

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

Ive Kadakas

# **Kristalliteraapia**

Referaat

Tallinn 2016

# Sisukord

Sissejuhatus.....	3
Kristalliteraapia ajalugu.....	3
Kristallide ära tundmine.....	4
Kristallide kasutamine.....	4
Mis on Kristalliteraapia?.....	7
Kuidas toimub kristalliteraapia seanss?.....	7
Kuidas kristalliteraapia mõjub?.....	7
Roosa kvarts.....	8
Labradoriit.....	8
Kuukivi.....	8
Hematiit.....	8
Kristallide puhastamine veega.....	10
Kristallide puhastamine tulega.....	10
Kristallide puhastamine heliga.....	10
Kristallide puhastamine Maa energiaga.....	10
Kristallide puhastamine õhuga.....	10
Kristallide puhastamine teiste kristallidega.....	11
Kristallide puhastamine soolaga.....	11
KUUVALGUS.....	11
PÄIKE.....	11
Tšakrad.....	12
Seitse põhitšakrat.....	13
Juurtšakra kristallid.....	14
Sakraaltšakra kristallid.....	15
Päikesepõimiku kristallid.....	15
Südametšakra kristallid.....	16
Kurgutšakra kristallid.....	17
Kolmanda silma kristallid.....	18
Kroontšakra kristallid.....	18
Kokkuvõte.....	19
Kasutatud kirjandus:.....	20

## Sissejuhatus

Kristallid panevad hinge särama. Elame Uue ajastu künnisel, kus kristallid aitavad meil rajada silda teaduse ja vaimse teadmise vahele.

Üha rohkem inimesi on pöördumas alternatiivsete raviviiside poole. Siia hulka kuulub ka kristalliteraapia.

Käesoleva kursusetöö eesmärgiks seadsin tutvumise kristalliteraapia ajaloo ja erinevate autorite seisukohtadega kristalliteraapia kohta.

## Kristalliteraapia ajalugu

Kas olete kunagi kuulnud, et kivid elavad, sünnivad, kasvavad, paljunevad, vananevad ja lagunevad? Inimkonna ajaloo iidseimat ja kõige pikemat perioodi nimetatakse kiviajaks. Just siis õppisid inimesed kivide omadusi hindama ning hakkasid neist valmistama tööriistu ja relvi. Sobivate kivide valimise ja töötlemise protsessis kogusid nad ajapikku teadmisi erinevatest mineraalidest, õppides eristama rabedaid ja vastupidavaid, läbipaistvaid, mitmevärvilisi, väikeseid ja suuri. Loomulikult panid nad ka tähele nende ilu.

Aegade jooksul omandasid mõned kalliskivid, vääriskivid ja -metallid niisuguse tähenduse, et inimesed sooritasid nende hankimiseks kangelastegusid, kuid veelgi sagedamini roimi ja alustasid koguni sõdasid. Kuna kiviriigi kohta oli teadmisi hankida palju raskem kui taime- ja loomariigi kohta, siis peeti seda ka mõistatuslikumaks, salapärasemaks ja koguni maagiliseks. Miljoneid aastaid on inimene kive töödelnud ja kivi omakorda on „töödelnud“ inimest, õpetades talle kannatlikust, arendades tema mõttetavust, tähelepanuvõimet, mälu, visadust. Selle tulemusena ongi sündinud teadus - mineraloogia. See teadus uurib kivide koostist, omadusi, nende struktuuri iseärasusi ja nende seaduspärasusi, tekketingimusi, päritolu ja looduslike muutusi.

Mineraloogia kujunes iseseisvaks teaduseks renessansiajastul, 18. sajandil eraldus sellest kristallograafia, 19. sajandil -petrograafia ning 20. sajandi algul -geokeemia ja kristalokeemia.

Nagu jutustavad loodusrahvaste pärimused ja ajaloolised tõendid Indiast, Kaldeast, Mesopotaamiast, Egiptusest, antiiksest Kreekast- ja Roomast, on kristalliravi saatnud inimkonda

juba selle algusest peale. Aastatuhandete vältel on ravimine kristallidega olnud meditsiini enesestmõistetav osa, traditsioon, mis jäi püsima kuni renessansiajastuni 17.sajandi lõpuni väldanud valgustusajal algas Euroopas ja lääne kultuuris selle raviviisi ajutine allakäik. Traditsioonikriitilise, selgele mõistusele toetuva valgustusaja ja arenevate loodusteaduste jaoks olid kristallide raviomadused paljas ebausku. Puudu ei olnud küll nende kasutamise positiivsetest näitajatest, probleem oli pigem selles, et raviviisi mehhanismi ei suudetud tookord teaduslikult tõestada. Keemial ja mehaanikale orienteeruval füüsikal puudus veel igasugune arusaamine kiirgusest ja energiaväljast. Tänapäevaks on toimunud muutus. Nüüdseks on teatavaks saanud, et kõikide kehade ja keskkonna vahel toimub pidev energia vahetus.

Vääriskivid, poolvääriskivid ja ehtekivid on tavaliselt kristallid. Kristallid on imeilusad ja võluvad meid oma rohke värvigamma ning säruga. Kristallid on vääriskivid ja poolvääriskivid ehk kivimid, mis on tekkinud laavast. Kristallides peitub informatsioon läbi kaugete ajastute, ka Atlantise ja Lemuuria aegadest. Need on väärtuslikud kõvaduse ja ilu, sageli ka värvuse tõttu. Kristallide uurimisega tegeleb kristallograafia.

