

Judy Hall



O PEQUENO LIVRO DOS

cristais

para curar a mente, o corpo e o espírito



nascente

Introdução	4
As vibrações dos cristais	6
O que é a cura através dos cristais?	11
Escolher, cuidar e programar cristais	14
Grelhas e <i>layouts</i> de cristais	19
Famílias de cristais	22
Cristais para o Corpo	28
Cristais para o Coração	50
Cristais para a Mente	64
Cristais para o Espírito	80



Introdução

É do conhecimento geral que os cristais são objetos deslumbrantes, mas sabia que também são ferramentas de cura poderosas? Com tantas variedades de cristais no mercado, como pode saber por onde começar e que cristais são adequados para si?

Compreender os centros de energia e as grelhas de cristais faz uma enorme diferença na sua interação com os cristais, e aprenderá a trabalhar intuitivamente com eles para construir um *kit* variado de ferramentas de cura, que poderá usar e ao qual poderá recorrer na sua vida diária.

Este livro está dividido em capítulos que o guiarão até aos cristais mais adequados às suas necessidades, quer se trate de questões do corpo, do coração, da mente ou do espírito. Vai ensinar-lhe a escolher, limpar e programar os seus cristais, e a como aceder aos seus poder e energia para melhorar a sua vida.

Os cristais incluídos neste *kit* são:

Ametista | Quartzo citrino | Aventurina verde | Quartzo rosa

Sabemos que o mundo é um local mágico quando a Mãe Terra gera as suas próprias joias.

wildwomansisterhood.com



As vibrações dos cristais

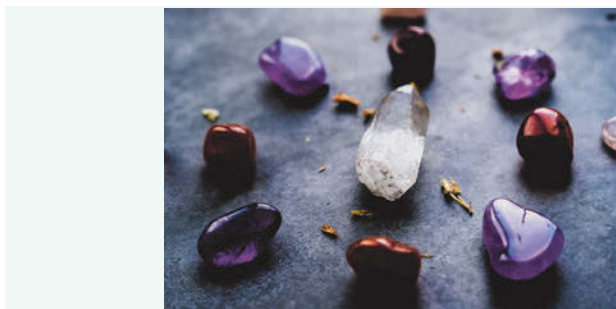
De acordo com as leis da física, tudo no Universo vibra e tem a sua própria frequência de ressonância. Embora este termo se costume aplicar mais à acústica, a frequência de ressonância também está relacionada com os objetos, já que estes têm uma repercussão mecânica ou eletromagnética — ou seja, emitem ondas de energia. Onde existem ondas energéticas, existe ressonância. Esta pode ser testada através de equipamento especializado mas, para quem trabalha com cristais, é algo que se sente, mais do que se mede. Os cristais têm frequências vibracionais que vão desde as profundas e terrenas («inferiores») até às incrivelmente subtis e cósmicas («superiores»). Estes termos não constituem um juízo de valor; nenhuma vibração é melhor do que outra, já que cada uma tem um papel a desempenhar. Alguns cristais combinam os dois extremos do espectro, assimilando e enraizando vibrações superiores no plano físico. Isto significa que reduzem vibrações «cósmicas» elevadas e refinadas, para que possam ser usadas nas vibrações mais densas da Terra. É através destas variadas vibrações que os cristais interagem com os corpos físico e subtil para trazerem a cura.

Vibração terrena (inferior)

A frequência terrena é a mais densa e a mais baixa das ressonâncias vibracionais. Os cristais terrenos funcionam bem no mundo físico, enraizando e ancorando energias. São protetores, purificadores e transmutadores, absorvendo energias negativas e transmitindo vibrações benéficas.

Vibração cósmica (superior)

Os cristais de vibração elevada atuam em ressonâncias extremamente refinadas, para lá da fisicalidade da Terra. Estes cristais cósmicos atuam ao nível do espírito e da alma, e os seus efeitos são filtrados para «baixo», para o físico. As vibrações cósmicas ajudam no bem-estar espiritual, canalizando consciência superior para a Terra, colocando-o em união com a consciência e o amor universal, acedendo ao plano da sua alma.



Vibração de cura

A vibração de cura abrange um leque alargado de ressonâncias energéticas. Curar significa integrar a mente, o corpo e o espírito, devolvendo-os a um todo harmonioso. Os cristais que aliam vibrações elevadas a ressonâncias terrenas são eficazes no plano físico, promovendo o bem-estar. Mais do que uma condição física, o bem-estar é um estado mental. Estes cristais facilitam a compreensão do efeito das necessidades da mente e da alma no corpo físico. Dissolvem causas subjacentes de mal-estar, tais como desequilíbrios espirituais, ambientais, kármicos, psicológicos, ancestrais, emocionais ou mentais, acumulados ao longo de muitas vidas.

Vibrações combinadas (inferiores e superiores)

Os cristais de vibrações combinadas são ferramentas dinâmicas e energéticas para a transformação e o bem-estar. Os cristais com uma combinação de vibrações terrenas e elevadas fazem a ponte entre frequências do plano terrestre e dimensões cósmicas, para integrar dualidades, infundir o dia a dia com consciência superior e assegurar o bem-estar a todos os níveis. Harmonizam os corpos físico e de energia subtil, integrando-os com o ambiente e com as várias dimensões que nos rodeiam.



As vibrações da cor

Cada cor tem a sua vibração única. Isto significa que as diferentes cores de um cristal básico podem apresentar discrepâncias significativas no seu efeito de cura.

