

Lista exercițiilor ... x
Introducere: Puterea cristalelor ... 1

Partea întâi: Primele noțiuni despre cristale

Capitolul 1	Mai întâi de toate, caută-ți cristalele personale ...	9
Capitolul 2	Pregătirea cristalelor ...	23
Capitolul 3	„Un mănunchi de binecuvântări, la fel de numeroase ca firele de nisip” ...	33
Capitolul 4	„O casetă cu bijuterii” ...	40
Capitolul 5	Cărămizile naturii ...	45
Capitolul 6	Șevaletul naturii ...	53
Capitolul 7	Cum operează cristalele ...	67
Capitolul 8	„Un remediu împotriva tuturor relelor terestre” ...	76

Partea a doua: Aplicații ale cristalelor

Capitolul 9	Cristalele, aura și <i>chakra</i> -ele ...	95
Capitolul 10	Vindecare holistică: Organismul fizic ...	113
Capitolul 11	Vindecare holistică: Emoțiile și psihosomatica ...	136
Capitolul 12	Vindecare holistică: Psihicul și mintea ...	144
Capitolul 13	Protecția personală și amplificarea câmpului energetic ...	157
Capitolul 14	Folosirea cristalelor pentru crearea unui spațiu sigur ...	169
Capitolul 15	Vindecarea mediului înconjurător ...	181
Capitolul 16	Meditația cu cristale și lărgirea câmpului conștiinței ...	188
Capitolul 17	Divinația cu ajutorul cristalelor ...	205
Capitolul 18	Zodiacul cristalelor ...	222
Capitolul 19	Conexiuni superioare ...	237
Capitolul 20	Craniile de cristal ...	242
Capitolul 21	Viața trăită la unison cu cristalele ...	248

Concluzie: „Cum să netezim această cale aspră cu vorba dulce” ...	252
Glosar ...	254
Resurse ...	258
Despre autoare ...	264

LISTA EXERCITIILOR

Deschiderea <i>chakra</i> -elor palmelor ...	12
Deschiderea <i>chakra</i> -ei Stelei Pământului ...	13
Exersarea intuiției ...	16
Puterea atingerii ...	17
Alegerea cristalelor în confortul casei tale ...	18
Lasă-ți ochii să aleagă ...	18
Găsirea pendulului personal ...	19
Folosirea pendulului – stabilirea sensului de rotație pentru „da” și „nu” ...	20
Primirea răspunsurilor cu ajutorul degetelor ...	21
Purificarea cristalelor ...	24
Simte diferența ...	25
Programarea și încărcarea cristalelor ...	26
Punerea la unison cu un cristal ...	27
Deprogramarea cristalelor ...	30
Crearea unei amulete ...	35

Percepția efectului formei ...	50
Percepția culorilor ...	59
Compară și fă diferența ...	64
Exersarea percepției senzoriale ...	90
Repararea aurei personale ...	96
Percepția blocajelor și echilibrarea <i>chakra</i> -elor ...	108
O dinamizare energetică instantanee ...	116
Stimularea sistemului imunitar ...	123
Crearea unei esențe de cristal ...	126
Producerea apei de shungit ...	128
Crearea unei rețele: Steaua lui David ...	129
Crearea unei rețele: Steaua cu cinci colțuri ...	131
Crearea unei rețele: Cifra opt ...	133
Purificarea emoțională ...	140
Tiparul relaxării cu ajutorul cristalelor ...	146
Clarificarea și concentrarea minții ...	148
Dizolvarea vechilor tipare ...	153
Protecția personală ...	162
Topirea ambrei ...	162
Cușca de tantalit ...	162
Atragerea vibrațiilor pozitive ...	164
Închiderea portalului energetic ...	167
Crearea unui spațiu protejat ...	171
Protecția împotriva EMF ...	172
Crearea unei rețele pentru protejarea unui spațiu ...	176
Crearea unei rețele de triangulație ...	178
Ce poți face dacă te confrunți cu o fantomă ...	179
Vindecarea traumelor din trecut cu ajutorul stelei cu cinci colțuri ...	185
Meditația cu un cristal ...	189
Crearea unei mandale din cristale ...	190
Activarea <i>chakra</i> -elor superioare ...	196
Activarea ancorei cosmice ...	199
Accesarea căii cosmice ...	201
Alegerea unei sfere de cristal ...	207
Contemplarea cristalului ...	209
Întâlnirea cu îngerul păzitor personal ...	238
Întâlnirea cu un mentor al cristalului ...	240
Conectează-te cu craniul tău de cristal ...	246