## Kristallide ära tundmine

Praegu on käes ajastu, kus väga paljud inimesed pöörduvad kristallide poole, et saada neilt abi. Seoses sellega on ka inimesi, kes on teinud sellest äri ja seal, kus on äri on ka võltsingud. Tais on välja töötatud meetod kuidas teha kindlaks kas kristall on ehtne. Selleks tuleb panna jääkuubik ja kristall koos sügavkülma, hoida seal paar tundi. Välja võttes panna nad vastamisi, kui paari minuti jooksul hakkab jääkuubik pragunema on tegemist ehtsa kristalliga.

## Kristallide kasutamine

Erinevate kasutusviiside mõte seisneb kristallide mõju suunamises nii, et see kõige paremini mõjule pääseks. Mõnikord võib olla vajalik mõjutada mõnda kindlat kohta, mistõttu tuleb eelistada kivi asetamist sellele kohale või kehal kandmist. Kui aga tahetakse mõjutada kogu organismi, võib kiviringis viibimine ja kalliskiviessentsi suu kaudu manustamine otstarbekam olla. Nendest vajadustest tingituna on välja arendatud terve hulk kristallide kasutusviise. Kristalli asetamisel ja hoidmisel teatud kehapiirkonnal on tavaliselt kohalik mõju. Selle abil saab näiteks kindla sihiga ergutada või rahustada mingit organit, samas jäävad aga teised organid suuresti mõjutatuks.

Ravikristallide kandmine käevõrude, kettide, ripatsite, auguga trummelkivide või ilukividena võib samuti lugeda kohalikuks kasutamiseks, kui neid kantakse kindlal eesmärgil nii, et need ripuvad ühes kindlas kehapiirkonnas. Teisalt mõjutab aga eriti pikaajaline käevõrude ja kettide kandmine kogu organismi, sest nende mõju kandub vereringe, närvi- energiakanalite kaudu kogu kehas laiali. Kui kristalle hoitakse käes tekib samasugune ulatuslik mõju, sest käe kaudu jõuab nende mõju samuti kogu organismi. Kristallide ulatuslikku mõju on vaja alati siis kui haigus ei ole lokaalselt piiritletav vaid haaratud on kogu sidekude, lümf- ja vereringe. Kui asetada kristallid enda ümber, padja alla või ümber voodi ja viibimine kiviringis mõjutavad need samuti kogu keha. Kiviringis viibimisel istutakse või lamatakse toor- või trummelkivide ringis, kusjuures kivide suuruse ja ringi läbimõõduga saab kristallide mõju intensiivsust vastavalt isiklikele vajadustele reguleerida. Veel üks võimalus kogu keha mõjutamiseks on kristallivee või kristallientsi suu kaudu manustamine, samas kui nende välispõidisel kasutamisel, naha sisse hõõrudes on pigem kohalik mõju. Kristallvesi saadakse kui pannakse kristallid lühiajaliselt vette ja hoitakse neid selles mõnest tunnist mõne päevani.

Kristallientsid seevastu saadakse kui kive hoitakse pikka aega vees või alkoholis või siis kasutatakse spetsiaalseid meetodeid. Üks meetod näiteks on Hildegard von Bingeni ametüstiessents. Selle essentsi tegemiseks riputatakse puhas ametüstitükk keeva vee kohale, nii et veeaur ametüsti tippudes kondenseerub ja patta tagasi tilgub. Umbes poole tunni pärast keeratakse kuumus maha ja lastakse veel aeglaselt jahtuda. Kui vesi on kehatemperatuurini jahtunud, võetakse ametüstitükk alla pannakse vette ja hoitakse seal, kuni vesi on toatemperatuurini jahtunud. Nii muutub vesi väga pehmeks ja puhtaks. Kui kasutada kristallivett või -essentsi samaaegselt teatud kohta asetatud ravikristalliga on tulemuseks tugevam mõju. Essentsi või vee kasutamine koos kiviga juhib ka essentsi või vee mõju vastavasse piirkonda ja seetõttu on nende mõju palju tugevam. Lihaspingetest vabanemiseks või vererõhu alandamiseks ei asetata ametüstitükki mitte kehale vaid liigutatakse teda rahulikult ja täpselt mõõde kindlaid energiakanaleid keha kohal. Sel viisil saab energia ja kehavedelike voolu kehas suuresti mõjutada.

Saaremaa nõid Tene kirjutab oma lehel, et eliksiiride ja vee jaoks võetakse alati spetsiaalsed kristallid, mida teistel eesmärkidel ei kasutata. Kui soetada endale vee-eliksiirikristall siis esimeseks ööks viiakse see kohe koju vee klaasi sisse. Niiviisi saab kristall aru, et ta mitte ei hakka sinu kodu aurat paremaks muutma ega ka sinu aurat tervendama. Kui kristall seisab esimese ööpäeva vee sees, siis sellega seadistatakse see kristall veega töötama. Niiviisi saab kristall aru, et ta peab ainult veele oma energiat edasi andma. See vesi milles kristall seisis esimesel päeval tuleb kindlasti minema visata ja alles siis saab sellest kristallist vee-eliksiiri valmistada. Erinevaid vee-eliksiiri kristalle võib omavahel kombineerida ainulaadsema tulemuse saamiseks. Näiteks mäekristalli võib kõikide

kristallide vette lisada, et veelgi võimsamat eliksiiri saada. Mäekristallil on oskus võimendada kõiki teisi kristalle. Eliksiiride jaoks kasutatakse kõrgpoleeritud kristalle kuna nad ei erita sademeid. Eliksiirivee valmistamiseks tuleb leida kristall, mille jõudu on parajasti vaja. Näiteks kui on vaja elujõudu ja on tunne, et sellest on puudu, tuleb vee valmistamiseks kasutada karneooli. Kui on tunne, et intuitsioon ei arene tuleb kasutada sodaliiti või kui süda on nõrk ja soov on mõnele südamehaigusele tervendusteraapiat teha tuleb kasutada rodoniiti, kui aga tahaks tugevdada immuunsüsteemi tuleks kasutada sammalahhaati ja merevaiku koos. Vee-eliksiiri kristalle võib kasutada senikaua kuni selle värvus, tekstuur ja üldine väljanägemine säilib kaunis. Kui kristall muutub tuhmiks ja hakkab lagunema siis selle energia on otsas ja selle kristalli võib lillede juurde aeda viia. Kristallid suudavad looduses taastuda.

