

Litoterapia

*Biblia zdrowotnych kamieni i magicznych
kryształów*

Zygmunt Krok

Spis treści

Rozdział 1. Kamienie, które pamiętają początek świata	5
1.1. Narodziny kryształu w sercu Ziemi	5
1.2. Kamienie w dłoniach faraonów, kapłanów i szamanów.....	12
1.3. Hildegarda z Bingen i średniowieczna mądrość kamieni	19
1.4. Zapomniana wiedza wraca do łask	25
1.5. Moja droga do litoterapii	33
Rozdział 2. Energia zaklęta w kryształach Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
2.1. Czym jest wibracja kamienia... Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
2.2. Kolor, kształt i struktura jako język kryształów Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
2.3. Jak kamień rozmawia z naszym polem energetycznym Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
2.4. Kwarc, czyli wielki wzmacniacz natury Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
2.5. Pierwsze odczucia: jak poczuć energię kryształu Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
Rozdział 3. Jak wybrać swój kamień, czyli jak kamień wybiera ciebie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3.1. Intuicja jako najlepszy przewodnik Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
3.2. Kamień urodzinowy i znaki zodiaku Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
3.3. Surowy, szlifowany czy bębnowany? Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
3.4. Jak rozpoznać naturalny kamień, a jak podróbkę Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	

3.5. Pierwsza kolekcja: dziesięć kamieni na dobry początek**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Oczyszczanie, ładowanie i programowanie kryształów . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.1. Dlaczego kamienie potrzebują oczyszczania**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.2. Woda, sól, dym i dźwięk: metody oczyszczania**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.3. Moc słońca i światła księżyca.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.4. Nadawanie intencji, czyli programowanie kryształu**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.5. Kamienie, które nie lubią wody i słońca**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Czakry i ich kamienni strażnicy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.1. Siedem centrów energii w ludzkim ciele**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.2. Czakra korzenia i czakra sakralna: kamienie ugruntowania... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.3. Splot słoneczny i serce: kamienie siły i miłości**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.4. Gardło, trzecie oko i korona: kamienie przekazu i intuicji..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.5. Układanie kamieni na ciele krok po kroku**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Kryształy na ciało: od bólu głowy po bezsenność**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.1. Ametyst na spokojny sen **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.2. Kamienie na napięcie i ból głowy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.3. Wsparcie dla trawienia i odporności **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.4. Kryształy dla kobiet: cykl, ciąża i menopauza **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.5. Elixiry i woda kryształowa..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.6. Kamienie jako towarzysz leczenia, nie jego zamiennik **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 7. Kamienie dla duszy: miłość, spokój i obfitość **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.1. Kwarc różowy i sztuka kochania siebie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.2. Kamienie ukojenia w stresie i żalobie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.3. Cytryn i piryt, czyli przyciąganie dobrobytu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.4. Kamienie ochronne: turmalin, obsydian i onyks **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.5. Kryształy w medytacji i pracy ze snami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8. Codzienna praktyka, życie w kryształowej harmonii **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.1. Poranny i wieczorny rytuał z kamieniem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.2. Kryształy w domu: feng shui i siatki energetyczne **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.3. Biżuteria, która działa..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.4. Kamienie dla dzieci i zwierząt. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.5. Jak prowadzić kryształowy dziennik **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.6. Słowo na zakończenie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Kamienie, które pamiętają początek świata

1.1. Narodziny kryształu w sercu Ziemi

Zanim weźmiesz do ręki pierwszy kamień, warto wiedzieć, skąd się wziął. Ten podrozdział jest o geologii — i uprzedzam, że nie będzie to dygresja. W litoterapii stale mówi się o tym, że kamień coś pamięta, że niesie w sobie czas i ciśnienie, że powstawał tysiące lat. Jeżeli masz się tym posługiwać, powinieneś wiedzieć, co za tymi słowami stoi.

Minerał, skała i substancje pochodzenia organicznego to trzy różne rzeczy i warto je rozdzielić od pierwszej strony.

Minerał jest naturalną substancją nieorganiczną o określonym składzie chemicznym i uporządkowanej budowie wewnętrznej. Kwarc jest minerałem: ma wzór złożony z krzemu i tlenu oraz jedną, stałą strukturę. Kalcyt jest minerałem. Granat jest grupą minerałów.

Skała jest zlepkiem minerałów. Granit nie jest minerałem — jest skałą złożoną z kwarcu, skaleni i miki. Lapis lazuli nie jest minerałem, tylko skałą, w której głównym składnikiem jest lazuryt, a obok niego występują kalcyt i piryty; to właśnie piryty dają te złote iskry, po których poznaje się dobry okaz. Jaspis, obsydian i marmur także są skałami.

Substancje pochodzenia organicznego to materiały, które powstały z udziałem organizmów żywych. Bursztyn jest skamieniałą żywicą drzew iglastych, w większości europejskich okazów liczącą około czterdziestu milionów lat. Perła powstaje w ciele mięczaka, warstwa po warstwie, z węglanu wapnia i białka. Korał jest szkieletem kolonii drobnych zwierząt morskich. Gagat to odmiana węgla, czyli przekształcone drewno. Kość słoniowa i muszle należą do tej samej kategorii.

Z punktu widzenia mineralogii żadna z tych trzech grup nie jest tym samym, co pozostałe. Dlaczego więc tradycja lecznicza traktuje je razem?

Z dwóch powodów, z których oba są historyczne. Po pierwsze, podział na minerały, skały i substancje organiczne jest nowoczesny — ustalił się dopiero w dziewiętnastym wieku. Ludzie, którzy zbudowali tradycję, o której opowiada ta książka, takiego podziału nie znali. Dla nich liczyło się to, co

widać: twardość, kolor, połysk, trwałość, rzadkość. Bursztyn i karneol były w tej optyce podobnymi rzeczami.

Po drugie, sposób użycia był ten sam. Nosilo się je przy sobie, przykładano do ciała, oprawiało w pierścienie, kładło pod poduszkę. Nikt nie pytał, czy w środku jest sieć krystaliczna.

W tej książce będę więc używał słowa „kamień” w znaczeniu szerokim, obejmującym wszystkie trzy grupy, i będę zaznaczał za każdym razem, gdy różnica ma znaczenie praktyczne — a ma je zaskakująco często, zwłaszcza przy oczyszczaniu, o czym piszę w rozdziale czwartym.

Kryształ z zastygającej magmy to pierwsza i najważniejsza droga powstawania kamieni.

Magma jest stopioną skałą, w głębi Ziemi osiągającą temperatury od około sześciuset do tysiąca dwustu stopni Celsjusza. Gdy przesuwa się ku powierzchni i zaczyna stygnąć, zawarte w niej pierwiastki łączą się i układają w uporządkowane struktury. Powstają kryształy.

Kluczowa jest szybkość stygnięcia. Magma, która zastyga szybko — na przykład wylana na powierzchnię jako lava — nie daje atomom czasu na uporządkowanie się i tworzy skałę drobnoziarnistą albo szkliwo. Magma stygnąca powoli, kilometry pod powierzchnią, przez tysiące lat, daje kryształy duże i dobrze wykształcone.

Najbardziej hojne pod tym względem są pegmatyty — skały powstające z resztek magmy wzbogaconej w wodę i pierwiastki rzadkie, krzepnącej w ostatniej kolejności. To w pegmatytach rosną okazy, które trafiają do muzeów.

Co z nich pochodzi? Kwarc we wszystkich odmianach, skalenie — w tym amazonit i kamień księżycowy — turmalin, beryl, czyli akwamaryn i szmaragd, topaz, spodumen, z którego pochodzi kunzyt, oraz miki, w tym lepidolit.

Z pegmatytów pochodzą okazy, których rozmiary trudno sobie wyobrazić. W kopalni Etta w Dakocie Południowej wydobyto kryształ spodumenu o długości przekraczającej dwanaście metrów. W Brazylii znajdowano kryształy berylu ważące kilkanaście ton. Polskie pegmatyty, zwłaszcza w rejonie Strzegomia i Strzelina na Dolnym Śląsku, dają kwarc dymny, kryształ górski i amazonit.

Krystalizacja z gorących roztworów wodnych to droga druga, zwana hydrotermalną, i to właśnie ona dała nam większość kamieni, które trafiają do sklepów.

Mechanizm jest następujący. Woda krążąca w głębi skorupy ziemskiej, podgrzana do temperatury od około stu do czterystu stopni i pozostająca pod wysokim ciśnieniem, rozpuszcza składniki otaczających skał. Taki roztwór wędruje szczelinami ku górze. Gdy spada temperatura albo ciśnienie, rozpuszczone substancje wytrącają się na ściankach szczeliny i zaczynają narastać.

Powstaje żyła hydrotermalna — szczelina wypełniona kryształami rosnącymi od ścian do środka. Jeżeli szczelina wypełni się całkowicie, mamy litą żyłę. Jeżeli zostanie pusta przestrzeń, mamy druzę: ścianę najeżoną kryształami, każdy skierowany wierzchołkiem do wnętrza pustki.

Stąd pochodzą: ametyst, cytryn naturalny, fluoryt, piryty, kalcyt, baryt, galena, większość rud kruszcowych i znaczna część kryształu górskiego.

Brazylijskie i urugwajskie geody ametystowe, które widzisz w sklepach, powstały właśnie w ten sposób: w pęcherzach gazowych wewnątrz zastygłej lawy bazaltowej, przez które przepłynęły później roztwory bogate w krzemionkę. Pęcherz powstał w jednej epoce, kryształy wyrosły w drugiej, oddzielone dziesiątkami milionów lat.

W Polsce żyły hydrotermalne znajdziesz w Sudetach. Okolice Lwówka Śląskiego słyną z agatów, a rejon Kletna i Kowar z fluorytu i minerałów kruszcowych.

Kamienie metamorficzne to droga trzecia, w której nic nie topi się i nic nie wytrąca — zmienia się natomiast to, co już istnieje.

Przemiana metamorficzna polega na tym, że skała poddana wysokiemu ciśnieniu i temperaturze przebudowuje się w stanie stałym. Nie dochodzi do stopienia. Atomy przegrupowują się, powstają nowe minerały, dawne znikają.

Warunki, w jakich to zachodzi, to zwykle temperatury od dwustu do ośmiuset stopni i ciśnienia odpowiadające głębokości od kilku do kilkudziesięciu kilometrów. Najczęściej dzieje się to tam, gdzie zderzają się płyty kontynentalne i powstają łańcuchy górskie.

Produkty, które nas interesują: granat, rosnący w łupkach i gnejsach jako wyraźne, wielościenne kryształy; kyanit, którego obecność wskazuje na wysokie ciśnienie; jadeit, powstający wyłącznie w warunkach bardzo

wysokiego ciśnienia przy stosunkowo niskiej temperaturze, i właśnie dlatego rzadki; nefryt, serpentyn, staurolit, andaluzyt, marmur i łupek.

Rzecz, którą warto sobie uświadomić: skała, z której powstał twój granat, była wcześniej czymś innym — osadem, ıłem, piaskiem. Została wciągnięta w głąb, ściśnięta, przebudowana i wyniesiona z powrotem. Cały ten cykl trwał dziesiątki milionów lat.

Kamienie powstające przy powierzchni to droga czwarta i najłagodniejsza.

