



# CHAKRAS E CRISTAIS

Um guia completo para encontrar o seu equilíbrio físico e emocional

Jennie Harding



nascente

### Edição original

Título: *The Crystal Book*

Autora: Jennie Harding

© 2008 Ivy Press Limited, Reino Unido

Todos os direitos reservados.

### Edição em português (exceto Brasil)

Tradução: Rosário Jordão

Revisão: Isabel Santos

Composição: Digiscript

ISBN: 978-989-8260-16-1

Depósito Legal: 292 410/09

1.ª edição (1.ª impressão): novembro de 2009

2.ª impressão (1.ª na Nascente): outubro de 2016

Impresso na China

6000 exemplares

© 2016 Nascente, uma chancela da 20 | 20 Editora.

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra  
sem prévia autorização da editora.




Rua Alfredo da Silva, 14

2610-016 Amadora • Portugal

Tel. +351 218936000 • GPS 38.742, -9.2304

contacto@nascente.pt • www.nascente.pt

 nascente.editora

### Garantia incondicional de satisfação e qualidade:

Se não ficar satisfeito com a qualidade deste livro, poderá devolvê-lo diretamente à Nascente, juntando a fatura, e será reembolsado sem mais perguntas. Esta garantia é adicional aos seus direitos de consumidor e em nada os limita.

# Índice

## Introdução 6

O Conteúdo do Estojo 8

A Limpeza dos Cristais 10

## Os Sete Cristais Mestres Terapêuticos 11

Quartzo Hialino 14

Ametista 16

Sodalite 18

Aventurinã 20

Olho-de-tigre 22

Cornalina 24

Jaspe Vermelho 26



## Curar o Corpo: os Cristais e os Chakras

45

Chakra da Raiz

54

Chakra Sacro

56

Chakra do Plexo Solar

58

Chakra do Coração

60

Chakra da Garganta

62

Chakra do Terceiro Olho

64

Chakra da Coroa

66

## Índice Remissivo

80

# Introdução

**Bem-vindo ao *Chakras e Cristais*, uma emocionante e fascinante introdução ao mundo dos cristais e da cura. Este livro e os sete cristais coloridos que o acompanham serão o seu ponto de partida para uma viagem de descobertas.**

Há milhares de anos que os cristais têm vindo a fascinar os seres humanos. Desde a nossa história mais remota, os cristais têm sido utilizados como peças de joalheria, colocados em armas e em escudos de proteção, usados em coroas por reis e rainhas e envergados como objetos preciosos por pessoas comuns. As suas formas, cores, texturas e capacidade de refletir a luz tornam-nos especialmente atrativos. À medida que for explorando estas pedras especiais, utilizando este livro como guia, começará a tomar consciência do modo como os diferentes cristais lhe despertam o interesse.

## O mundo dos cristais

Todos os cristais são minerais e, na sua grande maioria, são formados no interior da Terra. O chão em que caminha pode parecer-lhe sólido mesmo por baixo dos pés, mas viajando alguns quilómetros para além da crosta terrestre, em direção ao interior da Terra, a rocha começa a tornar-se líquida até que, no centro do planeta, só resta uma massa derretida na fornalha.

O calor dessa fornalha está constantemente a empurrar os minerais liquefeitos em direção à superfície, através de fissuras e espaços; um vulcão a explodir está literalmente a forçar a lava, ou seja, a rocha derretida, para a superfície da Terra.

À medida que os minerais arrefecem, sedimentam-se em várias

Quartzo fumado



camadas onde os cristais se começam a formar. Por vezes, formam-se bocados maiores dentro de bolhas, aberturas ou fendas. A Terra por baixo dos seus pés está constantemente a modificar-se; no entanto, estes processos são extremamente lentos e levam milhões de anos. Quando segura um cristal na mão, está a tocar em algo que demorou muito, muito tempo a transformar-se nesse objeto sólido.

Quase todos os cristais são inorgânicos, o que significa que derivam de elementos que nunca foram vivos, no entanto, existem alguns cristais denominados orgânicos, pois são provenientes de fontes vivas.

