



Карен Фрезье

Практическое  
руководство

# КРИСТАЛЛЫ

*Как выбрать,  
почувствовать,  
использовать*

**Карен Фрезье**  
**Кристаллы. Практическое**  
**руководство: как выбрать,**  
**почувствовать, использовать**  
**Серия «Подарочные издания.**  
**Магия пространства»**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51309006](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51309006)*

*Карен Фрезье Кристаллы Практическое руководство Как выбрать,  
почувствовать, использовать:  
ISBN 978-5-04-107595-8*

### **Аннотация**

Узнайте, как сделать свою жизнь искрящейся, яркой и полной энергии с помощью целительных кристаллов! Даже если вы никогда прежде не работали с кристаллами, в этой книге вы найдете все необходимое, чтобы обратиться к их силе. Вы узнаете, как кристаллы воздействуют на нас, с каких камней лучше начать и как их правильно использовать. Автор книги, специалист по кристаллотерапии Карен Фрезье, дает подробные практические советы, как с помощью кристаллов избавиться от стресса, тревожности, негативных эмоций и привлечь к себе

любовь, уверенность и позитивную энергию, рассказывает о технике безопасности при работе с кристаллами и мифах, их окружающих.

Благодаря 50 детальным описаниям и красочным изображениям кристаллов как в обработанном, так и в природном виде, вы легко сможете сориентироваться в их изобилии и подобрать «свой» камень или собрать целую коллекцию на все случаи жизни.

# Содержание

Предисловие	9
Часть I	12
Глава 1	13
Глава 2	31
Глава 3	49
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Карен Фрезье**  
**Кристаллы**  
***Практическое руководство***  
***Как выбрать,***  
***почувствовать,***  
***использовать***

Karen Frazier

CRYSTALS FOR BEGINNERS

The Guide to Get Started with the Healing Power of Crystals

Text © 2017 Karen Frazier (the «Author»). All rights reserved. First published in English by Althea Press, a Callisto Media Inc imprint

Photography © Lucia Loiso

For additional photography credits please see последний раздел.

Illustrations © Megan Dailey

Серия «Подарочные издания. Магия пространства»

© Мелянюк И., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*



*Посвящается Джиму*

# Предисловие



В современном мире человек постоянно испытывает колоссальный стресс. Пошатнуть равновесие разума, души и тела может что угодно. Начиная с пищи и заканчивая общением, профессиональными и домашними делами, – все способно нарушить внутреннюю гармонию. Тем не менее она просто необходима: благодаря ей мы остаемся самими собой.

Несколько лет назад я работала в компании, которая совершенно не заботилась о своих сотрудниках. Работа была напряженная, и к тому же дорога в офис и обратно занимала несколько часов. Ребенок не давал мне отдохнуть, а график мужа был еще плотнее, чем мой. Из-за этой лихорадочной занятости я безвольно плыла по течению: неправильно питалась, забросила спорт и занятия, которые приводили меня в равновесие и немного замедляли темп жизни.

Из-за постоянного стресса и нехватки свободного времени моя жизнь пошла наперекосяк. Здоровье ухудшилось, часто что-то болело. Мы с мужем уже были не так близки, как раньше. Я чувствовала себя подавленной. Казалось, я увязла в безрадостном суетном существовании.

Однажды в субботу у меня выдался редкий свободный день, и я решила прогуляться по городу на машине. Где-то через полчаса мое внимание привлек большой магазин камней и бусин. Меня потянуло в отдел полудрагоценных камней, и я впервые в жизни купила бусины и фурнитуру для украшений.

Уже дома, сидя за столом и нанизывая бусинки кристаллов на леску, я почувствовала глубокое умиротворение. Мой обычно суетливый и полный мыслей ум успокоился, и я смогла заглянуть в потаенные уголки своей души. Меня охватила радость. Перебирая ожерелье, я вошла в блаженное медитативное состояние, которое не испытывала уже очень давно. Это меня заинтриговало.

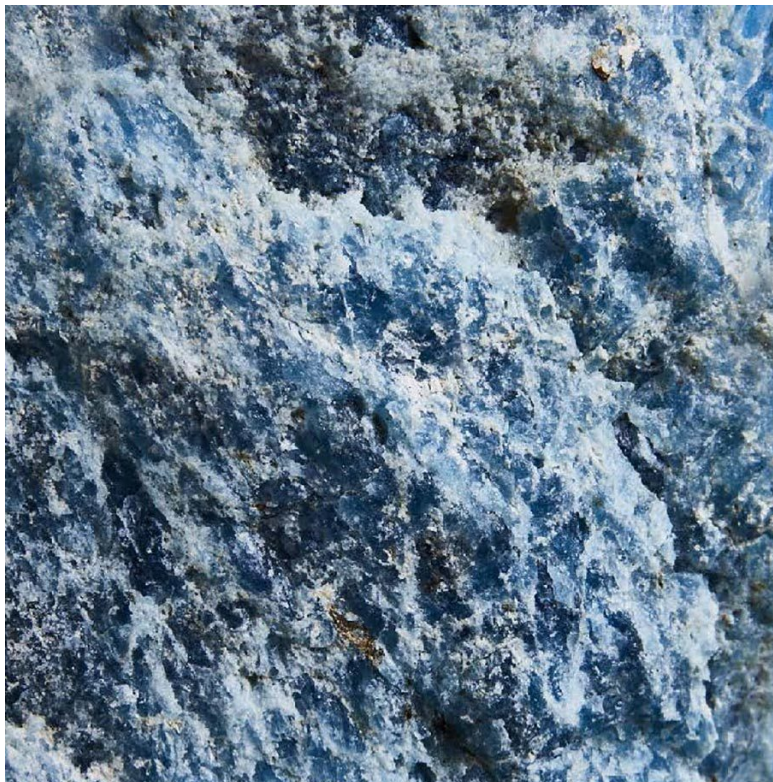
В свое время я увлекалась кристаллами, а когда мне было около тридцати, всерьез занималась целительством. Но прошло много лет, как я забросила эти увлечения. И вот в ту субботу я вспомнила, как хорошо у меня получалось работать с кристаллами. Так я вступила на новый путь.

