



ZEVENDE CHAKRA - KRUINCHAKRA - SAHASRARA

Locatie: zweeft over de kruin van het hoofd

Associatie: gecentreerdheid, bewustzijn, denken, intelligentie, het vermogen om patronen in ons leven te herkennen, inspiratie; verbinding met het hele zelf, bronenergie, de natuur en alles wat om ons heen is.

Regelt: de hypofyse; reguleert groeihormoon; activeert de schildklier; activeert de bijniere, follikelstimulerend

hormoon, geslachtshormonen, prolactine, endorfine, enkefaline, bèta-melanocytenstimulerend hormoon, vasopressine, oxytocine

Met het zesde chakra kunnen we het grotere geheel zien, maar het zevende chakra helpt ons om onze levenservaringen te integreren en ons leven zin te geven.

Als het voelt alsof we een doel hebben, dat ons leven zin heeft, voelen we ons erbij horen, een sterke verbinding, niet alleen met onszelf maar met alles om ons heen. Het zit in onze natuur om een verbinding te voelen met onszelf en wat er om ons heen is, omdat alle elementen die om ons heen bestaan - aarde, lucht, vuur en water

-bestaan ook in ons. Ons bioveld bootst dat van de aarde na. Als we geen betekenis kunnen vinden in wat we doen of niet in staat zijn om ons op een diepe, betekenisvolle manier met anderen te verbinden, kan het voelen alsof er iets ontbreekt in ons leven, wat ons kan aanzetten tot een eindeloze zoektocht naar betekenis en verbinding.

De kroon staat symbool voor hogere wijsheid. Kronen doen ons denken aan koningshuizen of personen in machtsposities. Kennis staat gelijk aan macht. Dit chakra zweeft over het lichaam en werkt als een antenne die signalen oppikt van de wereld om ons heen. Het is meer dan alleen bewuste, intellectuele kennis. Wat we intellectueel hebben geleerd wordt vermengd met, of versterkt door, de somatische wijsheid van het lichaam en een bewustzijn van het goddelijke: hoe dingen voelen, sensaties.

Hoe informatie zijn weg naar ons vindt is vergelijkbaar met kristalvorming. In hoofdstuk één leerden we dat magma geen orde heeft, dat er binnen magma een overvloed is aan verschillende mineraalvormende stoffen die samenkomen om alle verschillende mineralen en kristallen op aarde te maken. Op dezelfde manier is informatie van buitenaf, voordat het tot ons doordringt, ordeloos. Zodra we het oppikken, komt het in ons bewustzijn, waar het in een patroon valt binnen onze energie, zoals een kristalrooster. Nog een voorbeeld van menselijk leven dat de natuur imiteert.

Een van de krachtigste lessen van het zevende chakra is leren dat dingen voor ons gebeuren, niet met ons. We kunnen ervoor kiezen om de betekenis in iets te vinden, de gewoontes op te merken waarin we zijn vervallen en herhalende patronen te zien in onze gedachten, reacties en relaties; we kunnen opmerken hoe dit weerspiegelingen zijn van onze persoonlijke conditionering, manifestaties van hoe onze energie ons heeft gestuurd vanwege de ervaringen die we hebben meegemaakt. Of we kunnen ervoor kiezen om te geloven dat we pech hebben, dat slechte dingen zonder reden gebeuren, waarbij we de symboliek en de lessen die elke ervaring - goed of slecht - ons biedt, negeren.

Onze geest is enorm krachtig en bewijst onze zelfvervullende voorspellingen keer op keer. We kunnen ervoor kiezen om de dingen negatief te zien als we ons slecht of depressief voelen, of we kunnen besluiten om de zon achter de wolken te zoeken.

Ervaringen die ervoor kunnen zorgen dat dit chakra afgesloten is of aandacht en versterking nodig heeft:

- Depressie
- Gevoelens van zijn alleen zijn, niet gesteund, verstoten, of niet geaccepteerd
- Een leraar volgen wiens boodschap niet in lijn is met jou of het universum
- Deel uitmaken van een groep of baan waarvan de energie, boodschap of het doel niet in lijn is met die van jou of het universum

Er is geen manier om toegang te krijgen tot onze intuïtie of om helderheid te ontdekken als onze geest in overdrive is en aan te veel dingen tegelijk denkt. Het is niet in staat om de informatie die het binnenkrijgt te begrijpen, wat kan aanvoelen als een wirwar van gedachten die zo snel gaan dat het moeilijk is om te weten wat goed voor ons is of welke gedachten we moeten vasthouden als we nog geen sterk Zelfgevoel hebben.

Omdat shungiet de uitwisseling van informatie tussen neurotransmitters bevordert, helpt het ons om de betekenis van

de

boodschappen en informatie die naar en door ons heen komen. De aardende eigenschappen helpen om energie en informatie naar binnen en in het lichaam te trekken zodat het geassimileerd en verwerkt kan worden, wat ons helpt om ons gevoel van verbondenheid met de wereld om ons heen te versterken.

SHUNGIET GEBRUIKEN OM JE KRUINCHAKRA TE ONDERSTEUNEN

Om de kruinchakra te helpen openen, geven we de kundalini ego eradicator oefening een update door harmonizers te gebruiken om je te helpen je meer geaard te voelen door deze actieve ademhalingsoefening.

Kundalini is een yogastijl die sterk gericht is op meditatie en ademhalingsoefeningen in combinatie met specifieke bewegingen en houdingen om energie te transformeren en het bewustzijn te verruimen. We gebruiken de ego eradicator om de geest leeg te maken en ons in een verhoogde staat van bewustzijn te brengen.

1. Ga op een comfortabele stoel zitten, met je stuit naar de aarde gericht en de kruin van je hoofd naar de hemel gericht.
2. Houd harmonizers in je handen en maak een V-vorm met je armen terwijl je ze naar de hemel uitstrekt.
3. Adem met gesloten ogen kort en scherp in door de neus. Concentreer je op de uitademing; de inademing komt vanzelf. Probeer eventuele bewegingen te beperken tot het pompen van de buik terwijl je ademt.
4. Blijf zo ademen met gestrekte armen gedurende 3 minuten en laat je armen dan los en laat je handen op je schoot rusten.
5. Let op verschuivingen van helderheid in de geest of openheid rond de bovenkant van het hoofd.

Voorbeelden van affirmaties of intenties voor de kruinchakra:

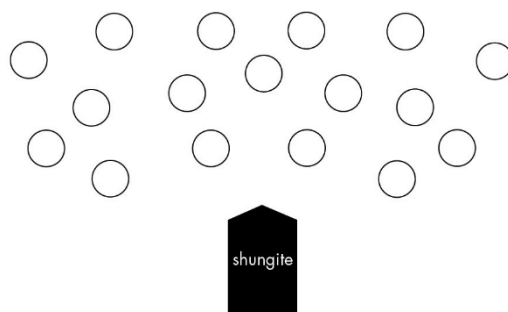
- Het goddelijke bestaat in mij
- Ik ben verbonden met alle dingen
- Ik ben in co-creatie met het Goddelijke
- Ik vertrouw erop dat ik precies ben waar ik moet zijn
- Magie is mogelijk



VERBIND-DE-KOSMOS-NET

Hier is een raster dat zich richt op de kruinchakra. Misschien wil je hiervoor al je kristallen pakken.

1. Plaats het grootste stuk shungiet dat je hebt (een piramide of toren is het beste, maar elk stuk werkt) het dichtst bij je op je tafel of roosterruimte.
2. Plaats ze dan met zoveel kristallen als je wilt boven het eerste hoofdstuk dat je neerzette, zodat het lijkt alsof kristallenergie naar de kruinchakra stroomt.
3. Schrijf je intentie op een stuk papier en plaats het onder je shungiet, het eerste kristal dat je neerzette om dit raster te maken.



Je kunt ook het sjabloon voor deze rastervorm tekenen en het onder de kristallen van je raster plaatsen. Zie het als een blauwdruk of kaart. Dit zal helpen om meer van je energie en intentie in het raster te brengen en het te bekrachtigen met de gedachte die je in je ontwerp hebt gestopt.

die geboren is uit de intentie die je in gedachten had. Laat het minstens één tot twee dagen zitten, of zo lang als je wilt.

ALLES SAMENVOEGEN

Onze levenservaringen bepalen niet alleen hoe we met de wereld omgaan, maar ook de energie van elk chakra. Terwijl we elk energiecentrum onderzochten, hebben we gezien hoezeer onze externe wereld onze interne processen beïnvloedt. Transformatie kan niet plaatsvinden tenzij we inzicht hebben in de factoren in ons leven die een enorme invloed op ons hebben gehad en een vastberaden verlangen hebben om te veranderen - het is een eerlijk bewustzijn van onze sterke en zwakke punten.

De inwendige structuren van metamorfe mineralen zoals shungiet worden sterker omdat de immense hitte en druk die erop worden uitgeoefend de zwakkere stoffen eruit duwen. Op dezelfde manier, wanneer we beginnen aan onze eigen transformatie, branden de delen van onszelf die niet langer tegen de hitte kunnen - oude gewoonten, emotionele patronen, geërfde of aangeleerde conditioneringen - weg als we ontwaken over hoe ze ons hebben tegengehouden om onze dromen waar te maken en volledig de persoon te belichamen die we bedoeld waren te zijn.

We kunnen zoveel leren van onze pijn, maar toch behandelen we het alsof het een indringer is, iets dat er niet hoort te zijn. Onze persoonlijke strijd is een noodzakelijk onderdeel van onze reis, een belangrijk onderdeel van onze persoonlijke metamorfose. Wanneer we begrijpen dat de oude manier niet werkt, beginnen we alles in vraag te stellen en een intense zelfreflectie op gang te brengen die een metaforisch vergrootglas naar onze kernwaarden legt. Wat we ons realiseren dat niet langer werkt of wat we niet langer acceptabel vinden, maakt plaats voor nieuwe waarden die meer op één lijn liggen met onze ziel. Verschuiven of van de pot geraken.

