

Joanna i kamienie



KAMIENIE

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

e-book

„Każdy wyraz wszechświata, każde stworzenie, nieważne, czy zaliczane przez nas do „żywych” czy „nieożywionych”, niesie w sobie wielką tajemnicę, świętą głębię, jest głosem, manifestacją istnienia. (...) Wszystko we wszechświecie jest połączone ze sobą, spokrewnione i zależne od siebie nawzajem – tworząc jedną całość, jedną sekwencję wydarzeń, od początku istnienia poprzez 15 miliardów lat. Wszechświat jest więc jednością w samym sobie.”

(Miriam Therese MacGillis)

DZIEŃ DOBRY

jestem Joanna



Mam na imię Joanna i jestem nauczycielką medytacji oraz litoterapeutką (terapia kamieniami). Moje zainteresowanie minerałami zaczęło się w dzieciństwie – zawsze przynosiłam do domu ciekawe kamienie i fragmenty skał – i zostało mi to do dzisiaj. Oprócz wielu pięknych, kolorowych kryształów w swojej kolekcji mam też sporo otoczków i krzemieni.

Czuję się bardzo silnie związana z Przyrodą i w niej szukam mądrości, odpoczynku i inspiracji. Fascynuje mnie to, jak Natura może nas wspierać w procesach zdrowienia, odzyskiwania równowagi i w rozwoju wewnętrznym. W swojej pracy staram się pokazywać, jak cenne jest połączenie z Ziemią, jak bardzo się od niej oddaliliśmy i jak desperacko potrzebujemy do niej powrotu. Kontakt z minerałami jest jednym ze sposobów na odzyskanie tej łączności – przez dostrojenie naszego ciała do ich stabilnej energii zyskujemy uziemienie, balans, dystans, spokój.

Inspiracją do napisania tego e-booka były pytania, jakie dostaję od Was na Instagramie. Często pytacie o to, w jaki sposób oczyszczać kamienie, gdzie je kupować, jak z nimi pracować – mam nadzieję, że znajdziecie tu przynajmniej część odpowiedzi.

Życzę Wam cudownej podróży z kryształami!

Więcej informacji o mnie znajdziesz tutaj:

www.joannaikamienie.pl

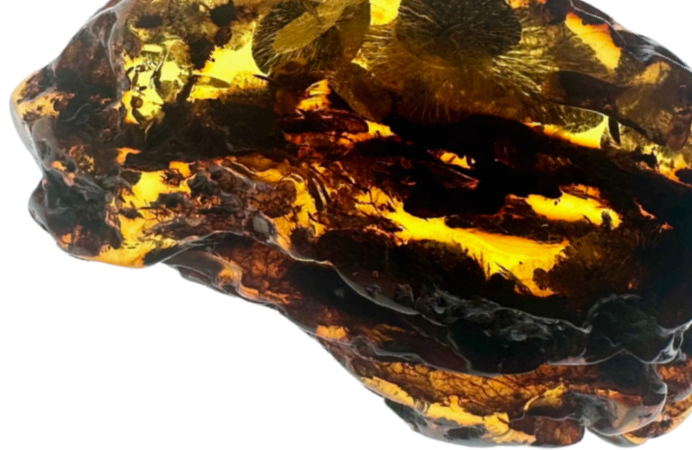
Instagram: [@joanna_i_kamienie](https://www.instagram.com/joanna_i_kamienie)

YouTube: [@joannaikamienie](https://www.youtube.com/joannaikamienie)



- 01 WSTĘP
strona 5
- 02 JAK BUDOWAĆ KOLEKCJĘ KAMIENI
strona 6
- 03 GDZIE I JAK KUPOWAĆ KAMIENIE
strona 8
- 04 JAK PRZECHOWYWAĆ KAMIENIE
strona 11
- 05 JAK KATALOGOWAĆ KOLEKCJĘ
strona 13
- 06 JAK OCZYSZCZAĆ KAMIENIE
strona 14
- 07 JAK PRACOWAĆ Z KAMIENIAMI
strona 16
- Noszenie w formie biżuterii*
 - Noszenie przy sobie*
 - Kamienie we wnętrzach*
 - Kąpiel z kryształami*
- 08 MEDYTACJA Z KAMIENIAMI
strona 21
- 09 MOJE MIEJSCE
strona 25

01 WSTĘP



Żyjemy w świecie tak intensywnego rozwoju technologii, jaki jeszcze kilkadziesiąt lat temu trudno byłoby sobie wyobrazić. Internet, telefony komórkowe zastępujące w dużej mierze komputery, media społecznościowe, skomplikowane narzędzia diagnostyczne, sztuczna inteligencja. Mimo to, a może właśnie dlatego coraz więcej osób pragnie powrotu do tego, co naturalne, autentyczne, szuka głębi, sensu, swojej ścieżki. Czujemy instynktownie, że w życiu chodzi o coś więcej, o coś, co w pośpiechu i stałym działaniu zagubiliśmy.

Ostatnie lata intensywnej pracy nad sobą uświadomiły mi, że duchowość jest nierozdzielnie powiązana z Naturą – to ona jest moją największą nauczycielką, alchemiczką i uzdrowicielką.

Kamienie dzięki bardzo uporządkowanej strukturze wewnętrznej są stabilne energetycznie. Składają się z tych samych pierwiastków, które budują nasze ciała – krzem w kryształach górskich jest tym samym, który buduje nasze kości czy wątrobę. Ponieważ ciało człowieka jest jednak bardzo skomplikowane, złożone z wielu układów i narządów, trudno utrzymać nam energetyczną równowagę. Kamienie mogą nam w tym pomóc na zasadzie rezonansu – wzbudzają w nas drgania zbliżone do tych, które same emitują, pod warunkiem, że nasze częstotliwości są dopasowane. Słowem – jeśli znajdziesz kamień „podobny” do siebie, pasujący do Twoich „wibracji”, dopasujesz się energetycznie do niego w taki sposób, że Twoje ciało, myśli i emocje będą dążyły do stanu równowagi, a w konsekwencji do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Jak wybrać kamień dla siebie? Zwracaj uwagę na to, co Cię przyciąga – które grupy minerałów (np. kwarcy, kalcyty, agaty) czy konkretny rodzaj kamienia (np. ametysty czy malachity) Ci się podobają, jakie kolory i kształty powodują, że szybciej bije Ci serce. Nikt nie wie lepiej, czego Cię potrzeba, niż Ty sam(a).