С тех пор я собираю кристаллы и работаю с ними. У меня дома их очень много, я использую их в собственных практиках и обращаюсь к ним, когда провожу сеансы энергетического исцеления с клиентами. Кристаллы стали такой важной частью моей жизни, что я посвятила им подробное руководство «Лечение кристаллами». Но за последние несколько лет я поняла, что практическое пособие нужно и людям, которые только знакомятся с этой темой. Вот почему я написала книгу, которую вы сейчас читаете. Здесь есть и основная информация о кристаллах, и практические задания для того, чтобы вы смогли почувствовать, насколько мощные изменения способны вызвать эти прекрасные дары Земли в вашей жизни.

# **Часть I**

## **Введение**

### **Кристаллы и исцеление кристаллами**



# Глава 1

## Сила кристаллов



*С давних времен драгоценные и полудрагоценные камни ценились в разных культурах не только за красоту, но и за особые вибрации, способные лечить тело, разум и душу. В Месопотамии, Древнем Египте, Китае и Греции знали, какая целительная сила скрыта в кристаллах, и люди пронесли это знание через века. В эпоху Возрождения интерес к кристаллам несколько снизился, потому что тогда считалось: они могут исцелять благодаря ангелам или злым силам.*

*Около сорока лет назад мы вспомнили об исцеляющей силе кристаллов, и сейчас кристаллотерапия набирает популярность. Конечно, в век науки трудно поверить, что камень способен лечить болезни. Источник его силы – внутренняя энергия, которая влияет на энергетические поля окружающих объектов, в том числе на биополе человека.*

## **Что такое кристаллы?**

Кристаллы – это природные вещества, рождающиеся в недрах земли. В настоящем кристалле группы атомов формируют своеобразный решетчатый узор, который называется кристаллической системой. В целебных кристаллах встречаются шесть видов систем (далее я подробнее расскажу об этом). Некоторые камни, чьи атомы не имеют внутренней кристаллической структуры, называются «аморфными» кристаллами. К ним относятся янтарь, обсидиан, опал и тек-

титы; они обладают уникальными свойствами.

## **КРИСТАЛЛ И ЦВЕТ**

В первую очередь, от цвета кристалла зависит, понравится он вам или нет. Помимо этого, цвет влияет на энергетическое воздействие кристалла и его оздоравливающий эффект. Позже мы обсудим это более подробно, а сейчас отметим несколько основных моментов, касающихся связи типа кристалла и его цвета. На цвет кристалла влияют три фактора:

- степень поглощения света;
- минералы и другие химические вещества в составе кристалла;
- наличие посторонних примесей.

Различные минералы и примеси в составе кристалла определяют длину волны света, которую он поглощает, и, соответственно, то, какой цвет кристалл приобретает в результате. Другими словами, если кристалл поглощает волны света любой длины, он становится черным, а если совсем не поглощает свет, – прозрачным.

## **Кристаллические системы**



Давайте посмотрим, какие бывают кристаллы в зависимости от структуры.

**ШЕСТИГРАННЫЕ КРИСТАЛЛЫ.** Их структура напоминает трехмерный шестигранник. Такие кристаллы помогают воплотить мысли в жизнь.

**ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ КРИСТАЛЛЫ.** У них кубическая структура. Они помогают найти выход из проблемных ситуаций и усиливают энергии.

**МОНОКЛИННЫЕ КРИСТАЛЛЫ.** Они имеют структуру трехмерного параллелограмма. Моноклинные кристаллы обладают защитными свойствами.

**РОМБИЧЕСКИЕ КРИСТАЛЛЫ.** Их структура ром-

бовидная. Они очищают и избавляют от ментальных блоков.

**ТЕТРАГОНАЛЬНЫЕ КРИСТАЛЛЫ.** Структура таких кристаллов прямоугольная. Это магниты. Они делают мир вокруг нас более привлекательным и притягивают к нам вещи и явления.

**ТРИКЛИННЫЕ КРИСТАЛЛЫ.** Структура этих кристаллов основана на трех наклонных осях. Триклинные кристаллы нейтрализуют нежелательные воздействия и помогают удерживать энергию, которую вы хотите сохранить.

## **КРИСТАЛЛЫ, САМОЦВЕТЫ, МИНЕРАЛЫ ИЛИ КАМНИ?**

Может показаться, что термины – кристалл, самоцвет, минерал и камень – взаимозаменяемы, что люди используют их как синонимы. Даже те образования, которые не имеют кристаллической структуры, например янтарь (окаменевшая древесная смола), тоже называют кристаллами или камнями. Если вам интересны формальные различия, приведу краткий обзор.

**КРИСТАЛЛ.** Это минерал с кристаллической структурой. Например, шестигранный кристалл агат является одновременно минералом и камнем.

**САМОЦВЕТ.** Это ограненный и отполированный кристалл, минерал или камень. Ограненный алмаз (минерал, кристалл и камень) – это самоцвет. Янтарь и жемчуг – это органические вещества, и их относят к самоцветным камням,

хотя они не являются кристаллами, минералами или камнями.

**МИНЕРАЛ.** Минералы – это природные вещества с особым химическим составом и строго упорядоченной структурой, кристаллической или некристаллической. Опал – это минерал без кристаллической структуры: самоцвет и камень, но не настоящий кристалл.

**КАМЕНЬ.** Камень – это агрегация минералов. Например, мрамор состоит из множества минералов, и поэтому он – метаморфическая горная порода, то есть камень, который образовывается в течение долгого времени под воздействием высоких температур и давления.

## **Кристаллы добывают или производят?**

Возросшая популярность кристаллов и самоцветов создала индустрию их лабораторного производства. Искусственные кристаллы дешевле натуральных, нередко имеют необычный цвет, размер и прозрачность, и их часто используют в ювелирном деле.