Nie ma tu ani wysokich temperatur, ani wielkich ciśnień. Woda przesiąkająca przez skały rozpuszcza niektóre składniki i wytrąca je gdzie indziej, bliżej powierzchni, w strefie, gdzie minerały reagują z tlenem i dwutlenkiem węgla.

Malachit powstaje z utleniania rud miedzi i narasta warstwami, co widać na przekroju jako charakterystyczne, koncentryczne pasy. Azuryt powstaje w tych samych warunkach i bywa ze wsobnie zrośnięty; bywa też, że azuryt z czasem przechodzi w malachit, i można znaleźć okazy w połowie przeobrażone. Chryzokola powstaje tak samo, w strefach utlenienia złóż miedzi.

Agat powstaje w pustkach skalnych, do których sączą się roztwory krzemionkowe, warstwa po warstwie, z przerwami — stąd jego pasiastość. Turkus powstaje w suchym klimacie, gdy woda przesiąkająca przez skały zawierające miedź natrafia na glinę i fosfor. Opal powstaje z żelu krzemionkowego wypełniającego szczeliny. Limonit, getyt, gips i halit także należą do tej grupy.

Charakterystyczne dla tych kamieni jest to, że są miękkie, często porowate i wrażliwe na wodę. Nie jest to przypadek: powstały przy udziale wody w warunkach powierzchniowych i w tych samych warunkach mogą ulec zniszczeniu. Wracam do tego w podrozdziale czwartym piątym.

Sieć krystaliczna i siedem układów to rzecz, która decyduje o wszystkim, co w kamieniu widzisz.

Kryształ różni się od zwykłego kawałka materii jednym: jego atomy ułożone są w powtarzalny, uporządkowany wzór, ciągnący się przez całą objętość. Najmniejsza powtarzająca się jednostka tego wzoru nazywa się komórką elementarną, a jej kształt decyduje o kształcie zewnętrznym kryształu, o sposobie łamania, o twardości w różnych kierunkach i o zachowaniu wobec światła.

Układów krystalograficznych jest siedem i warto je znać, bo litoterapia przypisuje im znaczenia, o czym piszę w podrozdziale drugim drugim.

Układ regularny, zwany też kubicznym: komórka jest sześcianiem. Przykład: piryt, granat, fluoryt, halit, diament.

Układ tetragonalny: podstawa kwadratowa, wysokość inna. Przykład: cyrkon, rutyl, apofyllit.

Układ heksagonalny, czyli sześciokątny: podstawa sześciokątna. Przykład: beryl — akwamaryn i szmaragd — oraz apatyt.

Układ trygonalny, zwany też romboedrycznym, bywa traktowany jako odmiana poprzedniego. Przykład: kwarc, kalcyt, turmalin, korund, czyli rubin i szafir, hematyt.

Układ rombowy: trzy różne osie, wszystkie prostopadłe. Przykład: topaz, perydot, aragonit, staurolit.

Układ jednoskośny: jedna oś pochylona. Przykład: gips i selenit, jadeit, malachit, azuryt, epidot, lepidolit.

Układ trójskośny: wszystkie osie pochylone, układ najmniej symetryczny. Przykład: kyanit, turkus, labradora, amazonit, rodonit.

Kamienie bez uporządkowanej struktury to grupa osobna i w litoterapii traktowana inaczej.

Nazywa się je ciałami bezpostaciowymi albo amorficznymi. Ich atomy nie układają się w powtarzalny wzór — są rozmieszczone bezładnie, tak jak w szkłe.

Obsydian jest szkłem wulkanicznym: lawą, która zastygła tak szybko, że atomy nie zdążyły się uporządkować. Formalnie nie jest więc minerałem i nie jest kryształem.

Opal również nie ma sieci krystalicznej; zbudowany jest z drobnych kulek krzemionki ułożonych warstwami, a jego gra barw bierze się z rozpraszania światła na tych kulkach. Opal zawiera przy tym od kilku do kilkunastu procent wody i to tłumaczy jego wrażliwość na przesuszenie.

Do tej grupy należą też bursztyn, gagat, moldawit i tektyty, czyli szkliwa powstałe przy uderzeniu meteorytu.

Jaka z tego różnica praktyczna? Kryształ łamie się wzdłuż płaszczyzn wyznaczonych przez sieć. Ciało bezpostaciowe łamie się dowolnie, zwykle z muszlowym przełamem — i właśnie dlatego obsydian daje krawędzie ostrzejsze od chirurgicznego skalpela, co wykorzystywały kultury Mezoameryki, o czym piszę w następnym podrozdziale.

Skala czasu, w jakiej rosną kryształy, jest rzeczą, na którą chcę zwrócić twoją uwagę najmocniej z całego podrozdziału.

Tempo wzrostu zależy od warunków i różni się o rzędy wielkości. Kryształy w żyłach hydrotermalnych rosną szacunkowo o ułamki milimetra na rok, a w wielu przypadkach znacznie wolniej. Duża druza ametystowa rosła więc setki tysięcy lat.

Wiek złóż jest jeszcze bardziej wymowny. Dolnośląskie pegmatyty, z których pochodzą polskie kryształy górskie, wiążą się z granitami liczącymi około trzystu milionów lat. Brazylijskie bazalty z geodami ametystowymi mają około stu trzydziestu milionów lat, a same kryształy wyrosły w nich później. Bursztyn bałtycki ma około czterdziestu milionów lat. Najstarsze znane ziarna cyrkonu, znalezione w Australii Zachodniej, mają około czterech miliardów czterystu milionów lat i są najstarszym znanym materiałem pochodzącym ze skorupy ziemskiej.

Zestaw to z czymś, co znasz: rodzaj ludzki w obecnej postaci istnieje około trzystu tysięcy lat. Kamień, który trzymasz w dłoni, jest starszy od naszego gatunku o kilka rzędów wielkości.

Nie będę tego rozwijał, bo nie o to chodzi. Chcę tylko, żebyś wiedział, że zdanie „ten kamień jest bardzo stary”, które usłyszysz w każdym sklepie z minerałami, nie jest poetycką przesadą. Jest faktem geologicznym i jednym z niewielu faktów w tej dziedzinie, których nikt nie kwestionuje.

Skąd bierze się barwa kamieni, jest pytaniem, na które fizyka odpowiada precyzyjnie, i warto tę odpowiedź znać, bo kolor jest w litoterapii pojęciem podstawowym.

Czysty kwarc jest bezbarwny. Czysty korund jest bezbarwny. Czysty beryl jest bezbarwny. Barwa bierze się z domieszek i z defektów sieci.

Żelazo w ametyście. Ametyst to kwarc z niewielką domieszką żelaza, którego atomy, poddane naturalnemu promieniowaniu ze skał otaczających złożę, zmieniają stan i zaczynają pochłaniać część światła. Stąd fiolet. Ogrzanie ametystu powyżej około czterystu stopni odwraca tę zmianę i kamień żółknie — na tym polega produkcja większości cytrynów dostępnych w handlu, o czym piszę w podrozdziale trzecim czwartym.

Chrom w szmaragdzie. Szmaragd to beryl z domieszką chromu, czasem wanadu. Te same atomy chromu w korundzie dają rubin, a w chryzoberylu aleksandryt. Jeden pierwiastek, trzy różne kamienie, trzy różne odcienie — wszystko zależy od tego, w jakim otoczeniu atom się znajduje.

Inne przykłady: żelazo i tytan dają niebieską barwę szafiru; miedź odpowiada za zieleń malachitu i błękit azurytu; mangan barwi rodonit i rodochrozyt na różowo; defekty sieci wywołane promieniowaniem dają kwarc dymny i niektóre fluoryty; inkluzje, czyli drobne wtrącenia innych minerałów, dają efekt awenturyzacji w awenturynie i iskry w kamieniu słonecznym.

Twardość w skali Mohsa jest ostatnią rzeczą w tym podrozdziale i jedyną, którą będziesz stosował codziennie.

Skalę opracował niemiecki mineralog Friedrich Mohs w 1812 roku. Jest to skala porównawcza: minerał o wyższym numerze rysuje minerał o numerze niższym. Odstępy między stopniami nie są równe — diament jest kilkakrotnie twardszy od korundu, choć dzieli je jeden stopień.

Podaję tabelę kamieni, które spotkasz najczęściej.

Twardość 2: gips i selenit, halit, bursztyn (2 do 2,5).

Twardość 2,5: perła, koral, muskowit, lepidolit (2,5 do 3).

Twardość 3: kalcyt, azuryt (3,5 do 4), malachit (3,5 do 4).

Twardość 4: fluoryt.

Twardość 5: apatyt, obsydian (5 do 5,5), chryzokola (2 do 4), lapis lazuli (5 do 5,5), turkus (5 do 6), hematyt (5 do 6), sodalit (5,5 do 6), opal (5,5 do 6,5).

Twardość 6: labratoryt, kamień księżycowy, amazonit, piryt (6 do 6,5), rodonit (5,5 do 6,5), nefryt (6 do 6,5).

Twardość 7: kwarc i wszystkie jego odmiany — kryształ górski, ametyst, cytryn, kwarc różowy, kwarc dymny, awenturin, tygrysie oko, karneol, agat, jaspis, onyks, chalcedon. Jadeit (6,5 do 7). Turmalin (7 do 7,5). Granat (6,5 do 7,5).

Twardość 8: topaz, beryl i akwamaryn (7,5 do 8), spinel.

Twardość 9: korund — rubin i szafir.

Twardość 10: diament.

Co z tego wynika praktycznie?

Kamienie o twardości poniżej 5 rysujesz paznokciem, monetą albo kluczem w kieszeni. Selenit porysujesz paznokciem. Kalcyt porysujesz miedzianą monetą. Fluoryt, mimo efektownego wyglądu, jest kamieniem, który wytrzyma tydzień w kieszeni z kluczami i wyjdzie z tego matowy.

Kamienie o twardości 7 i wyższej są odporne na wszystko, co spotka je w codziennym użyciu, bo zwykły piasek i kurz zawierają kwarc o twardości

7. Z tego samego powodu kamień o twardości niższej niż 7 traci połysk z czasem po prostu od kurzu.

Nie przechowuj kamieni twardych razem z miękkimi w jednym woreczku. Kryształ górski wrzucony do woreczka z selenitem, malachitem i turkusem porysuje je wszystkie w ciągu kilku dni. Piszę o tym szerzej w podrozdziale trzecim piątym, przy przechowywaniu kolekcji.

1.2. Kamienie w dłoniach faraonów, kapłanów i szamanów

Nie ma kultury, która nie przypisywałaby kamieniom znaczenia wykraczającego poza ozdobę. Ten podrozdział jest przeglądem najważniejszych tradycji i jest to przegląd oparty na źródłach, a nie na tym, co się zwykle o tych tradycjach opowiada.

Starożytny Egipt jest miejscem, w którym zachowało się najwięcej materiału, bo suchy klimat i zwyczaj wyposażania grobów zrobiły z Egiptu archiwum.

Lapis lazuli był tam kamieniem najwyżej cenionym i jednocześnie całkowicie importowanym. Jedyne źródło dostępne w tamtej epoce znajdowało się w dolinie Kokczy w dzisiejszym północnym Afganistanie, w rejonie Sar-e Sang — ponad pięć tysięcy kilometrów od Teb. Lapis trafiał do Egiptu szlakami handlowymi przez Mezopotamię i był materiałem królewskim. Z lapisu wykonywano inkrustacje masek pogrzebowych, w tym maski Tutanchamona, amulety w kształcie skarabeusza i serca oraz figurki bogiń. Kojarzono go z nocnym niebem, z wodami pierwotnymi i z boskością; sproszkowany służył jako pigment i jako składnik kosmetyków.