Nõrga struktuuriga või kergelt lagunevad kristallid on näiteks tselestiit, angeliit, seleniit, skolessiit ning gagaat.

Kristallid mis sisaldavad metalle või teisi kahjulikke elemente on näiteks püriit, lasuriit, azuriit, draviit, malahiit, psüloomelaan, spinell, uvaroviit,

Raamatus „Kristallide koduapteek“ kirjeldatakse väga täpselt ja detailselt, millised kristallid võiksid kõigil kodus olla ja mis kristall aitab mingi haiguse puhul kõige paremini.

Palavikku tõstvad kristallid on näiteks karneool, rubiin ja sarder. Seevastu palavikku alandavad kristallid on kaltsedon, sammamahhaat ja ookeaniahhaat nad aitavad alandada palavikku kui see on oma haripunkti saavutanud. Mäekristalli võib kasutada kiire palavikualandajana, kui temperatuur tõuseb ohtlikult kõrgele.

Nohu puhul aitab heliotroop eriti ägeda nohu korral või kui ta on põhjustatud viirusinfektsioonist. Selleks asetatakse heliotroobi lamedad trummelkivid või kettad paremale ja vasakule poole nina.

Abi on ka kristalliessentsist või kristallivee suu kaudu manustamisest. Smaragd leevendab kroonilist nohu ja aitab kinnise nohu korral.

Kõiksugu naha probleemide korral näiteks mädanikud, akne, villide, sügeluse, kõõma ja päikesepõletuse vastu aitab väga hästi ametüstivesi. Seda õrna kuid sügavale ulatuva mõjuga vett, tuleks tarvitada naha puhastamiseks.

Hambavalu vastu peaks hästi mõjuma kuntsiit ja sugiliit.

Herpese puhul toimivad hästi krüsopraas ja rodoniit.

Koduapteegi mõte seisneb selles, et vajalikud vahendid oleksid käepärast hetkel, mil neid kõige rohkem vajatakse.

See kehtib ka kristallide koduapteegi kohta, kuna hetkel vajalikke mineraale ja kalliskive ei pruugi õigel hetkel olla saada. Vajaliku ravikivi leidmiseks võib kuluda päevi või isegi nädalaid, mis on ilmselgelt liiga pikk aeg, kui abi on vaja kiiresti. Seepärast peab teatud hulk kive kodus olemas olema.

Niisuguse sortimendi kokkupanekul tuleks tähelepanu pöörata kahele aspektile: ühelt poolt ravikristallide väljavalimisele, mida tuleks teha nii, et olemasolevad kivid üksteist täiendaksid ja võimalikult laia mõjuspektrit omaksid. Loomulikult oleneb see valik esmajoonest individuaalsest vajadusest.

## Mis on Kristalliteraapia?

Teraapia ehk ravi on meetodite kompleks, mille eesmärgiks on kogu organismi või mõne selle struktuuriüksuse funktsiooni või ehitusliku terviklikkuse taastamine ehk leevendamine või täielik parandamine.

Kristalliteraapia on mõnus ja kergendav energiat andev seanss. Kristalliteraapia e. tervendamine kristallide abil on omamoodi vibratsiooniteraapia, kus kasutatakse kristallidele omaseid erinevaid võnkeid energeetiliste blokkide eemaldamiseks.

Blokeeringud on inimese kehasse kogunenud terve elu jooksul ja võivad olla pärit ka eelmistest eludest. Need blokeeringud võivad inimese eluteel olla pidurdavateks teguriteks ja ei lase eluenergiat vabalt voolata ning ilma takistusteta kulgeda. Ilmselt on see meile kõigile tuttav tunne, kui komistad pidevalt ühe ja sama katsumuse otsa ja ei mõista, miks sarnane negatiivne kogemus

meid taas tabab. Energeetilised blokid võivad avalduda ka füüsiliste sümptomite ja seisundite näol. Sellistel juhtudel võib kristallidest olla väga palju kasu.

Teraapia tegemiseks ei pea sul olema füüsilist vaevust - põhjuseks võib olla ka kerge väsimustunne, unetus, stress, tööpinged jne. või lihtsalt huvi kristalliteraapia vastu.

## Kuidas toimub kristalliteraapia seanss?

Kristalliterapias kasutatakse erinevaid poolvääriske ja kristalle. Eri tüüpi ja omadustega kristallid paigutatakse kehale või keha ümber selleks, et vabastada meid stressist, pingest, valust ja aidata meil lõdvestuda ning tõsta energiataset nii füüsilises kehas kui erinevates aura kihtides.

Kristalle on kasutatud tervendamiseks ja harmoneerimiseks läbi ajaloo. Usutakse, et kristallid aitavad praegu maa peale tagasi tuua Atlantise ja Lemuuria kuldajastu energiad.

## Kuidas kristalliteraapia mõjub?

Kristalliteraapia tasakaalustab inimest kõikidel tasanditel - nii kehalisel, meelelisel kui ka vaimsel tasandil. Kristalliteraapia eemaldab õrnalt blokeeringud vastavalt inimese valmisolekule ning parandab tervist ja heaolutunnet. Kristalliteraapia mõju on võimalik enne ja peale seanssi pendliga mõõta ning tulemused väljenduvad enamasti inimese energiataseme tõusuna ja keha energiatega korrastumisena, Tšakrate töö ühtlusumisena.