Натуральные кристаллы формируются глубоко в земле, и на это уходят сотни, тысячи или даже миллионы лет. Именно поэтому многие верят в силу энергетики натуральных камней, но отрицают ее в искусственных, потому что последние создаются слишком быстро и не напитываются энергией Земли. Это не значит, что у них нет силы: они тоже облада-

ют кристаллической структурой, которая удерживает энергию. Некоторые полагают, что энергия искусственных кристаллов недостаточно чиста, но, с другой стороны, энергия любого кристалла изменяется в зависимости от того, как вы взаимодействуете с ним. Так что правильнее всего будет считать, что энергия любого кристалла формируется в момент, когда его взяли в руку. Я советую вам подержать в руке разные кристаллы, чтобы почувствовать, энергия какого из них необходима вам в данный момент.

## **Электрическая энергия кристаллов**

Энергия есть везде и во всем. Квантовая физика утверждает, что в самой своей основе материя состоит из вибраций, несущих в себе электрический заряд. Из этих же вибраций состоят и ваше тело, и кристаллы.

Люди чувствуют энергию намного лучше, чем можно себе представить. Даже те, кто мало понимает в энергиях и энергетическом целительстве, иногда замечают, что им трудно настроиться на одну волну с другим человеком. Если что-то подобное происходит с вами, значит, вы ощущаете энергию и чувствуете, что вибрации другого человека не совместимы с вашими.

## **ВОВЛЕЧЕНИЕ**

Вы когда-нибудь сталкивались с тем, что настроение

вдруг резко ухудшилось от одного лишь присутствия очень неприятного человека? А бывало ли так: настроение улучшалось просто от того, что с вами рядом – невероятно позитивный человек? Это пример так называемого вовлечения, когда одна вибрационная система воздействует на другую, и обе системы синхронизируются.

У каждого человека собственный циркадный ритм, также известный как биологические часы. Циркадный ритм связан с циклами жизнедеятельности организма: например, смена дня и ночи определяет цикличность сна и бодрствования. В гипоталамусе млекопитающих есть специальный механизм, который отвечает на сигналы энергетического ритмоводителя организма, помогая ему определить, когда нужно спать, а когда бодрствовать. Я уже много лет не пользуюсь будильником, потому что мои биологические часы прекрасно синхронизированы с сигналами ритмоводителя.

## **ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КРИСТАЛЛА**

Я из тех, кому лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Я люблю разбираться, как что устроено, и кристаллы здесь не исключение. Я была поражена, когда узнала об электрических свойствах кристаллов.

## **ПЬЕЗОЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ**

Некоторые кристаллы могут проводить электричество, другие являются изоляторами, то есть его не проводят. Пьезоэлектрический эффект возникает, когда кристаллы-изоля-

торы, находясь под механическим воздействием, порождают электрический заряд. Кварц – это один из кристаллов, демонстрирующих пьезоэффект, поэтому его часто используют в радиоприемниках, часах и других устройствах с цифровыми интегральными схемами.

## **ПИРОЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ**

Пироэлектрические кристаллы, такие как турмалин, порождают электрический заряд при нагревании или охлаждении. Об этом можно узнать подробнее на сайте [ScienceDaily.com](http://ScienceDaily.com). Издание Journal of Physics описывает разные способы применения пироэлектрического эффекта – например, это может быть преобразование энергии и выявление инфракрасного излучения.

## **ВИБРАЦИЯ КРИСТАЛЛОВ**

Как и любые вещества, кристаллы обладают собственной вибрацией. Человеческое тело также обладает вибрацией, и при контакте эти вибрации взаимодействуют между собой. Благодаря такому эффекту кристаллы, с которыми мы работаем, могут влиять на энергетику нашего тела, разума и души. При этом кристалл свою вибрацию гасит незначительно, а у человека она обычно усиливается, потому что вибрация кристалла как правило сильнее, чем наша. Чем выше вибрации, тем легче нам духовно расти и развиваться умственно, физически и эмоционально.

## **Кристаллы и технологии**

Кварц начали применять в производстве различных приборов с конца XIX века, когда на его кристаллах удалось продемонстрировать пьезоэффект. Кварцевые генераторы вибрируют с высокоточной частотой, поэтому их используют в приборах, требующих высокой точности, в том числе всонарах, часах, любительских радиоприемниках.

**ВОЕННОЕ РАДИООБОРУДОВАНИЕ.** Во времена Второй мировой войны кварцевые генераторы использовали для двусторонних передач радиосигналов. Об этом сообщается в статье, опубликованной Институтом инженеров по электронике и радиотехнике. Такие генераторы были очень точными, но их трудно было внедрить в массовое производство.

**БЫТОВАЯ ЭЛЕКТРОНИКА.** Если верить базе данных минеральных ресурсов Общества изучения минералов штата Колорадо, производители компьютерных микросхем, мобильных телефонов и другой электроники используют искусственный кварц, созданный специально для электронной промышленности. Сайт CNet пишет, что натуральный кварц и другие кристаллы-пьезоэлектрики применили для создания пракомпьютера. Он мог передавать и получать неупорядоченные световые и звуковые сигналы разного происхождения.

**ЧАСЫ.** Поскольку кварцевые генераторы способны поддерживать точность частот, их используют для измерения времени. Для производства одних часов требуется крошечный кусочек кварца, однако, как утверждает компания The Watch, его вибрации настолько точны, что в течение года часы сойдутся не больше, чем на несколько секунд.

## **Как ощутить энергию кристалла**

Вы, наверное, слышали о мистиках, экстрасенсах, энергетических целителях и эзотериках, которые проводят долгие часы, прислушиваясь к своим ощущениям и медитируя. Эти люди полностью резонируют с окружающей их энергией. Я отнюдь не предлагаю вам стать одним из них. Моя цель – показать обычному человеку, как, работая с кристаллами, почувствовать движение энергий. Мне хочется научить вас взаимодействовать с камнями с максимальной пользой для вас.

**ОТКРЫТЬСЯ ОПЫТУ.** Я понимаю скептически настроенных людей. Сама была абсолютно поражена, когда впервые заметила, что моя жизнь изменилась именно потому, что я начала работать с кристаллом. До этого подобные явления вызывали во мне недоверие. Более того, если бы мне сказали, что целитель, к которому я в тот день собиралась, прибегнет к помощи кристалла, чтобы вылечить мой хронический тонзиллит, я задумалась бы, стоит ли к нему идти.

