

KAREN FRAZIER



Cristales para la sanación

GUÍA REFERENCIAL COMPLETA CON REMEDIOS
PARA LA MENTE, EL ALMA Y EL CORAZÓN

Índice

Agradecimientos.....	7
Introducción.....	9
CAPÍTULO 1	
Los fundamentos de la sanación con cristales	13
CAPÍTULO 2	
Aprende a comprar tus cristales	37
CAPÍTULO 3	
Prepárate para usar los cristales.....	49
CAPÍTULO 4	
Curación para la mente, el alma y el corazón a través de los cristales	57
CAPÍTULO 5	
Remedios con cristales para una sanación holística	173
CAPÍTULO 6	
Perfiles de los cristales.....	201
Glosario.....	303
Recursos	309
Referencias	311
Índice analítico.....	315

Introducción

El uso de cristales para la curación espiritual, emocional, mental y física es una práctica milenaria que se remonta a miles de años atrás. Hoy en día, en el mundo moderno, la curación con cristales se sigue utilizando, confiando en las vibraciones de las piedras antiguas como remedio para aquello que nos afecta.

Como maestra de reiki Usui, sanadora energética y ministra metafísica ordenada, he incorporado los cristales a mi trabajo de sanación desde hace varios años atrás. En mi práctica de curación los utilizo para enfocar la energía emocional y espiritual con el fin de lograr un cambio positivo.

Los cristales también han sido importantes en mi propio viaje de sanación: trabajo con ellos diariamente para enfocar mi meditación, mejorar mi conexión con lo espiritual y mi ser superior, y hacer ajustes cuando experimento algún tipo de bloqueo mental, espiritual o emocional. Por ejemplo, he utilizado los cristales para lograr el perdón, así como para superar el dolor tras la reciente muerte de un ser querido. A menudo trabajo con ellos para estimular la inspiración y la creatividad, y para centrar mi intuición.

Existe una profunda conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu. El desequilibrio afecta a todos los aspectos de la vida,

incluidas las relaciones, la carrera, las aficiones, las emociones e incluso la salud física. Lo aprendí por las malas cuando era joven. Estaba desequilibrada porque era demasiado cerebral, pasaba demasiado tiempo en mi mente que descuidaba mi cuerpo y mi alma. Este desequilibrio me llevó a la enfermedad y a la infelicidad, y pasé la mayor parte de mis veinte años a la deriva, con numerosas relaciones rotas, cambios de trabajo, proyectos inacabados y diferentes direcciones para demostrarlo.

Tenía treinta y tantos años cuando todo cambió. Acababa de pasar por la ruptura de otra relación y había perdido recientemente un trabajo que me gustaba. En medio de todo esto, desarrollé un dolor de garganta que persistía, sin importar lo que intentara. Fui a varios médicos, pero no pudieron tratar mi dolor porque no encontraron una causa física. A medida que el dolor empeoraba y la duración se alargaba de semanas a meses, decidí probar una terapia alternativa. Encontré un médico que también practicaba técnicas de curación energética.

**Estaba mentalmente clara y sentí una conexión con el espíritu
que durante tantos años se me había escapado.**

Con gran escepticismo acudí a mi cita. En la consulta, la doctora me hizo acostar de espaldas en su camilla y colocó una piedra verde en medio de mi pecho y una azul en el centro de mi garganta. Después puso sus manos suavemente sobre mi coronilla. Sentí una oleada de energía y, por razones que no pude comprender, rompí a llorar. Seguí sollozando durante el resto del tratamiento y durante todo el camino a casa mientras iba en mi auto. Lloré durante el resto del día hasta que me fui a dormir.

Cuando desperté, me sentía fantástica. El dolor de garganta había desaparecido y me veía más viva y entusiasta que en mucho

tiempo. Estaba mentalmente despejada y sentía una conexión con el espíritu que se me había escapado por tanto tiempo. Resultó que mi dolor de garganta no provenía de ninguna fuente física, sino de una espiritual y emocional que tenía que ver con hablar y vivir mi verdad. Al limpiar el bloqueo de energía que existía en mi garganta pude liberar el dolor espiritual y emocional que había estado cargando, lo que causó una liberación del dolor físico.

