

stenen vertellen

hoe je naar je stenen luistert



edith hagaraar
palaysia



Dit is een **gratis** e-book geschreven door Edith Hagenaar en uitgegeven door Palaysia Productions. Het is toegestaan om dit e-book gratis te verspreiden, uit te delen, te kopiëren, te printen, op een website te zetten of anderszins openbaar te maken, mits in zijn geheel en in zijn volledige, originele staat en vorm, inclusief alle copyrights en links. Het is niet toegestaan delen uit dit e-book openbaar te maken of anderszins te verspreiden of te gebruiken. Wilt u dit e-book, of delen van dit e-book gebruiken in een betaalde uitgave of op welke andere commerciële manier dan ook, dan heeft u daar uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur voor nodig.

© Copyright tekst en beeldmateriaal 2012 Edith Hagenaar

www.stenenvertellen.nl



stenen vertellen

Hai, ik ben Chiastoliet, de riddersteen. Ik kom je vertellen over hoe je naar je eigen stenen kunt luisteren.

Elke steensoort heeft zijn eigen boodschap voor de mensheid, een kracht waar wij jullie mensen mee komen helpen en ondersteunen.

Misschien heb je ook wel eens gemerkt dat wanneer je een van ons in je hand had, jouw energie veranderde. Je werd misschien rustiger, of voelde je zekerder van jezelf.

Die boodschap en die kracht dragen wij door middel van onze trilling over aan de persoon die de steen draagt of bij zich houdt. Met andere woorden: onze energie beïnvloedt jouw energie. Soms merk je dat heel duidelijk, soms gaat het geleidelijk en merk je het nauwelijks.

Je kunt over het algemeen zeggen dat hoe groter de steen is, des te meer invloed hij of zij op jouw energie zal hebben, en des te sneller de steen je kan helpen. Dat hoeft niet altijd goed te zijn: soms is het beter om een kleine steen bij je te hebben, zodat je elke dag een klein beetje energie van de steen in je opneemt.

Het is onze bedoeling dat wij je een tijdje steunen, helpen en van dienst zijn, en dat je het daarna zelf kunt. Dat je onze energie in je opgenomen hebt, en het niet meteen weer weg laat vloeien, maar het oppakt en behoudt. Dat je geleerd hebt om het zelf te doen. Je mag altijd bij ons terugkomen voor hulp en steun, maar wij zijn het meest blij wanneer we je van dienst zijn geweest en je ons niet meer nodig hebt. Dan ben je echt gegroeid, en hebben wij onze taak volbracht.

Soms laten we dat zelfs heel duidelijk aan je merken, doordat we

barsten. Of doordat we ons laten verliezen. Dan vindt iemand anders ons, iemand die ons op dat moment nodig heeft. Wees daarom nooit verdrietig wanneer je ons kwijtraakt: het is juist een teken dat je het heel goed hebt gedaan.



Van een paar bekende stenen weet je misschien al waar we je mee kunnen helpen: Amethyst (hier op de foto) brengt ontspanning, Bergkristal brengt helderheid in denken, problemen of situaties.

Elke individuele steen heeft die boodschap en de krachten ook, maar komt jou ook iets specifiek brengen of vertellen. De Bergkristal die *jij* hebt helpt je misschien om het positieve in moeilijke situaties te zien, terwijl de Bergkristal die je vriend heeft juist gericht is op het laten zien wat belangrijk is voor hem, en de Bergkristal die je vriendin heeft juist helpt bij leerproblemen. Ze brengen allemaal helderheid in denken, maar elk op zijn of haar eigen specifieke aandachtspunt.



hoe stenen vertellen

Wij stenen kunnen je een boel vertellen. Soms doen we dat met woorden: de woorden verschijnen dan in je hoofd. Je weet dat ze

van ons komen wanneer ze positief, steunend, wijs en liefdevol zijn (wat niet betekent dat ze altijd poeslief zijn, want soms kunnen we erg duidelijk en streng zijn), en wanneer je het gevoel hebt dat de woorden niet van jou komen. Soms doen we het met beelden. Soms met gevoelens. En soms op manieren die je niet kunt waarnemen.

Stenen komen altijd met een positieve boodschap. Lijken de woorden die de steen doorgeeft negatief? Zoals boosheid, of verdriet? Dan bedoelt de steen dat 'ie je zal helpen om deze emoties om te zetten in positieve emoties.

Stenen geven nooit opdrachten. Een steen zal je nooit zeggen: je moet het uitmaken met je vriendje, of: je moet aan de lijn. Als je denkt dat een steen je een opdracht heeft gegeven, dan is het waarschijnlijker dat dat jouw eigen denken is geweest.