02

JAK ZBUDOWAĆ SWOJĄ KOLEKCJĘ KAMIENI

Ponoć zwykle pierwszymi kamieniami, po który sięgają ludzie rozpoczynający swoją przygodę z kamieniami są ametysty. Wcale mnie to nie dziwi – są piękne, mają intrygujący kolor i fantastyczne działanie – uspokajają, pozwalają wyciszyć gonitwę myśli, są świetne do medytacji, ale przede wszystkim zwracają naszą uwagę na świat wewnętrzny, na to, co niewidzialne. Pozwalają doświadczyć odrobiny magii.

Ciekawa jestem, jaki kryształ Ciebie zafascynował jako pierwszy...? Różnimy się między sobą, jesteśmy na różnych etapach życia i przyciągają nas różne kamienie. W zależności od tego, jakich jakości szukamy, będziemy rezonować z różnymi minerałami. Niektóre cechy bądź stany będą nam bliskie przez całe życie, inne przyjdą i miną – i tyle też pewnie będzie trwać zainteresowanie danym kamieniem.

Pewne minerały fascynują nas ze względu na kolor, inne – choć możemy sobie z tego nie zdawać sprawy – ze względu na budowę wewnętrzną, skład chemiczny, historię i pochodzenie. Jest wiele czynników, które wpływają na energię kamieni, jakie mają działanie i to, jak je odbieramy.

Cokolwiek przyciąga Cię do kamienia, jest Ci to zapewne potrzebne i działa na Twoją korzyść.

Bywają kolekcje złożone z jednego typu minerału (np. wyłącznie ametysty, albo szerzej – tylko kwarcy), takie, które zawierają okazy tylko z danej lokalizacji (np. minerały Polski), a niektórzy zbierają kamienie rzeźbione w określony sposób – na kształt kul, grzybków, zwierząt czy kryształowych czaszek. Jeśli jesteś osobą uporządkowaną i kochasz planować być może już na samym początku będziesz chciał(a) zastanowić się, jak ma wyglądać Twój zbiór, częściej jednak kolekcja nabiera charakteru dopiero podczas gromadzenia okazów.



Jeśli miałabym dać komuś jedną radę odnośnie rozpoczęcia kolekcji, to brzmiałaby ona: kupuj tylko to, co naprawdę Ci się podoba, nie idź na ustępstwa. Nie kupuj wielu małych okazów tylko po to, żeby od razu mieć ich dużo. Moim zdaniem lepiej mieć skromniejszy ilościowo zbiór, ale taki, który naprawdę lubisz, niż całą masę kamieni kupionych gdzieś okazjnie. Małe kamienie mają z reguły słabsze działanie oraz nie są tak spektakularne jak te większe. Wyjątkiem mogą być tutaj jedynie kamienie szlachetne o doskonałej czystości i barwie oraz o silnym działaniu mimo niewielkich rozmiarów. Na większych okazach wyraźniej widać ich cechy, domieszki innych minerałów, kolor, zmienność.

Dobrze jest budować kolekcję stopniowo, nie poddając się chwilowym modom czy aktualnej dostępności kamieni na rynku. Daj sobie czas na to, żeby Twój gust się wyklarował; oglądaj, podpatruj, zwiedzaj giełdy minerałów, przeglądaj książki i patrz, co Ci się podoba, które z fascynacji zostaną z Tobą na dłużej. W swojej kolekcji mam wiele ametystów, labratorytów oraz karneoli i wciąż kupuję nowe - są to kamienie, który chyba nigdy mi się nie znudzą. Jest także wiele minerałów, które w ogóle mnie nie pociągają i nie wciągają ich na siłę do swojego zbioru. Być może przyjdzie jeszcze na nie czas, a może nigdy nie będę chciała ich mieć. Moja kolekcja jest „funkcjonalna”, nie tylko estetyczna, znajdują się w niej takie kamienie, którymi lubię się otaczać, z którymi lubię medytować, układać na ciele, trzymać w ręce, a nie tylko na nie patrzeć. Czasem bywa tak, że kamień nie jest wizualnie idealny, ale coś nas do niego przyciąga, czujemy, że właśnie jego powinniśmy wybrać. Słuchajmy tych wewnętrznych głosów, bo to one podpowiadają nam czego potrzebujemy.

03

GDZIE I JAK KUPOWAĆ KAMIENIE

Czasy, kiedy minerały były trudno dostępne, dawno minęły. Gdy byłam dzieckiem jedynymi miejscami, gdzie kupowałam kamienie były rzadko odwiedzane muzea mineralogiczne i „magiczny” sklepik pachnący kadzidłami, mieszczący się w piwniczce jednej z kamienic mojego rodzinnego miasta. Dzisiaj sklepy stacjonarne, które działałyby przez cały rok wciąż są rzadkością, ale z każdym miesiącem przybywa miejsc w internecie, gdzie można kupić minerały. Jest kilka dobrych sklepów internetowych, w których sprzedający znają się na rzeczy, potrafią doradzić albo rozwiać wątpliwości. W moim przekonaniu dobry sklep internetowy z minerałami to taki, który oferuje pojedyncze egzemplarze kamieni, a każdy produkt jest fotografowany osobno - wtedy wiesz dokładnie, co kupujesz. Cenię sklepy, w których sprzedający zadają sobie trud dokładnego opisu produktu - podają miejsce jego pochodzenia (kraj, region, a czasem nawet nazwę kopalni), wymiary i wagę (bardzo ułatwia to później katalogowanie kamieni po zakupie) oraz ewentualne ingerencje człowieka. Wiele kamieni jest sztucznie barwionych (prym wiodą tutaj agaty, spotykane często w nienaturalnych, intensywnych kolorach - mocnym różu, błękicie, mocnym brązie), wygrzewanych (np. cytryny o ciemnożółtym zabarwieniu, które w naturze powstały jako ametysty, a następnie zostały ogrzane w celu zmiany koloru i udają rzadziej spotykane, a co za tym idzie droższe cytryny) czy napromieniowanych (np. kwarc dymny - promieniowanie pogłębia jego kolor - oraz wiele kamieni jubilerskich jak np. bajecznie niebieskie topazy).