Esa única visita fue el comienzo de una serie de cambios positivos en mi vida, los cuales me han llevado a un lugar de gran alegría, paz y creatividad que ha durado hasta ahora, es decir, casi veinte años. A pesar de mi escepticismo inicial, mi primera cita en la oficina de un sanador energético me llevó a los cristales y a la sanación energética, y me dio el poder de vivir la vida que mi alma quería. Por eso estoy tan emocionada de compartir la sanación con cristales contigo, porque es una herramienta maravillosa para encontrar tu propio empoderamiento espiritual, mental y emocional, y para que tú también puedas llevar una vida que realmente te fortalezca y te traiga alegría.

1

CAPÍTULO

Los fundamentos de la sanación con cristales

¿Cómo puede una piedra provocar la curación? Al fin y al cabo, los cristales son solo piedras bonitas, ¿no? Si bien es cierto todos los cristales son piedras, cada uno tiene una estructura única que le confiere sus propias propiedades energéticas. Los curanderos, los santeros y los chamanes conocen estas propiedades desde hace milenios. Por ello, las culturas de toda la historia han incorporado los cristales en sus prácticas espirituales y curativas, y se han encontrado referencias al uso de estas piedras energéticas en diversos textos sagrados y en yacimientos arqueológicos. Hoy en día se siguen utilizando los cristales para la curación, y con la información que encontrarás en este libro podrás empezar a poner en práctica todo lo que irás aprendiendo.

Todo comienza con la energía

Según el físico Nikola Tesla, «si quieres encontrar los secretos del universo, piensa en términos de energía, frecuencia y vibración». La energía es donde se encuentran los secretos de los cristales.

Energía y vibración

En 1905, Albert Einstein demostró la relación existente entre la materia y la energía en su teoría especial de la relatividad. Más de un siglo después, el físico francés Laurent Lellouch completó los cálculos que verificaban esta importante relación a nivel subatómico, demostrando así que la masa podía convertirse en energía. Quizá la mejor manera de aclarar esta relación en el mundo real sea con la energía nuclear, que resulta de la conversión de la materia en energía.

Como han demostrado Einstein y otros investigadores, dentro de cada objeto del Universo hay alguna forma de energía. Cyndi Dale, en su libro *The subtle body. An encyclopedia of your energetic anatomy*, describe las energías sutiles arremolinadas que subyacen a toda la realidad física y forman la base de toda la materia. Tú y todo lo que te rodea, según Dale, están hechos de energía. Esto es cierto tanto para los objetos vivos (por ejemplo, los seres humanos) como para los objetos que se perciben como inanimados (los cristales). Aquí es donde los seres humanos y los cristales se unen: la energía y la vibración.

Todos los objetos energéticos vibran, aunque esa vibración suele ser indetectable por nuestros cinco sentidos. Sin embargo, la ciencia demuestra que la vibración existe y que cada objeto tiene su propia y única firma vibratoria. En los seres humanos, esta firma energética también existe, solo que en forma de cuerpos energéticos sutiles, es decir:

- **Chakras:** centros energéticos del cuerpo (explicados con más detalle en las páginas 26 y 27).
- **Meridianos:** vías energéticas que recorren el cuerpo.

- **Auras:** campos de energía que rodean el cuerpo humano y que nos permiten detectar nuestra propia energía y la de los demás; se hallan mediante cámaras especiales en un proceso conocido como cámara Kirlian.

Los cristales, al igual que nuestros cuerpos, tienen auras y vibraciones propias, y la interacción entre la energía de los cristales y la de los humanos puede afectar nuestras vibraciones. El uso de los cristales nos ayuda a modular nuestra firma energética, lo que puede provocar diversos tipos de curación. La cristaloterapia es una de las técnicas de curación energética que pueden cambiar la frecuencia con la que vibramos.

La curación energética a través de los tiempos

Nuestra comprensión actual de la energía como una fuerza constante en el Universo que siempre está cambiando no se articuló hasta finales del siglo XIX. Aunque la gente carecía de una forma de expresar cómo la energía afecta al cuerpo en un sentido molecular, las modalidades de curación energética eran populares en muchas culturas y épocas.