Kristallen en chakra's zijn inherent met elkaar verbonden omdat ze allebei energetisch functioneren. In feite fungeren de chakra's als portalen voor een

De energie van het kristal komt het lichaam binnen en circuleert door je aura en energetische paden, waardoor je hele wezen in balans komt.

Als je een mentale of emotionele blokkade ervaart, het gevoel hebt vast te zitten in bepaalde gebieden van je leven, of als je in een bijzonder moeilijke periode of fase zit, kan het plaatsen van kristallen direct op en/of rond de energiecentra helpen om de balans energetisch te herstellen, wat je ook kan helpen om balans te vinden in de wereld om je heen. Wanneer je balans in jezelf ervaart, zal alles om je heen op zijn plaats lijken te vallen.

Was er een bepaalde chakrabeschrijving die je aansprak bij het lezen van dit hoofdstuk? Zo ja, leg dan een stukje shungiet op het energiecentrum voor zolang als voor jou goed voelt. Ik stel een minimum van 5 minuten voor, maar je kunt zelf de lengte bepalen als je langer wilt.

Voel je vrij om op deze manier aan meer dan één chakra tegelijk te werken. Als je denkt dat er meer dan één je aandacht nodig heeft en meerdere stukjes shungiet of andere kristallen bij de hand hebt, kun je er zoveel op jezelf plaatsen als je wilt.

OEFENINGEN OM AL JE CHAKRA'S TE ZUIVEREN EN TE VERBINDEN

Als je je vermogens wilt maximaliseren en al je chakra's tegelijk wilt beïnvloeden, probeer dan een van deze oefeningen om alle chakra's tegelijk vrij te maken.

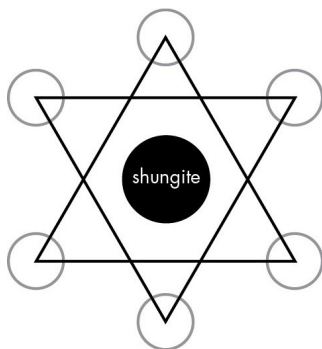


MERKABAH RIJD

Als je de onderste drie chakra's ziet als een driehoek die naar boven wijst en de bovenste drie chakra's als een driehoek die naar beneden wijst, dan komen ze samen in het midden, waar de vierde chakra zit, waardoor een merkabah ontstaat. De merkabah is een driedimensionale Davidsster. Het is een Hebreeuws woord dat fonetisch vertaald wordt van

oud-Egyptisch als "licht, lichaam, geest" - het samengaan van de drie. Om al je chakra's in balans en harmonie te brengen, gebruiken we deze vorm voor een uitgebreider raster.

1. Teken een driehoek die naar boven wijst en een driehoek die naar beneden wijst om de merkabah vorm te maken op een stuk papier of doek.
2. Plaats een stukje shungiet in het midden van de overlappende driehoeken om het hartchakra voor te stellen voor je middenstuk.
3. Plaats zes stukjes shungiet of andere grotere kristallen die je hebt op de hoeken van de driehoeken.
4. Schrijf je intentie op een stuk papier en plaats het onder de centrale shungiet.
5. Als je een kristallen punt of staf hebt, tik dan op de bovenkant van het kristal dat het hartchakra voorstelt en tik vervolgens op een van de hoekkristallen om hun energie te verbinden.
6. Herhaal dit door op het hartchakra kristal te tikken voordat je op elk van de andere kristallen tikt om ze allemaal te verbinden.



MEDITATIE MET GRONDINGSKOORD VOOR ALLE CHAKRA'S

Vergelijkbaar met de aanbevolen meditatie voor de wortelchakra, is deze

De oefening omvat het inademen van aarde-energie in alle chakra's om ze te helpen zuiveren, balanceren en ondersteunen.

1. Ga op een comfortabele stoel zitten, met je stuit naar de aarde gericht en de kruin van je hoofd naar de hemel gericht.
2. Sluit je ogen en laat je adem op een natuurlijke manier komen, waarbij je je ademhaling een paar tellen opmerkt.
3. Breng je bewustzijn naar je stuitje, de basis van je ruggengraat.
4. Stel je een koord voor dat uit je stuitje groeit, langer wordt en naar beneden in de aarde zakt. Kijk hoe het naar beneden blijft bewegen, steeds verder naar het middelpunt van de aarde.
5. Stel je op een inademing voor dat je energie omhoog trekt langs het koord naar je eerste chakra, aan de basis van je ruggengraat.
6. Adem de energie weer uit langs het koord naar de aarde.
7. Adem de energie weer in via het koord naar je tweede chakra, dat zich in je onderbuik bevindt, een paar centimeter onder je navel; adem de energie weer uit naar de aarde.
8. Inhaleer energie terug omhoog langs de koord naar je derde chakra, gelegen bij de zonnevlecht, boven de navel, vlakbij de onderste ribben; adem de energie weer uit naar beneden, naar de aarde.
9. Adem de energie weer in via het koord naar je vierde chakra, gelegen in het hartcentrum; adem de energie weer uit naar de aarde.
10. Inhaleer energie terug omhoog langs de koord naar je

vijfde chakra, gelegen aan de basis van je keel; adem de energie terug uit

naar de aarde.

11. Adem de energie weer in via het koord naar je zesde chakra, dat zich bevindt in de ruimte tussen de wenkbrauwen; adem de energie weer uit naar de aarde.

12. Adem de energie weer in via het koord naar je zevende chakra, gelegen op de kruin van je hoofd; adem de energie weer uit naar de aarde.

13. Herhaal de laatste stap, waarbij je energie omhoog door het lichaam trekt, door alle chakra's terug naar de kruin van het hoofd op de inademing, en stuur energie terug naar de aarde op de uitademing nog twee keer.

14. Laat je adem terugkeren naar zijn normale tempo en laat het koord los. Merk op hoe je je voelt nadat je de adem hebt gebruikt om elk chakra te helpen zuiveren en openen.



Shungiet is ongelooflijk effectief om ons te helpen toegang te krijgen tot de eerste drie chakra's en deze te versterken. Dit zijn vaak de moeilijkste chakra's om te helen, omdat de programmering zo diep geworteld is en ons zo diep beïnvloedt. De krachtige stabiliserende kracht van Shungite helpt ons te verankeren in het werk met de eerste drie chakra's vanwege zijn ontvankelijke yin kwaliteiten.

Met shungiet in huis kunnen we onze aandacht beter naar binnen richten, niet alleen om te zien welke chakra's aandacht nodig hebben, maar ook om te begrijpen wat van ons is in de energie die we om ons heen voelen, wat elektrisch is en wat we misschien van anderen oppikken. Het kan helpen om onze gedachten te ontgiffen als we de boel beginnen op te ruimen, ons proces helpen om ons perspectief op onze eigen verhalen, het leven van de andere personages in onze verhalen en alles wat er gebeurt radicaal te veranderen.

om ons heen. Omdat we in staat zijn om duidelijker te zien en te voelen, beginnen we onze interne systemen opnieuw aan te sturen om anders voor onszelf te kiezen voor ons hoogste goed, zodat we een meer vervuld en doelgericht leven kunnen leiden.



HOOFDSTUK 7

Angst

Na een duik in de subtiele energielichamen van onze aura en de chakra's is het duidelijk dat mensen een speciaal vermogen hebben om dingen aan te voelen tijdens een gesprek, in de nabijheid van een ander mens of zelfs zonder dat er woorden aan te pas komen. Of we het ons nu realiseren of niet, we pikken signalen op door te kijken naar de spanning in iemands gezicht, zijn oogbewegingen of de toonhoogte en schommelingen van zijn stem. Dit zijn aanwijzingen voor ons om te bepalen hoe de ander zich voelt. Het autonome zenuwstelsel interpreteert ze en waarschuwt ons of het veilig is om te blijven of dat we in gevaar zijn en zo snel mogelijk weg moeten.

Mensen voelen regelmatig de energie van onze buitenwereld. We willen geaccepteerd worden; we zoeken goedkeuring; we willen het gevoel hebben dat we belangrijk zijn. Vanaf onze geboorte leren we wat ons lof en wat ons straf oplevert. Dit beïnvloedt zowel onze sterke kanten als onze potentiële obsessies. Wat we geleerd of geërfd hebben van onze verzorgers, traumatische ervaringen of interacties in onze vormingsjaren hebben invloed op de trillingen van de chakra's.

Intuïtie is iets waar we allemaal toegang toe hebben, maar toch is het voor velen een steeds grotere uitdaging geworden om ermee in contact te komen. Heb je ooit iemand horen zeggen dat hij of zij een "buikgevoel" had?

over iets? Intuïtie spreekt niet alleen tot ons via ons verstand, maar ook als gevoelens om ons te helpen onderscheid te maken tussen onze gedachten en wat echt is. Voor degenen onder ons die lijden aan angst, voelen we dingen diepgaand, maar omdat we zoveel oppikken, is het moeilijk te zeggen of wat we voelen onze eigen energie is of die van iemand anders. Het is moeilijk om op ons gevoel te vertrouwen als we niet vertrouwen wat we voelen. Angst leeft in de buik; vaak blokkeert het de toegang tot onze intuïtie.

Twintig jaar na het begin van de eenentwintigste eeuw is angst zo bekend dat het eigenlijk een beroemdheid is. Iets waar iedereen aan denkt, over praat en in de verhaallijnen van tv-programma's komt, het heeft een lange weg afgelegd sinds de Betty Draper-dagen van begin jaren '60, toen er alleen in het geheim over werd gepraat. Deze ziekte dook op mysterieuze wijze op rond de tijd dat de wereld werd geëlektrificeerd, omwikkeld door miljoenen kilometers telegraafdraden, als een kerstboom verstrikt in twinkkelende lichtjes. Is het slechts toeval dat dit fenomeen in onze cultuur uitbrak rond dezelfde tijd dat mensen voor het eerst voortdurend in contact kwamen met elektriciteit?