Por exemplo, o âmbar é resina de árvore fossilizada que demorou milhões de anos a endurecer; por vezes até contém insetos ou grãos de pólen em perfeito estado de conservação. A pérola, outro exemplo de um mineral orgânico, forma-se quando a areia irrita o revestimento interior das conchas de certas ostras.

Os cristais tomam formas diferentes de acordo com os minerais que contêm e a velocidade a que arrefecem durante o processo de formação. O quartzo hialino, um dos cristais mais comuns, tem tendência a tomar formas geométricas, como prismas hexagonais a terminar em ponta. Outros tipos de quartzo, conhecidos por ágatas, formam-se em bocados e camadas, como a cornalina incluída neste estojó. Podemos encontrar cristais em todo o mundo, mas os países onde existem em maior abundância são os Estados Unidos, Brasil, Myanmar e China. Atualmente a indústria mineira extrai a grande maioria das pedras.

Quando se começa a colecionar cristais, é fascinante aprender acerca das diferentes espécies que existem e das suas formas típicas, cores, texturas e utilizações. Alguns são planos como o vidro ou então apresentam pequenos recortes, enquanto outros são irregulares ou pontiagudos. Conforme for tocando e segurando nas suas pedras, poderá aperceber-se das suas diferenças e assim começar a estabelecer uma ligação com elas. É este o início da sua viagem pessoal.

*Âmbar**Fluorite verde*

# O Conteúdo do Estojo

O seu estojo contém sete Cristais Mestres Terapêuticos, sobre os quais aprenderá a trazer consigo, a manter, a utilizar e a aplicar em inúmeras situações da sua vida cotidiana. Estes sete cristais foram especialmente selecionados de forma a proporcionar uma grande variedade de ferramentas para diferentes objetivos. Cada cristal apresenta propriedades diferentes, que estão resumidas no quadro apresentado a seguir. Poderá encontrar descrições individuais mais detalhadas acerca destas pedras nas páginas 14-27.

## OS SETE CRISTAIS MESTRES TERAPÊUTICOS

**QUARTZO HIALINO** – Pedra transparente que reflete a luz e tem um efeito purificador.

**AMETISTA** – Pedra brilhante de cor púrpura, com propriedades calmantes.

**SODALITE** – Pedra azul, opaca, com um efeito suave e calmante.

**AVENTURINA** – Pedra verde-claro, com pequenas manchas de um verde mais escuro; acalma as emoções.

**OLHO-DE-TIGRE** – Pedra de cor amarelada e em camadas, que fortalece o sistema nervoso.

**CORNALINA** – Pedra de cor laranja-quente, com um efeito reconfortante e protetor.

**JASPE VERMELHO** – Pedra de uma cor vermelho-tijolo, que nos liga à Terra e fornece energia ao corpo.



A razão de existirem sete Cristais Mestres Terapêuticos deve-se ao facto de haver sete centros de cura principais no corpo, denominados chakras (ver páginas 48-49), que são importantes na cristaloterapia. A cristaloterapia resume-se à utilização dos cristais para ajudar a reequilibrar aspetos que em si se encontram desequilibrados – talvez a sua mente esteja demasiado ocupada para descontraír, ou sente-se triste, ou o seu corpo está cansado e debilitado. Colocar determinados cristais em cima do corpo, em locais específicos, pode ajudar a corrigir estes desequilíbrios, deixando-o mais revigorado e com mais energia. A utilização regular de cristais também lhe dará a sensação de estar a ser apoiado pelos poderes curativos da Terra.

### **Observar os seus cristais**

Coloque as suas pedras sobre um pano branco e limpo. Em primeiro lugar, repare na variedade de cores. Depois repare nas formas das pedras e no modo como elas captam a luz. O quartzo hialino poderá revelar reflexos do arco-íris, enquanto o olho-de-tigre amarelo apresenta camadas que cintilam. Outras, como a sodalite, são opacas e de cor densa. Aprenda a conhecer e a compreender as suas pedras.