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СТЕРЕОТИПОВ.** Зачем искать аргументы за и против действенности кристаллов? Проявите заинтересованность, и кристаллы сами расскажут о себе.

**НИКАКИХ ОЖИДАНИЙ.** Я заметила, что ждать чего-то конкретного – значит, загонять себя в рамки. Я стараюсь ничего не ожидать от будущего, вдруг у Вселенной на меня гораздо более масштабные планы, чем можно представить. Вместо того чтобы рассчитывать на какой-то конкретный результат в работе с кристаллом, разрешите себе получать удовольствие и просто понаблюдайте, куда вас приведет этот опыт.

**ПЕРВЫЙ КРИСТАЛЛ – САМЫЙ ПРИТЯГАТЕЛЬНЫЙ.** Для начала выберите кристалл, который вам по-настоящему нравится и вызывает отклик в вашей душе. Здорово, если он будет одним из тех, которые я рекомендую. Но даже если его нет в моем списке, все равно работайте с ним. Если вам попадется кристалл, который «сам просится в руки», берите его и используйте в целительных практиках. Скорее всего, вы не пожалеете.

У каждого свой опыт работы с кристаллами. Я могу только рассказать, как это происходит у меня, но в конце концов вы сами должны испытать их действие на себе. Так что я призываю открыться любым ощущениям. Возьмите кристалл. Проникнитесь моментом и наблюдайте за собой, отмечайте, что вы думаете и чувствуете. Не сдерживайте себя. Отдайтесь процессу.

## От ощущений – к изменениям

То, что вы испытаете, когда возьмете в руки кристалл, зависит и от вас, и от кристалла. Следите за своими эмоциями. Обратите внимание на мысли, физические ощущения, не пытайтесь их изменить или пресечь, просто смотрите, что происходит.

Когда разум открыт и вы сосредоточены на себе, вибрация почувствуется сразу: она может быть едва заметной или такой сильной, что даже собьет с ног. Ваше дело – наблюдать и не препятствовать. Первые же ощущения положат начало изменениям.

## Мифы о кристаллах

Я хочу развеять несколько мифов о кристаллах, которые часто слышу от своих учеников.

**МИФ № 1. ЭТО ВСЕ В МОЕЙ ГОЛОВЕ.** Практики с кристаллами направлены на то, чтобы выбросить подобные мысли из головы и помочь осознать все, что происходит в жизни. Кристаллы не требуют рационализации или объяснений, они дают возможность просто получить новый опыт. Если вам кажется, что вы все придумываете, на время практики остановите поток мыслей и отдайтесь ощущениям, ко-

которые вызывает у вас кристалл. Обдумать все можно и позже.

**МИФ № 2. КРИСТАЛЛЫ МОГУТ ПОМОЧЬ, НО ОНИ МОГУТ И НАВРЕДИТЬ.** Энергия кристаллов влияет на энергию человека. Намерение и настрой играют здесь важную роль. Если вы настроены на то, что кристалл способен навредить вам, это действительно может случиться. Но так происходит не только с кристаллами. Наш настрой всегда отражается на ходе событий и на их последствиях. Поэтому не важно, работаете вы с кристаллом или с чем-то еще, принимаете лекарство или плацебо, исход будет один. Если вы уверены в помощи кристалла и в том, что он повысит ваши вибрации, то так и будет.

**МИФ № 3. ЧТОБЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРИСТАЛЛАМИ, НУЖНО БЫТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ.** Моему мужу экстрасенсорика чужда, но он носит ожерелье из кристаллов, потому что чувствует, как благотворно они влияют на него при соприкосновении. Не нужно быть экстрасенсом, мистиком или религиозным человеком, чтобы прибегнуть к такой помощи. При этом вы не нарушите никакие каноны. Открытый разум и искреннее желание перемен – вот что послужит вашему благу.

**МИФ № 4. ЧИСТИТЬ КРИСТАЛЛЫ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО.** Поскольку кристаллы поглощают энергию, важно их очищать от негатива. Об этом подробнее поговорим в третьей главе.

**МИФ № 5. ЧЕМ ДОРОЖЕ КРИСТАЛЛ, ТЕМ ОН**

**МОГУЩЕСТВЕННОЕ.** Кварц – один из самых обычных недорогих кристаллов. Он же – один из сильнейших. Количество денег, которое вы потратили на приобретение кристалла, никак не связано с его эффективностью. Единственное, что важно – это его воздействие на вашу энергетику. Возможно, вам подойдет один из самых недорогих вариантов.

**Для вас – кристалл, для кого-то – булыжник**



Все реагируют по-разному на один и тот же кристалл. Однажды мы с мужем пришли в мой любимый магазин камней

в Портленде. Хозяин принес поднос с фенакитом (это кристалл с высокой частотой вибрации). Мне раньше не приходилось сталкиваться с фенакитом, но как только поднос оказался передо мной, энергия внутри меня поднялась и ударила в голову. Я просто кайфовала! Мой муж, наоборот, ничего не почувствовал. Кто же из нас получил ценный опыт? На самом деле, оба. Просто мы восприняли его каждый по-своему.

На занятиях я часто пускаю по рядам разные кристаллы, а ученики делятся своими ощущениями. Бывает, что они совпадают, а бывает, что нет. Два человека могут работать с одним и тем же кристаллом и достичь совершенно разных результатов. Взаимодействие зависит от уровня наших вибраций, от наших взглядов, потребностей и установок. Так что каждый человек получает свой опыт. Кроме того, у вас одна потребность, которую способен удовлетворить определенный кристалл, а у вашего друга – иная. И здесь нет никакой ошибки, просто вы обратились к одному и тому же кристаллу, но с разными просьбами.