En la antigua India (al igual que en la actualidad), los practicantes del Ayurveda describían la fuerza vital que todos poseen como *prana*. La debilidad y la enfermedad son el resultado de la falta del *prana* que fluye por el cuerpo, por lo que restablecer el flujo del *prana* es esencial para la salud. En la antigua medicina china, los médicos trabajaban con el *Chi* (o *Qi*), una energía vital similar al *prana*. Cuando las dos fuerzas opuestas del *Chi* —el *yin* y el *yang*— estaban desequilibradas, podía producirse una enfermedad, por lo que la terapia trataba de reequilibrar estas importantes fuerzas. (Los practicantes de la medicina tradicional china siguen utilizando estos principios en la actualidad). Los antiguos curanderos egipcios utilizaban piedras y otras técnicas energéticas para

diagnosticar y tratar las enfermedades, y en la antigua Grecia, los curanderos creían que el cuerpo tenía cinco humores (tipos de fluidos o temperamentos) y que la curación consistía en equilibrarlos mediante la medicina y el trabajo energético.

En los tiempos modernos, Mikao Usui, quien desarrolló la técnica de curación energética del reiki, creía que seres iluminados, como Buda y Jesús, utilizaban una energía universal para su trabajo de curación. Otra forma de trabajo energético moderno es la quiropráctica, en la que los profesionales afirman que están eliminando bloqueos óseos (subluxaciones) para que la energía nerviosa pueda fluir libremente por todo el cuerpo. Justamente, el hecho de que los nervios conduzcan señales energéticas demuestra lo importante que es la energía en nuestra anatomía. Finalmente, entre otros tipos de curación energética que tenemos encontramos el chios, el toque cuántico, el deeksha, la limpieza del aura, la acupuntura y muchos otros tipos de medicina energética que aportan equilibrio y curación emocional, espiritual y física.

¿Qué son los cristales?

Los gemólogos y los geólogos definen los cristales como objetos sólidos con átomos organizados en un patrón repetitivo conocido como red cristalina. Hay siete patrones de red distintos que se pueden encontrar en los cristales; y si una piedra no tiene uno de estos entramados, no es un cristal. A efectos de este trabajo, los cristales curativos también pueden definirse como minerales, rocas y piedras preciosas con propiedades energéticas que pueden influir en el campo energético humano.

- **Minerales:** son sustancias naturales con un patrón altamente ordenado que se forma geológicamente y es típicamente cristalino en estructura. Mientras que algunos minerales tienen una red cristalina que los clasifica como cristales, otros no la tienen.

- **Rocas:** son agregados de minerales que no tienen una única composición física específica.
- **Gemas:** son rocas, cristales o minerales cortados y pulidos que resultan atractivos y deseables para el ser humano y, por lo tanto, se les asigna un valor monetario. En función de su calidad y rareza, las piedras preciosas se clasifican como semipreciosas o preciosas. Por ejemplo, los diamantes y los rubíes son piedras preciosas, mientras que los granates y el cuarzo son piedras semipreciosas.

Textos sagrados y la conexión energética

Los libros sagrados de varias religiones hablan de la importancia de la fuerza vital (en otras palabras, la energía), tanto en la salud espiritual y emocional como física de la humanidad.

En la Biblia se dice «Esa energía es la energía de Dios, una energía que está en lo más profundo de ti, Dios mismo quiere y trabaja en lo que más le complace» (Filipenses 2:13). En el Evangelio de San Juan, Jesús cura a los enfermos utilizando la energía de Dios y la oración.

Los vedas hindúes hablan del *prana*, la fuerza vital que recorre a todos los seres vivos. Según el Yajurveda, «hay once en la energía vital (*prana*), que existen por su propia virtud (oído, piel, ojo, lengua, nariz, habla, manos, piernas, dos órganos de excreción y la mente: son órganos de percepción y volición)».

Buda también señaló la energía al definir los siete factores de la iluminación: atención plena, investigación del *dharma* (leyes cósmicas), energía, alegría o arrebato, relajación y tranquilidad, concentración y ecuanimidad.

El Corán describe que la energía de Dios cura la mente, el corazón y el cuerpo de los creyentes: «Y cuando estoy enfermo, es Dios quien me cura» (Los Poetas 26:80).

Los seguidores de la Cábala, la rama mística del judaísmo, estudian el Zohar, una colección de comentarios que revelan la esencia espiritual de la Torá. El Zohar señala que, cuando una parte de la Torá (conocida como Pinechas) se lee en voz alta una vez al año durante el Sabbath, aquellos que escuchan con el corazón abierto y con remordimiento por las faltas cometidas anteriormente (incluso sin ningún conocimiento del hebreo) pueden experimentar una gran luz sanadora.