W ostatnich latach popularne stały się także kryształy górskie z tzw. „aurą” i „kwarcie tytanowe” - powleczone syntetycznie powłoką z tlenków tytanu czy niobu, które nadają tęczy lub opalizujący wygląd. Uważam, że takie sztuczne modyfikacje powinny być uwzględnione w opisie kamienia tak, by kupujący miał świadomość, że nie nabywa naturalnego minerału.

Bywają także kryształy w całości wyhodowane przez człowieka w laboratorium. Często spotykane są kosmicznie wyglądające kryształki bizmutu, ale - ku mojemu zdziwieniu - zdarzają się także syntetyczne kryształy górskie.

Kiedyś kupiłam przez Internet przepiękną szczotkę bezbarwnego kwarcu, która na zdjęciu wyglądała zwyczajnie, jednak na żywo nabrałam wątpliwości. Była zbyt doskonała, kryształki perfekcyjnie wykształcone, wszystkie skierowane po ukosie w górę. Natura nie jest aż tak idealna! Pewność zyskałam, kiedy odwróciłam kamień do góry nogami i zobaczyłam odcisnięte ślady po kratce, podobnej do tej z piekarnika. Ten kamień nie rósł w ziemi, tylko na laboratoryjnej podkładce! Kamień oczywiście odesłałam, dostałam zwrot pieniędzy, ale niesmak pozostał. Nigdy więcej nie wróciłam do tego sklepu.



Surowe czy bębnowane?

Uważa się, że im mniejsza ingerencja człowieka w kamień, tym wyższa jego energia. Kamienie surowe, nie poddane obróbce mają zwykle silniejsze działanie. Bębnowanie jednak często wydobywa piękno, którego w surowym kamieniu nie widać - bez niego wiele agatów czy rodochrozytów wyglądałoby jak niepozorne, szare bryłki.

Oprócz sklepów internetowych oferujących działających stale, mających swoją stronę, kamienie można kupić także na Allegro i zagranicznym Etsy. Tutaj trzeba znacznie bardziej uważać, to opcja raczej dla bardziej zaawansowanych, ale jest kilka solidnych sklepów i sprzedawców, którym ufam i od których kupuję regularnie od lat. Zaletą Etsy jest ogromny wybór minerałów z całego świata i stosunkowo niskie ceny ze względu na brak pośredników, wadą - pewne ryzyko, nieco dłuższy czas realizacji zamówienia (transport) oraz ewentualne opłaty dodatkowe jak np. cło.

Jeszcze innym sposobem jest kupno na Instagramie, od osób, które od czasu do czasu organizują „dropy” minerałów, zwykle powiązanych tematycznie albo kolorystycznie - na przykład drop fioletowy, gdzie można kupić wyłącznie ametysty, lepidolity, fioletowe fluoryty, w ograniczonej ilości, w określonym czasie, na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy”. To trochę ryzykowny sposób kupna, ale zapewnia dreszczyk emocji i daje szansę upolowania nietypowych kamieni.

Ciekawym sposobem na kupno minerałów i jednocześnie na spędzenie wolnego czasu jest odwiedzenie targów minerałów. Te mniejsze organizowane są przez cały rok w większych miastach Polski, ale szczególnie atrakcyjne, duże targi na świeżym powietrzu odbywają się latem. Jest kilka niewielkich miast śląskich (np. Lubań, Szczawno Zdrój, Lwówek Śląski), które co roku o tej samej porze zamieniają się w mineralogiczny raj. Choć ilość zwiedzających może czasami przytłaczać, warto odwiedzić takie targi, poznać sprzedających, porozmawiać, wziąć do ręki okaz przed kupnem. Jest coś miłego w tym, że można zobaczyć na żywo osoby, które zna się tylko z Internetu, a możliwość wybierania kamieni z tysięcy wyłożonych na stołach ma w sobie coś z polowania...

Na takich targach często pojawiają się lokalnie wydobywane minerały, „perełki” z drugiej ręki, kamienie, które nie są już dostępne w regularnej sprzedaży.

Obserwuję, że czasami minerały pojawiają się dużymi partiami u wielu sprzedawców, a czasem ich dostępność jest ograniczona lub w ogóle ich nie ma. Bywa, że kopalnie zostają zamykane ze względów bezpieczeństwa, niektóre złoża wyczerpują się, inne są odkrywane. Pewne minerały są obecnie dostępne już tylko z rynku wtórnego bądź ze zgromadzonych wcześniej zasobów.



04

JAK PRZECHOWYWAĆ KAMIENIE

Przechowywanie kamieni jest kwestią indywidualną, zależną od tego, jaką osobą jesteś i co lubisz: metodyczny porządek czy artystyczny nieład: „wszystko na wierzchu” czy sterylne półki, czy dysponujesz dużą przestrzenią, czy możesz pozwolić sobie na wyeksponowanie okazów czy masz w domu małe dzieci lub zwierzęta, czy masz wiele małych minerałów czy Twoja kolekcja jest nieliczna, ale złożona z konkretnych, sporych rozmiarów kamieni...