## **Ошибка новичка**

Если вы похожи на меня, то наверняка захотите досконально изучить предмет, прежде чем приступить к работе. Конечно, вы можете зарыться на полгода в книги или интернет, но пока вы не начнете работать с кристаллами, ваши

знания – лишь информация, но не настоящее понимание их силы. Ошибка новичка – вот как я это называю.

Теоретические материалы о кристаллах изучайте обязательно, но не в ущерб практике. Возьмите камень, который вам больше всего нравится, поносите его с собой, подержите в руке. И потом вернитесь к изучению теории.

## **Глава 2**

# **Создаем коллекцию кристаллов**



*У меня кристаллы повсюду: в спальнях, ванных комнатах, в офисе и студии, где я провожу сеансы целительства. У меня есть солевые лампы, кристаллические подставки для книг, подносы и просто крупные кристаллы. За много лет я собрала огромную коллекцию. Однако это не значит, что она должна заполнить каждый уголок в доме. Два кристалла, – тоже коллекция, если они важны для вас. Самое главное – выбирать каждый из них внимательно, руководствуясь этой и другими книгами, а также своей интуицией.*

*Я считаю, что кристаллы выбирают нас, как и мы их. Один из них может заглянуть к вам на время, помочь в чем-то и исчезнуть. Да вы и сами, вероятно, используя некоторые экземпляры, расстанетесь с ними, чтобы они помогли другим людям. Иные же, попав в коллекцию лишь потому, что красиво выглядят, со временем станут неотъемлемой частью вашей жизни.*

*Любая причина хороша, чтобы включить кристаллы в свою жизнь.*

## **Проведите инвентаризацию**

У вас уже есть кристаллы? Если нет, вы можете пропустить этот раздел. Если да, то эта информация для вас.

**ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ НАЗВАНИЯ СВОИХ КРИ-**

# **СТАЛЛОВ**

Что вам известно об их свойствах? В пятой главе я расскажу про свойства и особенности применения десяти видов кристаллов, а в шестой – еще сорока. Если вашего кристалла в этих списках нет, обратите внимание на список источников на странице 196. В нем перечислены интернет-ресурсы, где вы можете найти полезную информацию.

Расширяя коллекцию, не забудьте включить в нее десять основных кристаллов: они настолько многофункциональны, что я их считаю основой основ, особенно для новичка. Подробнее о них можно почитать далее.

## **ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ НАЗВАНИЯ СВОИХ КРИСТАЛЛОВ**

Кристаллы не потеряют целебных свойств, если вы не знаете, как они называются. Но для более тонкой настройки стоит их идентифицировать. Чтобы разобраться, что именно вы держите в руках, воспользуйтесь таблицей «Определитель кристаллов. Гид по цвету» этой книги. В ней кристаллы сгруппированы по цвету. Если в таблице не окажется вашего, то на странице 196 вы найдете список интернет-ресурсов, которые помогут вам определиться.

Когда вы разберетесь что к чему, проверьте, все ли десять основных кристаллов уже есть в вашей коллекции. Если каких-то не хватает, дополните собрание.

## **Где покупать кристаллы**

Существует множество офлайн- и онлайн-магазинов, где можно приобрести кристаллы. Я предпочитаю подержать кристалл в руках и почувствовать его энергию, прежде чем купить, но иногда я пользуюсь интернет-магазинами.

### **МАГАЗИНЫ КРИСТАЛЛОВ И ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ МАГАЗИНЫ**

В этих торговых точках обычно работают компетентные продавцы, которые помогут вам советом и даже разрешат подержать понравившийся экземпляр.

### **ЯРМАРКИ КРИСТАЛЛОВ, МИНЕРАЛОВ И ПОЛУДРАГОЦЕННЫХ КАМНЕЙ**

Именно здесь вы найдете самый богатый ассортимент и лучшие цены. Возможно, вам придется заранее спланировать свой визит, поскольку такие ярмарки работают только несколько дней в году, а также купить входной билет.

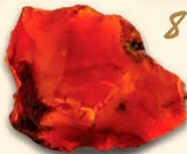
### **ИНТЕРНЕТ**

Среди интернет-магазинов, специализирующихся на продаже кристаллов, – и мой любимый: [HealingCrystals.com](https://HealingCrystals.com) (список магазинов вы найдете в конце книги). К вашим услугам также «интернет-супермаркеты», такие как eBay, Etsy

или Amazon. Перед покупкой обязательно ознакомьтесь с отзывами о продавце, чтобы убедиться в его надежности.

## **Основные кристаллы**

Хотя каждый кристалл обладает уникальными особенностями, у некоторых из них более мощная энергетика. В главе 5 я подробно остановлюсь на каждом из 10 основных кристаллов, здесь же — для тех, кто только начинает свой путь, — приведу главные свойства этих рабочих лошадок.



1. **ЧИСТЫЙ КВАРЦ.** Если вы не знаете, с чего начать, возьмите чистый кварц. Он работает с энергиями любого типа.

2. **ДЫМЧАТЫЙ КВАРЦ.** Его я использую чаще всего, потому что он помогает воплощать намерения. Также он преобразовывает отрицательную энергию в положительную.

3. **ЦИТРИН.** Укрепляет чувство собственного достоинства и повышает благосостояние.

Эта тройка станет прекрасным началом вашей коллекции и поможет во многих ситуациях. Тем не менее, для полноценной коллекции советую вам приобрести еще и перечисленные ниже многофункциональные кристаллы.

4. **РОЗОВЫЙ КВАРЦ.** Он поддерживает любовь во всех ее проявлениях.

5. **АМЕТИСТ.** Помогает включить интуицию и настроиться на высшие сферы и собственные сновидения.

6. **ЧЕРНЫЙ ТУРМАЛИН.** Защищает, заземляет и не позволяет негативу приблизиться к вам.

7. **РАДУЖНЫЙ ФЛЮОРИТ.** Усиливает интуицию, укрепляет любовь и способствует взаимопониманию.

8. **СЕРДОЛИК.** Помогает устанавливать границы, быть целостным и изобретательным.

9. **ГЕМАТИТ.** Защищает, заземляет и центрирует. Может притягивать энергии, которые вы желаете привлечь в

свою жизнь.