Karneol, czyli pomarańczowoczerwona odmiana chalcedonu, był kamieniem miejscowym, wydobywanym na Pustyni Wschodniej. Wiązano go z krwią, życiem i ochroną. Z karneolu wykonywano amulet zwany tjet, kojarzony z Izydą i nazywany jej węzłem albo jej krwią, wkładany zmarłemu na szyję.

Turkus pochodził z kopalni na Synaju, eksploatowanych już w czasach Starego Państwa; stanowisko w Serabit el-Chadim działało przez wieki i zachowały się tam świątynia oraz inskrypcje górnicze. Turkus łączono z boginią Hathor, którą nazywano panią turkusu.

Malachit wydobywano również na Synaju i w Pustyni Wschodniej. Rozcierano go na proszek i używano jako zielonego cienia do powiek. Miało to znaczenie podwójne: obrzędowe, bo zieleń wiązano z odrodzeniem, i praktyczne, bo malowidło wokół oczu ograniczało odbłask słońca. Z tego samego powodu używano galeny jako czarnego podkładu.

Papirus Ebersa, datowany na około 1550 rok przed naszą erą i będący jednym z najobszerniejszych zachowanych tekstów medycznych starożytności, zawiera kilkaset receptur. Wśród składników pojawiają się substancje mineralne — w tym malachit, alun, sól, miedź i ochra — stosowane w maściach, okładach i preparatach na oczy. Warto zaznaczyć, co dokładnie jest w tym tekście: są to przepisy farmaceutyczne, w których mineralny składnik działa jako substancja chemiczna nakładana na ciało, a nie jako kamień noszony dla jego energii. Rozróżnienie to jest ważne i będę do niego wracał.

Mezopotamia dała nam przedmiot, który jest jednocześnie dokumentem i amuletem: pieczęć cylindryczną.

Były to niewielkie walce z kamienia, wysokości od jednego do kilku centymetrów, pokryte reliefem i przewiercone wzdłuż osi, żeby można je było nosić na sznurku. Toczone po wilgotnej glinie odciskały ciągły fryz. Służyły jako podpis — przykładano je do umów, listów i zamknięć naczyń.

Wykonywano je z hematytu, lapis lazuli, chalcedonu, karneolu, agatu, serpentynu i jaspisu. Dobór kamienia nie był przypadkowy i teksty klinowe wiążą poszczególne materiały z konkretnymi bóstwami i skutkami.

Zachowały się też mezopotamskie listy kamieni z przypisanymi właściwościami — tabliczki, które można uznać za najstarsze znane spisy tego rodzaju. Wymieniają one kamienie chroniące przed demonami, sprzyjające porodowi, zapewniające przychyłność władcy. Amulety noszono na szyi, przy pasie i wszywano w ubranie.

Napierśnik arcykapłana Aarona jest najczęściej przywoływanym źródłem w całej literaturze litoterapeutycznej i warto wiedzieć, co dokładnie jest w tekście.

Księga Wyjścia, w rozdziałach dwudziestym ósmym i trzydziestym dziewiątym, opisuje napierśnik sądu: kwadratową tkaninę, w którą wprawiono dwanaście kamieni w czterech rzędach po trzy, każdy z wyrytym imieniem jednego z plemion Izraela.

I teraz rzecz, którą trzeba powiedzieć uczciwie: nie wiemy na pewno, jakie to były kamienie. Nazwy hebrajskie z tego fragmentu są przedmiotem sporu od stuleci. Tłumaczenia greckie, łacińskie i nowożytne podają różne zestawy, a część terminów nie ma pewnego odpowiednika. Listy, które znajdziesz w książkach o kamieniach, są więc jedną z możliwych rekonstrukcji, a nie odczytaniem oryginału.

Co wiemy z większym prawdopodobieństwem? Że wśród kamieni były odmiany chalcedonu, że pojawiał się lapis lazuli oraz że w zestawie znajdowały się kamienie zielone i czerwone. Reszta jest interpretacją.

Apokalipsa świętego Jana, w rozdziale dwudziestym pierwszym, opisuje dwanaście warstw fundamentu Nowego Jeruzalem, każdą z innego kamienia szlachetnego. Lista ta, podana po grecku, jest wyraźnie zbudowana w nawiązaniu do napierśnika, choć nie pokrywa się z nim dokładnie. Oba te teksty przez całe średniowiecze stanowiły punkt wyjścia dla symboliki kamieni w chrześcijaństwie, o czym piszę w następnym podrozdziale.

Starożytne Indie wniosły do tej tradycji system najbardziej uporządkowany ze wszystkich.

Klasyczne teksty ajurwedy — w tym kompendia przypisywane Charace i Suśrucie oraz późniejsze traktaty z okresu rasaśastry — opisują przygotowywanie preparatów z minerałów i metali. Procedury te są złożone i wieloetapowe: kamień wypalano, gaszono w płynach roślinnych, mielono, wielokrotnie powtarzając cykl, aż do uzyskania bardzo drobnego proszku zwanego bhasmą.

Muszę w tym miejscu powiedzieć wyraźnie, bo to jest sprawa bezpieczeństwa: część tradycyjnych preparatów tego rodzaju zawiera związki rtęci, ołowiu i arsenu, a badania preparatów dostępnych współcześnie na rynku wykazywały w nich zawartość metali ciężkich przekraczającą dopuszczalne normy. Nie są to rzeczy, które wolno przyjmować doustnie. Ta książka nie zawiera i nie będzie zawierać żadnych zaleceń dotyczących połykania czegokolwiek mineralnego.

Navaratna, czyli „dziewięć klejnotów”, to tradycja osobna i dla nas ciekawsza. Każdemu z dziewięciu ciał niebieskich uznawanych w astrologii indyjskiej przypisano jeden kamień: Słońcu rubin, Księżycowi perłę, Marsowi koral, Merkuremu szmaragd, Jowiszowi żółty szafir, Wenus diament, Saturnowi niebieski szafir, a dwóm punktom zwanym Rahu i Ketu — odpowiednio hesonit i kocie oko.

Z tych dziewięciu kamieni wykonuje się pierścienie i wisiory, w których wszystkie są osadzone razem, w ustalonym układzie. Noszenie navaratny ma zapewniać równowagę wpływów wszystkich dziewięciu ciał. Osobno praktykuje się noszenie jednego kamienia, dobranego do konkretnego układu w horoskopie — i do dziś jest to w Indiach zjawisko powszechne, z własnym rynkiem i własnymi specjalistami.

Chiny i nefryt to temat, przy którym trzeba uprzedzić o pewnym zamieszaniu terminologicznym.

Pod nazwą „jade” kryją się dwa różne minerały. Nefryt jest odmianą amfibolu, ma budowę włóknistą i jest wyjątkowo odporny na uderzenia. Jadeit jest piroksenem, jest twardszy i rzadszy. W Chinach przez większość dziejów używano nefrytu; jadeit, sprowadzany z Birmy, upowszechnił się dopiero w osiemnastym wieku.

Nefryt zajmował w kulturze chińskiej miejsce, dla którego w Europie nie było odpowiednika. Przypisywano mu cnoty: łagodność, prawość, mądrość, odwagę. Konfucjusz miał wymieniać jedenaście zalet, które kamień ten uosabia. Powiedzenie, że szlachetny człowiek nie rozstaje się ze swoim nefrytem, było dosłowne.

Dyski bi to płaskie krążki z otworem pośrodku, wykonywane z nefrytu od czasów neolitycznych kultur Liangzhu i Hongshan, czyli od około trzech do pięciu tysięcy lat przed naszą erą. Znajdowano je w grobach, ułożone na ciele i wokół niego. Ich znaczenie nie jest pewne; najczęściej wiąże się je z niebem, podczas gdy czworokątne naczynia cong wiązano z ziemią.

Jadeitowe szaty pogrzebowe z czasów dynastii Han są najbardziej spektakularnym zabytkiem tej tradycji. Są to kompletne stroje wykonane z kilku tysięcy prostokątnych płytek nefrytu, połączonych drutem złotym, srebrnym lub miedzianym zależnie od rangi zmarłego. Zachowany strój księcia Liu Sheng z drugiego wieku przed naszą erą składa się z ponad dwóch tysięcy płytek zszytych złotą nicią. Wierzono, że nefryt zapobiega rozkładowi ciała. Nie zapobiegł, co odnotowali archeolodzy, ale sama skala przedsięwzięcia mówi o tym, jak poważnie ta wiara była traktowana.

Grecy dali nam pierwszy zachowany traktat mineralogiczny i większość nazw, których używamy do dziś.

Teofrast z Eresos, uczeń Arystotelesa i jego następcą w kierowaniu szkołą, napisał około 315 roku przed naszą erą dzieło „O kamieniach”. Jest to tekst krótki, zachowany we fragmentach, i jest zdumiewająco rzeczowy:

Teofrast opisuje kamienie według ich zachowania — topliwości, barwy, zachowania w ogniu, pochodzenia — i zajmuje się raczej ich użytecznością niż właściwościami magicznymi. Opisuje między innymi zjawisko, które dziś nazywamy piroelektrycznością turmalinu: zauważa, że pewien kamień po ogrzaniu przyciąga słomki i okruchy.

Nazwy, które po Grekach zostały, są wymowne. Ametyst pochodzi od słowa oznaczającego „nieupojony”: wierzono, że kamień ten chroni przed upiciem się, i wykonywano z niego naczynia na wino. Kryształ to po grecku krystallos, czyli lód — sądzono, że kryształ górski jest lodem zamrożonym tak mocno, że już nie taje. Hematyt pochodzi od słowa oznaczającego krew, bo sproszkowany daje czerwony pył. Agat od nazwy rzeki Achates na Sycylii. Turkus, inaczej, przyszedł do nas przez francuski i znaczy po prostu „kamień turecki”, bo przez Turcję trafiał do Europy.

Rzymianie zostawili nam dzieło, które przez półtora tysiąca lat było w Europie podstawowym źródłem wiedzy o przyrodzie.

Pliniusz Starszy ukończył „Historię naturalną” około 77 roku naszej ery. Jest to encyklopedia w trzydziestu siedmiu księgach, obejmująca astronomię, geografę, zoologię, botanikę, medycynę i sztukę. Księga trzydziesta siódma, ostatnia, poświęcona jest kamieniom szlachetnym.

Pliniusz opisuje w niej dziesiątki minerałów: ich wygląd, pochodzenie, ceny, sposoby rozpoznawania podróbek i przypisywane im właściwości. Jest przy tym autorem o postawie mieszanej. Część wierzeń relacjonuje, dodając wyraźnie, że sam w nie nie wierzy; magów, którzy przypisują kamieniom moc, nazywa oszustami i pisze o ich twierdzeniach z jawną niechęcią. Jednocześnie przekazuje wiele informacji, których nie sprawdził.

Z jego dzieła pochodzi zresztą pierwszy zachowany poradnik rozpoznawania fałszywych kamieni — Pliniusz opisuje, jak kupcy barwią chalcedon, sklejają warstwy, podkładają folie pod oprawy i podgrzewają kamienie dla zmiany koloru. Wszystkie te metody są stosowane do dziś, o czym piszę w podrozdziale trzecim czwartym.