Kristalliteraapia sobib kõigile olenemata vanusest. Kristallid töötavad inimese parimaks hüvanguks ning mõjutavad seansi ajal inimese organismi täpselt õigel määral. Kristalliteraapia sobib ka lastele. Kristalliterapial ei ole mitte ainsatki vastunäidustust.

Lastele eriti hästi sobivad kristallid on näiteks:

**Roosa kvarts** - armastuse ja harmoonia kivi, mis laseb tingimatul armastusel voolata. Roosa kvartsiga võib "paitada" lapse aurat, asetada seda tema südamekeskusele või asetada lapse tuppa, et see saaks selles toas tekitada armastava õhustiku.

**Labradoriit** - väga ilus tumedat karva kivi, mis annab kergelt sinakat läiget, kui teatud nurga alt valguse käes vaadata. Lastele väga meeldib see müstiline särav kivi! Labradoriit hoiab meid ühenduses vaimse maailmaga, samal ajal aga laseb meil seda vaimsust ankurdada füüsilisse reaalsusesse. Füüsiliselt hoiab see kivi meid aktiivse ja motiveerituna.

**Kuukivi** - rahustab ja balansseerib. See kivi mõjub rahustavalt ja kui teil on väikesi kive, pange need lastetuppa näiteks mõne aluse peale.

**Hematiit** - võib samuti olla lastetoas, et maandada hüperaktiivseid lapsi.

## Kristallid värvide järgi

Kristalle ei eraldata niivõrd värvuse järgi kui võrd nende ainulaadse geomeetrilise struktuuri järgi. Seetõttu on sama kivi võimalik leida mitmetes erinevates värvitoonides, näiteks erinevat värvi kaltsiidid, roosa ja valge seleniit, roheline ja punane aventuriin jne. Osad kivid võivad olla väga sarnaseid ja väliste omaduste poolest võib neid kergelt omavahel segamini ajada: sellisel juhul võib pöörduda gemmoloogi juurde, kes vaatleb kive luubi all ning määrab kindlaks, mis kivimiga on tegemist.

Kristalle jagatakse ka värvuse järgi. Igal värvil on oma kindel tähendus nii nagu ka igal kristallil on oma kindel tähendus.

### Must

Musta värvi kive kasutatakse kristalliteraapias üldjuhul maandamiseks. Kui me mediteerides suuname oma tähelepanu mustale kivile, võime puhastada meele mittevajalikest mõtetest, aidata mõnele probleemile leida lahendust ning luua uusi ideid. Suitsukvarts, obsidiaan, turmaliin, hematiit on maandajad ning võivad eemaldada kehast ka teatud füüsilisi valusid ning energeetilisi blokeeringuid.

### Valge

Mõningaid kive, nagu näiteks: valge kvarts, valge opaal, valge seleniit, herkimeri teemant, kuukivi ja teemantit, kasutatakse tervendamisel energia suurendamiseks ja võimendamiseks, sisemisse

segadusse selguse toomiseks. Need samad kivid aitavad ühenduda ka inglitega. Väljend „armastus ja valgus“ viitab neis olevale selgele vaimsele ning kaitsvale energiale.

## Lilla

Sügavalt tervendav ja puhastav kristalli värv, mis leevendab ja rahustab keha, meelt ja hinge. Ametüst ja lilla fluoriit on kõik erinevates vormides olevad tervenduskrustallid. Nad aitavad suurendada meie tähelepanuvõimet, leevendada peavalu ning eemaldada negatiivset energiat. Nende kristallidega koos liigume vapralt läbi eluvõitluste.

## Sinine

Tervendav ja rahustav kristallide värv kõikideks elujuhtudeks. Siiski, sellel värvil on kalduvus depressiooni ja väsimust suurendada – seega tuleks kasutada mõõdukalt. Akvamariin, safiir ja lapis-lazuli aitavad tõsta vaimset teadlikust ning kaitsta ja soodustada tugevate luude teket.

## Roheline

Roheline on külluse värv ja tasakaalutuse tervendaja. Seda värvi kristalle võib kasutada jõukuse ja külluse manifesteerimiseks, südame tasakaalu ning psüühilise nägemise soodustamiseks. Roheline fluoriit aitab une ja meditatsiooni puhul, aventuriin aga aitab tasakaalutuse ja stressi puhul.

## Kollane

Kollased kristallid on suurepäraseks lisandiks kristalliteraapia kristallide kollektsioonis, sest need on oma omaduselt üldtervendajad. Merevaik, topaas, tiigrisilm on vanad tuntud tervendavad kivid.

## Punane

Punased kristallid stimuleerivad ja annavad energiat. Granaat tõstab koheselt ka selle koha energiat, kus ta asub. Punane jaspis aktiveerib õrnalt ning samuti maandab, võib kaitset pakkuda isegi ohu korral. Rubiin on aga suur südamervendaja kristall ja stimuleerib energiaringlust.

Kristallid on elusolendid nagu ka inimesed, taimed, loomad, Emake Maa. Kristallid on teadlikud oma vaimsest päritolust ning nad on teadlikud oma ülesandest Maal. Praegu aitavad kristallid taastada inimestel ühendust oma kõrgema vaimse teadvustasandiga ning juhatavad ja toetavad inimesi läbi praeguste oluliste muutuste aegade.

Kes on vaimself avatumad ja vastuvõtlikumad, nendel õnnestub kristallidega suhelda. Kristallid löövad lausa särama, kui nad saavad täita ülesannet, mis läheb kokku nende kõrgeima minaga. Selleks saab kristalli programmeerida, saates talle armastust ning paludes tal ennast kas kaitsta, rahustada, armastust leida või tervendada. Kristallid reageerivad tugevalt inimeste emotsioonidele, seetõttu peab kristalle aegajalt puhastama, et neid mitte üle koormata. Näiteks kui kodus on pingeline õhkkond, imavad kristallid seda infot endasse ning võivad puhastamata jätmise korral tuhmuda või lausa praguneda ja katki minna.