Capitolul 9

Cristalele, aura și *chakra*-ele

Chakra-ele sunt vortexuri ce permit recepția și transmisia energiei subtile. Ele fac legătura cu corpurile energetice subtile (aura) ce înconjoară și se întrepătrund cu corpul fizic, intermediind fluxul de energie. În plus, ajută corpul să asimileze energia *Qi* (forța vitală) și asistă comunicarea dintre diferitele dimensiuni ale ființei: fizică, emoțională, mentală, *karma*-ică, metafizică, cosmică

și spirituală. *Chakra*-ele sănătoase creează un corp sănătos, iar blocajele lor pot fi dizolvate cu ajutorul cristalelor.

Aura: învelișul biomagnetic

Aura este un înveliș energetic biomagnetic măsurabil ce înconjoară corpul fizic. Ea are mai multe straturi care se întrepătrund, arătând (pentru ochiul mistic) ca niște culori cețoase întrețesute. Orice boală sau dezechilibru fizic, emoțional, mental sau spiritual apare ca o pată întunecată sau ca o linie energetică întreruptă în aură.

Dacă aura ta se întinde prea departe de corp, ceilalți oameni îți pot extrage energia din ea sau ți-o pot infuza cu propria lor negativitate. Dacă este prea apropiată de corp, ea nu are suficient spațiu pentru a filtra energiile înainte de a ajunge la tine. O distanță confortabilă este aproximativ egală cu lungimea unui braț în jurul corpului, dar dacă te simți „invadat”, o poți trage mai aproape de tine și o poți proteja cu ajutorul unui cristal (*vezi mai jos*). Blocajele, găurile și „lacrimile” din câmpul auric te deschid în fața invaziilor energetice subtile. Din fericire, cristalele pot purifica și repara rapid câmpul energetic sau *chakra*-ele.

Exercițiu: Repararea aurei personale

Stai confortabil în picioare, astfel încât să îți poți întinde brațele în jur (poți sta așezat, dacă acest lucru te face să te simți mai bine).

Ia un cristal purificat de cuarț, de silex sau de selenit și „perie-ți” cu el aura până la o lungime de braț în jurul corpului, începând cu creștetul capului.

În cazul în care cristalul ezită sau percepi o senzație de frig, un cârlig sau o obstrucție ca o coardă elastică într-un anumit punct, menține cristalul în punctul respectiv și roagă-l să dizolve cârligul și să repare gaura cu lumină. Poți ajuta procesul prin rotirea cristalului în spirală, într-un sens și în altul, în zona respectivă.

Dacă ai terminat cu straturile exterioare ale aurei, apropie-te de corp, până când te asiguri în totalitate că aura ta este perfect sănătoasă și neîntreruptă.

Cristalele utile pentru repararea aurei

Silex

Vibrație: telurică

Silexul este o piatră elementară și telurică, alcătuită din corpurile descompuse și cimentate ale creaturilor marine. Purifică și filtrează energia, de asemenea deschide o poartă către alte lumi.

Selenit

Vibrație: extrem de înaltă

Correspondențe fiziologice: procesele biochimice, chimice și electrice din interiorul celulelor și organelor aflate în componența corpului fizic

Considerat o lumină divină cristalizată, selenitul alb și eteric ocupă practic un spațiu între lumină și materie. Este ideal pentru repararea și încărcarea energetică a aurei. Această piatră conferă o pace interioară profundă și te ajută să ajungi prin meditație la lumina pură. În plus, creează o rețea protectoare în jurul casei tale, nepermițând influențelor străine să pătrundă prin ea. O bucată mai mare de selenit plasată în interiorul casei asigură o atmosferă senină.

Printre celelalte cristale recomandate pentru lucrul cu aura se numără:

Pentru purificare: ambra, anandalitul, hematitul, jaspul verde, diamantul Herkimer, cuarțul și cuarțul fumuriu.