Sam Pliniusz zginął w 79 roku podczas wybuchu Wezuwiusza, do którego podpłynął, żeby obserwować zjawisko z bliska i ratować ludzi.

Mezoameryka wniosła do tej tradycji trzy materiały i jedno zastosowanie, które warto znać.

Obsydian był w Mezoameryce materiałem podstawowym — i to nie obrzędowym, lecz narzędziowym. Kultury te nie używały metalowych

narzędzi tnących i cała ich technika opierała się na szkliwie wulkanicznym. Z obsydianu robiono ostrza, groty, noże ofiarne i maczugi zwane macuahuitl, w które wprawiano rzędy obsydianowych płytek. Największe złoża, w tym Pachuca z charakterystycznym zielonkawym obsydianem, były przedmiotem handlu na ogromne odległości.

Obsydianowe lustra Azteków to przedmioty, które najmocniej przemawiają do wyobraźni. Polerowane tarcze z czarnego obsydianu dawały ciemne, przyciemnione odbicie i służyły do wróżenia. Wiązano je z bóstwem Tezcatlipoca, którego imię znaczy „Dymiące Zwierciadło”. Jedno z takich luster, sprowadzone do Europy w szesnastym wieku, należało do Johna Dee, matematyka i astrologa na dworze Elżbiety Pierwszej, i znajduje się dziś w British Museum.

Jadeit był w Mezoameryce ceniony wyżej od złota. Jedyńm znanym tam źródłem była dolina rzeki Motagua w dzisiejszej Gwatemali. Majowie wkładali zmarłym jadeitowy paciorek do ust, wykonywali z jadeitu maski pogrzebowe — najsłynniejsza należała do władcy Pakala z Palenque — oraz figurki i ozdoby.

Turkus trafiał do centralnego Meksyku z północy, z terenów dzisiejszego Nowego Meksyku i Arizony, i służył przede wszystkim do mozaik. Zachowane okazy, w tym maski i tarcze pokryte tysiącami drobnych płytek turkus, należą do najbardziej efektownych zabytków tej kultury.

Rdzenne ludy Ameryki Północnej mają z turkusem związek jeszcze głębszy i trwający do dziś.

Kopalnia Cerrillos w Nowym Meksyku była eksploatowana co najmniej od tysiąca lat naszej ery, a prawdopodobnie wcześniej. Turkus z tego rejonu znajdowano w stanowiskach oddalonych o setki kilometrów, co świadczy o rozległej wymianie.

U Pueblo, Diné i innych ludów Południowego Zachodu turkus pojawia się w ceremoniach, w ofiarach składanych przy źródłach i polach, w ozdobach ochronnych i w przedmiotach obrzędowych. Wiązany bywa z niebem, z wodą i z deszczem — co w kulturach pustynnych znaczy więcej niż w jakichkolwiek innych.

Srebrna biżuteria z turkusem, którą dziś kojarzy się z tym regionem, jest zjawiskiem znacznie późniejszym: techniki srebrnicze przyszły tam od Hiszpanów i Meksykanów w dziewiętnastym wieku i dopiero wtedy powstał styl, który znamy.

Chciałbym przy tej okazji poprosić cię o pewną ostrożność. Przedmioty obrzędowe rdzennych ludów nie są pamiątkami i część z nich nie powinna znajdować się w prywatnych rękach. Kupując wyroby z turkus, warto kupować je od rzemieślników z tych społeczności albo od uczciwych pośredników, a nie masową produkcję naśladowującą ich wzornictwo.

Kryształy kwarcu w praktykach szamańskich to temat, który w literaturze popularnej bywa przedstawiany bardzo swobodnie, więc podam, co faktycznie jest w źródłach etnograficznych.

Najlepiej udokumentowane są materiały australijskie. Z badań Alfreda Howitta w dziewiętnastym wieku, a później Adolphusa Elkina i Mircei Eliadego, który je zebrał w swojej pracy o szamanizmie, wynika, że u wielu ludów Aborygenów kryształ kwarcu odgrywały rolę centralną w inicjacji uzdrowiciela. W relacjach pojawia się motyw wprowadzania kryształów do ciała kandydata — przez skórę, przez usta — i wiązania ich z uzyskaniem zdolności widzenia. Kryształy przechowywano w ukryciu i nie pokazywano ich niewtajemniczonym, zwłaszcza kobietom i dzieciom.

W Ameryce Południowej i Środkowej kryształ kwarcu pojawia się w wyposażeniu uzdrowicieli u wielu ludów; relacje z regionu Amazonii i z Andów opisują go jako przedmiot służący do diagnozowania i do wydobywania choroby.

W Ameryce Północnej kryształ kwarcu znajdowano w stanowiskach archeologicznych w kontekstach obrzędowych, a relacje etnograficzne z kilku regionów wspominają o ich użyciu przy wróżeniu.

Trzeba jednak dodać dwa zastrzeżenia, bo bez nich obraz byłby fałszywy. Po pierwsze, relacje te pochodzą od zewnętrznych obserwatorów, często spisywane przez ludzi nieznających języka i w okolicznościach dalekich od równości stron. Po drugie, powtarzanie w książkach popularnych zdania o tym, że „szamani na wszystkich kontynentach używali kryształów”, jest uproszczeniem: używali ich niektórzy, w określonych kulturach, w określony sposób i z określonym znaczeniem, którego nie da się przenieść.

To powiedziawszy, jedno pozostaje faktem i warto go zapamiętać. Kryształ kwarcu — przezroczysty, twardy, załamujący światło, wyraźnie odróżniający się od wszystkiego, co leży dookoła — zwracał uwagę ludzi wszędzie, gdzie się pojawił, i wszędzie traktowano go jako coś więcej niż kamień. Taka powszechność czegoś dowodzi: nie tego, że kryształ ma moc, lecz tego, że człowiek, patrząc na niego, od zawsze reagował tak samo.

1.3. Hildegarda z Bingen i średniowieczna mądrość kamieni

Europejska tradycja leczenia kamieniami ma swoje najobszerniejsze źródło w jednej osobie, a ta osoba jest postacią tak niezwykłą, że warto poświęcić jej miejsce niezależnie od tematu tej książki.

Hildegarda z Bingen urodziła się w 1098 roku w Bermersheim w Nadrenii, jako dziesiąte dziecko w rodzinie rycerskiej. W wieku ośmiu lat oddano ją pod opiekę Jutty von Sponheim, zakonnicy prowadzącej życie pustelnicze przy klasztorze benedyktyńskim na Disibodenbergu. Tam się wychowała, tam złożyła śluby i tam po śmierci Jutty, w 1136 roku, została przełożoną wspólnoty.

Około 1150 roku założyła własny klasztor w Rupertsbergu koło Bingen, a później drugi, w Eibingen. Zmarła w 1179 roku, mając osiemdziesiąt jeden lat — w czasach, w których była to długowieczność wyjątkowa.

Od dzieciństwa doświadczała stanów, które opisywała jako widzenia. Podkreślała przy tym rzecz, którą warto odnotować: że nie widziała ich w ekstazie ani we śnie, lecz na jawie, otwartymi oczami, zachowując pełną przytomność. Przez lata nie mówiła o nich nikomu poza spowiednikiem. Dopiero w wieku czterdziestu dwóch lat, jak pisze, otrzymała nakaz ich spisania.

Jej pozycja w Kościele była bez precedensu dla kobiety tamtej epoki. Papież Eugeniusz Trzeci na synodzie w Trewirze w latach 1147–1148 uznał jej pisma, co otworzyło jej drogę do działania publicznego. Prowadziła korespondencję z papieżami, cesarzem Fryderykiem Barbarossą, opatami i biskupami. Odbyła cztery podróże kaznodziejskie po Niemczech, przemawiając publicznie — co dla kobiety było w tamtym czasie rzeczą niesłychaną. Potrafiła też ostro sprzeciwić się władzy kościelnej: pod koniec życia, gdy jej klasztor obłożono interdyktem za pochowanie w poświęconej ziemi człowieka ekskomunikowanego, odmówiła wykopania ciała i broniła swojej decyzji listownie, aż interdykt zdjęto.

Zakres jej twórczości jest zdumiewający. Napisała trzy wielkie dzieła wizyjne: „Scivias”, „Liber vitae meritorum” i „Liber divinorum operum”. Skomponowała ponad siedemdziesiąt utworów muzycznych — pieśni i antyfon — zebranych w cyklu „Symphonia”, oraz dramat liturgiczny „Ordo virtutum”, uważany za jedno z najwcześniejszych dzieł tego rodzaju. Jej

muzyka jest do dziś wykonywana i nagrywana. Stworzyła własny alfabet i własny język, zwany *lingua ignota*. Zajmowała się medycyną i przyrodoznawstwem. Prowadziła szeroką korespondencję, z której zachowało się około czterystu listów.

W 2012 roku papież Benedykt Szesnasty ogłosił ją świętą i doktorem Kościoła — jedną z czterech kobiet, które ten tytuł otrzymały.

„*Physica*” jest dziełem, które interesuje nas najbardziej.

Powstała prawdopodobnie między 1151 a 1158 rokiem i stanowi część większej całości przyrodniczo-medycznej; drugą częścią jest „*Causae et curae*”, traktat o przyczynach chorób i sposobach leczenia.

„*Physica*” jest uporządkowanym opisem świata naturalnego podzielonym na księgi: o roślinach, o żywiołach, o drzewach, o kamieniach, o rybach, o ptakach, o zwierzętach, o gadach i o metalach. Każdy rozdział opisuje jeden przedmiot, jego naturę — określaną jako ciepła lub zimna, wilgotna lub sucha, zgodnie z obowiązującą wówczas teorią — oraz zastosowanie lecznicze.

Księga czwarta poświęcona jest kamieniom. Zawiera opisy około dwudziestu sześciu minerałów, przy czym liczba ta bywa podawana różnie, bo rękopisy nieco się od siebie różnią. Wśród opisanych znajdują się między innymi: szmaragd, jaspis, topaz, onyks, beryl, sardonyks, chalcedon, chryzolit, karneol, chryzopraz, hiacynt, agat, ametyst, diament, magnetyt, kryształ i bursztyn.

Układ jest zawsze podobny: Hildegarda podaje, gdzie dany kamień powstaje, jaką ma naturę, a następnie opisuje konkretne sposoby użycia przy konkretnych dolegliwościach.

Metody stosowania kamieni u Hildegardy są zaskakująco konkretne i warto je przedstawić dokładnie, bo w literaturze popularnej bywają przytaczane niedokładnie.

Ogrzewanie w dłoni. Najczęściej zalecana czynność. Kamień trzyma się w zamkniętej dłoni, aż się ogrzeje, a potem przykładą do chorego miejsca albo przykładą do skóry wilgotną dłoń.

Przykładanie do ciała. Do oczu, do czoła, do piersi, do brzucha, zależnie od dolegliwości.

Trzymanie w ustach. Kilka kamieni Hildegarda zaleca brać do ust na pewien czas, nie połykając.

Zanurzanie w winie, w wodzie lub w occie i picie uzyskanego płynu. Jest to metoda, która w jej tekstach pojawia się wielokrotnie.

Podam cztery przykłady, trzymając się tego, co jest w tekście.