De symptomen, die eerst neurasthenie werden genoemd, kwamen overeen met de beschrijvingen van mensen die zeggen dat ze tegenwoordig gevoelig zijn voor omgevingsfactoren en elektronica: vermoeidheid, verwarring, slapeloosheid, spier- en gewrichtspijn en meer moeite met dagelijkse functies. Deze symptomen begonnen op te duiken bij veel verschillende soorten mensen, ongeacht hun sociale status, zonder aanwijsbare reden. In 1895 doopte de Oostenrijkse neuroloog en grondlegger van de psychoanalyse Sigmund Freud de aandoening om tot angstneurose.

Vandaag de dag lijdt bijna 20 procent van de wereldbevolking aan angst en het is de meest voorkomende psychische aandoening in de Verenigde Staten, waaraan meer dan veertig miljoen mensen lijden ^{.14} Het wordt vaak ervaren als buitensporige zorgen of angst, irrationele angsten, steeds terugkerende gedachten, angst, neuroses en sociale fobieën. Het is iets waar je je vinger niet op **k u n t** leggen. Het is voortdurend

verschuiven en veranderen, maar het laat je altijd in een constante staat van willen, waarbij je jezelf opwerkt in een vicieuze razernij van denken over alle mogelijke scenario's, plannen maken voor specifieke uitkomsten voor toekomstige bedreigende gebeurtenissen die 9,8 van de tien keer niet uitkomen. Het is een onvermogen om onzekerheid te tolereren of te accepteren. Wat gaat er gebeuren? Met wie ga ik praten? Wat zal ik zeggen dat anderen zal verbazen zodat ik geaccepteerd word?

Angstig zijn is het verdedigingsmechanisme van de hersenen als reactie op een roofdier of roofervaring, een reactie op een mogelijke bedreiging die al dan niet kan plaatsvinden. Het is nadenken over de toekomst, hoe je uit een benauwde situatie kunt komen.

Laten we duidelijk zijn: het ervaren van angst is een volkomen normale, natuurlijke functie van het leven. Het is de bedoeling dat we het van tijd tot tijd voelen. Het is pas wanneer het vaak voorkomt, met oncontroleerbare buitensporige intensiteit en gedurende lange, soms eindeloze perioden - in die mate dat het het dagelijks leven verstoort - dat er reden tot bezorgdheid is.

Let op deze bijvoeglijke naamwoorden die gebruikt worden om angst te beschrijven: uitzinnig, verschuivend, veranderend, planmatig, onrustig, nerveus, zenuwachtig. Angstige energie beweegt. Zo leeft en gedijt het in het menselijk lichaam. Het zwervt rond in het lichaam, beweegt door verschillende organen, verstoort hun functies en creëert letterlijk lichamelijke ongemakken.

De traditionele Chinese geneeskunde wijst verschillende emoties toe aan verschillende organen van het lichaam; de lever is verbonden met woede, de nieren met angst, de milt met overmatige bezorgdheid, de longen met verdriet en angst. We hebben in hoofdstuk vijf geleerd hoe de adem de sterkte van onze aura beïnvloedt; hij speelt ook een centrale rol in hoe we angst ervaren. Grappig hoe de ademhaling - een functie waar we niet eens over hoeven na te denken en die ons letterlijk leven geeft - op zoveel onzichtbare manieren verbonden is met onze

gezondheid. Dus misschien moeten we er meer over nadenken?
Laten we het eens van dichterbij bekijken.

MERK JE ADEM OP

Neem even de tijd om je ademhaling op te merken.

Waar voel je je adem bewegen? Welke delen van je lichaam bewegen door je ademhaling? Let op de lengte van je ademhaling. Hoe lang zijn je inademingen? Hoe lang zijn je uitademingen?

De meeste mensen merken alleen dat de adem de borstkas rond de hartkamer beweegt. Als we er niet bijilstaan, ademen we onbewust kort en oppervlakkig. Kort en beperkt ademen draagt in feite bij aan dat algemene gevoel van onbehagen en creëert meer angst. Ik zal het uitleggen.

Het menselijk lichaam is ontworpen met de capaciteit om op verschillende manieren te ademen om ons te helpen ons zenuwstelsel te reguleren. Het sympathische zenuwstelsel (SNS) is de versneller, de kracht achter onze vecht-of-vluchtreactie. De Romeinse arts Galen noemde het zo'n tweeduizend jaar geleden zo nadat hij bewijs had ontdekt dat het SNS verbond met onze emoties. Als het SNS wordt ingeschakeld, trekt het hulpbronnen uit het hele lichaam aan, waardoor de bijnieren worden opgestart om adrenaline in de bloedbaan te spuiten, dat bloed naar de spieren te pompen voor snelle actie, het hart te versnellen en de bloeddruk te verhogen om je snel uit een hachelijke situatie te halen.

Het parasympathische zenuwstelsel (PNS) daarentegen vertraagt dingen, herstelt het evenwicht en brengt het lichaam terug naar homeostase. Het regelt onze spijsvertering, helpt onze wonden genezen, ontspant onze spieren en vertraagt onze ademhaling en hartslag. Voor degenen onder ons die in een constante staat van angst verkeren, is het PNS niet in staat om aan te gaan en lang genoeg aan te blijven - als het dat al doet - om ons af te remmen, te kalmeren en uit onze verhoogde staat te halen. De kalmerende effecten van Shungite stellen ons in staat om onze ademhaling te verdiepen, waardoor het PNS geactiveerd wordt om ons te helpen het SNS te kalmeren en onze energiesystemen in balans te brengen en te stabiliseren.



EXPERIMENTEER MET JE ADEM

Sluit je ogen en adem een paar keer kort in en uit je neus. Je zult merken dat je hartslag begint te stijgen. Haal nu, terwijl je je ogen gesloten houdt, een paar keer lang adem.

Adem vier tellen in en vier tellen uit, waarbij je je concentreert op het verlengen van de uitademing terwijl je de mond uitademt. Je zult merken dat je hartslag begint te vertragen en dat je een algeheel gevoel van kalmte ervaart als je blijft in- en uitademen met vier tellen. Als je een of twee stukjes shungiet hebt, probeer deze ademhalingsoefening dan een tweede keer terwijl je je kristallen vasthoudt en merk het verschil tussen hoe je je voelde zonder de shungiet en hoe je je voelt met de shungiet vast.



De lengte van onze ademhaling heeft een directe invloed op onze angstige of rustige toestand. Als je regelmatig kort en snel ademhaalt, stuurt deze kortademigheid een boodschap naar de hersenen en alle andere energiesystemen van het lichaam dat er iets niet in orde is, wat het zenuwstelsel waarschuwt dat het tijd is om te gaan, dat we in gevaar zijn en dat we daar snel weg moeten, dus al onze energie wordt naar onze geest en onze ledematen gestuurd om ons door datgene heen te slepen wat onze veiligheid in de weg staat. Denk terug aan de vorige hoofdstukken waarin we het belang van de adem voor onze aura en krachtchakra hebben besproken. Onze adem is verbonden met de kracht van beide. Simpel gezegd berooft de hedendaagse angst ons letterlijk van onze kracht.

EEN NATUURLIJK OVERLEVINGSMIDDEL

Biologisch gezien is angst bedoeld om je in een verhoogde staat van bewustzijn te brengen, zodat je alert blijft als je een potentiële bedreiging tegenkomt. Het is dat zesde zintuig dat je laat weten dat er iets niet klopt, dat er iets mis is, dat er gevaar dreigt. Denk aan de reactie van herten in

het bos of eekhoorns in je tuin als ze je aanwezigheid voelen. Denk aan je hond of kat die bevriest als de deurbel gaat of als er iemand je huis binnenkomt die ze nog nooit hebben ontmoet. Ze bevriezen om al hun zintuigen optimaal te laten werken om te beoordelen of wat ze horen of voelen een bedreiging vormt.

De vecht-of-vluchtfunctie van angst is hetzelfde voor mensen, een overlevingsmiddel dat ons helpt aan te voelen wanneer er gevaar dreigt.

Bevriezen is een ander belangrijk overlevingsmechanisme. Dit is zelfs meestal onze eerste reactie als we een mogelijke bedreiging waarnemen. Veel roofdieren gebruiken beweging om hun prooi op te sporen en dus bevriezen we instinctief als we voelen dat er iets niet klopt. Denk maar aan de

T. De scène met de T. Rex in Jurassic Park: paleontoloog Alan Grant zit in de tweede Jeep en maant de bange kinderen in de eerste Jeep om stil te zijn zodat de dinosaurus ze niet opmerkt. In het echte leven stoppen we met wat we aan het doen zijn zodat onze zintuigen informatie kunnen opnemen om te beslissen of we kunnen vluchten of moeten vechten. Dit is letterlijk waar we de uitdrukking "hert in de koplampen" vandaan hebben: het beschrijft iemand die bevriest in een verhoogde staat van bewustzijn op ongeveer dezelfde manier waarop een hert bevriest wanneer hij 's nachts een straat oversteekt en er plotseling een auto op hem afkomt.