Pentru protecție: ambra, ametistul, lacrima apașului, turmalina, diamantul, labradoritul, cuarțul sau shattuckitul cu ajoitul (purtate încontinuu).

Pentru aliniere: dacă dorești să îți aliniezi aura cu corpul fizic, plasează-ți o bucată de ambra pe cap sau pe plexul solar. Pentru a-ți alinia spiritual aura, plasează-ți pe cap o bucată de labradorit.

Pentru reparație: pentru a repara găurile din aură, folosește ametistul, anandalitul, aqua-aura, turmalina verde, cuarțul sau selenitul.

Chakra-ele: centre de legătură cu energia vitală

În epoca modernă, sistemul *chakra*-elor a fost redus la șapte centre energetice principale, dar așa cum indică diagramele din antichitate, există mult mai multe *chakra*-e. La acestea se adaugă și altele în această epocă de expansiune a conștiinței.

Fiecărei *chakra*-e îi este atribuită o culoare, dar culorile folosite în zilele noastre sunt simple atribute moderne. Cristalele asociate în trecut cu *chakra*-ele nu corespund întotdeauna acestui sistem, ceea ce nu înseamnă că nu sunt la fel de eficiente. Este de preferat să respecti asocierile între *chakra*-e și cristale decât cele între *chakra*-e și culori.

Conexiuni cu viața de zi cu zi

Fiecare *chakra* este asociată cu un anumit domeniu de viață și cu diferite organe și condiții medicale. *Chakra*-ele aflate mai jos de talie sunt prin excelență fizice, dar blocajele la nivelul lor pot afecta funcționarea sistemului endocrin, modificând inclusiv trăsăturile de personalitate. Cele situate de-a lungul trunchiului superior sunt aliniate în mare măsură cu funcționarea corpului emoțional și a psihicului. Cele de la nivelul capului operează mai mult la nivel mental și intuitiv/spiritual metafizic, dar blocajele la acest nivel pot avea inclusiv repercusiuni fizice.

Chakra-ele explodate

Dacă o *chakra* este prea deschisă, ea este cunoscută sub numele de *chakra* „explodată”. Ea poate conduce la apariția unor condiții negative. O *chakra* explodată este cu deosebire vulnerabilă la influențele exterioare, căci nu dispune de un sistem de protecție sau de filtrare. În mod similar, o *chakra* poate rămâne blocată pe poziția închisă, fapt care conduce de asemenea la manifestarea unor aspecte negative. O *chakra* poate fi închisă din cauza experiențelor noastre trecute sau pentru că alți oameni au „pus un lacăt” pe ea, adică ne controlează, nu doresc să ne dăm seama ce se întâmplă cu adevărat și așa mai departe.

Dezechilibrele la nivelul *chakra*-elor pot fi rectificate, iar *chakra*-ele pot fi armonizate prin plasarea unor cristale cu anumite vibrații deasupra lor timp de 10-15 minute (vezi paginile 97, 102 și 196).

Rotirea *chakra*-elor

Pentru ochiul psihic, *chakra*-ele arată ca niște vârtejuri de lumină. Indiferent ce ai citit prin alte cărți, *chakra*-ele au propria lor direcție de rotație, iar inversarea sensului acesteia poate să nu fie indicată. De aceea, folosește-te de intuiție sau lasă cristalul să decidă ce este mai indicat în cazul tău. Ținerea unui cristal în mână și executarea unei mișcări în spirală cu el deasupra unei *chakra*-e o deschide și o purifică pe aceasta. Mișcarea inversă o încarcă energetic și o sigilează. Lasă-ți intuiția să îți spună în ce direcție trebuie să miști cristalul. Este posibil să trebuiască să îl purifici între două

mișcări în spirală.

Steaua Pământului	maro	împământare și protecție
Bazală	roșie	energizare și supraviețuire
Sacrală	portocaliu	creare și activare
Plexului solar	galben	emoții și simțire
Inimii	verde	vindecarea tulburărilor emoționale, emanarea iubirii
Gâtului	albastru	comunicare, expresie de sine
Celui de-al treilea ochi	indigo	rezonanță metafizică
Coronară	alb/violet	Intuiție și conștiință superioară

Închiderea *chakra*-elor

Chakra-ele de genul celui de-al treilea ochi trebuie să fie închise când și când, pentru a nu fi copleșit de impresiile psihice. În mod similar, trebuie să îți protejezi când și când *chakra* plexului solar de emoțiile prea puternice.