W moim przekonaniu minerały są tak piękne, że nie warto ich ukrywać. Kolekcjonuję je głównie dlatego, że lubię je mieć w swoim otoczeniu, patrzeć na nie, dotykać ich i dlatego zdecydowaną ich większość przechowuję na półkach. Lubię je porządkować, ustawiać z nich kompozycje, przesuwać najbliżej miejsca gdzie pracuję te egzemplarze, które są mi w danym momencie najbliższe. Łączę kamienie z elementami roślinnymi (ciekawymi gałęziami przyniesionymi ze spaceru, szyszkami, żołądziami, zasuszonymi kwiatami), piórkami, muszlami, świecami, pamiątkami z podróży... Ustawiam je na drewnianych podkładkach, tacach, misach, starych książkach – łatwiej wtedy przesuwać je i ścierać kurz, który – nie oszukujmy się – osadza się chętnie na wszystkim, co jest zostawione na wierzchu. Choć sprząatanie nie należy do moich ulubionych czynności, wolę raz na jakiś czas ścierać kurz, niż pozbawiać się takiego zachwycającego widoku. Kilkanaście kamieni trzymam w stylowej, drewnianej witrynie, która przypomina małą szklarnię. Kupiłam ją z myślą o ametystach, które blakną po wystawieniu na długotrwałe działanie słońca. Gablotka ustawiona jest w kącie pokoju, w którym jest ciemno, nie pada tu światło z żadnego z okien i rzeczywiście kilka ametystów ma w niej swoje stałe miejsce, choć ostatnio przechowuję w niej głównie te minerały, które chciałabym trzymać z dala od dzieci (np. zawierające miedź malachity, chryzokole i szatukity).



Kamienie bębnowane w formie tzw. palmstones (owalnych form mieszczących się w dłoni) przechowuję na otwartych, wiszących półeczkach, gdzie każdy kamień ma swoją przegródkę. Wykorzystuję je głównie do układania na ciele lub do medytacji. Choć takie półki zajmują sporo miejsca, jest to bardzo wygodne rozwiązanie, łatwo jest na nich znaleźć konkretny kamień.

W zamkniętych szufladkach i drewnianych szkatułkach przechowuję jedynie małe, pojedyncze minerały, z których rzadko korzystam na co dzień. Trudno jest utrzymać je w czystości, bardzo zbierają kurz i nie wyglądają tak imponująco wyeksponowane na półce; poza tym gdy są w grupie, np. miseczce, trudno znaleźć ten okaz, którego się akurat szuka.

Myślę, że sposób przechowywania kamieni zależy głównie od celu, jaki przyświeca budowaniu kolekcji. Pewnie inaczej będzie wyglądać zbiór złożony wyłącznie z fluorytów (zdarzają się takie!), a inaczej kolekcja osoby, która dąży do tego, aby posiadać wszystkie możliwe rodzaje minerałów dostępnych na rynku. Wiele osób trzyma minerały w przezroczystych, plastikowych pudełkach z przegródkami; niewątpliwie ułatwia to zachowanie porządku oraz pozwala na ułożenie według konkretnego klucza (nazwy alfabetycznie, grupy minerałów, wspólne pochodzenie).

Nie wiem jeszcze w jakim kierunku podąży moja kolekcja - czy będzie się stale powiększać, czy w pewnym momencie się wysyci i uznam, że mam wszystko, czego potrzebuję i co lubię. Na ten moment staram się dokonywać przemyślanych zakupów tak, żeby zmieścić się z moim zbiorem w przestrzeni, którą dysponuję.



05

JAK KATALOGOWAĆ KOLEKCJĘ

Kiedy kolekcja zaczyna rosnąć, warto zacząć katalogowanie poszczególnych egzemplarzy, żeby się nie pogubić. Choć nie jestem metodyczna ani poukładana z natury, mam zeszyt, do którego wklejam zdjęcia nowo nabytych kamieni i opisuję je. Obok fotografii wpisuję nazwę minerału, kraj jego pochodzenia i miejsce zakupu, a także cenę - na wypadek, gdybym chciała kiedyś odsprzedać poszczególne egzemplarze z kolekcji.

Niektórzy sprzedawcy w sklepach internetowych podają wymiary i wagę kamienia - jeśli mam takie informacje, wpisuję je także, natomiast nie ważę i nie mierzę ich samodzielnie - wydaje mi się, że zdjęcie powinno wystarczyć mi do identyfikacji.

06

JAK OCZYSZCZAĆ KAMIENIE

Oczyszczać czy nie oczyszczać..?

To sprawa dyskusyjna i bardzo indywidualna. Pracuj z kamieniami i sam(a) zdecyduj, czy czujesz potrzebę częstego ich oczyszczania.

Ponieważ kamienie mają bardzo uporządkowaną, stabilną strukturę wewnętrzną (dlatego nam pomagają!), nie „tracą” swojej energii. Nie mam przekonania, że jeśli nie będę czyścić ich regularnie, ich działanie będzie słabsze. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam.

Okazy ze swojej kolekcji czyszczę tylko okazjonalnie, kiedy się w miarę potrzeby: najczęściej wodą, ewentualnie jedynie odkurzam, przecieram miękką szmatką lub czyszczę dźwiękiem te kamienie, które są wrażliwe na działanie wody.

Lubię natomiast porządnie oczyścić nowe kryształy, które dopiero co dotarły do mojego domu. Zanim trafiły do moich rąk, prawdopodobnie przebyły długą drogę, więc odświeżenie dobrze im robi.

Zawsze opłukuję kamienie bieżącą, chłodną wodą przez co najmniej 10 sekund, potem pozostawiam do wyschnięcia. Jeśli pogoda sprzyja, wystawiam je na słońce, by dodatkowo wzmocnić rytuał oczyszczania, ale na tyle krótko, by nie bladły pod wpływem promieni. Kiedy mam więcej czasu, okadzam też kamienie dymem z naturalnych kadzidełek - wtedy czuję, że są naprawdę czyste - fizycznie i energetycznie - i mogą powędrować na półkę.

Lubię też oczyszczać swoje kryształy przed większymi rytuałami. Zadbanie o kamienie jest dla mnie częścią procesu, wzmacnia intencję, przygotowuje odpowiednią atmosferę.



CZYM OCZYSZCZAĆ KAMIENIE?

WODA - najbardziej wartościowa, „żywa”, jest płynąca woda naturalnego pochodzenia - ze strumienia lub czystej rzeki, ewentualnie z morza lub oceanu. W praktyce najczęściej jednak musi wystarczyć woda z kranu.