Kristalle peab käsitlema suure hoole ja armastusega. Kristallid on väga õrnad olendid ning nendega peab käituma samamoodi nagu oma pereliikmetegagi.

Paljud kristallid on õrnad ja ei talu vett ja mõned, näiteks ametüst, ei talu otsest päikesevalgust, kuna kipub siis pleekima. Kui kristalle ei kasutata, võiks kristallide jaoks olla oma laegas või sahtel, kuhu nad paigutada mässituna pehmesse riidesse või sametisse, trummelpoleeritud ja toorkivid tuleb panna eraldi riidetükikestesse, neid ei tohiks omavahel koos hoida, et nad ei saaks endasse imada ebavajalikke vibratsioone.

Kristallide kasutusele võtul kehtivad omad reeglid: puhastada, laadida pühitseda ja programmeerida.

Kristallid neelavad endasse tohutult erinevaid energiasid ja informatsiooni, seetõttu vajavad nad ka regulaarset puhastamist. Puhastama peab kristalle mida sa kannad ehtena, kannad lahtiselt taskus või kristalle mis seisavad kodus riiulitel ja muidugi eriti kristalle mida kasutate tervendamiseks ja ravitsemiseks. Kristalle peaks puhastama mitte harvemini kui kord nädalas, parim on igakord enne kasutamist. Kristallide puhastamiseks on mitmeid mooduseid ning neid saab puhastada mitmete elementidega nagu näiteks: tuli, vesi, maa, heli, valgus ja armastuse energiaga.

## Kristallide puhastamine veega

Parim on puhastada kristalle jooksvas vees - eelistatavalt vabas looduses, kuid sobib ka kraani vesi. Võid lihtsalt ette kujutada, et vesi, mis kraanist jookseb, on justkui vabas looduses oleva jooksva kose vesi. Tunnetada, kuidas vesi negatiivse energia ära kannab. Võid panna kristallid ka merevette, kus laine neid pehmelt puhastab, kuid vaata, et laine kristalli minema ei kannaks.

NB! Tuleb olla ettevaatlik kristallidega, mis ei talu vett: näiteks seleniit laguneb, kui veega kokku puutub!

## Kristallide puhastamine tulega

Selleks puhastusmeetodiks kasutatakse küünlaleeki. Võta oma kristallid ühekaupa kätte ning keeruta iga kristalli paarikümnest sekundist mõne minutini küünlaleegi kohal, tehas vastupäeva ringe. Kristallid on puhtad kui tekib vastav tunne, seda meetodit ei saa kasutada inimene, kes oma sisetunnet ei usalda.

## Kristallide puhastamine heliga

Puhta heliga puhastamine on väga kerge moodus kristalli puhastamiseks. Selleks võid kasutada kellukesti, gongi, heliharki, tiibeti kellasiid (tinkshasid). Tinkshadega saab puhastada ka tervet gruppi kristalle, hoides tinkshasid kristallide kohal, helistades neid ning paludes mõttes neil puhastuda, korrastuda, vabaneda negatiivsest või mittevajalikust infost ja energiast.

## Kristallide puhastamine Maa energiaga

Kristallid tuleb matta üheks ööks maha, kus kristalli jaoks on tema loomulik keskkond. Piisab ööst, et kristall oleks puhastunud. Pragunenud või katkised kristallid võid jätta maasse pikemaks ajaks.

## Kristallide puhastamine õhuga

Selleks puhastusmeetodiks kasuta viirukisuitsu või hoopis näiteks kodumaist kadakasuitsu või endakasvatatud salvei või lavendli suitsu. Võta oma kristallid ühekaupa kätte ning keeruta iga kristall paarikümnest sekundist mõne minutini suitsu kohal, tehes vastupäeva ringe. Kristallid on puhtad, kui Sul tekib vastav tunne.

## Kristallide puhastamine teiste kristallidega

Tavaline mäekristall ja karneool on kristallid, mis puhastavad teisi kristalle. Võid panna kristalle mäekristalli kobarale ja jätta need sinna ööpäevaks või panna karneool oma kristallidega ühte kotikesse. See on küll väga hea moodus kristallide puhastamiseks, kuid pärast puhastuse lõppu tuleb puhastada kristallist kobar, kas heliga (tinkshad), küünlaleegiga või viirukiga.

## Kristallide puhastamine soolaga

Tuleb võtta klaaskauss, täita see meresoolaga või Tiibeti soolaga ning asetada kristallid otse soola sisse, katta nad üleni soolaga või asetada lihtsalt soolale lebama. Tuleb jätta kristallid soola sisse seniks kuni tunded, et nad on puhtad see võib kesta mõnest tunnist mõne päevani. Kui puhastusprotsess on lõppenud tuleb kristallid kindlasti loputada jaheda voolava vee all puhtaks ja sool tuleb kindlasti minema visata.

Kristalle tuleb ka laadida. Kõige paremini sobivad kuu ja päikese energiad.

## Kristallide laadimine

### KUUVALGUS

Kristalle on kõige parem laadida kasvava või täiskuu valguses. Hea oleks kristallid jätta ööseks õue või lahtise aknaga aknalauale.

### PÄIKE

Päike on paljude kristallide parim sõber! Juba paar tundi vahetus päikesevalguses annab Su kristallidele tugeva positiivse laengu.

Kristallid, mis pikaajalist päikesevalgust ei talu, nad võivad otsese päikesevalguse käes tuhmuda, värvi muuta või sootuks värvi kaotada.