Plasarea palmei deasupra ei închide o *chakra*, la fel ca și plasarea unei bucăți de silex.

Păstrarea deschisă a *chakra*-ei Stelei Pământului te ajută să îți împământezi energiile, dar numai dacă zona în care te afli nu conține energii telurice dezechilibrate sau toxice.

Chakra-ele de înaltă vibrație

Chakra-ele de înaltă vibrație încep să apară în epoca noastră datorită schimbărilor energetice care se petrec pe Pământ. Ele contribuie la asimilarea noilor frecvențe și la explorarea altor dimensiuni (vezi capitolul 16).

Vindecarea cu ajutorul *chakra*-elor

Căile *chakra*-elor către starea de sănătate

În mod tradițional, există patru mecanisme prin care o boală fizică poate apărea (vezi capitolul 10),

dar mai putem adăuga la acestea și un al cincilea: blocajele la nivelul *chakra*-elor. Atunci când *chakra*-ele sunt invadate sau perturbate de energii străine, slăbite sau deteriorate, ele nu mai pot media fluxul de energie vitală din jurul corpului, lăsând sistemul imunitar secătuit și sistemul endocrin dezechilibrat.

Din perspectiva terapeuților cu cristale, boala (nu rana fizică) este o stare de dezechilibru ce începe la nivelul aurei și al *chakra*-elor, cauzată de dezechilibrele fizice, sentimentele reprimite, emoțiile suprimate și gândurile negative. Dacă nu este inversată, această stare se poate transfera la nivel fizic. Pentru informații suplimentare, vezi *Cartea lui „de ce”*. În plus, aura și *chakra*-ele nu conțin numai amprente emoționale și energetice ale actualei vieți, ci și pe cele din viețile anterioare, care pot influența felul în care funcționează corpul fizic din actuala viață.

Boala poate fi tratată prin echilibrarea *chakra*-elor și corpurilor subtile. Acest echilibru se transmite apoi inclusiv corpului fizic. Energiile cristalelor lucrează în această direcție, dar operează și direct asupra durerii, dezechilibrului sau bolii (vezi capitolele 10, 11 și 12).

Chakra-ele și fiziologia

Iată care sunt corespondențele dintre *chakra*-e și zonele corporale (unele zone se încrucișează):

Chakra bazală: glandele suprarenale, vezica urinară și sistemul de eliminare, gonadele, sistemul imunitar, rinichii, zona dorsală, extremitățile inferioare, sistemul limfatic, prostata, rectul, sistemul osos (dinții și oasele), venele, simțul mirosului

Chakra sacrală: vezica urinară și sistemul de eliminare, vezica biliară, sistemul imunitar, rinichii, zona lombară și pelviană, ovarele, splina, testiculele, uterul, simțul gustului

Chakra plexului solar: glandele suprarenale, sistemul digestiv, ficatul, sistemul limfatic, metabolismul, pancreasul, pielea, intestinul subțire, stomacul, văzul

Chakra inimii: pieptul, sistemul circulator, inima, plămânii, umerii, timusul, simțul atingerii

Chakra gâtului: urechile, sistemul nervos, nasul, sistemul respirator, sinusurile, pielea, gâtul, tiroida, limba, amigdalele, vorbirea și limbajul corpului

Chakra celui de-al treilea ochi: creierul, urechile, ochii, sistemul neurologic, glanda pineală, scalpul, sinusurile, auzul

Chakra coronară: creierul, sistemul nervos central, părul, hipotalamusul, glanda pituitară, coloana vertebrală

Corespondențele dintre cristale și chakra-e

Chakra Stelei Pământului: piatra boji, jaspul maroniu, cupritul, agatul de culoarea focului, silixul, cuarțul fumuriu grafic în feldspat, hematitul, obsidianul de culoarea mahonului, rodonitul, cuarțul fumuriu, cuarțul elestial fumuriu, turmalina

Chakra bazală: hematitul, carneolul, cupritul, agatul de culoarea focului, granatul, cuarțul fumuriu grafic, menalitul, turmalina roz, calcitul roșu, jaspul roșu, cuarțul fumuriu