Zwróć jedynie uwagę na to, że na niektóre kamienie woda ma niekorzystny wpływ, szczególnie, jeśli zanurzone są przez długi czas:

- te o niskiej twardości: halit (sól, rozpuszcza się w wodzie), selenit (jest lekko rozpuszczalny w wodzie), gips (np. róża pustyni), fluoryt (po długotrwałym działaniu wody może stać się porowaty), kalcyty,
- te o wysokiej zawartości żelaza (hematyt, magnetyt, goethyt, piryt) - mogą pokrywać się rdzą,
- te, które w połączeniu z wodą mogą tworzyć toksyczne związki (np. minerały zawierające miedź: malachit czy chryzokola)

DYM Z KADZIDŁA - wspaniale oczyszcza atmosferę, nie tylko energetycznie, ale także fizycznie. Dowiedziono naukowo, że okadzanie dymem z drewna oraz ziół ma właściwości dezynfekujące - oczyszcza powietrze z bakterii i innych patogenów.

DŹWIĘK - dobry dla kamieni, które są wrażliwe na działanie wody. Dźwięki o wysokiej amplitudzie przyspieszają powrót kryształów do naturalnej równowagi. Wypróbuj misy tybetańskie, tingsze, dzwoneczki albo po prostu głośną muzykę z głośnika.

07

JAK PRACOWAĆ Z KAMIENIAMI

Kamienie są fascynującą częścią Przyrody – milczącą, z naszej perspektywy – nieruchomą, ale będącą świadkiem wielu milionów lat ewolucji nie tylko naszej planety, ale całego Układu Słonecznego. Energie gromadzone przez skały i minerały przez cały ten czas są do naszej dyspozycji, możemy z nich korzystać dla dobrego samopoczucia, zdrowia i rozwoju osobistego.

W mojej kolekcji mam takie kamienie, które w pewnym momencie mnie zafascynowały i przyczyniły się do lepszej synchronizacji z Naturą, do bliższego kontaktu z samą sobą. Z wieloma z nich mam osobistą relację, są jak małomówni przyjaciele, lubię z nimi być.



Noszenie w formie biżuterii.

To chyba najprostszy, a jednocześnie bardzo efektywny sposób obcowania z minerałami. Nie wkładasz w to żadnego wysiłku, a kamienie, noszone blisko ciała, oddziałują na Twoje ciało i duszę przywracając równowagę w miejscach, gdzie została ona zachwiana. Biżuterię z kamieniami uwielbiam od ponad 30 lat, od kiedy tylko zaczęłam jako mała dziewczynka fascynować się minerałami. Chyba instynktownie czułam, że chcę być blisko nich, mieć je przy sobie. Dzisiaj nie zdarzają mi się dni, kiedy nie mam na sobie choćby jednego pierścionka czy naszyjnika z kamieniem. Wybór biżuterii na dany dzień to mój mały poranny rytuał, kierujący uwagę do wewnątrz. To taki moment refleksji nad tym, jak się dzisiaj czuję i jakiego wsparcia mogę potrzebować.

Czuję się niepewnie, czeka mnie coś stresującego i przydałaby mi się ochrona? Wybieram naszyjnik z czarnym turmalinem. Potrzebuję ukojenia i lepszego „flow”? Wybieram pierścionelek albo wisior z larimarem. Cytryn w naszyjniku i rubin w pierścionku wkładam w dni, kiedy chcę dodać sobie pewności siebie, motywacji, konkretności. Ametysty wybieram wtedy, gdy moją głowę wypełnia masa myśli, a ciało za tym nie nadąża. Czasami mój wybór jest instynktowny, nie zastanawiam się zbyt długo, a mój wzrok po prostu pada na konkretną część biżuterii i wiem, że danego dnia mi posłuży. Wielką zaletą biżuterii z kamieniami jest to, że widzimy ją wielokrotnie w ciągu dnia i możemy przypominać sobie o intencji, która nam przyświecała tego ranka, gdy ją zakładaliśmy. To takie synergistyczne działanie – nasza świadomość i myśli podbijają działanie kamieni.



Nie tylko kamienie oddziałują korzystnie na nasze organizmy – również metale, z których złożona jest biżuteria mają na nas wpływ. Srebro, złoto, miedź są bardzo dobrymi przewodnikami – niektórzy uważają, że łączą nas z naturalnymi ładunkami elektrycznymi Ziemi – ułatwiają ich przepływ przez ciało, uziemiają. Każdy z tych metali ma specyficzne właściwości, od wieków łączony był z innym ciałem niebieskim i zalecany przy różnych dolegliwościach. Srebro zwiększa siłę, odporność, ma działanie antyseptyczne i dezynfekcyjne, złoto – rozgrzewa, wzmacnia serce, układ nerwowy, odporność, obniża napięcie, miedź działa antybakteryjnie, redukuje stany zapalne, przyspiesza procesy odnowy i zdrowienia.



Noszenie przy sobie

Jeśli nie lubisz biżuterii, spróbuj nosić blisko siebie same kamienie. Szczególnie te bębnowane są przyjemne w dotyku i miło jest je obracać w dłoniach. Można je schować do kieszeni albo piórnika, torby czy plecaka i wyjmować kiedy przyjdzie Ci ochota. Coraz częściej w Polsce można kupić tzw. *palmstones* – owalne otoczaki o rozmiarze w sam raz mieszczącym się w dłoni oraz tzw. *worrystones* – trochę mniejsze (ok. 3cm), jajowate kamienie z wgłębieniem po jednej stronie, które idealnie pasuje na kciuk. Dla wielu osób pocieranie palcem w górę i dół jest uspokajające, pozwala na rozładowanie emocji, wyciszenie się. Tradycja używania *worrystones* sięga starożytnej Grecji – wykorzystywano wówczas kamienie naturalnie wygładzone przez wodę morską. Podobne kamienie znano przed wiekami również w Irlandii, Tybecie i wielu plemionach rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej. Jeśli chcesz nosić przy sobie jednorazowo więcej kamieni, rozważ wykonanie lub kupno tzw. *medicine bag* – małego woreczka, który pomieści nie tylko kryształy, ale i zioła, piórka, figurki czy inne symboliczne przedmioty ważne dla Ciebie.