We hebben een lange weg afgelegd sinds we scherpe stenen aan stukken hout vastmaakten om gereedschap en wapens te maken. We rennen misschien niet meer voor sabeltandtijgers, maar we ervaren nog steeds bedreigingen. Vandaag de dag komen ze in de vorm van e-mails van een baas of collega die ontevreden is over onze werkprestaties; angst voor afwijzing door een partner, potentiële partner, vriend of potentiële werkgever; het geluid van onze telefoon met een sms, e-mail of melding op sociale media die ons mogelijk waarschuwt voor goedkeuring of ontslag van de mensen die we kennen of, erger nog, volslagen vreemden op het internet. En net als wanneer we in het bos zouden zijn en ons zouden realiseren dat er een beer in de buurt is, verstijven we wanneer we deze "bedreigingen" ontvangen, onze ogen wijd

opengesperd, onze adem kort en oppervlakkig. Hoe

reageren we? We ontwijken, negeren of ghostmen (onze moderne versie van vluchten), of we schieten een sms of e-mail af in onze verdediging, oftewel vechten.

Wanneer we in een vecht-, vlucht- of bevriesreactie terechtkomen, worden lichaamssystemen die geen onmiddellijke prioriteit hebben, zoals spijsvertering, eliminatie, groei, herstel/slaap en voortplanting, uitgeschakeld om energie te sparen en te herverdelen naar waar deze het best kan worden gebruikt om zichzelf te beschermen.

Iedereen die vaak last heeft van angst of bij wie een angststoornis is vastgesteld, heeft waarschijnlijk ook last gehad van constipatie, het prikkelbare darmsyndroom (IBS), slapeloosheid of voortplantingsproblemen. Je zult merken dat deze allemaal te maken hebben met de systemen die worden uitgeschakeld wanneer het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid is om te vluchten of te vechten. Vandaag de dag lijden ongeveer 63 miljoen Amerikaanse volwassenen aan chronische constipatie; 11 procent van de wereldbevolking lijdt aan IBS;¹⁵ één op de drie Amerikanen krijgt geen goede slaap en één op de vier Amerikanen ontwikkelt elk jaar slapeloosheid;¹⁶ en onvruchtbaarheidsproblemen komen voor bij ten minste 6 miljoen vrouwen in de VS¹⁷ en 30 miljoen mannen wereldwijd.¹⁸ De kans is groot dat als je niet lijdt aan een van deze kwalen, je iemand kent die er wel aan lijdt.

HET VERBAND TUSSEN ANGST EN LUCHT

Ayurveda is een van de oudste bekende holistische geneeswijzen. De Ayurveda is meer dan drieduizend jaar geleden in India ontstaan en kijkt naar de spijsvertering om onze algehele gezondheid te bepalen. Het erkent dat de actieve elementaire krachten van de natuur - lucht, vuur en water - ook de elementaire krachten van het lichaam zijn: respectievelijk vata, pitta en kapha. Bekend als de dosha's, wat "fout" of "smet" betekent, factoren die, indien verstoord, ziekte en verval kunnen veroorzaken, vertoont elk verschillende fysieke kenmerken en kwaliteiten en is gerelateerd aan specifieke gebieden en functies

van het lichaam. Er is een evenwicht nodig tussen de drie, maar

Afhankelijk van iemands constitutie of huidige gezondheidstoestand, kan er een onbalans zijn met één, twee of zelfs alle drie de dosha's.

Angst is intrinsiek verbonden met vata, de heerser van alle dosha's. Omdat het door lucht wordt beheerst, is vata het bewegingsprincipe voor alle lichaamsprocessen en -functies. Omdat het door lucht wordt beheerst, is vata het mobiliteitsprincipe voor alle processen en functies van het lichaam. Vata regelt ook de ademhaling, bloedsomloop, stofwisseling, spijsvertering, eliminatie, gedachten en beweging. Het is verantwoordelijk voor zintuiglijke, emotionele en mentale harmonie. Vata helpt ons informatie te verwerken en inspireert creativiteit. Het zorgt er ook voor dat berichten via zenuwsynapsen worden verzonden.

We hebben al eerder gezegd dat angst graag beweegt; vata beweegt dingen. Als er te veel vata is, is het moeilijk om stil te zitten, is de bloedsomloop slecht, lopen we sneller, voelen we ons ruimteziek, vergeten we dingen, vinden we het moeilijk om ons aan dingen te binden en ervaren we spijsverteringsproblemen, die neigen naar constipatie.

Pitta, beheerst door vuur, is het transformerende element. Het heeft vata nodig om in beweging te komen en het spijsverteringsvuur aan te wakkeren. Het is de kracht die de lichaamstemperatuur, absorptie, dorst, begrip en stofwisseling regelt; het is de kracht die ons voedsel verteert. Zijn zeer vurige aard kan woede, haat en jaloezie opwekken als hij "verhit" is. Mensen met een overheersende pitta constitutie kunnen worden gezien als competitief, agressief en veroordelend. In balans bevordert pitta begrip, intelligentie en redenering; uit balans veroorzaakt het spanning en stress.

Kapha wordt beheerst door water, de stabilisator, het bindmiddel; zijn functie is smeren om dingen aan elkaar te laten kleven. Denk aan slijm en plasma. Het hydrateert en voedt alle weefsels in het lichaam. Het heeft vata nodig om gestimuleerd te worden om te bewegen; pitta is nodig voor warmte. Als water koud is en/of stagneert, kan het geen leven geven. Kapha's vermogen om "vast

te houden" maakt het een kracht die kracht en stabiliteit geeft.
Als het in balans is,

Kapha wordt uitgedrukt als liefde, kalmte, vergevingsgezindheid en verbinding. Uit balans leidt kapha tot gehechtheid, hebzucht en afgunst.

Vata is de motiverende kracht voor pitta en kapha. Het wakker het vuur van pitta aan en geeft het de drang om door te gaan; het inspireert kapha om in beweging te komen en stilstand te voorkomen. Zonder vata zouden hun functies tot stilstand komen en zouden ze niet in staat zijn om hun taken met succes uit te voeren.

VIJF VORMEN VAN VATA

Aangezien vata de lucht in het lichaam regelt, is het belangrijk om te weten dat er in het lichaam vijf verschillende soorten vayu's, of winden, zijn waarin lucht zich beweegt.

1. Prana regeert over de borst en het hoofd. Het is de lucht die we inademen, de primaire levenskracht in het lichaam. Het onderhoudt het hart, de longen en de slikbeweging. De stroomrichting is naar binnen gericht. Gebrek aan concentratie en moeite om intuïtie te gebruiken zijn veel voorkomende bijwerkingen van prana onevenwichtigheden. Mediteren met shungiet harmonizers in je handen gedurende 5-10 minuten per dag kan helpen prana te versterken en intuïtie te verbeteren.

2. Udana heerst over de keel, die niet alleen verantwoordelijk is voor onze uitademing en spraak (de lucht die onze mond verlaat), maar ook voor de schildklier, de meester van de stofwisseling, die de lichaamscellen controleert om voedsel om te zetten in energie om alle lichaamsprocessen van brandstof te voorzien. Het blaast omhoog vanuit ons binnenste. Ademhalingsmoeilijkheden, misselijkheid en angst om zich uit te drukken zijn tekenen dat udana vayu aangetast is. Als udana vayu zwak is, kun je gaan liggen met een bol shungiet rustend op je keelchakra of teruggaan naar het vorige hoofdstuk voor meer vijfde chakra oefeningen om dit gebied vrij te maken.

3. Vyana regelt de bloedsomloop, de beweging van gewrichten en spieren, de stroom van gedachten en gevoelens.

Deze wind waait vanuit het hart in alle richtingen. Als de handen of voeten te koud zijn, is dat een teken dat de circulatie slecht is en de vyana vayu niet sterk genoeg is. Je kunt een getrommeld stuk shungiet nemen en, beginnend bij het hart, in alle richtingen naar buiten uitstralen terwijl je zachtjes contact maakt met je huid, waarbij je jezelf masseert om de circulatie te helpen verhogen: langs de armen, langs de romp en de benen, omhoog naar de keel en de kruin van het hoofd.

4. Samana brengt evenwicht. Gecentreerd in de dunne darm, is het de kracht die de spijsvertering controleert. Het wervelt en kolkt in de buik met de klok mee. Te veel vata kan het pittavuur doven dat nodig is voor de spijsvertering. Om aan te sterken, neem je een getrommeld stuk shungiet direct op je buik en beweeg je in dezelfde richting waarin samana vayu beweegt: met de klok mee. Doe dit 1 minuut, of langer als de tijd het toelaat.

5. Apana leeft in de dikke darm, de primaire locatie van vata, en regelt alle eliminatieprocessen. Het beweegt naar buiten en naar beneden. Als je last hebt van constipatie, is dat een teken dat apana vayu te zwak is (te veel vata) om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Om aan te sterken, trek je denkbeeldige lijnen van je navel langs alle kanten van je benen naar je voeten, met als hoogtepunt je hielen of tenen. Als je neigt naar diarree, is apana vayu te sterk (te veel pitta). Om in evenwicht te komen, neem je een getrommeld stukje shungiet en trek je een denkbeeldige lijn van je tenen en hiel naar je navel in een opwaartse beweging; doe dit vanuit meerdere hoeken van je voet zodat je de voorkant, zijkanten en achterkant van je benen volgt.

Een teveel aan vata veroorzaakt problemen met de spijsvertering en mentale en nerveuze stoornissen die zich vaak uiten als angst. Met vijf verschillende winden die in het lichaam waaien, is het geen wonder dat als er een onbalans is, het kan voelen alsof we in veel verschillende richtingen tegelijk worden getrokken, alsof het moeilijk is om stil te zitten of rechtop te denken, of alsof er een merkbaar onbehaaglijk gevoel in de buik is. Als we begrijpen hoe lucht zich door het lichaam beweegt, is het duidelijk dat angst ons fysiek kan beïnvloeden op subtiele, energetische manieren.

VAN BUITEN NAAR BINNEN

Vanuit een energetisch perspectief: als de energie in onszelf al geprikkeld is, zal de energie om ons heen een impact hebben. En andersom: als er prikkelbare energie om ons heen is, zal die de energie in ons prikkelen.