Szmaragd. Hildegarda uważa go za kamień o wyjątkowej sile i opisuje jako pochodzący z porannej rosy i zieleni powietrza. Zaleca go przy dolegliwościach serca, żołądka i przy padaczce. Procedura obejmuje trzymanie kamienia przy sobie, ogrzanie go ciepłem ciała oraz, przy ataku, włożenie go do ust.

Jaspis. Zalecany przy dolegliwościach uszu, przy niedomaganiach kobiecych oraz w czasie porodu, gdy rodząca ma trzymać go w dłoni. Hildegarda zaleca też trzymanie jaspisu w ustach przy katarze oraz chuchanie na niego i wdychanie.

Ametyst. Zalecany przy wypryskach i zmianach skórnych na twarzy. Procedura: zwilżyć kamień śliną i pocierać nim chore miejsce.

Sardonyks. Zalecany na wzmocnienie zmysłów i rozumu, przeciw gniewowi i przy dolegliwościach płuc. Zalecenie obejmuje trzymanie kamienia w ustach oraz noszenie go na szyi.

Zaznaczam, że przytaczam te zalecenia jako materiał historyczny. Nie są to wskazówki do zastosowania, a niektóre z nich — zwłaszcza wkładanie kamieni do ust i picie płynów, w których leżały — są z dzisiejszego punktu widzenia niewskazane, o czym piszę w podrozdziale szóstym piątym.

Skąd, według Hildegardy, bierze się moc kamieni? Jej wyjaśnienie jest spójne i warto je znać, bo jest całkowicie odmienne od tego, co dziś mówi litoterapia.

Hildegarda pisze, że kamienie szlachetne powstają na Wschodzie, w okolicach, gdzie żar słońca jest największy. Tamtejsze góry mają, według jej opisu, naturę ognistą, a wody opływające je są gorące. Gdy woda zalewa rozpalone skały, powstaje piana, która przywiera do nich i w ciągu trzech lub czterech dni twardnieje w kamień — zależnie od godziny dnia i od ciepła słońca w danym momencie nabierając różnych barw i mocy.

Tak więc u Hildegardy moc kamienia pochodzi z ognia i wody, a konkretnie z chwili, w której powstał. I jeszcze jedno: pisze ona wyraźnie, że kamienie zawierają moc skierowaną przeciwko złu, i że właśnie dlatego diabeł ich unika. Jest to wyjaśnienie teologiczne, nie energetyczne. Nie ma u niej mowy o wibracjach, o polu energetycznym ani o czakrach — te pojęcia pojawiły się siedemset lat później i w zupełnie innym kręgu kulturowym.

Mówię o tym dlatego, że spotkasz książki przedstawiające Hildegardę jako prekursorkę współczesnej litoterapii. Była prekursorką w tym sensie, że opisała leczenie kamieniami obszerniej niż ktokolwiek w Europie przed nią. Nie była nią w tym sensie, że myślała o tym zupełnie inaczej.

Lapidaria to gatunek, który Hildegardzie towarzyszył i który w średniowieczu rozpowszechnił się szeroko.

Lapidarium jest katalogiem kamieni z opisem ich właściwości. Gatunek ten wywodzi się z tradycji starożytnej, przede wszystkim z Pliniusza i z dzieła Damigerona i Euaksa, a jego średniowieczna postać ukształtowała się w jedenastym wieku.

Najbardziej wpływowym lapidarium europejskim jest „Liber lapidum”, czyli „Księga kamieni”, napisana przez Marboda z Rennes. Marbod był duchownym, nauczycielem w szkole katedralnej w Angers, a od 1096 roku biskupem Rennes w Bretanii; zmarł w 1123 roku.

Jego dzieło to poemat liczący ponad siedemset wersów, opisujący sześćdziesiąt kamieni — ich wygląd, pochodzenie i właściwości, przede wszystkim lecznicze i ochronne. Napisane jest zwięźle, pamięciowo i nadawało się do uczenia na pamięć, co w tamtej epoce miało znaczenie praktyczne.

Rozpowszechnienie było ogromne. Zachowało się ponad sto sześćdziesiąt rękopisów. Tekst przetłumaczono na francuski, prowansalski, włoski, irlandzki, duński i hebrajski. Przez cztery stulecia był to w Europie podstawowy podręcznik na ten temat, a jego treść przechodziła do kolejnych kompilacji, często bez podania autora.

„De mineralibus” Alberta Wielkiego to dzieło innego rodzaju i innej rangi.

Albert z Lauingen, zwany Wielkim, żył w latach około 1200–1280. Był dominikaninem, wykładał w Paryżu i w Kolonii, a jego uczniem był Tomasz z Akwinu. Zajmował się całym zakresem ówczesnej wiedzy: logiką, metafizyką, teologią, zoologią, botaniką, mineralogią i alchemią. Został uznany za świętego i doktora Kościoła, a w 1941 roku ogłoszono go patronem nauk przyrodniczych.

„De mineralibus” powstało około 1250 roku i jest próbą połączenia dwóch porządków: obserwacji przyrodniczej i tradycji o właściwościach kamieni.

Albert pisze o powstawaniu minerałów, o ich składzie, o tym, skąd biorą się barwy i twardość, i stosuje przy tym arystotelesowski aparat pojęciowy. Jednocześnie przytacza listę kamieni wraz z przypisywanymi im mocami, w znacznej części przejętą z lapidariów.

Interesujące jest jego stanowisko wobec tej drugiej warstwy. Albert jest sceptyczny i powściągliwy. Wielokrotnie zaznacza, że przytacza to, co mówią inni, i że sam tego nie sprawdził. Przy niektórych twierdzeniach pisze, że nie wydają mu się prawdopodobne. Przy innych zaznacza, że obserwował rzecz osobiście — i dotyczy to głównie spraw fizycznych, jak zachowanie kamieni w ogniu.

Jest też autorem zdania, które do dziś bywa cytowane w historii nauki i które warto przytoczyć: pisze, że zadaniem przyrodoznawstwa nie jest przyjmowanie tego, co się mówi, lecz badanie przyczyn rzeczy naturalnych.

Uczeni arabscy i perscy byli w tej dziedzinie — jak w wielu innych — wyprzedzeniem o kilka stuleci.

Al-Biruni, żyjący w latach około 973–1048, był uczonym o zakresie zainteresowań porównywalnym z Albertem Wielkim, lecz o metodzie znacznie bliższej dzisiejszej. Zajmował się astronomią, matematyką, geografią, historią i mineralogią.

Jego dzieło o kamieniach, znane pod tytułem „Kitab al-dżamahir fi ma'rifat al-dżawahir", czyli księga o poznaniu klejnotów, zawiera rzecz, która robi największe wrażenie: pomiary. Al-Biruni skonstruował przyrząd do wyznaczania gęstości i zmierzył ciężar właściwy kilkunastu minerałów i metali z dokładnością, która wobec dzisiejszych wartości wypada zdumiewająco dobrze. Opisał też metody rozpoznawania podrobionych kamieni i podał informacje o złożach, cenach i handlu.

Wcześniej niż on pisali o minerałach Dżabir ibn Hajjan i ar-Razi, zajmujący się alchemią i chemią praktyczną, oraz Awicenna, który w swoim „Kanonie medycyny" opisał minerały stosowane leczniczo, a w innym dziele przedstawił klasyfikację minerałów na cztery grupy — podział, który przetrwał w Europie przez stulecia.

Jak ta wiedza trafiła do Europy? Trzema drogami. Przez Hiszpanię, gdzie w Toledo i innych ośrodkach działały szkoły tłumaczy przekładających teksty arabskie na łacinę, zwłaszcza w dwunastym wieku. Przez Sycylię, pozostającą pod wpływem arabskim i bizantyjskim. I przez kontakty handlowe oraz wyprawy krzyżowe. Łacińska Europa zawdzięcza tej drodze

nie tylko wiedzę o kamieniach, lecz także medycynę, matematykę i zachowane dzieła greckie.

Symbolika kamieni w sztuce i liturgii chrześcijańskiej wyrosła wprost z dwóch tekstów, o których pisałem w poprzednim podrozdziale.

Relikwiarze były przedmiotami, w których bogactwo materiału miało odpowiadać wartości zawartości. Wykonywano je ze złota i srebra, wysadzając kamieniami szlachetnymi, często dawnymi *gemmami* antycznymi wtórnie wykorzystanymi. Zachowane okazy — jak relikwiarz Trzech Króli w katedrze w Kolonii — są pokryte setkami kamieni.

Kielichy mszalne i oprawy ewangeliarzy zdobiono w ten sam sposób.

Pierścień biskupi był i pozostaje oznaką urzędu. Tradycyjnie osadzano w nim ametyst, który w symbolice chrześcijańskiej wiązano z pokorą i trzeźwością. Stąd zresztą jedna z polskich nazw tego kamienia: kamień biskupi.

Opat Suger, przebudowując w dwunastym wieku bazylikę Saint-Denis pod Paryżem, sformułował teologiczne uzasadnienie tego bogactwa: że blask materialny prowadzi umysł ku światłu niematerialnemu. Pisał o tym wprost i jego tekst jest jednym z nielicznych średniowiecznych dokumentów wyjaśniających, po co to wszystko robiono.

Sproszkowane kamienie w aptekach to ostatni wątek i najmniej znany.

Przez całe średniowiecze i renesans europejskie apteki prowadziły sprzedaż preparatów mineralnych. Rozcierano na proszek koral, perły, bursztyn, hematyt, lapis lazuli i szmaragd, i podawano je doustnie, w winie, w miodzie albo w postaci pigułek.

Najsłynniejszym preparatem tego rodzaju był *confectio hyacinthina*, czyli konfekt hiacyntowy — mieszanka zawierająca sproszkowane kamienie szlachetne, koral, perły, złoto oraz składniki roślinne, zalecana przy gorączkach, osłabieniu serca i zatruciach. Receptury tego typu znajdują się w oficjalnych farmakopeach aż do osiemnastego wieku.

Trzeba uczciwie powiedzieć, że część tych preparatów była wprost szkodliwa. Sproszkowany lapis lazuli zawierał piryt. Niektóre receptury zawierały cynober, czyli siarczek rtęci.

Anzelm Boecjusz de Boodt zamyka tę epokę. Był Flamandem z Brugii, lekarzem i nadwornym medykiem cesarza Rudolfa Drugiego w Pradze — na dworze, który był wówczas największym w Europie ośrodkiem

zainteresowania alchemią, mineralogią i naukami tajemnymi. W 1609 roku wydał „Gemmarum et lapidum historia”, czyli historię klejnotów i kamieni.

Dzieło to opisuje ponad sześćset minerałów, podaje ich właściwości fizyczne, pochodzenie, sposoby obróbki, ceny oraz metody rozpoznawania fałszerstw. Pod względem rzetelności przewyższa wszystko, co napisano w Europie wcześniej, i uważa się je za jeden z pierwszych nowoczesnych podręczników mineralogii.

Co do właściwości leczniczych, de Boodt zajmuje stanowisko ostrożne. Przytacza tradycję, lecz zaznacza, że wiele z tych twierdzeń nie wytrzymuje sprawdzenia. Sam skłaniał się ku pogładowi, że to, co kamieniom przypisuje się bezpośrednio, działa raczej przez wiarę i wyobraźnię chorego.

Jest to, jak zobaczysz w podrozdziale czwartym, dokładnie ten sam argument, który dzisiejsza nauka formułuje wobec litoterapii — sformułowany jednak cztery stulecia temu przez człowieka, który kamieniom poświęcił życie.