Kamienie we wnętrzach

Zdecydowaną większość swojej kolekcji minerałów trzymam w pokoju, w którym piszę, prowadzę dziennik i medytuję, ale tak naprawdę kamienie są w moim domu wszędzie! Są i w salonie, i w łazience, w pokojach moich dzieci i w sypialni, przy łóżku. Ostatnio znalazłam nawet spory otoczek na półce w pralni! Minerały oprócz tego, że są piękne i nadają niepowtarzalny klimat wnętrzom, emitują “dobrą energię”, mogą uspokajać, pełnić funkcje ochronne.

W sypialni od dawna trzymam piękną szczotkę ametystową, która pozwala rozluźnić się przed snem, uspokoić, ukoić zmysły. Działa podobnie jak olejek z lawendy, który chętnie rozpylam w dyfuzorze wieczorami. Obok ametystu stoi spora bryła czarnego turmalinu, który pochłania negatywną energię i oczyszcza pomieszczenie. To taki resetujący zestaw na koniec dnia. Czarny turmalin jest moim ulubionym kamieniem ochronnym, idealnym na stresujące momenty, ponieważ dosłownie zabiera od nas negatywne emocje i błyskawicznie pomaga przywrócić równowagę.

Inne kamienie dobre do umieszczenia w sypialni to celestyn (uspokaja, wycisza, daje poczucie błogości), jadeit (harmonizuje, uspokaja) czy kwarc różowy (wycisza emocje, transformuje negatywną energię).

W tych pokojach, w których spędza się dużo czasu na pracy lub nauce warto umieścić fluoryty (pomagają w koncentracji), kryształy górskie, cytryny (dobre na motywację i manifestację), lapis lazuli (ułatwia organizację) czy tygrysie oko (pomaga osiągać założone cele).

Jeśli łazienka jest dla Ciebie - tak jak dla mnie - miejscem relaksu po długim dniu, może i w niej znajdzie się miejsce na wyeksponowanie tacy z kryształami? Uważaj jedynie na te kamienie, które są wrażliwe na działanie wody - para wodna z prysznicza czy gorącej kąpieli może im zaszkodzić. Nie trzymaj długo w łazience selenitu, gipsu, halitu (rozpuszczają się w wodzie), hematytu (może pokrywać się rdzą ze względu na wysoką zawartość żelaza), kalcytów, fluorytów i malachitów (są miękkie).

Kwarc dymny pomoże uziemić i oczyścić, akwamaryny i larimary ułatwiają spłukanie z siebie emocje nagromadzonych w ciągu dnia, apofyllit, ametyst czy błękitny agat koronkowy wykreują atmosferę spokoju, wyciszenia i błogości.





Kryształowa kąpiel

*„Z pewnością jest kilka rzeczy, których gorąca kąpiel nie uleczy,
ale nie znam ich zbyt wiele”*

(Sylvia Plath)

Jednym z moich ulubionych sposobów na relaks po stresującym dniu jest kąpiel z kamieniami. Wypełniam wannę ciepłą wodą, dodaję do niej sól Epsom z ulubionymi, naturalnymi olejkami eterycznymi, różnymi w zależności od tego, czego potrzebuję. Najczęściej wybieram olejki uspokajające, działające kojąco, relaksująco (lawenda, szalwia muskatołowa, ylang ylang), ale gdy potrzebuję pobudzenia, energii, a do wieczora jeszcze daleko, dodaję olejku z bergamotki czy dzikiej pomarańczy. Sól Epsom dzięki zawartości związków magnezu działa relaksująco, redukuje stany zapalne i ogólnie wzmacnia organizm.

Następnie wybieram kamienie – takie, które pomogą mi w puszczeniu emocji (akwamaryn, larimar), uspokojeniu (ametyst), uziemieniu (kwarc dymny, czarny turmalin, hematyt), kontakcie z żeńską energią (adularowy kamień księżycowy, selenit) albo swoją intuicją (lapis lazuli, sodalit, apofyllit). Wybieram zwykle 2-3, żeby być w stanie skupić się na intencji. Układam je na drewnianej podstawce, dodaję świece, w sezonie letnim także kwiaty lub zioła, a całość stawiam na wannowej półce tak, by mieć je w zasięgu wzroku. Gaszę światło, zapalam świece, włączam muzykę relaksacyjną. Taka kąpiel jest oczyszczająca nie tylko dla ciała, ale może stanowić rytuał zmywania z siebie wszystkich energii zebranych w ciągu dnia. Pozwala mi na emocjonalną, duchową i fizyczną regenerację, wystarczy 15-20 minut by odzyskać równowagę i poprawić nastrój.

Nigdy nie wkładam swoich minerałów do wody, która wypełnia wannę (no, oprócz soli;)). Wiele kamieni ma w swoim składzie substancje, które w nadmiarze są niekorzystne dla naszych organizmów (np. aluminium, miedź), a niektóre tworzą z wodą toksyczne związki (np. malachit).

08

MEDYTACJA Z KAMIENIAMI

*„Mam dzisiaj tyle do zrobienia, że będę musiał medytować
przez dwie godziny zamiast jednej”
(Mahatma Gandhi)*

Medytacja to jeden z moich ulubionych sposobów doświadczania kamieni. Kiedy umysł jest spokojny i wyciszony, możemy otworzyć swoje serce i naprawdę „usłyszeć” mowę kamieni. Każdy z nich rezonuje inaczej, ma inną energię, ale wibracje te są w miarę stałe. Wynika to z bardzo uporządkowanej struktury wewnątrz kryształu; to właśnie ona powoduje, że nasze zmienne ciała, umysły i serca mogą dostroić się do energii minerału.