Stenen geven wel impulsen door. Een steen zal je bijvoorbeeld helpen meer zelfrespect te krijgen waardoor je zélf tot de beslissing komt het uit te maken met dat vriendje, of hij geeft je de impuls door om meer fruit te eten waardoor je vanzelf gemakkelijker afvalt.

Komen er geen woorden, impulsen of beelden in je hoofd, of heb je het idee dat er niks gebeurt? Het kan zijn dat je simpelweg wat meer oefening nodig hebt in het open stellen voor je steen. De mevrouw die dit e-book voor ons opschrijft zegt het zo:

“Ik doe dit zelf al vele jaren en het komt mij nu gemakkelijk, maar

ik kan me herinneren dat ik in het begin echt helemaal niks merkte. Gaandeweg voelde ik echter dat de stenen die ik bij me droeg wel degelijk effect hadden. Ik ging me steeds meer oefenen in het luisteren naar mijn stenen, en daardoor kreeg ik steeds duidelijker boodschappen. Het luisteren naar mijn stenen ging steeds beter en gemakkelijker.”

Wees dus niet streng voor jezelf – of voor je steen – als het niet lukt, en bedenk dat het oefening en geduld vergt.

We geven je altijd direct onze boodschap, maar soms kan het zijn dat je er nog niet helemaal klaar voor was, en de woorden of beelden pas later komen, terwijl je in het bos wandelt of ergens naar toe fietst. Alsof de volle betekenis pas dan tot je kan doordringen.

En soms wil de steen ook niet in woorden tegen je spreken, maar alleen maar in gevoel. Zeker als haar boodschap is dat je uit je hoofd moet komen en meer naar je gevoel moet luisteren! (Zoals de Zilveroog die je hier linksboven ziet je wil vertellen.)

Heel af en toe gebeurt het dat je een duidelijke naam hoort in je hoofd. Dat is dan meestal de naam die de steen graag wil dragen. Ik heet bijvoorbeeld officieel wel Chiastoliet, maar mijn broer of zus die jij daar bij je hebt, wil misschien graag door jou Chia genoemd worden. Of Riddersteen. Of Zwaard.

Het kan ook zijn dat het de naam is van iemand in je leven. Als je niet meteen weet waarom de naam in je opkwam, stuur die persoon dan liefde door positief en liefdevol aan die persoon te denken – ook als het iemand is die jou pijn gedaan heeft. Stenen zullen je altijd aanmoedigen om liefdevol naar anderen te zijn, ook al zijn die anderen je vijanden of tegenstanders.



Luisteren naar je stenen

Zorg dat je op een rustige plek bent waar je niet gestoord kunt worden, en zorg er voor dat je genoeg licht heb (bij voorkeur zonlicht). Neem de tijd, doe elke stap die ik hieronder beschrijf op je gemak en met rust en kalmte.

Stel je open voor je steen door diens naam hardop te zeggen en hem of haar te verwelkomen (de steen op de foto hierboven is Amazoniet). Dit hoeft niet de officiële naam te zijn, maar mag wel. Het kan ook een naam zijn die je zelf aan je steen hebt gegeven. Het kan ook zijn dat je de naam niet weet, en dan zeg je gewoon:

*Hallo lieve steen, welkom in mijn leven.
Ik stel me open voor wat jij me wilt vertellen.*

Neem je steen in beide handen, en sluit de steen stevig en volledig in je handen, zodat 'ie tegen beide handpalmen aan komt. Sluit je ogen, en haal een aantal keer diep adem terwijl je je concentreert op de steen die je in je handpalmen voelt. Stel je nu voor dat de energie vanuit de steen, via je handpalmen, je lichaam in stroomt. Voel wat die energie met je doet.

Open dan rustig je ogen, en leg je steen in het midden van je linkerhandpalm. Hou de steen in het (zon)licht, en bekijk al haar facetten door je linkerhand lichtjes te bewegen en rond te draaien. Een klein beetje maar, het gaat er om dat je de steen goed kunt zien, bekijken en waarnemen. Laat de pracht van de steen via je ogen diep tot je doordringen, bekijk elk hoekje, elke kleurschakering, elk stippeltje.

Leg je rechterhand nu boven je linkerhand, en draai beide handen om.

Je rechterhand ligt nu onder, en de steen is omgedraaid zonder dat je 'm hoeft vast te pakken. Hou de steen in het (zon)licht, en bekijk nu deze zijde van de steen net zo uitvoerig als de andere zijde. Zorg dat je al die tijd rustig door ademt.

Komen er al gedachten in je hoofd? Het hoeft niet, maar het kan zijn dat de steen al dingen begint te vertellen. Je ziet misschien beelden van recente gebeurtenissen, en de steen geeft je hier misschien een ander inzicht in. Of je hoort woorden zoals: respect, of conditie, of dankbaarheid. Dat zijn dan krachten die de steen je komt brengen.