**10. БИРЮЗА.** Способствует удаче, достижению материального благополучия и развитию внутренней силы.

## **Формы кристаллов**

В продаже встречаются кристаллы двух основных форм/типов: необработанные и обработанные (галтованные, ограненные или резные). Многих новичков интересует, отличаются ли энергии необработанных и обработанных камней. Первые обычно более мощные, но это не всегда значит, что они лучше. Иногда нам требуется как раз более слабая энергия обработанных кристаллов.

## **НЕОБРАБОТАННЫЕ КАМНИ**

Необработанные камни практически не изменились с того момента, когда их извлекли из недр земли. Их могли раздробить на небольшие кусочки, но в остальном они сохранили свой первоначальный вид. Эту категорию можно разделить на следующие типы.

**ЛЕЗВИЕ.** Это длинные плоские камни, иногда с зазубринами и сколами. Таков, например, кианит. Лезвия помогают при стрессе: их удобно держать в руке, поглаживая большим пальцем.

**ЩЕТКА.** Это скопление кристаллов, например, кварца или аметиста. Щетку полезно держать дома, потому что она

прекрасно направляет энергию.

**ЖЕОДА.** Своеобразная полость в породе, выстланная изнутри кристаллами. Такая форма прекрасно подходит для декоративных целей.

**ЗАОСТРЕННЫЙ.** Существуют кристаллы с одним заостренным концом, например дымчатый кварц, или с двумя, например херкимерский алмаз.

**КРИСТАЛЛ БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ФОРМЫ.** Такие кристаллы могут выглядеть как обычные камни без четко выраженной формы, как например, агат. Их можно применять для любого типа целительства.

**ЖЕЗЛ.** Это натуральный камень, похожий на тонкий жезл. Такая форма, например, у селенита – лекарства от беспокойства.

## **ПОЛИРОВАННЫЕ И ОГРАНЕННЫЕ КАМНИ**

Эти камни гладкие и глянцевые. Часто их только полируют, но иногда придают им и другую форму (смотрите далее).

## **Много имен для одного камня**

В последнее время продавцы стали брендировать кристаллы и создавать торговые марки. У них, как и у брендовых лекарств, есть более дешевые аналоги – дженерики – с точно такими же свойствами. Единственное различие – цена. Обычно кристаллы продаются под брендом владельцев

земли, где их добывают. Однако место добычи практически не влияет на свойства кристаллов.

- Амазонский жадеит – амазонит
- Яшма аква терра – оникс или смола
- Камень Атлантиды – ларимар
- Азезтулит – чистый кварц
- Камни Боджи – круглые канзасские камни
- Мастер Шаманит – черный кальцит
- Кальцит меркабит – белый кальцит
- Камень Откровения – красная или бурая яшма
- Азезтулит Сауралит – кварц из Новой Зеландии
- Хилерит – вид хризолита
- Кальцит Изида – бренд белого кальцита
- Лемурийский кристалл – бренд лемурийского кварца
- Камень мани – это черно-белая яшма
- Султанит – разновидность диаспора
- Кристалл Агапэ – это кристалл, состоящий из семи других: чистого кварца, дымчатого кварца, рутилового кварца, аметиста, гетита, лепидокрокита и какоксенита.

## **Как найти свой кристалл**

Выше я привела список десяти самых мощных кристаллов и предложила начать с первой тройки. Конечно, вы не обязаны покупать именно их. Если вам требуется решить определенную проблему, загляните в седьмую главу, возможно,

она натолкнет вас на интересные мысли. Здесь же я приведу еще несколько способов подобрать нужный вам кристалл.

## **ПО КРИСТАЛЛИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ**

Каждый кристалл, в зависимости от его свойств, входит в ту или иную систему. В пятой и шестой главе вы найдете более подробную информацию, здесь же я перечислю основные системы кристаллов.

- Шестигранные – материализуют намерения.
- Изометрические – разрешают проблемные ситуации и усиливают энергию.
- Моноклинные – обладают защитным свойством.
- Ромбические – очищают и избавляют от блоков.
- Тетрагональные – привлекают желаемое.
- Триклинные – нейтрализуют отрицательные вибрации и удерживают энергию, которую вы хотите сохранить.
- Без определенной формы – обладают различными свойствами.

## **Сакральная геометрия кристаллов**

Кристаллы приобретают при обработке разнообразные формы, например, сферические или многогранные, что наделяет камни определенными свойствами. Когда вы работаете с кристаллом той или иной формы, на вас будет оказывать воздействие как сам кристалл, так и его сакральная форма.



**1. ДОДЕКАЭДР.** Связан с эфиром, раскрывает интуицию и воссоединяет человека с высшими сферами мироздания.

**2. КУБ.** Олицетворяет стихию земли. Заземляет и дает стабильность.

**3. ИКОСАЭДР.** Связан со стихией воды. Помогает определять течение жизни и не бояться перемен.

**4. МЕРКАБА.** Это объемная звезда. Содержит пять многогранников, а значит, в ней заключены свойства каждого из них. Меркаба связана с истиной и бесконечной мудростью.

**5. ОКТАЭДР.** Олицетворяет стихию воздуха и дарит сострадание, милосердие и любовь.

**6. СФЕРА.** Обладает энергией завершенности и целостности.

**7. ПИРАМИДА.** Олицетворяет стихию огня, дарит гармонию, устойчивость и способность меняться.

## ВЫБИРАЕМ ПО ЦВЕТУ

Каждый цвет несет свою энергию и целительные свойства. Выбирая камень той или иной кристаллической системы, мы

можем подобрать соответствующий цвет для конкретной задачи.

## **ВЫБИРАЕМ ПО ОЩУЩЕНИЯМ**

Я выбираю кристаллы интуитивно: беру камень в руки и отслеживаю свои ощущения. Отмечаю, возникает ли чувство комфорта, кажется кристалл тяжелым или легким. Я покупаю его, только если он дарит мне приятные ощущения.