Met de vooruitgang in de technologie is het tempo van alles wat we doen versneld. De hoge snelheid van het internet en de breedbandtechnologie van mobiele netwerken die nodig is om onze computers, smartphones en speelgoed met Wi-Fi-verbinding van energie te voorzien, beïnvloedt de snelheid waarmee energie zich in ons verplaatst, waardoor ons angstniveau toeneemt en we ons nog nerveuzer gaan voelen. De hoge snelheid van onze elektronica heeft niet alleen invloed op hoe snel informatie bij ons komt; het creëert ook de verwachting dat we sneller iets kunnen doen en voegt een onzichtbare druk toe om voortdurend bezig te zijn.

We zien dit hoge tempo vooral in steden, die al een opwindende energie uitstralen. Met meer gebouwen, meer auto's, meer banen, meer mensen, meer elektriciteit die wordt gebruikt (niet alleen om de huizen en banen van mensen van stroom te voorzien, maar ook om infrastructuur zoals verkeerslichten, straatverlichting en metro's te laten werken), voelt het leven letterlijk alsof het tien keer sneller gaat in steden dan in de buitenwijken en meer landelijke delen van de wereld. En omdat ze een grotere bevolking hebben en er zoveel gebeurt, bewegen ze letterlijk sneller dan gebieden die minder dichtbevolkt zijn.

Washington DC, de hoofdstad van de VS, voelt aan als een energieke stad. Mensen lopen zo snel dat je niet de enige bent die denkt dat sommige mensen op het punt staan om te gaan rennen. Is het een wonder dat, met zoveel advocaten, politici en non-profitorganisaties, een meerderheid van de mensen die hier wonen en werken letterlijk probeert de wereld te veranderen?

New York City heeft daarentegen een creatievere energie. En terecht: het is de bestemming bij uitstek voor journalisten,

dansers, muzikanten en artiesten al tientallen jaren als de stad die miljoenen mensen aantrekt met haar belofte om dromen waar te maken. Vergeet niet dat fantasierijke, creatieve energie het spul is van vata en het zesde en zevende chakra. Met 1,6 miljoen mensen die op een eiland wonen dat slechts 22,7 vierkante mijl groot is, heeft de "City That Never Sleeps" (slapeloosheid is een neveneffect van te veel vata en angstige energie) zijn bijnaam te danken aan de miljoenen visionairs die naar de betonnen jungle zijn afgezakt om zich met hand en tand in te spannen om hun doelen te verwezenlijken.

Met zoveel actieve energie rondom stadsbewoners, en niet te vergeten zoveel meer lawaai en lichtvervuiling (kunstlicht), is het geen wonder dat mensen die in dichterbevolkte gebieden wonen bijzonder gevoelig zijn voor hun omgeving. Uit een Nederlands onderzoek uit 2009 bleek dat stadsbewoners 21 procent meer kans hadden om een angststoornis te ontwikkelen ¹⁹. Dat geeft iedere stadsbewoner een extra excuus om altijd een piramide van shungiet onder het bed te bewaren en een getrommeld stuk in hun zak.

HOE BEHANDELEN WE ANGST?

Als angstige energie beweegt, is het tegengif het af te remmen. Het woord aarding wordt veel gebruikt in yoga en healing gemeenschappen. Voor degenen onder ons die het het hardst nodig hebben, lijkt de betekenis ervan misschien niet zo voor de hand liggend. Als we het hebben over "onze energie aarden", dan bedoelen we eigenlijk dat we die energie proberen te kalmeren en stabiliseren. Omdat de energie van angst grillig is, is het moeilijk om stil te zitten, waardoor het een uitdaging wordt om je te concentreren.

Als je denkt aan het woord grond en wat het eigenlijk is en doet, realiseer je je dat de grond de planten die eruit groeien voedt en voedt met voedingsstoffen en mineralen. Het is solide en betrouwbaar omdat het er altijd is. Het vormt de fundering voor de huizen waarin we wonen. Het ondersteunt ons bij elke stap die we zetten. Angstige energie wordt in evenwicht gehouden door de tegenovergestelde energie uit te nodigen.

Omdat kristallen van de aarde komen, zijn ze van nature aardend, een van de redenen waarom shungiet een nuttig hulpmiddel is om angstige energie te kalmeren. Shungiet is geclassificeerd als een yin mineraal, en telkens als je het vasthoudt, draagt, naast een stuk ervan staat of zit, kun je niet anders dan een sterk gevoel van kalmte over je heen laten komen. Dit is het tegengif voor angstige energie: vrede, kalmte, stilte en stabiliteit, die allemaal meer binnen ons bereik liggen als we shungiet in de buurt hebben om ons te helpen deze ontvankelijke kwaliteiten aan te boren.

Eenvoudige manieren om je energie te aarden:

- Zet je in voor een dagelijkse meditatieoefening met een shungite bol of harmonizer in beide handen
- Mediteer zittend in het gras of op de aarde
- Oriënteer je op je omgeving en gebruik alle vijf de zintuigen: merk op wat je aanraakt (de stof van je kleding, waar je op staat of zit) en wat je ruikt, hoort, ziet en proeft.
- Zelfmassage
- Ga met je blote voeten in het gras of op de aarde staan
- Bezoek een waterlichaam - de oceaan, een meer, een rivier - en ga op de aarde zitten terwijl je naar het water staart.

MEDITATIE

Meditatie is een van de krachtigste middelen om een gevoel van rust te brengen en angst te beteugelen. Of je nu regelmatig mediteert of net begint, het toevoegen van shungiet aan je sessies kan je ervaring drastisch verbeteren.

Veel mensen denken dat meditatie bedoeld is om te stoppen met denken. Tenzij je de afgelopen dertig jaar achttien uur per dag hebt gemediteerd, gaat dat gewoon niet gebeuren. Meditatie biedt ons de mogelijkheid om te observeren hoe onze geest

opereert, om nota te nemen van gedachten als ze opkomen, maar om er niet in mee te gaan of aan gehecht te raken. Hoe meer we bij onszelf zitten, hoe beter we de gewoonten van onze geest begrijpen en hoe groter de kans dat we ons niet laten meeslepen in de verschillende konijnenholen die ons uit het huidige moment halen. Als we dagelijks een paar minuten oefenen om aanwezig te zijn, helpt het ons om meer in het moment te blijven als we niet mediteren, waardoor we meer rust in onze dag brengen en de storm van angst in ons tot bedaren brengen.

Een van de makkelijkste manieren om actief met shungiet te werken en de helende krachten ervan opzettelijk in je dagelijks leven op te nemen is door ermee te mediteren. Of je nu nieuw bent met mediteren of al regelmatig mediteert, het integreren van shungiet in je contemplatieve beoefening is een effectieve manier om meer rust en stilte in je beoefening te vinden.

Gebruik bollen in beide handen of een harmonisator in elke hand (het mengen van de vormen maakt de energie aan beide kanten ongelijk), ga zitten voor je oefening. Als je ervoor kiest om met de harmonizers te werken, houd dan de zwarte shungiet harmonizer in je linkerhand, omdat de linkerkant verbonden is met yin, vrouwelijke, meer ontvankelijke energie; houd de grijze steatiet harmonizer in je rechterhand, de kant die geassocieerd wordt met yang, zonne-energie, meer actieve energie. Samen helpen ze deze energieën die in ons bewegen om balans te vinden en een gevoel van lichtheid en innerlijke vrede te ontdekken als je ermee werkt.

Als meditatie nieuw voor je is, zet dan een timer op 5 minuten en voeg elke week 1 minuut toe tot je 10 minuten hebt. Sommige dagen vliegt de tijd voorbij, andere dagen voelt het als een eeuwigheid. En daarom heet het oefening: elke keer dat we zitten is een nieuwe kans om onze gedachten te observeren, zowel wanneer het voelt alsof we het goed doen als wanneer we niet kunnen wachten tot het voorbij is. Het doel van meditatie is niet om onze gedachten te stoppen, maar om ze te observeren wanneer ze opkomen. Dus ga zitten en laat jezelf gewoon opmerken wat er opkomt. Als je in een verhaal wordt getrokken, probeert de geest misschien

om je mee af te leiden, of als je in staat bent om jezelf los te maken uit het verhaal of de konijnenholen waar de geest je in probeert te lokken.



VERLICHTING VAN PIJN: SHUNGJET POEDER

Door zijn ontstekingsremmende werking kan shungiet lichamelijke pijnen en gewrichtspijn helpen verminderen. Vata heerst over de gewrichten. Wanneer er een teveel aan lucht in het lichaam is, kan dit vast komen te zitten in de gewrichten, omdat gewrichten de plekken zijn waar beweging plaatsvindt; het zijn geen vaste punten. Elk gewricht is omgeven door zakken van negatieve ruimte zodat de botten gemakkelijk kunnen bewegen, maar dit zijn ook plaatsen die droog en koud kunnen worden tot het punt van barsten of zelfs zwelling.

Je kunt shungietpoeder kopen of experimenteren om het zelf te maken.

Opmerking: ik raad de doe-het-zelf-methode alleen aan voor bijzonder breekbare stukken elite-wolfiet, stukken die broos aanvoelen en gemakkelijk verbrijzelen onder lichte druk.

1. Doe een of twee snufjes shungietpoeder in een kleine kom of custardbeker.
2. Of je het nu zelf maakt of voorgemalen koopt, voeg net genoeg gefilterd shungietwater toe om een pasta van je poeder te maken. Denk aan twee delen poeder, één deel water.
3. Breng de pasta aan op de aangetaste plekken van je lichaam. Om te voorkomen dat zwart shungietpoeder onder je vingernagels blijft kleven, kun je het aanbrengen met een lepel, ijslollystokje of een soortgelijk apparaat.
4. Als je shungiet op deze manier gebruikt, begin dan langzaam, net zoals je een tolerantie opbouwt voordat je jezelf laat kennismaken met de krachtige effecten van je eerste grotere stuk. Laat de pasta ongeveer 4-5 minuten zitten. Terwijl je met de pasta blijft werken

en je tolerantie groeit, laat het dan elke keer dat je het aanbrengt 1 minuut langer inwerken.