Neem de steen weer in beide handen, zodat 'ie je beide handpalmen aanraakt, en leg je handen plat tegen elkaar aan, zodat ook je vingers elkaar raken. Sluit rustig je ogen, en adem een aantal keer diep in door je neus, en uit door je mond.



Breng dan je handen naar je voorhoofd, en laat de buitenkant van je twee duimen je voorhoofd aanraken, precies tussen je ogen en daarboven. Hou je ogen gesloten.

Adem nu diep in door je neus, en zie voor je dat terwijl je inademt de energie uit de steen door je voorhoofd naar binnen gezogen wordt. Alsof je heel bewust de informatie uit de steen naar je hoofd brengt.

Hou je adem 3 tellen in.

Blaas nu in 3 harde stoten je adem uit. Zorg dat je bij de laatste stoot

echt álle adem uit je longen blaast, zodat er niets meer in je longen zit.

Wacht nu 3 tellen en adem weer diep in door je neus, en zie voor je dat terwijl je inademt de energie uit de steen door je voorhoofd naar binnen gezogen wordt. Alsof je heel bewust de informatie uit de steen naar je hoofd brengt.

Hou je adem 3 tellen in.

Blaas nu in 3 harde stoten je adem uit. Zorg dat je bij de laatste stoot echt álle adem uit je longen blaast, zodat er niets meer in je longen zit.

Wacht nu 3 tellen en doe dit een derde en laatste keer. Adem diep in door je neus, en zie voor je dat terwijl je inademt de energie uit de steen door je voorhoofd naar binnen gezogen wordt. Alsof je heel bewust de informatie uit de steen naar je hoofd brengt.

Hou je adem 3 tellen in.

Blaas nu in 3 harde stoten je adem uit. Zorg dat je bij de laatste stoot echt álle adem uit je longen blaast, zodat er niets meer in je longen zit.

Wacht nu 3 tellen en breng dan je handen, nog steeds tegen elkaar aan, voor je borst, op een plek die comfortabel voor je is. Adem rustig door en blijf zo een paar minuten zitten.

Laat gebeuren wat er gebeurt. Als er geen woorden of beelden komen, is het ook goed. Concentreer je op wat er in je lichaam gebeurt, concentreer je op wat je voelt.

Wanneer je voelt dat je concentratie afneemt open je je ogen. Open dan kalm je handen. Misschien wil je je steen een kus geven. Bedank je steen, en leg hem of haar weer op zijn plek.

Dit is het einde van de oefening. Als je een tweede steen hebt, is het een idee om eerst een glas water te drinken, even een aantal keer diep in en uit te ademen en vervolgens hetzelfde te doen met je tweede steen. Voel je dat de energie nu heel anders is? Welke gevoelens, beelden en gedachten komen er nu bij je boven wanneer je de steen voelt en bekijkt?

Door meerdere stenen met elkaar te vergelijken, ontdek je waarschijnlijk dat je heel wat meer van de stenen doorkrijgt dan in je in eerste instantie dacht. Toch is het niet verstandig om naar té veel stenen tegelijk te luisteren. De meeste mensen kunnen maar open staan voor twee tot vijf stenen per keer. De energie van de steen blijft namelijk nog doorwerken, en dan is het net alsof er vijf verschillende mensen tegelijkertijd tegen je aan het praten zijn.





Edith's verhaal

De mevrouw die ons helpt dit e-book te schrijven, vertelt nu haar eigen verhaal:

“Al sinds ik klein was ben ik een liefhebber van stenen, schelpen, mineralen en koralen. Ik kan me herinneren dat mijn oma, geboren en getogen in Nederlands-Indië, een prachtige, gigantische (althans, met mijn kinderogen leek ‘ie gigantisch!), rozige schelp in haar kamer had staan. Ik was dol op die schelp. De volwassenen zeiden dat als je de schelp tegen je oor hield, dat je dan de zee kon horen. En dat deed ik dan ook, maar ik herinner me dat ik altijd teleurgesteld was dat ik niet méér hoorde dan dat. Alsof ik verwachtte dat de schelp tegen me zou praten, en me zijn geheimen zou blootgeven.

Een jaar of zeven geleden kwam ik een boek over stenen tegen, geschreven door een Oostenrijkse vrouw. Zij schreef dat ze met haar stenen praatte – of liever gezegd, dat zij luisterde naar haar stenen. En dat die haar van alles vertelden. (Ik vond dat boek zo geweldig, dat ik besloot het in Nederland uit te geven, en het verkoopt al jaren erg succesvol!)