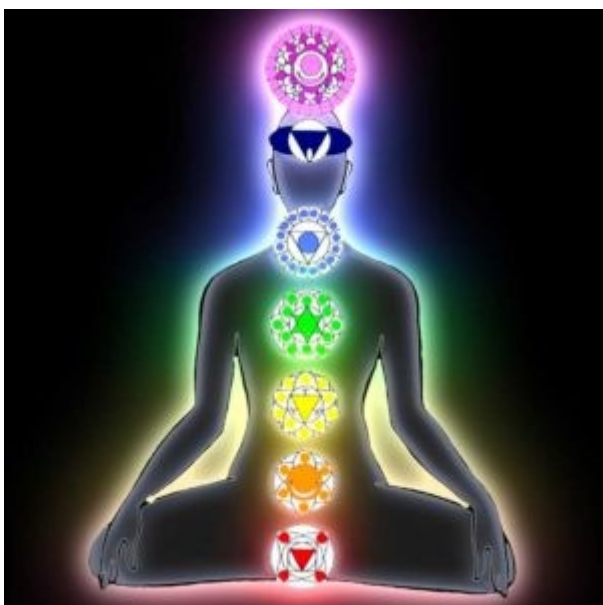
Ametüst, apatiit, akvamariin, aventüriin, berüll, tselestiit, tsitriin, fluoriid, kuntsiid, roosakvarts, safiir, suitskvarts. Ettevaatlik tuleks olla ka kristallkuulide ja -varraste päikese käes laadimisel need võivad koondada ja suunata päikese kiiri ning seeläbi tekitada soovimatu tulekahju.

## Tšakrad

Sõna “tšakra” on pärit sanskriti keelest ja tähendab “ratast” või “ketast”. Traditsiooniliste õpetuste järgi on inimesel 88 000 tšakrat. Enamus neist on väga väikesed.

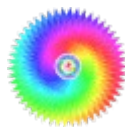
Tšakrad on seotud meie tõelise olemusega. Nad on vibreerivad kettad meie kehas, mis toovad meisse kõrgematelt tasanditelt tarkust ja teadmisi. Nad mõjutavad meie elu iga aspekti ja vallandavad meie sees oleva vaimse, psühholoogilise ja füüsilise väe. Kui varem peeti õigeks või tavaliseks 7. põhitšakrast koosnevat süsteemi, on meil praegusel ajal üha enam põhjust rääkida 12 tšakrast, mis olid olemas Atlantise kuldajastu inimestel.

Inimese seitse põhitšakrat paiknevad piki selgroogu inimese närvisüsteemi tähtsamates hargnemiskohtades, alates lülisamba alusest kuni pealaeni. Väljanägemiselt on tšakrad pöörlevad energiakerised, igaüks oma värvusega vastavalt energia võnketasandile. Arenenud inimestel on tšakrad justkui õitsvad lilled. Tšakrate kaudu voolab universaalne energia kehasse ja sellest välja. Tšakrad koguvad ja jaotavad vaimset, füüsilist, emotsionaalset ja hingelist energiat. Igal tšakral on esi- ja tagaaspekt. Tšakratele keha eestpoolt energiat kanaldades mõjutatakse eelkõige inimese füüsilist ning tagantpoolt energiat kanaldades eelkõige vaimset poolt (alateadvus, varjatud mõtted ning emotsioonid). Luule Viilma raamatute järgi pöörlevad tšakrad meestel ja naistel vastupidiselt. See võimaldab mehe ja naise energiatel üksteist täiustada. Hiina õpetuste järgi on päripäeva (kellaosuti suunas) liikumine mehelik (Yang) ja vastupäeva liikumine naiselik (Yin). Pöörlemissuund vaheldub üle ühe tšakra, alustades juurtšakrast liikumissuunaga naistel vastupäeva ja meestel päripäeva. Samas leidsin mitmest allikast, et kõik tšakrad peaksid pöörlema päripäeva ja vastupäeva liikumine näitab ebakõla. Selguse saamiseks esitasin küsimuse ka Ralfile – kuidas pidi siis tšakrad pöörlema peaksid. Ralf arvas, et kuna me ei ela harmoonilises maailmas, siis ei saa ka tšakrate pöörlemise puhul olla õiget ja valet. Näiteks mingist energiast vabanedes võib tšakra pöörlema ühtpidi, energiad juurde laadides aga teistpidi.



## Seitse põhitšakrat

- [mūlādhāra](#) (मूलाधार; juurtšakra), punane, vaagna piirkonnas ([munasarjad](#), [eesnääre](#))
- [svādhiṣṭhāna](#) (स्वाधिष्ठान; sakraaltšakra), oranž, nabast circa 3 sõrme paksuse jagu allpool ([õndraluust](#) ülalpool)
- [manipūra](#) (मणिपूर; päikesepõimikutšakra), kollane, kolmnurga piirkonnas (naba piirkonnas)
- [anāhata](#) (अनाहत; südametšakra), roheline, südamepiirkonnas
- [viśuddha](#) (विशुद्ध; kõritšakra), sinine, kõri- ja kaelapiirkonnas
- [ājñā](#) (आज्ञा; kulmu- ehk kolmanda silma tšakra), indigosinine, keset laupa ([kābinääre](#) ehk kolmas silm)
- [sahasrāra](#) (सहस्रार; kroontšakra), lilla, pealae tipus



### I Juurtšakra (Muladhara)

Asukoht: õndraluu sisepinnal, sabakondi otsas

Värvus: punane

Kuju: nelja kroonlehega lootos

Element: maa

Meel, taju: nina, lõhn

Seotud organid, keha piirkonnad: luustik, lülisammas, hambad, küüned, veri, rakuehitus, lümfiringe, neerupealised, jalad, jalalabad, pärasool, jämesool, eesnääre, vaagnapõhi ja lahkliha