Если кристалл определенного типа вам интуитивно не подошел, это не значит, что вы должны забыть о нем навсегда. Наши потребности со временем меняются, и неизвестно, какой образец тронет ваше сердце в следующий раз. Обращайте внимание на любой кристалл, к которому вас влечет, независимо от его внешнего вида. Если чувствуете, что он сам «тянется» к вам, примите его выбор.

## **Сочетание кристаллов**

Некоторые кристаллы хорошо сочетаются друг с другом, увеличивая при этом свою силу. В правильно подобранной паре они – как вино и еда – получают дополнительную энергию и мощно фокусируют ее. Например, энергия любого кристалла возрастает в паре с чистым кварцем. Вот еще несколько примеров удачных комбинаций.



**ДЫМЧАТЫЙ КВАРЦ + ОБСИДИАНОВЫЙ ЖЕЛВАК.** Это мощная комбинация для тех, у кого случилось горе. Обсидиановый желвак поможет справиться с переживаниями, а дымчатый кварц преобразует отрицательную энергию в положительную.



**АМЕТИСТ + ЛАБРАДОРИТ.** Такое сочетание поможет при бессоннице. Аметист предоставит возможность быстро заснуть, а лабрадорит прогонит кошмары и подарит хорошие сны.



**ЦИТРИН + ЧЕРНЫЙ ТУРМАЛИН.** Эта пара способна значительно улучшить ваше благосостояние. Цитрин – камень процветания, а черный турмалин заземляет и блокирует отрицательную энергию, вытесняет неконструктивные мысли.



**РОЗОВЫЙ КВАРЦ + РУБИН ИЛИ ГРАНАТ.** Они идеальны для отношений. Оба поддерживают все виды любви. Кроме этого, рубин и гранат заземляют и не дают потерять голову из-за сильных чувств.



**ЧЕРНЫЙ ТУРМАЛИН + ЧИСТЫЙ КВАРЦ.** Уравновешивают мужскую и женскую энергии и создают свободный поток сбалансированной энергии.

## **Пещера кристаллов**

Пещера в мексиканском штате Чиуауа – хранилище крупнейших в мире кристаллов. Два брата-шахтера обнаружили ее в шахте Найка в 2000 году во время работ на глубине примерно 300 метров. Там, в частности, находятся огромные экземпляры селенита – разновидности гипса.

В главном зале возвышаются гигантские светящиеся кри-

сталлы. Самый большой – высотой 11 метров, в диаметре 4 метра и весит 55 тонн. Кристаллы в этой пещере выросли до таких невероятных размеров благодаря постоянной влажности 99 % и температуре воздуха +58 °С.

## **Как покупать кристаллы. 7 советов**

Я считаю покупку кристаллов серьезным делом и обычно выделяю на это целый день. Поделюсь с вами несколькими правилами приобретения кристаллов, которым следую сама.

**1. Заземлитесь, прежде чем отправиться в магазин.** Энергия в магазинах кристаллов может дезориентировать вас. Прежде чем войти туда, закройте глаза и представьте, что из ваших ступней вырастают корни и тянутся в глубины земли. Если у вас закружится голова в магазине, возьмите черный камень и подержите его, пока не пройдет головокружение.

**2. Задавайте вопросы.** В специализированном магазине или на ярмарке камней всегда найдутся специалисты, готовые ответить на любой вопрос. Если пообщаться с ними, можно узнать много нового.

**3. Идите туда, куда вас тянет.** Будьте внимательны к своим ощущениям. Если вас тянет к какой-то определенной полке в магазине, не сопротивляйтесь и постарайтесь понять, какой кристалл вас «позвал». Полагайтесь на свою интуицию.

**4. Прикасайтесь к кристаллам.** Старайтесь поддержать кристалл в руках, прежде чем его купить. Так вы сможете проверить правильность вашего выбора. Если продавец не разрешает трогать кристаллы, найдите другой магазин.

**5. Читайте отзывы.** Перед походом в магазин почитайте отзывы о нем.

**6. Не покупайте первый попавшийся кристалл.** В помещении, заполненном ярко освещенными камнями, очень легко повестись на ненужную безделушку. Будьте аккуратны, осмотритесь, особенно если вы на ярмарке минералов. Сравните цены у разных продавцов.

**7. Не доверяйтесь слепо брендам.** Спросите продавца, брендированный ли это кристалл. Если да, то поищите его аналог в магазине или интернете. Есть приложение для смартфона («Healing Crystals» в App Store), которое поможет подыскать более дешевую версию.

# Глава 3

## Целительные кристаллы



*Все, что присуще человеку, – тело, психика (мысли и эмоции), душа, или высшее «я», – обладает собственной энергией. Мы сможем обрести подлинное здоровье, только если уделим достаточно внимания каждому из них. Для исцеления тела, психики и души необходим оптимально сбалансированный поток энергии, то есть мы должны снизить количество энергии там, где она в избытке, и добавить туда, где ее не хватает. Необходимо также избавиться от блоков, которые мешают свободному энергетическому потоку вибрировать на частоте, оптимальной для тела, психики и души. Регулируя поток энергии, кристаллы тем самым улучшают ваше самочувствие.*

## **Что исцеляют кристаллы**

Что и каким способом могут исцелить кристаллы? Сами по себе они не лечат, но ваш организм исцеляется сам, поглощая передаваемую энергию.

### **ТЕЛО**

Тело – это физическая сторона вашей сущности. Кристаллы гармонизируют телесные энергии и вызывают положительные изменения: например, у вас прекращаются головные боли, исчезает усталость. Мне они помогли избавиться от хронического тонзиллита. На всякий случай напомню, что

кристаллы предназначены только для наружного применения, и в случае заболевания обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## **РАЗУМ**

Есть две составляющие психики: материальная (мозг и нервная система) и нематериальная (эмоции, мысли, сновидения). Вибрация кристаллов гармонизирует психические энергии и избавляет нас от страданий. Если вы переживаете стресс, горе, повышенную тревожность, если вас замучила бессонница или ночные кошмары либо вы подвержены депрессиям, кристаллы помогут преодолеть эти состояния.