Let op: dit kan vies worden. Je kunt de pasta het beste buiten aanbrengen, op oude kranten of in je badkuip of douche, omdat het natte poeder resten kan achterlaten op kleding, handdoeken, dekens, enz. Vlekken gaan eruit met de gebruikelijke vlekkenverwijderaars die je in huis hebt als je het op vloerkleden, handdoeken of je kleren krijgt.

5. Houd er rekening mee dat de pasta zal afschilferen als het opdroogt. Als je niet alle pasta gebruikt, hoeft je je geen zorgen te maken of het weg te gooien. Het droogt op, maar als je er wat meer water aan toevoegt, wordt het weer een pasta.

VOETMASSAGE

Reflexologie is een soort massagesysteem dat verschillende organen en systemen van het lichaam in verband brengt met verschillende plaatsen op je voetzolen. Het gebruik van kleine stukjes shungiet om de voetzolen te masseren blijkt de bloedtoevoer naar verschillende organen en weefsels te helpen verhogen. Je voeten dagelijks 2-5 minuten masseren kan helpen om de bloeddruk te beheersen, gewrichtspijn te verlichten en de gezondheid van de botten te ondersteunen.

Je kunt de stenen ook gebruiken om andere delen van je lichaam die pijnlijk of opgezwollen aanvoelen zachtjes te masseren.

SHUNGITE KAMER

Als het vasthouden van shungiet al een gevoel van rust teweegbrengt, stel je dan eens voor wat voor effect het op je heeft als je ermee omringd bent. Net als zoutkamers is een shungietkamer volledig bedekt met shungiet: de vloer, het plafond en de muren zijn allemaal bekleed met tegels van het mineraal.

Wat zijn de voordelen van volledig omringd zijn door shungiet? Tijd doorbrengen in een ruimte waar je volledig omgeven bent door shungiet biedt je dezelfde voordelen als wanneer je er één of twee kristallen van om je heen hebt liggen - duizend keer. Slechts een paar minuten zitten of luieren in een shungietruimte zal je helpen om angst en fysieke pijn drastisch te verminderen, je bloeddruk te stabiliseren, ontstekingen in elk deel van je lichaam merkbaar te verminderen, je vitaliteit te herstellen en je aura te versterken, waardoor deze aanzienlijk groter wordt terwijl ook eventuele aanhoudende EMV's verdampen. Je zult je helder en vernieuwd voelen.

Shungite kamers zijn misschien niet zo alomtegenwoordig als Starbucks, maar ze groeien in populariteit als bestemming voor genezing sinds de bouw van een bepaalde vestiging in het zuiden van Rusland. In Beslan werd in 2006 een shungitekamer gebouwd waar overlevenden van de aanval op de Beslan school in 2004 naartoe konden gaan om hen te helpen psychologisch te genezen. Hoewel er medisch goedgekeurde en ondersteunde maatregelen werden genomen door psychiaters en psychologen om de slachtoffers te helpen genezen, was het duidelijk dat slechts een paar sessies in de kamer een merkbaar verschil maakten toen de gestoorde kinderen vrolijke taferelen met felle kleuren begonnen te tekenen en weer leerden lachen.

Als je in een uithoek van de wereld bent met een shungietkamer, ga er dan eens kijken voor een snelle en gemakkelijke manier om te profiteren van alle helende eigenschappen van shungiet. Tijdens je bezoek hoeft je alleen maar in de ruimte te luieren.

Opmerking: De meeste instellingen hebben waarschijnlijk een tijdslimiet voor het gebruik van een shungite ruimte. Dit is zowel om de ruimte beschikbaar te maken voor zoveel mogelijk mensen als voor je eigen bescherming. Als te lang in de nabijheid zijn van een klein stukje al hoofdpijn en misselijkheid kan veroorzaken bij de energetisch gevoelige mensen die het voor het eerst ontmoeten, stel je dan eens voor hoe je je kunt voelen als je er helemaal door omringd bent!

De meeste shungite kamers bevinden zich in Rusland, maar er is er ook een in de VS en een in Frankrijk:

US

De Engel Coöperatie 51
Ethan Allen Highway
Ridgefield, CT 06877

Frankrijk

La Roche Mère
7 Rue Gambey
75011 Parijs

[14](#) Jamie Ducharme, "A Lot of Americans Are More Anxious than They Were Last Year, a New Poll Says," Time, 8 mei 2018, <https://time.com/5269371/americans-anxiety-poll>.

[15](#) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, "Digestive Diseases Statistics for the United States", 1 november 2014, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/digestive-diseases>.

[16](#) University of Pennsylvania School of Medicine, "One in Four Americans Develop Insomnia Each Year: 75 Percent of Those with Insomnia Recover," ScienceDaily, 8 juni 2018, <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180605154114.htm>.

[17](#) Office on Women's Health, "Onvruchtbaarheid", bijgewerkt op 1 april 2019, <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/infertility>.

[18](#) Ashok Agarwal et al., "A Unique View on Male Infertility around the Globe," Reproductive Biology and Endocrinology, 26 april 2015, <https://doi.org/10.1186/s12958-015-0032-1>.

[19](#) J. Peen et al., "The Current Status of Urban-Rural Differences in Psychiatric Disorders," Acta Psychiatrica Scandinavica 121, no. 2 (2009): 84-93, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19624573>.

Conclusie: Blik op de toekomst met Shungite

Het is onduidelijk hoe de bewoners van het Onegameer zich voor het eerst bewust werden van de helende krachten van shungiet, en de details over hoe de Sumeriërs en de oude Egyptenaren de herstellende kwaliteiten van kristallen kenden zijn al even mistig. Wat wel duidelijk is, is de eerbied die wij mensen hadden voor de elementen om ons heen, een respect voor de energie en het potentieel van dingen buiten onszelf. Voordat we naar de wetenschap keken voor bewijs, geloofden we dat stenen bepaalde katalytische eigenschappen hadden omdat we zagen dat het werken ermee ons welzijn verbeterde.

Terwijl we nieuwe technologie blijven uitvinden om ons leven gemakkelijker te maken, groeit de afstand tussen ons en ons eenvoudiger, nederige begin. Toch blijft de kracht van shungiet hetzelfde, zo niet onweerstaanbaarder en relevanter dan ooit. Wist de natuur dat we deze magie 2,5 miljard jaar na de creatie nog hard nodig zouden hebben?

In een wereld die steeds meer onder stroom staat, is het vermogen van shungiet om EMV's te neutraliseren het krachtigste, natuurlijke tegengif voor onze hedendaagse problemen. Als we ons niet kunnen concentreren omdat er onzichtbare elektriciteitsstromen om ons heen zoemen, als we onze taak niet kunnen afmaken omdat we zo bezorgd zijn over hoe het zal aflopen of wat andere mensen ervan vinden, als we niet kunnen slapen omdat we zo verslaafd zijn aan onze telefoons dat ze het laatste zijn waar we naar kijken voordat we naar bed gaan, waardoor de pijnappelklier wordt gestimuleerd om de kans op een goede nachtrust te verkleinen, dan is shungiet het middel waar we ons toe kunnen wenden om ons te redden van onszelf.

Terwijl de premies voor ziektekostenverzekeringen jaarlijks blijven stijgen, bloeit de zelfzorgindustrie - die geschat wordt op een koele \$10 miljard,²⁰ Wellicht als antwoord op de stijgende kosten van de ziektekostenverzekering - bloeit de zelfzorgindustrie, die mensen aantrekt die het heft in eigen handen willen nemen. Elke dag nemen meer mensen, van Gen X-ers en millennials tot babyboomers en mensen van de stille generatie, zich voor om gezondere beslissingen voor zichzelf te nemen op alle gebieden van hun leven. Zelfzorg is een collectief ontwaken tot het besef dat er voor elke actie een reactie is, dat er gevolgen zijn die niet alleen onze fysieke gezondheid beïnvloeden maar ook onze manier van denken.

Geloof en verwachting spelen een belangrijke rol bij het werken met kristallen. Als je dit boek in handen hebt, denk ik dat je al gelooft of wilt geloven dat ze je leven kunnen verbeteren of helpen. Nu meer dan ooit worden natuurlijke alternatieven om de gezondheid te onderhouden en te optimaliseren de norm omdat meer en meer mensen zichzelf op een organische manier willen helpen. Ik hoop dat sommige van de wetenschappelijke gegevens die hier zijn gedeeld, je hebben geholpen om vertrouwen op te bouwen in de werking van ons leven die buiten het rijk der plausibiliteit lijkt te bestaan.

Om duidelijk te zijn: er is geen standaardaanpak voor genezing. De aanbiedingen en suggesties in dit boek zijn slechts dat: aanbiedingen en suggesties. Sommige werken zoals ze op de bladzijde beschreven staan, terwijl andere je nieuwsgierig maken en een startpunt vormen van waaruit je een ingeving of intuïtie kunt volgen om iets anders te proberen. Maar je kunt niet voorbijgaan aan de EMF-bestrijdende, auraverbeterende, chakra-clearing en angstverlichtende eigenschappen van shungiet; ongeacht het beoogde gebruik is het een krachtige aanvulling op ieders zelfzorgarsenaal.

"Telkens als we ervoor kiezen om onze innerlijke kracht te versterken, beperken we het gezag van de fysieke wereld over ons leven, lichaam, gezondheid, geest en ziel", zegt medisch intuïtief Caroline Myss. "Vanuit energetisch oogpunt is elke keuze die onze geest versterkt

versterkt ons energieveld; en hoe sterker ons energieveld, hoe minder onze verbindingen met negatieve mensen en ervaringen. "21 Voor degenen onder ons die op zoek zijn naar ons beste zelf, die zich hebben toegewijd aan genezing en ons eigen innerlijke werk, en die hebben omarmd dat ze volmaakt onvolmaakt zijn, kan shungiet helpen onze innerlijke kracht te versterken - en onze vastberadenheid om te doen wat het beste voor ons is.