Seotud energiad, tunded, teemad: ellujäämine, turvatunne, füüsiline jõud ja vastupidavus, identiteet ja endasse uskumine, ühendus maaga, elutahe, vitaalsus, sisemine tugevus, õiglustunne, perekond, ühiskondlikud sidemed

(Tunnused, et 1. tšakra on tasakaalus: maandatud (“kahe jalaga maas”), kindel, kaitstud, rahulolev;

Tunnused, et 1. tšakra on tasakaalust väljas: “pea pilvedes”, selgusetus eesmärgi suhtes, hirmunud, ebakindel, segaduses)

### Juurtšakra kristallid:

Ahhaat, tuliahhaat, punane aventuriin, gagaat, granaat, hematiit, härjasilm, punane jaspis, karneool, kiastoliit, punane korall, krüsokolla, must küaniit, must obsidiaan, must oonüks, rodokrosiit, rubiin, spinell, suitsukvarts, Šiva lingam, šungiit, tsitriin, tsoisiit-rubiin, must turmaliin

### II Sakraaltšakra, haratšakra (Svadhithana)

Asukoht: kaks sõrme allpool naba

Värvus: oranž

Kuju: kuue kroonlehega lootos

Element: vesi

Meel, taju: keel, maitse

Seotud organid, keha piirkonnad: puusad, vaagen, jämesool, pimesool, põis, eesnääre, suguorganid, vedelikud (veri, lümf, sperma)

Seotud energiad, tunded, teemad: seksuaalsus, suhted vastassugupoolega, loomingulisus, viha, süü ja alaväärsuse tunne

(Tunnused, et 2. tšakra on tasakaalus: voolav loomingulisus, eluterve seksuaalsus, positiivne eluvaade;

Tunnused, et 2. tšakra on tasakaalust väljas: seksuaalprobleemid või düsfunktsionaalsus, hirm seksuaalse või emotsionaalse läheduse ees, truudusetus, liigne sõltuvus suhtest või tõrjuv käitumine)

### Sakraaltšakra kristallid:

Sini-roheline fluoriit, granaat, jaspis, roosa kaltседon, kuldne kaltsiit, oranž kaltsiit, karneool, krüsopraas, kuukivi, labradoriit, pietersiit, päikesekivi, virsikuvärvi seleniit, Šiva lingam, kollane topaas, tsitriin, sini-roheline türkiis, unakiit (epidoot)

### III Päikesepõimikutšakra, energiatšakra (Manipura)

Asukoht: ribide all “kolmnurgas” päikesepõimiku piirkonnas

Värvus: kollane

Kuju: kümne kroonlehega lootos

Element: tuli

Meel, taju: silmad, nägemine

Seotud organid, keha piirkonnad: seedeelundid, põrn, neerud, neerupealised, maks, sapipõis, pankreas, lihased, vegetatiivne närvisüsteem

Seotud energiad, tunded, teemad: rahulolu ja rõõmu tunne, emotsioonide mõistmine, suhe iseendaga, ambitsioonikus, enesedistsipliin, identiteeditunne, valitsemine ja võim

Tunnused, et 3. tšakra on tasakaalus: tunneb ennast hästi “oma nahas”, sisemine rahu, enesekindlus ilma ülbuseta, rahulik käitumine, kannatlikkus, paindlikkus;

Tunnused, et 3. tšakra on tasakaalust väljas: madal enesehinnang või ülbe, egotsentriline käitumine, mahajäetuse- või tõrjutusetunne, tunne, et maailm keerleb sinu ümber, närvilisus, raskused

emotsioonidest arusaamisel või nende kontrollimisel, vastaline või liiga lipitsev, stressis, sõltuvuslik käitumine, k.a. toitumishäired )

### Päikesepõimiku kristallid:

Ametriin, basalt, kollane jaspis, roosa kaltsedon, kollane kaltsiit, kuldne kaltsiit, must korall, malahhiit, merevaik, paua, pietersiit, päikesekivi, pärl, preniit, püriit, rodokrosiit, tiigrisilm, imperiaaltopaas, tsitriin

### IV Südametšakra (Anahata)

Asukoht: rindkerel südame piirkonnas

Värvus: roheline või roosa

Kuju: kaheteistkümne kroonlehega lootos

Element: õhk

Meel, taju: nahk, puudutuse tundmine

Seotud organid, keha piirkonnad: süda, kopsud, rinnad, immuunsüsteem, käed, nahk

Seotud energiad, tunded, teemad: armastustunded, kaastunne, enese aksepteerimine, iseseisvus, tahtejõud

(Tunnused, et 4. tšakra on tasakaalus: võimeline väljendama armastust, andev, kaastundli, rõõmsameelne, rahulolev;

Tunnused, et 4. tšakra on tasakaalust väljas: võimetu andma või vastu võtma tingimusteta armastust, isekas, armukade, vihameelsus, kurvameelsus, ääretu üksindus, depressioon )

### Südametšakra kristallid:

Ahhaat, sammalahhaat, amasoniit, roheline aventuriin, eudialiit, roheline fluoriit, herkimeri teemant, heulandiit, hideniit, jaad, nefriit, roheline kaltsiit, roosa kaltsiit (mangaano), roosa korall,

krüsokolla, krüsopraas, kuntsiit, roheline küaniit, larimar, lepidoliit, malahhiit, moldaviit, morganiit (roosa berüll), muskoviit, oliviin (krüsoliit, peridoot), oonüks-marmor, paua, praseem, preniit, roosa pärl, rodokrosiit, rodoniit, roosa kvarts, rutiilkvarts, serafiniit, smaragd, stilbiit, tsoisiit-rubiin, arbuusturmaliin, purpur-violetne turmaliin, roosa turmaliin, unakiit (epidoot), serpentiin e. ussikivi

V Kurgutšakra, kõritšakra (Vishuddha)