# A Limpeza dos Cristais

**Os seus cristais são instrumentos preciosos que o ajudam a melhorar o seu bem-estar, daí ser importante cuidar deles. Ficam bonitos quando expostos num lugar especial ou, se preferir, pode guardá-los num saco de pano ou numa caixa.**

## **Limpar os seus cristais**

Antes de utilizar o seu conjunto de pedras para curar, precisa de as limpar e de as sintonizar à sua frequência energética para conseguir os melhores resultados. Para isso basta colocar água pura de nascente numa taça de vidro transparente. Coloque as pedras na água, deixe-as de um dia para o outro e depois escorra a água e seque-as com um pano macio e limpo.

Pegue nas pedras uma a uma, feche os olhos e diga em voz alta:

«Que este cristal trabalhe para o meu maior bem e o bem dos outros.»

Este ritual programará as suas pedras para serem utilizadas. Repita este processo de limpeza com água cada vez que utilizar as suas pedras num tratamento de cristaloterapia.





OS SETE CRISTAIS  
MESTRES TERAPÊUTICOS



# Os Cristais Principais

**Iremos agora examinar, de uma forma mais aprofundada, os cristais que se encontram no seu estojo e estudar cada pedra individualmente – as suas características, utilizações ao longo da história e resultados terapêuticos. Em seguida abordaremos maneiras simples de colocar as pedras em cima do corpo para obter um resultado terapêutico. Mas analisemos primeiro o verdadeiro significado dos Cristais Mestres Terapêuticos.**

## Os cristais ao longo da história

Desde tempos remotos que o Homem tem atribuído poderes específicos a determinados cristais. Por exemplo, o livro do *Êxodo* no *Antigo Testamento* contém uma longa descrição sobre como fazer um peitoral, um pesado ornamento cerimonial para ser usado por um sumo-sacerdote que atuava como intermediário entre Deus e o povo. Cravavam-se pedras específicas neste peitoral – o topázio, a esmeralda, a safira, o diamante, a ágata, a ametista, o berilo, o ônix e o jaspé são exemplos facilmente reconhecíveis nos relatos bíblicos. Estas pedras, cravadas em ouro, eram consideradas essenciais para que o peitoral fosse um objeto poderoso, de modo a aumentar a energia do sumo-sacerdote.

Os antigos egípcios também usavam habitualmente cristais em gargantilhas de ouro, colares, ornamentos para a cabeça e coroas para os seus nobres e reis. Pedras como a sodalite e o lápis-lazúli, ambas de um azul vivo, eram incrustadas em ouro, juntamente com ágatas contrastantes como o

Ponta de quartzo



jaspe vermelho e o ônix preto. As pedras eram selecionadas não só pela sua cor mas também pelo seu significado religioso – por exemplo, a cor azul do lápis-lazúli estava associada aos céus, enquanto as pequenas manchas de pirite dourada estavam ligadas a Ra, deus do Sol.

Os Astecas e os Incas do México e da América do Sul veneravam pedras verdes, como o jade e a esmeralda, porque os seus deuses habitavam as luxuriantes selvas verdes, que eram o seu ambiente natural. Estas pedras verdes eram consideradas sagradas para esses deuses e adornavam os governantes astecas e incas, que eram os seus representantes vivos na Terra.

Como pode constatar, alguns dos seus Cristais Mestres Terapêuticos apareceram nestes relatos – a ágata (as ágatas no seu estojo são a cornalina, o olho-de-tigre e a aventurina), o jaspe e a sodalite. Estes cristais ligam-nos às tradições sagradas de civilizações passadas. A última pedra no seu estojo é o quartzo hialino, que tem sido utilizado como instrumento de cura há milhares de anos. Atualmente os cristaloterapeutas profissionais usam com frequência varas de quartzo hialino, ou seja, pedaços de quartzo naturalmente pontiagudos, para desobstruir e direcionar os canais energéticos do corpo.

## Os cristais e a cor

Os cristais que se encontram no seu estojo também são considerados objetos de cura da máxima importância porque representam as sete cores do arco-íris. Os terapeutas profissionais das mais variadas áreas utilizam as sete cores – ou sete raios, como por vezes são designados – para canalizar diferentes frequências ou tipos de energia para dentro do corpo. As frequências vermelha, cor de laranja e amarela são quentes e energéticas; o verde, a cor das plantas, promove o crescimento; e o azul, o violeta e o branco são calmantes e purificadores.