Met de herinnering aan de schelp van mijn oma, vielen ineens de puzzelstukjes op hun plek. Natuurlijk kun je naar je stenen en schelpen luisteren, dat had ik altijd al geweten. Maar misschien komt het niet zomaar vanzelf, als een wonder, dat je een duidelijke stem van buiten jezelf hoort die tegen je spreekt. Misschien is het een kwestie van oefenen in luisteren.

En dus ging ik zelf ook aan de slag. Ik stelde me open voor de boodschappen van mijn stenen en schelpen. En belangrijker: ik legde mijn scepsis en wantrouwen aan de kant, en begon aandacht

te schenken aan de woorden, beelden en gedachten die zich in mijn hoofd begonnen af te tekenen. En dat waren altijd woorden, beelden en gedachten van liefde, harmonie en vrede.

Is het op zich geen prachtig wonder om met een steen in je hand te voelen dat je energie verandert, te voelen dat je ontspannen wordt, of juist daadkrachtig, of vergevingsgezind, en dan, als je goed luistert, wijze woorden te horen – waarvan je zeker weet dat ze niet uit jou komen.



De meest bijzondere ervaring die ik met mijn stenen heb gehad, is met mijn lievelingssteen Charoïet. Charoïet is een zeldzame steen, afkomstig uit Siberië en Jakoetië.

Op een dag, een paar jaar geleden, had ik een baaldag en ik zat vol zelfmedelijden. Ik vond het leven zwaar, ik was gestresst, voelde me ongelukkig en was enigszins hopeloos. Ik verkeerde al langere tijd onder enorme druk, en het zag er niet naar uit dat dat zou verminderen. Zoals gebruikelijk nam ik mijn Charoïet – ik heb een lekker grote steen, die precies in mijn hand past – in mijn hand om even een opkikker te krijgen. Dat doet ze namelijk: Charoïet helpt druk te weerstaan, kalmeert de zenuwen en helpt je om veel werk te verzetten. Ze geeft me altijd net even dat duwtje in de rug dat ik nodig heb om mijn daadkracht te hervinden en vol goede moed weer aan de slag te gaan.

Ik nam haar in mijn hand, sloot mijn ogen en ademde in. Door de voortdurend aanwezige stress lukte het me niet goed te ontspannen, en ik verwachtte eigenlijk van mijn steen dat ze me even snel zou helpen, zodat ik weer aan het werk kon gaan.

Maar niet deze dag.

Ik voelde ineens een hele eisende, strenge energie. Als een moeder die haar kind sommeert om zijn tanden te poetsen, omdat de moeder weet dat het goed is voor haar kind, begon mijn steen tegen me te spreken: “Pak jezelf op en hou op met dat zelfmedelijden. Het brengt je niks. Pak aan wat er voor je ligt, ga aan het werk. Jij kunt elke druk weerstaan. Zelfs nog meer dan wat je nu denkt dat al te zwaar is.”

Ik was in één klap wakker geschud door deze strenge, maar wijze woorden, die nog lang daarna door trilden in mijn lijf.

Charoïet is nog steeds een belangrijk deel van mijn leven, want deze les van omgaan met druk vind ik blijkbaar moeilijk te leren. Maar zij is als mijn strenge leermeester, en wanneer ik zelfmedelijden voel opkomen hoef ik maar naar haar te kijken, en dan weet ik al wat ze me zegt: “Stel je niet aan. Ga gewoon aan het werk.”

En voor mij is dat toch een klein wonder: dat een steen mijn vriendin en leermeester kan zijn.



mijn verhaal

Ik heb ook een boodschap voor je.

Wij stenen zijn jullie graag van dienst. We ondersteunen je waar nodig. Maar het is jouw leven. Jij bent degene – de enige – die verantwoordelijk is voor jouw leven. Je mag ons gebruiken. Maar leun niet op ons. Je mag onze energie in je opnemen. Maar word niet afhankelijk van ons.

Mijn persoonlijke boodschap: het is tijd om jezelf tot ridder te slaan en je levensopdracht aan te nemen. Ik help je bij het uitvoeren van je taak en hou je met beide benen op de grond. Kruisig jezelf niet langer met schuldgevoelens over wat je fout deed. Ik help je om jezelf te vergeven en te zien dat alles goed is.

Liefs van Chiastoliet

P.S. In het boek **STENEN VERTELLEN** vertellen een heleboel van mijn vrienden je over zichzelf, en hoe ze je kunnen dienen. Je vindt mijzelf niet in dat boek, maar wel weer in de box **STENEN VERTELLEN**. Beide zijn verkrijgbaar bij de boekhandel en via WWW.STENENVERTELLEN.NL.