1.4. Zapomniana wiedza wraca do łask

Między de Boodtem a dzisiejszym sklepem z kryształami leżą trzy stulecia, w czasie których kamienie z medycyny zniknęły, a potem wróciły zupełnie inną drogą. Ten podrozdział opowiada, jak to się stało.

Dlaczego kamienie zniknęły z oficjalnej medycyny, da się wyjaśnić kilkoma równoległymi przyczynami.

Przyczyna pierwsza: zmiana sposobu uzasadniania. W siedemnastym i osiemnastym wieku w nauce europejskiej utrwaliło się wymaganie, żeby twierdzenia o przyrodzie były poparte obserwacją i doświadczeniem, a nie powagą dawnych autorów. Twierdzenie, że szmaragd pomaga na padaczkę, nie dawało się tak uzasadnić. Powoływanie się na Pliniusza przestało wystarczać.

Przyczyna druga: rozwój chemii. Gdy zaczęto rozkładać substancje i badać ich skład, okazało się, że sproszkowana perła to węglan wapnia — ta sama substancja co kreda i skorupka jajka, tyle że nieporównanie droższa. Podobnie z korałem. Tego rodzaju odkrycia podważały sens stosowania preparatów, które kosztowały majątek.

Przyczyna trzecia: nowe leki. Osiemnasty i dziewiętnasty wiek przyniosły substancje o działaniu wyraźnym i powtarzalnym — chininę,

naparstnicę, morfinę, później kwas salicylowy i znieczulenie. Wobec nich konfekt hiacyntowy wypadał blade.

Przyczyna czwarta: zmiana w medycynie akademickiej. Powstały szpitale kliniczne, wprowadzono sekcje zwłok jako metodę ustalania przyczyn śmierci, zaczęto prowadzić statystykę. Medycyna zyskała narzędzia, które pozwalały sprawdzać, czy coś działa, i wiele dawnych metod tego sprawdzenia nie przeszło.

Przyczyna piąta, najbardziej prozaiczna: farmakopee. Urzędowe spisy leków, obowiązujące aptekarzy, były stopniowo oczyszczane z preparatów uznanych za nieskuteczne. Mineralne specyfiki wypadały z nich kolejno w ciągu osiemnastego i na początku dziewiętnastego wieku.

Warto przy tym zauważyć, że kamienie nie zniknęły z życia ludzi — zniknęły z medycyny oficjalnej. W tradycji ludowej, w przesądach, w zwyczajach weselnych i pogrzebowych trwały dalej, i w wielu krajach europejskich przetrwały do dwudziestego wieku.

Dziewiętnastowieczny ruch teozoficzny przywrócił im znaczenie, ale w zupełnie nowym kontekście.

Towarzystwo Teozoficzne założyli w 1875 roku w Nowym Jorku Helena Bławatska, Henry Steel Olcott i William Quan Judge. Była to organizacja łącząca zainteresowanie religiami Wschodu, okultyzmem zachodnim i spirytyzmem, a jej wpływ na duchowość zachodnią okazał się trwalszy niż ona sama.

To właśnie w tym kręgu pojawiły się pojęcia, które dziś są w litoterapii podstawowe. Idea ciał subtelnych i aury. Pojęcie wibracji jako kategorii duchowej. System czakr, przeniesiony z tradycji indyjskiej i przystosowany do zachodniego sposobu myślenia — w postaci, w której go dziś znamy, ukształtowali go właśnie autorzy teozoficzni, przede wszystkim Charles Webster Leadbeater w pracy wydanej w 1927 roku.

Kamienie w pismach teozoficznych pojawiają się w kontekście promieni i wibracji, a nie w kontekście leczenia dolegliwości ciała. Jest to przesunięcie zasadnicze: od apteki ku duchowości.

W tym samym czasie w Europie i Ameryce rozwijał się szeroki ruch zainteresowania zjawiskami niewyjaśnionymi — spirytyzm, badania nad mediumizmem, magnetyzm zwierzęcy w wersji odziedziczonej po Mesmerze. Kamienie, a zwłaszcza kryształowe kule, znalazły w tym ruchu swoje miejsce jako narzędzia jasnowidzenia.

Edgar Cayce jest postacią, od której zaczyna się amerykańska linia tej tradycji.

Urodzony w 1877 roku w Kentucky, z wykształceniem podstawowym, pracujący przez większość życia w zakładzie fotograficznym, Cayce udzielał odpowiedzi w stanie, który opisywał jako sen. Zachowało się ponad czternaście tysięcy stenogramów jego sesji, w większości dotyczących zdrowia.

W odczytach Cayce'a kamienie pojawiają się wielokrotnie. Zalecał noszenie konkretnych minerałów, mówił o ich wpływie na ciało i na umysł, i podawał przy tym uzasadnienia odwołujące się do wibracji.

Kamienie, które w jego odczytach występują najczęściej: lapis lazuli, o którym mówił wyjątkowo dużo; kryształ górski; chryzopraz; bursztyn; perła; oraz lazulit, przy czym w stenogramach występuje pewne zamieszanie terminologiczne między lapidem, lazulem i azurytem, i nie zawsze da się ustalić, o który minerał chodziło.

Cayce wiązał kamienie także z Atlantydą, o której mówił w swoich odczytach obszernie, opisując wielki kryształ służący tam jako źródło energii. Wątek ten został później podjęty przez autorów New Age i rozwinięty w kierunku, który z pierwotnymi stenogramami ma niewiele wspólnego.

Warto odnotować, że Cayce był przez całe życie praktykującym protestantem, uczył w szkółce niedzielnej i czytał Biblię raz do roku od deski do deski, a jego własne wypowiedzi bywały dla niego samego kłopotliwe.

Marcel Vogel jest postacią przywoływaną w tej dziedzinie najczęściej i jednocześnie najczęściej przedstawianą niedokładnie, więc podam fakty.

Marcel Joseph Vogel żył w latach 1917–1991. Był chemikiem i wynalazcą. Przez dwadzieścia siedem lat pracował w laboratorium badawczym firmy IBM w San Jose w Kalifornii, gdzie zajmował się luminescencją, materiałami magnetycznymi i zapisem danych. Miał na swoim koncie kilkadziesiąt patentów i był autorem rzeczywistych osiągnięć w swojej dziedzinie — jego prace dotyczyły między innymi warstw magnetycznych stosowanych w dyskach.

W latach siedemdziesiątych zainteresował się zjawiskami, które wykraczały poza jego pracę zawodową: wpływem ludzkiej intencji na rośliny, a następnie kryształami kwarcu. Opracował własny szlif kryształu, zwany kryształem Vogla, o określonej liczbie ścian i kątach, który miał —

jego zdaniem — skupiać i wzmacniać energię. W 1984 roku odszedł z IBM i założył własne laboratorium, w którym zajmował się tymi badaniami.

I teraz rzecz, którą trzeba powiedzieć wyraźnie: badania te prowadził poza strukturami IBM, nie zostały opublikowane w czasopismach naukowych i nie zostały potwierdzone niezależnie. Zdanie „badacz z IBM udowodnił, że kryształy przechowują energię”, które spotkasz w wielu książkach, nie jest prawdziwe. Prawdą jest, że człowiek, który przez lata pracował w IBM jako chemik, zajął się potem kryształami prywatnie i sformułował na ich temat własne poglądy.

Mówię o tym, bo uważam, że powoływanie się na autorytet naukowy tam, gdzie go nie ma, szkodzi tej dziedzinie bardziej niż otwarte przyznanie, że dowodów brak.

New Age w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych nadało litoterapii kształt, który znamy dzisiaj.

Był to ruch szeroki, nieposiadający struktury ani jednego źródła, łączący zainteresowanie duchowością Wschodu, psychologią humanistyczną, ekologią, medycyną alternatywną i ezoteryką zachodnią. Kryształy stały się w nim jednym z rozpoznawalnych znaków.

Katrina Raphaell wydała w latach 1985–1990 trylogię: „Crystal Enlightenment”, „Crystal Healing” i „The Crystalline Transmission”. Były to książki, które ustaliły wzorzec gatunku: opis kamienia, jego właściwości, zastosowania, układy na ciele. Raphaell założyła też szkołę kształcącą w tej dziedzinie.

Melody — autorka występująca pod samym imieniem — wydała w 1991 roku „Love Is in the Earth”, dzieło o charakterze encyklopedycznym, opisujące ogromną liczbę minerałów wraz z przypisanymi im właściwościami. Kolejne tomy i uzupełnienia rozszerzyły je jeszcze bardziej. Jest to pozycja, z której czerpie znaczna część późniejszej literatury.

Do tego kręgu należą również: Judy Hall, autorka serii przewodników po kamieniach, których sprzedaż liczy się w milionach egzemplarzy; Michael Gienger, Niemiec, autor prac łączących opis mineralogiczny z zastosowaniami; oraz Robert Simmons i Naisha Ahsian, autorzy obszernej „The Book of Stones”.

To właśnie w tym okresie utrwalił się układ, który dziś uznajemy za oczywisty: przypisanie kamieni do czakr, pojęcie oczyszczania i ładowania, programowanie intencją, siatki kryształowe. Warto wiedzieć, że żaden z tych

elementów nie jest starożytny. Wszystkie powstały w ciągu ostatnich stu pięćdziesięciu lat, a w obecnej postaci — w ciągu ostatnich pięćdziesięciu.

Odrodzenie medycyny Hildegardy w Niemczech to osobna i bardzo ciekawa historia.

Gottfried Hertzka, lekarz z Konstancji nad Jeziorem Bodeńskim, w latach pięćdziesiątych dwudziestego wieku zainteresował się pismami Hildegardy i zaczął stosować oparte na nich zalecenia w praktyce lekarskiej. Napisał o tym kilka książek, z których najbardziej znana nosi tytuł „So heilt Gott”, i stworzył kierunek nazwany medycyną Hildegardy.

Wighard Strehlow, biolog i biochemik, współpracował z Hertzką, a po jego śmierci kontynuował i rozwinął tę pracę. Napisał szereg książek, w tym opracowania poświęcone wyłącznie kamieniom według Hildegardy, i prowadził ośrodek w okolicach Jeziora Bodeńskiego.

Ruch ten jest w Niemczech, Austrii i Szwajcarii zjawiskiem wyraźnym: wydawane są książki, sprzedawane preparaty, działają ośrodki i poradnie. Jest przy tym krytykowany z dwóch stron. Z jednej — przez medycynę, która wskazuje na brak dowodów skuteczności. Z drugiej — przez historyków i mediewistów, którzy zarzucają, że to, co sprzedaje się jako medycynę Hildegardy, bywa swobodną interpretacją jej tekstów, a niektóre popularne zalecenia nie mają w nich oparcia.

Rozwój zainteresowania kamieniami w Polsce ma swoją chronologię i swoje miejsca.

Przed 1989 rokiem dostęp do minerałów był ograniczony: istniało zbieractwo amatorskie, działały koła przy muzeach i szkołach, ale rynek praktycznie nie istniał, a literatury przedmiotu w obiegu nie było prawie wcale.

Po 1989 roku sytuacja zmieniła się szybko. Zaczęły powstawać giełdy minerałów, pojawił się import — najpierw z Brazylii i z Indii, potem z całego świata — oraz tłumaczenia książek z zakresu litoterapii.