Alles is met elkaar verbonden. Wat het beste voor ons is, is ook het beste voor iedereen om ons heen. Of je nu op zoek bent naar iets om je te helpen omgaan met hoe je beïnvloed wordt door de buitenwereld of op zoek bent naar wat diep zelfwerk, shungiet kan je bekrachtigen om toegewijd te blijven aan je doelen, geaard te blijven tijdens momenten van ongemak en het grotere plaatje te zien in dit ding dat leven heet.

Er zijn zoveel manieren om shungiet te gebruiken om onze energie te beschermen, te beheren en te versterken, dat de effecten die het op je leven kan hebben eindeloos zijn, als je ervoor kiest om bewust met dit krachtige mineraal te werken. De enige vraag die je je dus nog moet stellen is: Wat houdt je tegen?

20 Alice Hickson en Lilly Blumenthal, "De zelfzorgobsessie," Tufts Observer, 25 maart 2019.

21 Caroline M. Myss, Anatomie van de Geest: De zeven stadia van kracht en genezing (New York: Three Rivers Press, 2004), 173.

Erkenningen

Dit boek zou niet mogelijk zijn geweest zonder de steun en hulp van een aantal fantastische mensen.

Allereerst wil ik het geweldige team van Ulysses bedanken, dat heeft geholpen dit boek te realiseren. Directeur Redactie en Acquisitie Casie Vogel, bedankt dat je mij een kans hebt gegeven om dit boek de wereld in te krijgen. Tyanni Niles, ik ben zo dankbaar dat jij mijn steun en toeverlaat was tijdens dit hele proces. Bedankt voor je eindeloze geduld en begrip. Scott Calamar en Renee Rutledge, bedankt voor jullie arendsogen en redactionele bekwaamheid om dit boek te helpen vormen tot een werkelijk verbazingwekkend boek over een werkelijk verbazingwekkend kristal.

Ik wil graag mijn geweldige vriendinnen Lindsay Tauscher en Cami Wolff bedanken voor het feit dat ze mijn uitleenbibliotheek zijn voor een aantal van de boeken waarnaar ik heb verwezen om Healing with Shungite mogelijk te maken. Omdat dit boek volledig geschreven is tijdens de COVID-19 pandemie, was ik niet in staat om bibliotheken te bezoeken op zoek naar teksten die veel van de gegevens in dit boek ondersteunen. Jullie vrijgevigheid om mij wat van jullie edelstenen uit te lenen heeft een groot deel van dit boek mogelijk gemaakt.

Aan mijn vrienden Suzanne Deisher, Cynthia Gamarra, Kaitlyn Leaf en Micah Norgard: Bedankt voor jullie oneindige steun en voor het zijn van mijn rots in de branding in tijden van onzekerheid.

Aan mijn moeder en zus: Bedankt voor jullie geduld, steun en begrip tijdens deze vreemde maar spannende tijd. Vooral bedankt dat ik een eigen kamer mocht hebben voor

schrijven en respijt en voor alle lachsalvo's en herinneringen die we hebben gemaakt in de drie maanden die we tijdens dit proces samen hebben doorgebracht.

Ik wil ook mijn studenten bedanken voor hun begrip voor mijn sabbatical als docent tijdens deze schrijfperiode om me te concentreren op het boek. Ik ben zo dankbaar voor jullie geduld en steun en hoop dat dit boek een hulpmiddel is om je te helpen in onzekere tijden.

Dit boek zou er nooit gekomen zijn zonder mijn toevallige ontmoeting met de verkoper van shungietkristallen die ik in 2016 in Miami tegenkwam tijdens de Seed Food & Wine week en die mij voor het eerst kennis liet maken met dit krachtige mineraal. Ik ben zo dankbaar voor de informatie die je hebt gedeeld en voor de eerste twee stukken shungiet die je me hebt verkocht. Dankjewel is niet groot genoeg.

Last but not least zou deze onderneming niet mogelijk zijn geweest zonder mijn partner, Brendan Bell. Bedankt dat je mijn hand en hart hebt vastgehouden tijdens dit proces, dat je in me geloofde toen ik het moeilijk vond om in mezelf te geloven. Dit boek zou echt nooit tot stand zijn gekomen zonder jou - en onze lieve katjes - aan mijn zijde. Bedankt voor de ontelbare manieren waarop je me gesteund hebt tijdens deze periode - en alle manieren waarop je me altijd gesteund hebt. Ik hou van jullie.

Over de auteur

Jessica Mahler is schrijfster, Reiki master, ademwerkbegeleider, tarotlezeres en yogalerares in Washington DC. Na de dood van haar beste vriendin verliet ze haar appartement in Brooklyn en een succesvolle carrière als redacteur om uit een koffer te leven om zichzelf te genezen. Dankzij een reeks toevallige gebeurtenissen en een surfplank leerde ze over energiehealing, ontdekte ze een wereld vol liefde en compassie, ontdekte ze haar eigen magische gaven en besloot ze haar leven te wijden aan het helpen van anderen om te vinden wat ze voor zichzelf had ontdekt. Ongeacht de modaliteit, Jessica wil anderen in staat stellen zichzelf te genezen door los te komen van hun angst en beperkende overtuigingssystemen om verbinding te maken met hun eigen magie en potentieel om een zelfverzekerd, meer spiritueel uitgelijnd leven te leiden. Haar schrijfsels zijn onder andere verschenen in Vogue, Bust, Laika, Men's Journal en Shape.

Bibliografie

Agarwal, Ashok, Aditi Mulgund, Alaa Hamada en Michelle Chyatte. "A Unique View on Male Infertility around the Globe. Reproductieve biologie en endocrinologie, 26 april 2015. <https://doi.org/10.1186/s12958-015-0032-1>.

Becker, Robert O., en Gary Selden. Het lichaam elektrisch: Elektromagnetisme en de basis van het leven. New York: William Morrow and Company, 1998.

Browne, Malcolm W. "Nature, It Turns Out, Made a Molecule Long before People Did." New York Times, 10 juli 1992.

Campbell, Joseph. De held met duizend gezichten. Novato, CA: New World Library, 2008.

Centers for Disease Control and Prevention. "Stralingsstudies: Ioniserende straling." 7 december 2015. https://www.cdc.gov/nceh/radiation/ionizing_radiation.html

Ducharme, Jamie. "Veel Amerikanen zijn angstiger dan vorig jaar, zegt een nieuwe opiniepeiling." Time, 8 mei 2018. <https://time.com/5269371/americans-anxiety-poll>.

Eden, Donna, en David Feinstein. Energie Geneeskunde: De energieën van je lichaam in balans brengen voor optimale gezondheid, vreugde en vitaliteit. New York: Jeremy P. Tarcher, 2008.

Firstenberg, Arthur. De onzichtbare regenboog: Een geschiedenis van elektriciteit en leven. White River Junction, VT: Chelsea Green Publishing, 2020.

Frawley, David. Ayurvedisch genezen: Een uitgebreide gids. New Delhi, India: Motilal Banarsidass, 2012.

Frawley, David. Yoga en Ayurveda: Zelfgenezing en Zelfrealisatie. New Delhi, India: Motilal Banarsidass, 2008.

Gerber, Richard. Vibrerende Geneeskunde: Nieuwe keuzes voor zelfgenezing. Rochester, VT: Bear & Company, 1996.

Gienger, Michael. Kristalkracht, Kristalgenezing: Het complete handboek. Londen: Cassell, 2015.

Guhr, Andreas, en Jörg Nagler. Kristallen kracht: Mythology and Power: The Mystery, Magic and Healing Properties of Crystals, Stones and Gems. Findhorn, Schotland: Earthdancer, 2006.

Hall, Judy. De Kristallen Bijbel: Een definitieve gids voor kristallen. Cincinnati, OH: Walking Stick Press, 2003.

Harari, Yuval Noah. Sapiens: Een korte geschiedenis van de mensheid. New York: Harper Perennial, 2015.

Haumann, Thomas, Uwe Munzenberg, Wolfgang Maes en Peter Sierck. "HF-stralingsniveaus van GSM-masten voor mobiele telefonie in woongebieden. In Biological Effects of EMFs: 2nd International Workshop (Rhodes, Greece, 7-11 October 2002); Proceedings, edited by P. Kostarakis, vol. 1, 327-333. Ioannina, Griekenland: Universiteit van Ioannina, 2002.

Hawkins, David R. Macht versus kracht: De verborgen determinanten van menselijk gedrag. Carlsbad, CA: Hay House, 2014.

Hickson, Alice, en Lilly Blumenthal. "De zelfzorgobsessie." Tufts Observer, 25 maart 2019.

Hunt, Valerie V. Oneindige geest: wetenschap van de menselijke trillingen van bewustzijn. Malibu, CA: Malibu Publishing, 1996.

Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek. "IARC classificeert radiofrequente elektromagnetische velden als mogelijk kankerverwekkend voor mensen." 31 mei 2011. https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr208_E.pdf.

Judith, Anodea. Wielen van het Leven: Een gebruikersgids voor het chakrasysteem. Woodbury, MN: Llewellyn Publications, 2018.

Kivrak, Elfide Gizem, Kıymet Kübra Yurt, Arife Ahsen Kaplan, İşinsu Alkan en Gamze Altun. "Effecten van blootstelling aan elektromagnetische velden op het antioxidant afweersysteem." Journal of Microscopy and Ultrastructure 5, no. 4 (2017): 167-176. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6025786/>.