## **ДУША**

Душа – это нематериальный аспект вашей личности. Под воздействием кристаллов энергии души достигают баланса: проявляются бескорыстная любовь, милосердие и сострадание. С помощью кристаллов вы сможете наладить связь со своим высшим «я», или высшими силами.

## **Очищение кристаллов**

Внешние энергии влияют на кристаллы так же, как последние влияют на человека. Каждый раз, когда вы берете в руки кристалл, перемещаете его или если в вашем доме накаляется эмоциональная атмосфера, – энергетика кристал-

ла немного изменяется. Чтобы уменьшить внешнее воздействие, нужна регулярная чистка. Есть разные методики, но я предпочитаю очищать свои кристаллы звуковыми волнами или дымом шалфея.

**Положите кристаллы под лунный свет.** Чтобы очистить кристаллы лунным светом, оставьте их на ночь на подоконнике или во дворе своего дома.

**Используйте кварц.** Если у вас есть подходящая по размеру кварцевая жеода, положите в нее мелкие кристаллы на 12–24 часа.

**Очищение звуковыми волнами.** Звук каменных и медных поющих чаш способен очистить сразу несколько кристаллов. Если у вас есть такая чаша, разложите кристаллы в пределах досягаемости звуковой волны и поиграйте на чаше.

**Очищение дымом шалфея.** Подожгите пучок шалфея или шалфейную курительную палочку и дайте дыму окутать кристаллы. Мне очень нравится эта методика, потому что она позволяет очистить сразу несколько объектов.

**Очищение с помощью соли или воды.** Я нередко слышу рекомендации погружать кристаллы в морскую соль, а также в пресную или морскую воду. Я не советую этого делать, потому что для некоторых камней соль и вода губительны. Никогда не очищайте таким способом необработанные естественные кристаллы. Также этот метод неприменим для:

- кальцита,
- кианита,

- лунного камня,
- малахита,
- опала,
- селенита,
- топаза,
- янтаря

## **Программирование кристаллов**

Большую роль в работе с энергиями играет намерение. Кристалл, который вы только что очистили, можно запрограммировать с помощью намерения на работу с определенной энергией. Это особенно полезно, если у вас мало кристаллов. Чистый кварц, например, работает практически с любой энергией, но, если запрограммировать его намерением, — сила кристалла возрастет.

**ВОЗЬМИТЕ КРИСТАЛЛ В ДАЮЩУЮ (ПРЕОБЛАДАЮЩУЮ) РУКУ.** Закройте глаза и визуализируйте свое намерение. Если, например, вы собрались заработать деньги, то повторяйте аффирмацию «У меня много денег».

**ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАШЕ НАМЕРЕНИЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В СВЕТ.** Он исходит из вашей руки и проникает в кристалл. Продолжайте световую визуализацию три — пять минут.

## Как ухаживать за кристаллами

Ухаживая за кристаллами, вы сохраняете их внешний вид и максимально высокий уровень вибрации. Для этого необходимо следующее.

**ОЧИЩАЙТЕ ИХ ХОТЯ БЫ РАЗ В МЕСЯЦ.** Советую очищать камни в каждое полнолуние – эта дата легко запоминается, и вы не пропустите эту процедуру. Также надо чистить кристаллы после интенсивного использования и когда вы впервые приносите их домой.

**ХРАНИТЕ ИХ БЕРЕЖНО.** Выделите отдельный мешочек или коробку для каждого кристалла в вашей коллекции, оберегайте камни от царапин и поддерживайте их энергию.

**ЕСЛИ ВЫ ХРАНИТЕ КРИСТАЛЛЫ НА ОТКРЫТЫХ ПОЛКАХ,** вытирайте с них пыль мягкой тканью. Для этого подойдет тряпочка из микрофибры или хлопка, или можно использовать специальную метелочку. Не применяйте для этих целей грубые ткани.

## Какой кристалл выбрать?

Если у вас большая коллекция кристаллов, то иногда трудно понять, какой камень нужен именно сейчас. Вот несколько советов, которые помогут определиться.

**Спросите себя: «какой кристалл мне нужен сейчас?»** Постарайтесь услышать ответ. Это мой любимый способ, поскольку он исключает предвзятый подход.

**Тщательно изучите свойства кристалла** и особенности его применения по этой книге или поищите информацию в интернете. Выбирайте кристалл исходя из кристаллической системы и цвета.

**Проведите мышечное тестирование.** Расположите кристалл на любом участке тела. Выпрямите указательный палец вашей преобладающей руки и надавите на него средним пальцем этой же руки. Указательным сопротивляйтесь давлению среднего. Если сопротивляться удается, то этот кристалл вам сейчас не нужен, а если нет, то он подходит для работы.

**Доверьтесь интуиции.** Выберите кристалл, который притягивает вас.

## **Практические советы по работе с кристаллами**

Существуют разные методы работы с камнями. Самый распространенный – это медитация с кристаллом в руке или на любом участке тела. В дальнейшем я подробно изложу правила работы с конкретными кристаллами и состояниями, здесь же приведу некоторые практические советы.

1. Готовьте кристаллические эликсиры. Для этого очищенные от грязи, пыли и инородных частиц кристаллы по-

ложите в емкость с родниковой водой и поставьте на солнце на два часа. Извлеките кристаллы и пейте воду по необходимости. Не применяйте для эликсира кристаллы из раздела «Техника безопасности» на странице 50.

2. Прикрепите скотчем кусочек флюорита под свое рабочее кресло, он поможет сосредоточиться.

3. Когда вам нужно усилить творческие способности, носите сердолик в кармане или наденьте браслет с сердоликом.

4. Вы собрались на первое свидание, хотите сделать предложение или у вас есть другие романтические планы? Тогда наденьте на шею кулон на длинной цепочке, чтобы розовый кварц был на уровне сердца.

5. Бросьте несколько кристаллов в воду, когда принимаете ванну. Не забудьте достать их перед тем, как сольете воду.

6. Если вы чувствуете упадок сил и подавленность, янтарь, особенно в браслете или кольце, зарядит вас энергией и улучшит настроение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.