- **Branco-giz, cinzento, prateado, castanho ou negro:** estes cristais são protetores úteis que ancoram grelhas. As grelhas são padrões onde se colocam cristais empoderados, com o propósito de manifestar um resultado desejado ou limpar e proteger um espaço. Enraízam o corpo físico e desintoxicam energias negativas.
- **Vermelho:** usados preferencialmente durante períodos curtos, os cristais vermelhos estimulam e fortalecem. Ao ativarem a criatividade e revitalizarem a potência, os cristais vermelhos poderão excitar demasiadamente emoções voláteis ou energizar excessivamente o corpo, criando condições excessivas.
- **Rosa:** ideais para um uso a longo prazo, os suaves cristais cor-de-rosa oferecem amor incondicional, carinho e nutrição, e são excelentes para curar o coração. Libertam o sofrimento, acalmam emoções e facilitam a aceitação.

- **Laranja:** menos voláteis do que os vermelhos e apropriados para períodos maiores, os cristais cor de laranja ativam e libertam. Ao construir estruturas energéticas de apoio, a cor laranja atrai abundância e estimula a criatividade.
- **Amarelo:** ativos a nível mental e sentimental, os cristais amarelos e dourados despertam e organizam a mente e energizam situações. Reequilibram e acalmam emoções e superam perturbações sazonais, tais como a depressão sazonal, a febre dos fenos, a sensibilidade a alterações de pressão, tosses e constipações.
- **Verde:** perfeitos para a cura ambiental e do coração, os cristais verdes acalmam e reequilibram. Serenam a energia e pacificam as emoções.
- **Azul:** calmantes e esclarecedores, os cristais azuis facilitam a comunicação e a autoexpressão. Enraízam a energia espiritual e ajudam à intuição e à canalização.
- **Roxo, Índigo e lilás:** como se integram e alinham com as energias mais elevadas, estes cristais têm poderosas capacidades de despertar espiritual, estimulando o serviço em prol dos outros. Estas cores arrefecem energias excessivamente excitadas.
- **Branco e transparente:** como esclarecem situações e abrem a intuição para obter revelações, os cristais brancos ou transparentes purificam e focam a energia. Ligam-se aos reinos mais elevados da existência e expandem a consciência espiritual.
- **Bicolor:** integradores excelentes, os cristais bicolores harmonizam e unificam.

O que é a cura através dos cristais?

A cura através dos cristais é um processo integrado, terapêutico e energético. É holística, trabalhando com a pessoa no seu todo, e não com o que mais provavelmente será o sintoma de uma indisposição mais profunda. Atua no corpo, na psique e no ambiente. A definição de cura que me parece mais útil é a que vê a doença como um mal-estar, uma manifestação derradeira de um desequilíbrio ou transtorno espiritual, ambiental, psicológico, kármico, emocional ou mental. Curar significa repor o equilíbrio da mente, do corpo e do espírito e facilitar a evolução da alma, não implicando uma cura no sentido tradicional.

Para facilitar este «regresso ao equilíbrio» uso cristais. Porquê tantos? Porque cada cristal tem propriedades únicas. Poderá existir uma necessidade de limpar, desbloquear, sedar ou ativar energias. Para tal é necessário cores diferentes e cristais distintos, de acordo com o estado vibracional da pessoa ou do ambiente. Não existe «uma solução única para todos» no mundo dos cristais. Cada pessoa tem a sua frequência específica, que difere da de todos os outros, devido a experiências passadas, legados ancestrais, ambiente, nutrição, crenças e por aí fora. Encontrar o cristal que ressoe consigo e reponha o seu equilíbrio é fundamental para manter o bem-estar e evoluir espiritualmente.

As afinidades dos cristais

Ao longo de períodos incomensuráveis de tempo, as propriedades atribuídas aos cristais mantiveram-se notavelmente consistentes. A hematite tem uma afinidade com o sangue, precisamente como tinha na Mesopotâmia e no Egito, há milhares de anos. A selenite continua a ser considerada como luz divina cristalizada. Foi construído um vasto corpo de conhecimento em relação às afinidades entre o corpo, os órgãos do corpo e os chakras, que mapeia a sua interação fisiológica. Os cristais regulam energeticamente os sistemas hormonais e outros, além de harmonizarem a mente, o corpo e o espírito. A luz e a cor têm um efeito profundo sobre o funcionamento das glândulas do corpo, tais como a glândula pineal e a pituitária, o que corrobora o seu uso tradicional.

Cristais para a cura

O método mais direto de usar um cristal para a cura é colocá-lo sobre o local do mal-estar ou dor e deixá-lo aí por 5–15 minutos, uma ou duas vezes por dia. Claro que pode usar um cristal durante períodos mais longos, mas lembre-se de o limpar com regularidade. Os outros métodos principais de cura usam os chakras ou as grelhas. O cristal ativa, limpa e reenergiza o centro energético e os órgãos que lhe estão associados, realinhando e harmonizando os chakras, quando apropriado, ou purifica e protege todo o corpo ou o espaço.

Judy Hall (1943-2021) foi uma autora, astróloga, médium e cristaloterapeuta de renome internacional. Uma autoridade no desenvolvimento pessoal, Judy tinha mais de 45 anos de experiência em astrologia kármica, cura com cristais e terapia de vidas passadas. Foi a autora de mais de 45 livros — incluindo o bestseller *A Bíblia dos Cristais*, que vendeu mais de um milhão de exemplares em todo o mundo. Judy figurou quatro vezes na lista da revista *Watkins* das cem pessoas espiritualmente mais influentes do mundo.

O PEQUENO LIVRO DOS

cristais



Concentrando-se em 15 cristais-chave, cada um recomendado para uma área específica da sua vida, Judy Hall fornece informações essenciais sobre como utilizar, limpar e programar a pedra escolhida.

Inclui perfis de mais de 40 cristais, exercícios e a oferta de 4 cristais.