# Quartzo Hialino

O quartzo hialino – ou pedra de quartzo, como também é designado – é exatamente o que muitas pessoas visualizam quando pensam na palavra «cristal». Pedra clássica em qualquer coleção, o quartzo é um mineral comum também conhecido por dióxido de silício. Podemos encontrá-lo em todo o planeta, mas é do Brasil que vêm os mais belos exemplares. O quartzo apresenta-se numa grande variedade de formas, tamanhos e configurações. No seu estado bruto forma pontas denominadas terminações com seis faces geométricas; quando polidas, estas peças exibem frequentemente bonitos reflexos do arco-íris.

## Efeitos físicos

O quartzo hialino é utilizado na cura para limpar o campo energético em volta do corpo humano e libertá-lo de toda a negatividade. Esta limpeza cria potencial para um realinhamento harmonioso da mente, corpo e espírito, intensificando o bem-estar físico e mental. Este cristal também retém a impressão energética da pessoa que recebe o tratamento, por isso é importante purificar o quartzo, mergulhando-o em água após cada sessão, antes de o reutilizar. O quartzo hialino também estimula o sistema imunitário e fortalece o sistema nervoso; por exemplo, quando usado como pingente, pode ajudar o utilizador a proteger-se da poluição e da energia negativa do ambiente.

Pedra de quartzo



## Usos espirituais

Na cristaloterapia, o quartzo hialino é utilizado para ampliar e expandir a mente para níveis mais elevados de consciência espiritual. Meditar com um pedaço de quartzo hialino pode ser inspirador e muitas vezes conduz a momentos de intuição ou consciência que vão para além do nível do quotidiano, o que, por sua vez, pode ajudar na resolução de problemas ou questões pessoais.

Manter um pequeno pedaço de quartzo perto da sua cama pode ajudá-lo a lembrar-se dos sonhos, enquanto pedaços maiores de quartzo colocados um pouco por toda a casa ou no escritório podem ajudar a limpar a negatividade existente no ambiente, assim como a promover o pensamento claro e uma melhor concentração.

Os cristaloterapeutas utilizam variedades específicas de quartzo hialino para reequilibrar o fluxo de energia do corpo. Por exemplo, pedaços de quartzo que passaram por um processo de «auto-cura», que se fraturaram durante a sua formação e depois se voltaram a fechar, podem ser particularmente eficazes.

*Quartzo hialino (em bruto)*



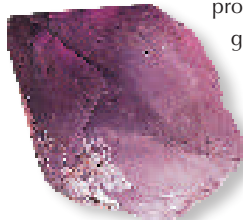
# Ametista

Pertencente à família dos quartzos, a ametista é um dos cristais mais belos e poderosos, cuja coloração provém do ferro e do alumínio que contém. Tem normalmente uma cor púrpura intensa, cujas tonalidades variam entre alfazema-claro e violeta-escuro. Esta pedra semipreciosa apresenta várias formas naturais, como cachos de pequenas pontas, pontas grandes com faces geométricas ou enormes aglomerados fechados denominados *vugs*<sup>1</sup>, onde crescem cristais de ametista no centro do que antes era uma grande bolha de lava. Pedacos mais pequenos de ametista são normalmente alisados e polidos para fazer sobressair a sua cor. As suas jazidas mais ricas encontram-se no Brasil e no México, dois países onde é possível encontrar ametista de alta qualidade.

## Efeitos físicos

A nível físico, a ametista ajuda a aliviar dores de cabeça, enxaquecas e sensações de sobrecarga mental, sobretudo quando é colocada logo acima do nariz, entre as sobrancelhas, durante um tratamento de cura. Também pode ser colocada em cima do computador ou presa ao telemóvel para proteger as pessoas sensíveis do stress eletromagnético. Colocar uma gema de ametista perto da cama ou debaixo da almofada durante a noite melhora a qualidade do sono e proporciona um descanso reparador, livre de pesadelos. Transportar consigo ou usar uma ametista acalma o sistema nervoso, que se esgota facilmente devido ao stress e à sobrecarga do quotidiano. A ametista ajuda-o a manter uma sensação de paz interior.

