

УДК 133.3
ББК 86.42
Ф86

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, cover & pp. 2, 8, 11—14, 17, 26, 28, 42, 52, 62—63,
67, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 86, 128—130, 182

For additional photography credits please see page 205—206.

Illustrations © Megan Dailey, pp. 37, 55, 135, 137, 143, 151, 155, 163, 165, 167, 169.

Фрезье, Карен.

Ф86 Кристаллы. Как выбрать, почувствовать, использовать : практическое руководство для начинающих / Карен Фрезье ; [перевод с английского И. Мелянюк]. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с. : — (Розовый кварц).

ISBN 978-5-04-154706-6

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.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-154706-6

© Мелянюк И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



*Посвящается
Джиму*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....9

ЧАСТЬ I. Введение. Кристаллы и исцеление кристаллами

ГЛАВА 1. Сила кристаллов.....15

ГЛАВА 2. Создаем коллекцию кристаллов.....29

ГЛАВА 3. Целительные кристаллы43

ГЛАВА 4. Как увеличить силу кристаллов.....53

ЧАСТЬ II. Углубляем наши знания о кристаллах

ГЛАВА 5. 10 кристаллов для всех и каждого.....65

Аметист 66

Бирюза 68

Гематит 70

Дымчатый кварц 72

Розовый кварц 74

Сердолик 76

Флюорит 78

Цитрин 80

Черный турмалин 82

Чистый кварц 84

ГЛАВА 6. 40 самых полезных кристаллов.....87

Авантюрин 88

Агат 89

Аквамарин 90

Амазонит 91

Аметрин 92

Апатит 93

Гранат 94

Данбурит 95

Изумруд 96

Кальцит 97

Кианит 98

Лабрадорит 99

Ларимар 100

Лунный камень 101

Ляпис-лазурь 102

Магнетит 103

Малахит 104

Молдавит 105

Нефрит 106
Обсидиан 107
Обсидиановый
желвак 108
Оникс 109
Опал 110
Перидот 111
Родохрозит 112

Рубин 113
Сапфир 114
Селенит 115
Содалит 116
Танзанит 117
Тигровый глаз 118
Топаз 119
Турмалин 120

Фуксит 121
Халцедон 122
Хаулит 123
Циркон 124
Эпидот 125
Янтарь 126
Яшма 127

ЧАСТЬ III. Как использовать кристаллы

ГЛАВА 7. Решаем проблемы с помощью кристаллов 131

Баланс 132
Благодарность 134
Горе 136
Границы 138
Доверие 140
Душевный покой 142
Зависимость 144
Зависть 146
Любовь 148

Материальное
благополучие 150
Мотивация 152
Насилие 154
Негативная
энергия 156
Отказ 158
Прощение 160
Раздражитель-
ность 162

Решительность 164
Смелость 166
Сожаление 168
Сочувствие 170
Стресс 172
Счастье 174
Терпение 176
Тревожность 178
Уверенность
в себе 180

Определитель кристаллов. Гид по цвету.....183
Словарь192
Полезные материалы194
Список источников196
Алфавитный указатель198



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*



ΓΛΑΒΑ

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 тектиты; 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 ромбовидная. 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.