Lato Agatowe w Lwówku Śląskim jest najstarszą i najbardziej znaną imprezą tego rodzaju w Polsce. Odbywa się od lat siedemdziesiątych, co roku w lipcu, i łączy giełdę minerałów z festynem, prelekcjami i wycieczkami na stanowiska agatów w okolicy. Przyciąga kilkadziesiąt tysięcy osób.

Obok niej działają: giełdy w Krakowie, Warszawie i innych miastach; targi minerałów i biżuterii; a także liczne stanowiska zbierackie w Sudetach.

Polskie minerały, które warto znać: agaty z okolic Lwówka Śląskiego i Płóczek, bursztyn bałtycki, krzemienie, w tym krzemień pasiasty z okolic Ostrowca Świętokrzyskiego, chryzopraz ze Szklar koło Ząbkowic, serpentynit, kwarc dymny i kryształ górski z Dolnego Śląska oraz minerały z okolic Kletna i Kowar.

Obecność kryształów w kulturze popularnej w ostatnich latach jest zjawiskiem, którego skali nie da się przecenić.

Media społecznościowe odegrały tu rolę decydującą. Kamienie są materiałem wdzięcznym fotograficznie: barwne, połyskliwe, dobrze wyglądające na zdjęciu. Powstały wielkie społeczności skupione wokół kolekcjonowania, wymiany i sprzedaży, a nagrania pokazujące kolekcje i rozpakowywanie przesyłek osiągają ogromną oglądalność.

Gabinety wellness i spa włączyły kamienie do oferty: masaż gorącymi kamieniami, zabiegi z użyciem jadeitowych wałków, seanse z misami dźwiękowymi i kryształami.

W modzie i we wnętrzarstwie kryształy stały się elementem wyposażenia. Duże druzy ametystowe i geody trafiły do salonów jako przedmioty dekoracyjne.

W kulturze popularnej kamienie pojawiają się w filmach, serialach i grach, a znane osoby publicznie mówią o korzystaniu z nich.

Rynek urósł w ciągu dwóch dekad wielokrotnie i jest dziś liczony w miliardach dolarów rocznie.

I tu dochodzę do sprawy, która mnie samego zajmuje najbardziej i o której w książkach o kamieniach mówi się stanowczo za rzadko.

Etyczne pozyskiwanie kamieni jest problemem rzeczywistym i poważnym.

Fakty są następujące. Łańcuch dostaw w handlu minerałami jest w ogromnej części nieprzejrzysty. Kamień, który kupujesz w Polsce, przeszedł zwykle przez kilku pośredników i w większości przypadków nikt nie jest w stanie powiedzieć, z której kopalni pochodzi i w jakich warunkach został wydobyty.

Znaczna część wydobywania odbywa się w kopalniach rzemieślniczych, czyli małych, nieformalnych i niepodlegających nadzorowi. Pracuje się w nich ręcznie, bez zabezpieczeń, w szybach bez obudowy. Wypadki są częste.

Praca dzieci jest w tym sektorze udokumentowanym problemem. Raporty organizacji międzynarodowych i dziennikarskie śledztwa opisywały

ją w wydobywaniu miki — minerału używanego w kosmetykach i lakierach — w Indiach i na Madagaskarze, w kopalniach kobaltu w Demokratycznej Republice Konga, a także w wydobywaniu kamieni ozdobnych w kilku krajach Afryki i Azji.

Problemem są także: narażenie górników na pył krzemionkowy i wynikające z tego choroby płuc; brak jakichkolwiek świadczeń w razie wypadku; zniszczenia środowiskowe; oraz finansowanie konfliktów zbrojnych przez handel surowcami, zjawisko znane z handlu diamentami, ale nie dotyczący wyłącznie ich.

Powiem wprost: trudno mi pogodzić się z myślą, że kamień służący komuś do uspokojenia mógł zostać wydobyty przez dwunastolatka w nieobudowanym szybie. Uważam, że osoba zajmująca się tą dziedziną ma obowiązek przynajmniej o tym wiedzieć.

Co można zrobić? Nie mam rozwiązania idealnego, podam natomiast to, co sam stosuję.

Pytaj sprzedawcę o pochodzenie. O kraj, o kopalnię, o dostawcę. Sprzedawcy, którzy wiedzą, odpowiedzą. Sprzedawcy, którzy nie wiedzą, też o czymś informują.

Kupuj od sprzedawców, którzy jeżdżą po kamienie osobiście i znają swoich dostawców. Jest ich w Polsce kilku i warto ich znaleźć.

Kupuj kamienie lokalne. Agat z Lwówka Śląskiego, krzemień pasiasty, bursztyn bałtycki, chryzopraz ze Szklar — przy tych wiesz, skąd pochodzą, i wspierasz miejscowych zbieraczy.

Kupuj mniej i lepiej. Dziesięć kamieni używanych latami jest lepsze niż sto kupionych pod wpływem chwili.

Kupuj z drugiej ręki. Kolekcje są rozprzedawane, giełdy obracają kamieniami używanymi, a kamień nie zużywa się.

Zbieraj sam. Jest to najuczciwsze źródło ze wszystkich i wróć do niego w rozdziale trzecim.

Stanowisko sceptyków i nauki muszę przedstawić rzetelnie, bo inaczej cała ta książka byłaby nieuczciwa.

Stanowisko to jest jednoznaczne: nie istnieją dowody naukowe na to, że kamienie mają właściwości lecznicze wykraczające poza efekt placebo.

Badanie, które przywołuje się w tej sprawie najczęściej, przeprowadził Christopher French, psycholog z Goldsmiths, University of London, wraz ze

współpracownikami, a wyniki przedstawiono w 2001 roku na konferencji Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Przebieg był następujący. Osiemdziesięciu uczestnikom dano kryształ i poproszono o medytację z nimi w dłoni. Połowa otrzymała prawdziwe kryształ kwarcu, połowa — podrobione, wykonane ze szkła, przy czym uczestnicy nie wiedzieli, co dostali. Część osób przed badaniem przeczytała materiał opisujący odczucia, jakich można się spodziewać; część nie.

Wynik: osoby trzymające szkło zgłaszały odczucia — mrowienie, ciepło, wrażenie przepływu — równie często jak osoby trzymające prawdziwy kwarc. Różnica nie była istotna. Istotne okazało się natomiast co innego: osoby, które wcześniej przeczytały opis spodziewanych wrażeń, zgłaszały ich znacznie więcej, niezależnie od tego, co trzymały. Znaczenie miała też ogólna skłonność danej osoby do wierzenia w zjawiska paranormalne.

Wniosek autorów: odczucia są rzeczywiste, ale ich źródłem jest sugestia i oczekiwanie, a nie kamień.

Jak się do tego odnoszę? Powiem szczerze i bez wykrętów.

Po pierwsze, uważam to badanie za poprawnie przeprowadzone i nie zamierzam go podważać. Argumenty w rodzaju „to było tylko osiemdziesiąt osób” albo „nauka nie bada takich rzeczy” są w tej sprawie wymijaniem, a nie odpowiedzią.

Po drugie, przyjmuję do wiadomości, że to, co czuję, trzymając kamień, może pochodzić ode mnie. Uważam zresztą, że tak jest w znacznej części przypadków, i piszę o tym w podrozdziale drugim piątym, gdzie podaję ćwiczenia pozwalające to sprawdzić u siebie.

Po trzecie — i tu zaczyna się to, w co wierzę — efekt placebo nie jest niczym nieistotnym. Jest to zjawisko mierzalne, badane od dziesięcioleci, wywołujące rzeczywiste zmiany w odczuwaniu bólu, w nastroju i w przebiegu niektórych dolegliwości. Jeżeli kamień pomaga komuś zasnąć, bo człowiek ten kładzie go wieczorem przy łóżku i wykonuje przy tym czynność, która go wycisza, to ten człowiek rzeczywiście lepiej śpi. Mechanizm jest inny, niż się sądzi, a skutek jest prawdziwy.

Po czwarte, uważam, że znaczna część wartości tej praktyki leży w tym, czego nie da się przypisać kamieniowi: w zatrzymaniu się, w skupieniu uwagi, w wyznaczeniu sobie chwili, w nazwaniu własnej intencji. Kamień jest przedmiotem, wokół którego to wszystko się organizuje. Czy robi coś ponadto? Nie wiem i nie będę udawał, że wiem.

I po piąte, najważniejsze. Niezależnie od tego, jak rozstrzygniesz pytanie o mechanizm, pozostaje w mocy zasada, którą powtarzam w tej książce wielokrotnie, a najmocniej w podrozdziale szóstym szóstym: kamienie nie leczą chorób i nie zastępują leczenia. Człowiek, który odkłada wizytę u lekarza, bo kładzie sobie kamień na brzuchu, robi sobie krzywdę — i żaden entuzjazm dla tej dziedziny, w tym mój, tego nie zmienia.

1.5. Moja droga do litoterapii

Zanim przejdziemy do rzeczy, należy ci się odpowiedź na pytanie, kto do ciebie mówi. Ten podrozdział jest o mnie i jest jedynym takim w całej książce.

Pierwszy kamień trafił do mnie przypadkiem i wcale nie był ładny.

Miałem dziewięć lat. Było to w sierpniu, nad Bałtykiem, w Jastrzębiej Górze, gdzie rodzice wynajmowali pokój u gospodarza co drugie lato. Po sztormie chodziłem brzegiem i zbierałem wszystko, co wyrzuciło morze — muszle, kawałki drewna, szkiełka wygładzone przez wodę.

Znalazłem wtedy bursztyn. Mały, wielkości paznokcia, mętny, nieprzezroczysty, koloru starej herbaty. Gospodarz, który na to patrzył, powiedział, że to kiepski okaz i że nic z tego nie będzie. Włożyłem go do kieszeni i nosiłem przez resztę wakacji, przekładając z jednych spodni do drugih.

Leżał potem przez lata w pudełku po butach, razem z resztą dziecięcych zbiorów. Mam go do dziś i jest jedyną rzeczą z tamtego czasu, która ze mną została.

Nie będę udawał, że był to moment przełomowy. Przez następne trzydzieści lat nie myślałem o kamieniach prawie wcale.

Moment, w którym zacząłem traktować kamienie poważnie, przyszedł znacznie później i w okolicznościach, których sobie nie wybrałem.

Pracowałem wtedy w firmie zajmującej się wyceną nieruchomości, a przedtem przez kilkanaście lat w administracji. Miałem czterdzieści sześć lat, kredyt, dwoje dzieci w szkole średniej i nawyk niewysypiania się, który trwał na tyle długo, że przestałem go zauważać.

Jesienią tamtego roku zaczęły się problemy z sercem. Kołatania, uczucie przeskakiwania, budzenie się w nocy z walącym sercem i przekonaniem, że to już. Poszedłem do kardiologa, zrobiłem komplet badań — echo, holter,

próbę wysiłkową — i usłyszałem to, co słyszy w takich sytuacjach bardzo wielu ludzi: że serce jest zdrowe, a to, co mi dolega, to zaburzenia rytmu na tle lękowym, i że powinienem ograniczyć kawę, zacząć spać i rozważyć rozmowę z psychologiem.

Uważam do dziś, że była to dobra diagnoza i że ten lekarz zrobił wszystko, co należało.

Problem polegał na tym, że ja z tym wyszedłem i nie wiedziałem, co z tym zrobić. Wiedziałem, że mam się uspokoić. Nie wiedziałem, jak.