Klimova, Regina, Sergey Andreev, Ekaterina Momotyuk, Natalia Demidova, Natalia Fedorova, Yana Chernoryzh, Kirill Yurlov, et al. "Aqueous Fullerene c60 Solution Suppresses Herpes Simplex Virus and Cytomegalovirus Infections." Fullerenes, Nanotubes and Carbon Nanostructures 28, no. 6 (2020): 487-499. <https://doi.org/10.1080/1536383X.2019.1706495>.

Lad, Usha, en Vasant Lad. Ayurvedisch koken voor zelfgenezing. Albuquerque, NM: De Ayurvedische Pers, 2006.

Lang, Sidney B., Andrew A. Marino, Garry Berkovic, Marjorie Fowler en Kenneth D. Abreo. "Piezoelectricity in the Human Pineal Gland. Bio-elektrochemie en bio-energetica 41, nr. 2 (1996): 191-195. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0302459896051471>.

Lear, Richard. "The Root Cause in the Dramatic Rise of Chronic Disease." Dramatic Rise in Chronic Disease Project, mei 2016. <https://www.researchgate.net/publication/303673576>.

LeDoux, Joseph. Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety. New York: Penguin Books, 2015.

Ma, Easter Joy Sajo, Cheol-Su Kim, Soo-Ki Kim, Kwang Yong Shim, Tae-Young Kang en Kyu-Jae Lee. "Antioxidant en anti-inflammatoire effecten van Shungite tegen Ultraviolet B bestraling-geïnduceerde huidschade bij haarloze muizen." Oxidatieve geneeskunde

en cellulaire levensduur (2017): 7340143.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5574306>.

Martinez, Zachary S., Edison Castro, Chang-Soo Seong, Maira R. Cerón, Luis Echegoyen en Manuel Llano. "Fullerene derivaten remmen de replicatie van HIV-1 sterk door de rijping van het virus te beïnvloeden zonder de proteaseactiviteit aan te tasten. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* 60, no. 10 (2016): 5731-5741. <https://aac.asm.org/content/60/10/5731>.

Martino, Regina. *Shungiet: Bescherming, genezing en ontgiftig*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 2014.

Matthews Ronald E. "Harold Burr's Biofields Het meten van de elektromagnetica van het leven." *Bio-elektromagnetische en Subtiële Energie Geneeskunde* 18, nr. 2 (2007): 55-61. <https://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/401>.

Melezhik, V. A., A. E. Fallick, M. M. Filippov, en O. Larsen. "Karelian Shungite-An Indication of 2.0-Ga-Old Metamorphosed Oil-Shale and Generation of Petroleum: Geology, Lithology and Geochemistry. *Earth-Science Reviews* 47, nos.1-2 (1999): 1-40. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0012825299000276?via=ihub>.

Mercola, Joseph. *EMF*d: 5G, Wi-Fi en mobiele telefoons: Verborgen schade en hoe jezelf te beschermen*. Carlsbad, CA: Hay House, 2020.

Maan, Hibiscus. *Kristalroosters: Hoe en waarom ze werken: Een wetenschappelijk onderbouwde, maar praktische gids*. Charleston, SC: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2011.

Myss, Caroline M. *Anatomie van de Geest: De zeven stadia van kracht en genezing*. New York: Three Rivers Press, 2004.

Nationaal Kanker Instituut. "Elektromagnetische velden en kanker." Laatst gewijzigd op 3 januari 2019. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/radiation/electromagnetic-fields-fact-sheet>.

National Institute of Diabetes and Digestive Kidney Diseases. "Digestive Diseases Statistics for the United States." 1 november 2014. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/digestive-diseases>.

Commissie van de Raad voor Nationaal Onderzoek (VS) voor de evaluatie van het programma voor ecologische monitoring van het communicatiesysteem met extreem lage frequentie van de Amerikaanse marine. "EMV metingen, blootstellingscriteria en dosimetrie." In *An Evaluation of the U.S. Navy's Extremely Low Frequency Communications System Ecological Monitoring Program*. Washington DC: National Academies Press, 1997. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK233160>.

Nationaal Toxicologieprogramma. "Onderzoeken naar radiofrequentiestraling van mobiele telefoons." National Institute of Environmental Health Sciences. n.d. https://www.niehs.nih.gov/health/materials/cell_phone_radiofrequency_radiation_studi

Pall, Martin L. "Wi-Fi is een belangrijke bedreiging voor de menselijke gezondheid." *Environmental Research* 164 (juli 2018): 405-416. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935118300355>.

Peen, J. R. A. Schoevers, A. T. Beekman, en J. Dekker. "The Current Status of Urban-Rural Differences in Psychiatric Disorders." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 121, no. 2 (2009): 84-93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19624573/>.

Permutt, Philip. *De Complete Gids voor Kristal Chakra Healing: Energetische geneeskunde voor geest, lichaam en ziel*. Londen: CICO Books, 2009.

Pew Research Center. "Demographics of Mobile Device Ownership and Adoption in the United States." 5 juni 2020.
<https://www.pewresearch.org/internet/factsheet/mobile>.

Plante, Amber. "Hoe het menselijk lichaam elektriciteit gebruikt." University of Maryland Graduate School. *The Grad Gazette*, februari 2016.
<https://www.graduate.umaryland.edu/gsa/gazette/February-2016/How-the-human-body-uses-electricity/>.

Schumann, Walter. *Edelstenen van de wereld*. New York: Sterling, 2013.

Shoji, Masaki, Etsuhisa Takahashi, Dai Hatakeyama, Yuma Iwai, Yuka Morita, Riku Shirayama, Noriko Echigo, et al. "Anti-influenza activiteit van c60 Fullereen derivaten." *PLoS One* 8, nr. 6 (2013): e66337.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3681905>.

Smith, Fritz Fredrick. *Innerlijke bruggen: Een gids voor energiebeweging en lichaamsstructuur*. Atlanta, GA: Humanics Publishing Group, 1998.

Sushko, V. O., O. O. Kolosynska, O. M. Tatarenko, G. A. Nezgovorova, Zh. M. Berestjana, S. I. Ustinov, en D. D. Hapeyenko. "Problems of Medical Expertise for Diseases that Bring to Disability and Death as a Result of Radiation Exposure Influence in Conditions of the Chernobyl Catastrophe in Remote Postaccidental Period. *Problemen van Stralingsgeneeskunde en Radiobiologie* 23 (2018): 471-480.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30582864>.

Svoboda, Robert. *Ayurveda: Leven, gezondheid en lang leven*. Albuquerque, NM: Ayurvedic Press, 2004.

Universiteit van Pennsylvania School of Medicine. "Eén op de vier Amerikanen ontwikkelt elk jaar slapeloosheid: 75 procent van degenen met slapeloosheid herstelt." *ScienceDaily*, 5 juni 2018.
<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180605154114.htm>.

Van der Kolk, Bessel A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Penguin Books, 2015.

Vandenbroucke, M., en C. Largeau. "Oorsprong, evolutie en structuur van kerogeen. *Organic Geochemistry* 38, no. 5 (2007): 719-833.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014663800700006X>.

Willard, Jill. *Intuïtief Zijn: Connect with Spirit, Find Your Center, and Choose an Intentional Life*. New York: HarperOne, 2016.

Wilson, Sarah. *Eerst maken we het beest mooi*. Londen: Corgi Books, 2019.

Zion, Tina M. *Reiki Docentenhandleiding: Een gids voor leraren, studenten en beoefenaars*. Atlanta, GA: Boutique of Quality Books, 2020.

Tekst copyright © 2020 Jessica Mahler. Ontwerp en concept copyright © 2020 Ulysses Press en haar licentiegevers. Alle rechten voorbehouden. Elke ongeoorloofde gehele of gedeeltelijke reproductie of verspreiding van deze uitgave op welke wijze dan ook (inclusief maar niet beperkt tot fotokopieën, elektronische apparaten, digitale versies en het internet) zal worden vervolgd in de ruimste zin van de wet.

Uitgegeven in de VS door:

ULYSSES PERS

Postbus 3440

Berkeley, CA 94703

www.ulyssespress.com

ISBN: 978-1-64604-091-9

ISBN: 978-1-64604-092-6 (eBook)

Controlenummer van de Congresbibliotheek: 2020936175

Acquisitie redacteur: Casie Vogel

Hoofdredacteur: Claire Chun

Projectredacteur: Tyanni Niles

Redactie: Scott Calamar, Renee Rutledge

Proeflezer: Anne Healey

Ontwerp voorkant: Rebecca Lown

Cover art: hands © ex_atist/shutterstock.com

Interieurontwerp: what!design @

whatweb.com Layout: Jake Flaherty

Dit boek is uitsluitend geschreven en gepubliceerd voor informatieve doeleinden en mag op geen enkele wijze worden gebruikt als vervanging voor overleg met professionals in de gezondheidszorg. U dient het educatieve materiaal in dit boek niet te beschouwen als geneeskundige praktijk of als vervanging van overleg met een arts of andere medische behandelaar. De auteur en uitgever verschaffen u informatie in dit werk zodat u de kennis kunt hebben en op eigen risico kunt kiezen om naar die kennis te handelen. De auteur en uitgever dringen er ook bij alle lezers op aan om zich bewust te zijn van hun gezondheidstoestand en om professionals in de gezondheidszorg te raadplegen voordat ze aan een gezondheidsprogramma beginnen. Dit boek is onafhankelijk geschreven en gepubliceerd en er wordt geen sponsoring of goedkeuring van dit boek door, of verwantschap met, handelsmerken of andere producten die in dit boek worden genoemd geclaimd of gesuggereerd. Alle handelsmerken die in dit boek voorkomen behoren toe aan hun respectievelijke eigenaren en worden hier alleen voor informatieve doeleinden gebruikt. De auteur en uitgever moedigen de lezers aan om de kwaliteitsmerken en andere producten die in dit boek worden genoemd te betuttelen.