Chakra sacrală: jaspul albastru, citrinul, menalitul, calcitul portocaliu, carneolul portocaliu, que sera, topazul

Chakra plexului solar: citrinul, berilul auriu, jaspul, malahitul, rodocrozitul, ochiul de tigru, turmalina galbenă

Chakra inimii: aventurinul, chrysocolla, danburitul, jaspul verde, cuarțul verde, turmalina verde, jadul, jadeitul, kunzitul, morganitul, muscovitul, turmalina roz, rodocrozitul, rodonitul, cuarțul roz, rubinul, tugtupitul, variscitul, turmalina-pepene

Chakra gâtului: amبرا, ametistul, acvamarinul, agatul albastru dantelat, kunzitul, lepidolitul, topazul, turmalina, turcoazul

Chakra celui de-al treilea ochi: apofilitul, acvamarinul, azuritul, diamantul Herkimer, iolitul, kunzitul, lapis lazuli, lepidolitul, malahitul cu azurit, moldavitul, piatra albastră preseli, fluoritul purpuriu, safirul regal, sodalitul, labradoritul galben

Chakra coronară: angelitul, turmalina transparentă, berilul auriu, larimarul, lepidolitul, moldavitul, cuarțul, petalitul, fenacitul, jaspul purpuriu, safirul purpuriu, selenitul

Pentru purificarea și alinierea tuturor chakra-elor: anandalitul, citrinul, cuarțul fumuriu grafic, cianitul, quantum quattro, cuarțul, piatra Soarelui

Pentru alinierea chakra-elor cu corpul fizic: amبرا, cuarțul fumuriu grafic, que sera

Pentru dizolvarea blocajelor: hematitul, cuarțul transparent, cuarțul fumuriu grafic, lapis lazuli, mayanitul-curcubeu

Pentru chakra-ele explodate și pentru repararea chakra-elor: agatul de culoarea focului, cuarțul fumuriu grafic, que sera, mayanitul-curcubeu

Pentru purificare: ametistul, anandalitul, hematitul, calcitul, citrinul, Vindecătorul Auriu-Argintiu, cuarțul fumuriu grafic, cuarțul, que sera, mayanitul-curcubeu, bagheta de turmalină

Pentru prevenirea scurgerilor de energie: ajoitul cu shatuckite, cuarțul fumuriu grafic, aventurinul verde, labradoritul, cuarțul, que sera

Pentru protecție: lacrima apașului, cuarțul fumuriu grafic, lignitul, labradoritul, cuarțul

Pentru fortifiere: cuarțul fumuriu grafic, magnetitul, cuarțul, que sera

Vindecarea *chakra*-elor cu ajutorul cristalelor

Blocajele sau dezechilibrele *chakra*-elor pot fi tratate prin plasarea cristalelor corespunzătoare pe acestea. Un cristal adecvat poate corecta orice dezechilibru, readucând *chakra* la starea ei optimă de funcționare.

Culoarea nu este singurul indiciu al funcțiilor energiei unui cristal sau al tipului de energie de care are nevoie o *chakra*. Plasarea unui cristal pe o *chakra* pentru a o stimula sau pentru a o calma poate fi mai benefică decât folosirea culorilor tradiționale ale *chakra*-elor, căci dacă o *chakra* este hiperactivă, ea trebuie calmată sau stimulată să lucreze corespunzător, iar dacă este blocată, ea trebuie activată. Dacă plasezi împreună un cristal care stimulează și unul care calmează pe aceeași *chakra*, ele se vor neutraliza reciproc, dar dacă le vei plasa succesiv, ele vor restabili echilibrul *chakra*-ei.

Folosirea pendulului (vezi pagina 20) sau perceperea *chakra*-elor cu palmele poate indica ce *chakra*-e au nevoie de echilibrare și care dintre ele trebuie stimulate sau calmate. Alternativ, poți folosi un cristal precum sămânța lemuriană sau indicolitul (turmalina albastră), care „tresare” sau conferă o senzație de mâncărime ori furnicături în locurile dezechilibrate.

Dacă folosești un cristal cu vârf ascuțit, plasarea lui cu vârful către exterior va atrage energia negativă din corp, iar cu vârful către corp îi va transmite acestuia energie.