Asukoht: kurgus rangluude ühinemiskohas

Värvus: sinine

Kuju: 16 kroonlehega lootos

Element: eeter

Meel, taju: kõrvad, kuulmine

Seotud organid, keha piirkonnad: kael, häälpaelad, suu, keel, lõualuu, kilpnääre, kõrvakilpnääre, kopsude ülaosa, kopsutorud

Seotud energiad, tunded, teemad: eneseväljendamine, suhtlemine, harmoonia teistega, hinnangute andmine, valikute tegemine, väljaütlemised, loovus

(Tunnused, et 5. tšakra on tasakaalus: efektiivsed suhtlemisoskused, väljendusoskused, hea kuulaja, kannatlik, aus, vastuvõtlik kriitikale;

Tunnused, et 5. tšakra on tasakaalust väljas: kehvad suhtlemisoskused, kardab asju välja öelda (surub tundeid alla), kontrollimatud verbaalsed väljapursked, petlik (valelik, võlts), manipuleeriv, uje vi kõneleb lakkamatult, võimetu kuulama)

**Kurgutšakra kristallid:**

Akvamariin, akva aura, amasoniit, angeliit, sinine apatiit, arfvedsoniit, asuriit, sinine kaltsedon (sinine pits-ahhaat), sinine kaltsiit, krüsokolla, sinine küaniit, larimar, lasuriit, lepidoliit, obsidiaan (eriti sinine), paua, sinine safiir, sodaliit, tansaniit, sinine topaas, tselestiit, sinine türkiis

VI Kolmanda silma tšakra, kulmutšakra, laubatšakra (Ajna)

Asukoht: laubal kulmude vahel

Värvus: indigosinine, sügavsinise või lilla

Kuju: kahe kroonlehega lootos

Element: valgus

Meel, taju: üldine tunnetus

Seotud organid, keha piirkonnad: aju, hüpofüüs, silmad, kõrvad, nina, põskkoopad, närvisüsteem, nägu

Seotud energiad, tunded, teemad: intuitsioon, kuues meel, selgeltnägemine, ideede teke, kujutlusvõime, sisemine teadvustamine, enesekindlus ja tunnete stabiilsus

Tunnused, et 6. tšakra on tasakaalus: intuiitivne, mõistlik, kiire õppija, selge mälu, intelligentsus, vaimsus;

Tunnused, et 6. tšakra on tasakaalust väljas: ei tunne kaastunnet (empaatiat), kriitiline, üle-intellektualiseeriv, puudulik intuitsioon, ebamõistlik, unustaja, unehäired ja õudusunenäod

### Kolmanda silma kristallid:

Akva aura, amasoniit, ametriin, ametüst, arfvedsoniit, asuriit, lilla fluoriit, herkimeri teemant, kiastoliit, kuukivi, labradoriit, lasuriit, lepidoliit, magnesiit, malahhiit, moldaviit, obsidiaan, pietersiit, seleniit, sodaliit, stilbiit, sugiliit, tansaniit, tselestiit, tsoisiit-rubiin, tšaroiit

VII Kroontšakra (Sahasrara)

Asukoht: pealael

Värvus: valge, hõbedane, kuldne, elektrisinine või lilla

Kuju: 1000 kroonlehega lootos

Meel, tajus: ühtsus, ühendus elava ja olevaga

Seotud organid, keha piirkonnad: kolju, ajukoor, aju, käbinääre, närvisüsteem

Seotud energiad, tunded, teemad: spirituaalsus, vaimsus, seotus kõige elava ja olevaga, jumaliku päritolu tunnetamine, eneseusaldamine, hingerahu

(Tunnused, et 7. tšakra on tasakaalus: harmooniline spirituaalne elu, tunneb, et elul on eesmärk, tunneb ühendust teistega ja Kõrgema Jõuga, elutarkus, läbinägelikkus (kaemuslikkus);

Tunnused, et 7. tšakra on tasakaalust väljas: ei ole spirituaalne, tasakaalutu spirituaalsus, ülisuur surmahirm, ei ole selgust elueesmärgi suhtes, tunneb end Universumis üksikuna või on jumalaks kompleks, tunneb end mitteamastatuna või viha Looja vastu )

### Kroontšakra kristallid:

Ametriin, ametüst, arfvedsoniit, lilla fluoriit, hauliit, herkimeri teemant, heulandiit, jaspis, kuldne kaltsiit, värvitu kaltsiit, kimberliit, kuntsiit, kuukivi, larimar, lepidoliit, magnesiit, moldaviit, mäekristall, petaliit, purpuriit, rutiilkvarts, seleniit, serafiniit, stilbiit, tansaniit, teemant, tektiit, värvitu topaas, tselestiit, tsitriin, tsoisiit-rubiin, tšaroiit, serpentiin e. ussikivi

## Kokkuvõte

Oma töös sain teada kristallide ajaloo kohta. Kristallide kasutamine läbi ajaloo on olnud inimkonna arenguga seotud, ta on saatnud inimesi juba kaua. Kristallide kasutamisel teraapias on erinevaid võimalusi, mind köitis eelkõige nende seotus tšakratega. Töö käigus jõudis minuni erinevat informatsiooni päris palju ja osade teemadega tahan ka edasi tegeleda.

Lõpetuseks tahaks öelda, et erinevad kristallidega tegelejad lähenevad teemale pisut erinevalt ja nende seisukohad on ka vahel pisut erinevad, vahel isegi pisut vastuolulised. Arvan, et siin tuleb mul leida oma tee.

## Kasutatud kirjandus:

<http://allikas.eu/poolvaariskivid-tsakrate-tasakaalustamiseks/>

<https://et.wikipedia.org/wiki/T%C5%A1akrad>

<http://latene.ee/kristallid>

<http://www.kristalliteraapia.ee/>

„Kristalliteraapia“ Kaia-Liisa Reinut