Pedra de ametista



(1) Cavidade em filão ou rocha, frequentemente preenchida por minerais que apresentam uma composição diferente daqueles da rocha circundante (N.T.)



*Ametista (em bruto)*

## Usos espirituais

Venerada como instrumento de cura desde tempos remotos, a ametista é considerada um cristal principal terapêutico pelo facto de intensificar a expansão espiritual e é muitas vezes colocado sobre a testa, entre as sobrancelhas, para estimular o chakra do terceiro olho (ver páginas 64-65). Também aparece em muitas coroas reais e diademas, como símbolo de poder espiritual. A cor púrpura intensa da ametista acalma e liberta a mente, intensificando as percepções psíquicas e aumentando a sensibilidade à energia curativa. Colocada sobre a sobrancelha durante uma sessão terapêutica, a ametista ajuda a libertar a mente dos pesos do quotidiano e desperta a percepção de novos níveis de autoconsciência. Esta consciência pode conduzir a uma nova compreensão do propósito individual e gerar a inspiração necessária para a realização de mudanças positivas na vida.



# Sodalite

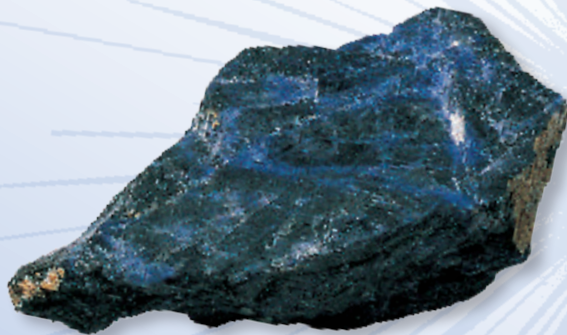
A sodalite deve o seu nome à grande quantidade do mineral sódio que contém, sendo composta também por alumínio. A sua cor é normalmente de um azul intenso, malhada de veios brancos e partículas de um azul mais claro. Estes veios, ou estrias, na sua estrutura mostram-nos que ela é formada por camadas horizontais. É classificada como ígnea, o que significa que deriva de lava líquida que se vai infiltrando nas cavidades geológicas. A sodalite encontra-se normalmente em depósitos perto de vulcões ativos, como o Vesúvio no sul de Itália. Os antigos egípcios utilizavam a sodalite juntamente com o lápis-lazúli de azul forte para criar um contraste de cor verdadeiramente surpreendente nas suas peças de joalharia, considerada também como um símbolo dos céus. A sodalite é muito leve e, quando polida, apresenta um toque macio e sedoso.

## Efeitos físicos

A sodalite fortalece a garganta, a voz e as cordas vocais. Se for professor, cantor ou se fala regularmente em público, será muito útil usar ou transportar consigo esta pedra. Também protege a garganta de infeções e fortalece o sistema imunitário. A sodalite é benéfica quando colocada debaixo da almofada, pois acelera o processo de cura de doenças como constipações ou gripes. O seu azul intenso e a frequência energética calmante podem equilibrar e regular a tensão arterial, assim como baixar a febre.







*Sodalite (em bruto)*

## Usos espirituais

A sodalite pode libertar a mente quando sentimentos de cólera, conflito, ressentimento ou frustração impedem pensamentos claros. Esta pedra fortalece a clareza mental, a paz e a consciência tomada de decisões, promovendo tanto a comunicação entre duas pessoas como em grupo. Quando colocada sobre a garganta, a sodalite fomenta uma comunicação clara, livre de negatividade. Liga a mente à alma, a faceta espiritual de cada um, e intensifica a intuição. Medite com uma pedra de sodalite para descobrir novas perspectivas e novas soluções para problemas ou situações que parecem repetir-se constantemente. A sodalite também expande a sua consciência de verdade pessoal, objetivos e propósito de vida e ajuda a expressá-los aos outros.

  
o curso da sua vida

**20|20 editora**

ISBN 978-989-8260-16-1



9 789898 260161

Saúde e Bem-Estar