Nie zastanawiaj się zbyt długo nad wyborem kamienia do medytacji. Najlepiej po prostu spojrzeć na swoją kolekcję (dlatego tak bardzo lubię, gdy minerały są wyeksponowane) i intuicyjnie wybrać ten okaz, który zwraca Twoją uwagę. Jeśli potrzebujesz bardzo konkretnego wsparcia i masz świadomość czego Ci trzeba (np. uziemienia, uspokojenia lub wprost przeciwnie - więcej energii, ekspresji, motywacji do działania itd.), a jednocześnie nie masz wystarczająco dużej wiedzy na temat działania kamieni, możesz skorzystać z sugestii innych osób. W wielu książkach znajdziesz informacje na temat zastosowania poszczególnych minerałów, niektóre zawierają nawet całe listy wskazań. Na końcu książki Philipa Permutta „Kamienie, które leczą” znajduje się zestawienie zagadnień różnej natury (fizycznej, duchowej, emocjonalnej) w kolejności alfabetycznej, a za nim podano kamienie, które mogą dodatnio wpływać na dany problem. To szybki sposób na znalezienie odpowiedniego, wspierającego minerału. Jeśli wybrany przez Ciebie kamień jest niewielki, możesz trzymać go w dłoni lub ułożyć na ciele, jeśli jest duży - połóż go na kolanach lub przed sobą.

Jeśli taka praktyka jest dla Ciebie czymś nowym, możesz na początku trochę sobie pomóc. Stwórz przyjazną atmosferę - zadbaj o odpowiednią temperaturę w otoczeniu (jeśli Ci zimno, przygotuj koc, którym można okryć ramiona i plecy), puść relaksującą muzykę, najlepiej instrumentalną. Śpiew może Cię rozpraszać, bo prawdopodobnie będziesz skupiać się na słowach piosenki.

Jeśli jesteś w miejscu, w którym może przeszkadzać Ci hałas, załóż słuchawki. Zasady medytacji nie zalecają słuchania jakiejkolwiek muzyki, ale uważam, że dla osoby początkującej może być pomocne odcięcie wszystkich dodatkowych dźwięków na rzecz uspokajającego utworu lub nagranych odgłosów natury (szumu morza, drzew, śpiewu ptaków itd.). Postaraj się uspokoić oddech. Samo skupienie uwagi na tym, jak oddychamy, jest relaksujące, a wdech i wydech automatycznie stają się wolniejsze.

Na tym etapie możesz wspomóc się także krótką inhalacją z naturalnych olejków eterycznych. Węch jest jednym z najbardziej pierwotnych zmysłów, a wrażenia zapachowe są błyskawicznie przetwarzane przez nasz mózg. Można tę właściwość wykorzystać do szybkiego uspokojenia, ugruntowania, wzmożenia koncentracji. Używaj wyłącznie w 100% naturalnych olejków, pozyskiwanych z roślin, najlepiej z uprawy ekologicznej. Do medytacji polecam olejek lawendowy, ylang ylang i szałwiowy (uspokajają), z wetywerii, drzewa cedrowego (uziemiają, mają silnie ziemisty zapach, nie każdemu on odpowiada) oraz kadzidłowca.

Na rynku dostępne są też specjalnie skomponowane mieszanki olejków. Moimi ulubionymi są te zawierające lawendę, wanilię, różę, sandałowiec, dziką pomarańczę; silnie uspokajają, wyciszają galopujące myśli, pomagają odprężyć ciało.

Wystarczy 2-3 krople rozetrzeć w dłoniach lub na nadgarstkach i chwilę powdychać zapach lub posmarować skronie.*

* upewnij się, że żaden ze stosowanych olejków nie powoduje u Ciebie reakcji alergicznej ani że nie masz innych przeciwwskazań do jego zastosowania





Usiądź w wygodnej pozycji tak, by wytrzymać bez zbędnego ruchu przez około 15-20 minut. Kolana powinny znajdować się niżej niż miednica; wygodnie jest usiąść na twardej poduszce do medytacji lub złożonym w kostkę kocu w taki sposób, by kolana były skierowane ku dołowi. Jeśli takie siedzenie wywołuje dyskomfort, usiądź na krześle lub fotelu. Niech kręgosłup będzie prosty.

Połóż rękę na sercu, a drugą w dole brzucha. Poczuj, jak bije Twoje serce, czy jego rytm jest przyspieszony, czy powolny i spokojny? Skieruj uwagę na brzuch i sprawdź, czy nie jest spięty. Przeskanuj swoje ciało, poszukaj napięć i staraj się je rozluźnić. Zwróć szczególną uwagę na twarz, zmarszczone brwi, zaciśnięte szczęki, mięśnie szyi, ściśnięte ramiona, kark. W tych miejscach zbiera się mnóstwo emocji. Zaciskając mięśnie nie pozwalamy energii przepływać swobodnie, tworzą się zastoje i blokady, które mogą powodować bóle głowy oraz inne dolegliwości (i zmarszczki!).

Spróbuj pozwolić swoim myślom płynąć swobodnie, nie zatrzymuj się przy żadnej z nich, niech odpływają jak obłoki sunące po niebie. Możesz wyobrażać sobie przed oczami białą kartkę, ciemną powierzchnię aksamitu albo próbować skierować swoją uwagę na punkt między brwiami, tzw. trzecie oko.

Jeśli Twoja medytacja ma na celu znalezienie odpowiedzi na nurtujące Cię pytanie, możesz obracać je w myślach próbując połączyć się ze swoją wewnętrzną mądrością.

Jeśli Twoim celem jest nawiązanie relacji z kamieniem, który trzymasz, myśl o nim - wyobrażaj sobie jaki jest, staraj się odtworzyć w głowie jego wygląd, poczuj jego fakturę, to czy jest ciepły czy zimny, jak leży w dłoni, gdzie jest gładki, a które fragmenty są kanciaste i ostre. Poczuj, jaka jest jego energia - czy wydaje się lekka czy ciężka? Jakie emocje w Tobie wzbudza?

Kiedy poczujesz, że masz dość, powoli otwórz oczy i porozciągaj ciało. Możesz wypić szklankę wody, żeby się ugruntować.

Jeśli tego typu medytacja jest dla Ciebie za trudna, nie potrafisz się skupić, możesz spróbować również medytacji z płomieniem świecy (trataka). Idealnie do tego celu nadają się świeczki intencyjne, przypominające trochę te na urodzinowy tort, z tym, że są odrobinę grubsze i dłuższe. Polecam świece złożone z naturalnych składników, z wosku pszczelego albo sojowego, bez dodatku sztucznych aromatów.