W grudniu żona kupiła mi na mikołajki — pół żartem — bębnowany ametyst z kiosku z pamiątkami, bo gdzieś przeczytała, że to kamień na sen. Przewróciłem oczami i położyłem go na szafce nocnej.

I teraz muszę opisać dokładnie, co się wydarzyło, bo właśnie na tym opieram wszystko, co piszę dalej.

Nie wydarzyło się nic nadzwyczajnego. Kamień leżał na szafce. Zacząłem go brać do ręki wieczorem, bo leżał. Trzymałem go i patrzyłem na niego, zamiast patrzeć w telefon. Po dwóch tygodniach zauważyłem, że wieczór wygląda inaczej: że jest w nim pięć minut, w których nic nie robię.

Po miesiącu zacząłem zasypiać łatwiej. Po trzech kołatania pojawiały się rzadziej.

Czy to kamień? Nie wiem i powiem ci uczciwie, że moim zdaniem nie — przynajmniej nie bezpośrednio. Zmieniłem wtedy kilka rzeczy naraz: ograniczyłem kawę, zacząłem chodzić wieczorem na spacer, przestałem brać telefon do sypialni. Ametyst był jedną z tych rzeczy i nie umiem rozdzielić, co czemu zawdzięczam.

Wiem natomiast, że to ten kamień zaczął cały ciąg zdarzeń, bo to przez niego zacząłem siadać wieczorem i nic nie robić. Przez dwadzieścia lat nikomu się to nie udało — ani lekarzom, ani żonie, ani mnie samemu. Udało się kawałkowi fioletowego kwarcu za dwanaście złotych.

To jest moment, od którego zacząłem się tym zajmować.

Źródła mojej wiedzy były trzy i warto, żebyś wiedział, z czego korzystałem.

Pierwsze: książki, i to dwóch rodzajów. Z jednej strony literatura litoterapeutyczna — Michael Gienger, Judy Hall, Melody, Katrina Raphaell, w Polsce przede wszystkim przekłady i kilka pozycji rodzimych. Z drugiej, i to okazało się ważniejsze, literatura mineralogiczna i geologiczna: podręczniki, atlasy minerałów, przewodniki po polskich stanowiskach.

Doszedłem do wniosku, że nie można sensownie pisać o kamieniach, nie wiedząc, czym one są, i że większość nieporozumień w tej dziedzinie bierze się właśnie stąd.

Drugie: ludzie. Zapisalem się na kurs litoterapii — trzystopniowy, prowadzony przez osobę z dobrą opinią — i powiem o nim za chwilę. Chodziłem na wykłady w muzeum mineralogicznym. Poznałem kilku zbieraczy, którzy całe życie jeżdżą po Sudetach z młotkiem, i od nich nauczyłem się więcej niż z połowy przeczytanych książek. Poznałem też gemmologa, który rozpoznaje podróbki w trzy sekundy i który od lat cierpliwie prostuje moje błędy.

Trzecie: podróże i teren. Byłem na Lecie Agatowym w Lwówku i wracam tam co roku. Zbierałem krzemienie na kieleckiej ziemi i bursztyn na Mierzei. Jeździłem na giełdy w kilku krajach. Zwiedzałem kopalnie udostępnione turystycznie i muzea mineralogiczne, z których najlepsze wrażenie zrobiło na mnie to w Wiedniu.

Błędy, które popełniłem na początku, wypisuję w całości, żebyś nie musiał ich powtarzać.

Błąd pierwszy: kupowałem za dużo. W pierwszym roku zgromadziłem około stu kamieni. Nie używałem z nich nawet dziesięciu. Dziś mam ich mniej niż wtedy i używam prawie wszystkich. Wniosek: kolekcja rośnie szybciej niż umiejętność korzystania z niej, a sam fakt posiadania czegoś nie daje nic.

Błąd drugi: nie sprawdzałem, co kupuję. Mój pierwszy „turkus” był barwionym howlitem. Mój pierwszy „cytryn” był wygrzany ametystem. Kupiłem szklany opalit przekonany, że to opal. Zapłaciłem za „kwarc wiśniowy”, który jest szkłem. Dopiero po roku nauczyłem się rozpoznawać te rzeczy i dlatego w tej książce jest cały podrozdział trzeci czwarty, poświęcony wyłącznie podróbkom.

Błąd trzeci: traktowałem opisy z książek jako wiedzę pewną. Czytałem, że dany kamień działa tak a tak, i oczekiwałem dokładnie tego. Gdy nie działał, zakładałem, że źle go oczyściłem albo że jestem niewrażliwy. Dziś uważam, że opisy właściwości to zapis tradycji i cudzych doświadczeń, a nie instrukcja obsługi, i tak je w tej książce podaję.

Błąd czwarty: wierzyłem w kamienie zamiast w lekarzy. Przez kilka miesięcy odkładałem badania kontrolne, bo „czułem się lepiej”. Skończyło się dobrze, ale mogło się skończyć inaczej. Jest to błąd, który uważam za

najgroźniejszy w całej tej dziedzinie, i dlatego wracam do niego w tej książce kilkanaście razy, a w podrozdziale szóstym szóstym piszę o nim osobno i najostrożniej, jak potrafię.

Błąd piąty: zapłaciłem za kurs, który był wart jedną trzecią ceny. Pierwszy stopień był rzetelny. Drugi był powtórzeniem pierwszego. Trzeci okazał się przede wszystkim sprzedażą certyfikatu i zachętą do prowadzenia własnych kursów. Nauczyło mnie to, czego szukać, i podaję to w podrozdziale ósmym szóstym.

Błąd szósty, najbardziej wstydlivy: przez pewien czas mówiłem o tym wszystkim ludziom, którzy nie chcieli tego słuchać. Straciłem przez to dwie rozmowy, których nie powinienem był stracić.

Zmiany, jakie praca z kamieniami wniosła w moje życie, opiszę konkretnie, bo ogólniki w tej dziedzinie są plagą.

Śpię. To jest zmiana pierwsza i najważniejsza. Nie dlatego, że kamień ma moc usypiającą, tylko dlatego, że mam wieczorny zwyczaj, którego się trzymam od lat, i którego punktem zaczepienia jest kamień leżący na szafce.

Mam w ręku coś do roboty w sytuacjach, w których wcześniej tylko się denerwowałem. Noszę w kieszeni hematyt i w poczekalni, w korku, przed trudną rozmową trzymam go w dłoni. Wiem, że działa to tak samo jak różaniec w dłoni mojej babki i że mechanizm jest ten sam. To mi nie przeszkadza.

Nauczyłem się geologii, której w szkole nie zauważyłem. Patrę dziś na skarpe przy drodze i widzę, co się tam działo. Jest to przyjemność, której nikt mi nie odbierze i która nie zależy od żadnych wibracji.

Zacząłem wychodzić. Zbieranie kamieni to w praktyce chodzenie po kamieniołomach, hałdach i brzegach rzek. Przez pięć lat przeszedłem tak setki kilometrów i schudłem przy tym jedenaście kilogramów, czego nie udało mi się osiągnąć żadną z trzech prób chodzenia na siłownię.

Poznałem ludzi. Środowisko zbieraczy i miłośników minerałów okazało się ciepłe, gadatliwe i zupełnie pozbawione pozy. Mam stamtąd trzech przyjaciół.

I rzecz ostatnia, najtrudniejsza do nazwania: mam przedmiot, który przechodzi przez moje ręce codziennie i który niczego ode mnie nie chce. Nie świeci, nie powiadamia, nie wymaga odpowiedzi. W moim życiu nie było takiej rzeczy przez dwadzieścia lat.

Dlatego napisałem tę książkę, wyjaśnię w trzech punktach.

Po pierwsze, bo literatura dostępna po polsku dzieli się w mojej ocenie na dwie grupy, z których żadna mnie nie zadowalała. Jedna to przekłady książek litoterapeutycznych, w których przy każdym kamieniu znajdziesz listę właściwości podaną jako fakt, bez źródeł, bez historii i bez jednego słowa o tym, czym ten kamień jest geologicznie. Druga to atlasy mineralogiczne, rzetelne i piękne, w których nie ma ani słowa o tym, po co ludzie od pięciu tysięcy lat noszą te kamienie przy sobie.

Chciałem napisać książkę, która łączy jedno z drugim: podaje, co o kamieniu wiadomo, co się o nim mówi i skąd to się wzięło — i wyraźnie oddziela te trzy rzeczy od siebie.

Po drugie, bo uważam, że w tej dziedzinie krzywdzi się ludzi. Sprzedaje im się podróbki, obiecuje leczenie chorób, odciąga od lekarzy, straszy klątwami i sprzedaje certyfikaty. Chciałem napisać książkę, która to nazywa.

Po trzecie, bo kamienie mi pomogły i uważam, że warto o tym opowiedzieć — tak, żeby nie obiecywać przy tym niczego, czego nie da się dotrzymać.

Do kogo ta książka jest skierowana? Do osoby, która zaczyna albo zaczęła niedawno. Do osoby, która kupiła jeden kamień i nie wie, co dalej. Do osoby, która lubi minerały i chciałaby wiedzieć, skąd wzięły się te wszystkie opowieści. I do osoby, która jest sceptyczna, a mimo to ciekawa — do takich mam szczególną słabość, bo sam taki byłem i w znacznej mierze pozostałem.

Jak korzystać z tej książki, powiem na koniec, bo ma to znaczenie praktyczne.

Rozdziały od pierwszego do czwartego czytaj po kolei. Są to podstawy: skąd biorą się kamienie, co się rozumie przez ich energię, jak je wybierać i jak się z nimi obchodzić. Rozdział czwarty, o oczyszczaniu i o kamieniach wrażliwych na wodę, przeczytaj zanim cokolwiek włożysz do wody — oszczędzi ci to zniszczonego kamienia, co przydarzyło się mnie dwukrotnie.

Rozdziały od piątego do ósmego możesz czytać wybiórczo, w kolejności, która ci odpowiada. Rozdział piąty jest o czakrach, szósty o ciele, siódmy o sprawach emocjonalnych, ósmy o codziennej praktyce.

Opisy kamieni czytaj w określony sposób i proszę cię o to szczególnie. Przy każdym kamieniu podaję trzy rodzaje informacji i starałem się je wyraźnie rozdzielić.

Informacje mineralogiczne — skład, twardość, pochodzenie, wygląd, wrażliwość na wodę i światło. Są to fakty i możesz je sprawdzić w dowolnym atlasie minerałów.

Informacje historyczne — co o danym kamieniu mówiono w dawnych tradycjach i gdzie to zapisano. Są to fakty dotyczące tego, w co ludzie wierzyli, a nie tego, co kamień robi.

Właściwości przypisywane w litoterapii — czyli to, co mówi współczesna tradycja tej dziedziny. Są to przekonania praktyków, oparte na ich doświadczeniu i na literaturze, a nie na badaniach.

Gdy będę pisał od siebie i wyrażał własne zdanie, będę to zaznaczał.

I jeszcze jedno, najważniejsze. Przy każdym kamieniu, przy którym pojawia się temat zdrowia, znajdziesz zastrzeżenie dotyczące leczenia. Będzie ich w tej książce wiele i będą się powtarzać. Nie jest to asekuracja prawna. Jest to rzecz, na której mi naprawdę zależy — a powód podałem wyżej, opisując swój czwarty błąd.

Zaczynamy.