Przygotuj sobie zestaw kamieni, z którymi chcesz medytować. Ułóż je na podstawce, tacce lub dywaniku, postaw niedaleko nich świecę i zapal ją. Twój wzrok powinien znajdować się w odległości 1-2 metrów od świecy. Ta medytacja polega na wpatrywaniu się w płomień przez określony czas. Pozwala uspokoić gonitwę myśli, uczy koncentracji, bycia tu i teraz.

Jeżeli medytacja siedząca zupełnie Ci nie odpowiada, być może bardziej satysfakcjonująca będzie praktyka w ruchu. Spacer w naturze - po lesie, nad brzegiem morza lub rzeki bez stymulacji dodatkowymi bodźcami (czyli bez telefonu, muzyki, robienia zdjęć, rozmowy) może być równie odprężająca i pozwalająca na moment refleksji. Istotna jest uważność na to, co jest w chwili obecnej, tuż przed naszymi oczami, na zieleni, przepływające po niebie chmury, dźwięki wydawane przez drzewa szumiące na wietrze czy zwierzęta zamieszkujące tę okolicę. Natura ma niezwykłą umiejętność dostrajania nas do siebie, uzmysławiania nam, że jesteśmy jej odwieczną częścią i do niej należymy.



09

MOJE MIEJSCE



Kiedy będziesz pracować z kryształami intuicyjnie, po pewnym czasie dostrzeżesz pewne prawidłowości. Niektóre kamienie zostaną z Tobą na długo (a może nawet na całe życie), inne będą Ci towarzyszyć przez kilka tygodni, czy miesięcy, a gdy spełnią swoją rolę, fascynacja minie.

W moim przekonaniu kamienie, które są z nami latami, to te, które działają na naszą osobowość, temperament, wrodzone cechy, np. wybuchowość, opanowanie, spokój - te, które są charakterystyczne dla nas, względnie stałe przez całe życie. Natomiast na różnych jego etapach borykamy się z różnymi trudnościami i potrzebujemy innych jakości. Dlatego też czasowo pojawiają się różne kamienie, które wspierają nas w danym momencie, energetycznie motywując do zmian.

Warto te kamienie, których potrzebujemy na danym etapie, eksponować, dotykać ich, często spoglądać na nie. Jednym ze sposobów na intencyjną pracę z takimi kryształami jest stworzenie szczególnego miejsca, swoistego „ołtarzyka” - kompozycji z kamieni, roślin i innych naturalnych elementów, które będą stale przypominać o pracy, jaką aktualnie wykonujemy. Umieszczamy ją w widocznym miejscu, w którym często przebywamy. Lubię używać do tego celu drewnianych tac albo podstawek, gdzie mogę wygodnie poukładać te kryształy, które obecnie są mi bliskie. Często dodaję ważne dla mnie fragmenty roślin znalezionych na spacerach, wiosną i latem - kwiaty, gałązki, nasiona roślin, jesienią - liście spadające z drzew, kasztany, żołędzie, szyszki, zimą - korę drzew, suszone zioła. Często w takiej kompozycji uwzględniam też świece i przedmioty, które mają dla mnie znaczenie symboliczne.

To także doskonały sposób na celebrowanie pór roku, zauważanie zmian w przyrodzie, rozwinięcie uważności na to, co jest. Przy każdym „święcie” na kole roku (patrz: poniżej) przygotowuję osobną kompozycję z kamieni, które uważam za pomocne na dany czas. Zimą przeważają tam minerały ugruntowujące, dające poczucie bezpieczeństwa, rozgrzewające, jesienią i wiosną - przygotowujące do zmiany, ułatwiające połączenie z naturą, latem - te kojarzące się ze słońcem, mocą, pomagające w manifestacji pragnień i marzeń. Kilka z tych kompozycji możecie zobaczyć na moim instagramowym koncie @joanna_i_kamienie

KOŁO ROKU

Koło roku tworzy osiem okresów celebracji natury. Są to przełomowe momenty dla przyrody, związane ze zmianami pozycji słońca na niebie (równonoc: jesienna i wiosenna oraz przesilenia: letnie i zimowe) albo z ważnymi wydarzeniami agrarnymi (np. narodziny owiec wiosną – święto Imbolc lub zbieranie ostatnich plonów i przejście w stan spoczynku w listopadzie). Wypadają one mniej więcej co 6 tygodni roku. Większość świąt na kole roku ma bardzo starą tradycję i jest obchodzona w wielu miejscach na świecie.

Przykładowa kompozycja z kamieni i roślin na Beltane – majowe święto kwiatów:



Ostara – równonoc wiosenna – 20-23.03

Beltane – pierwsze dni maja, rozpoczęcie pory letniej, święto kwiatów

Litha – przesilenie letnie, noc kupały, 20-23.06

Lammas – pierwsze dni sierpnia, dożynki, święto żniw

Mabon – równonoc jesienna, 20-23.09

Samhain – 31 października, odpowiednik Halloween

Yule – przesilenie zimowe, 20-23.12

Imbolc – pierwsze dni lutego, powrót światła na ziemię

To jest bezpłatny e-book przeznaczony do użytku osobistego (nie komercyjnego), nie wolno go sprzedawać.

E-book chroniony jest prawem autorskim, żadna jego część nie może być powielana, kopiowana, zmieniana czy tłumaczona na inne języki bez mojej zgody.

Możesz wysłać ten e-book w niezmienionej postaci przyjaciołom czy rodzinie, ale proszę nie udostępniaj go masowo (np. na swojej stronie internetowej, blogu, mediach społecznościowych).

Dziękuję!

Informacje przedstawione w niniejszym e-booku nie mają natury medycznej.

Weź proszę pod uwagę, że terapia kamieniami nie może zastępować medycyny konwencjonalnej.

Fotografie:

Tomasz Willmann strony: 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13, 25.

Joanna i kamienie: okładka oraz strony: 5, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26.

Bezpłatny e-book „Kamienie dla początkujących” wersja 1.0, Joanna i kamienie 2025.

