

JUDY HALL

CRISTAUX

COMMENT UTILISER LES CRISTAUX ET
LEUR ÉNERGIE POUR AMÉLIORER VOTRE VIE

A·A

CRISTAUX

COMMENT UTILISER LES CRISTAUX ET
LEUR ÉNERGIE POUR AMÉLIORER VOTRE VIE

Judy Hall

Traduit de l'anglais par
Sylvie Fortier

ADA
éditions

Copyright © 2015 Judy Hall

Titre original anglais : Crystal: How to Use Crystals and Their Energy to Enhance Your Life

Copyright © 2015 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Ce livre est publié avec l'accord de Hay House, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House à hayhouseradio.com.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Sylvie Fortier

Révision linguistique : Daniel Picard

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Carine Paradis

Conception de la couverture :

Photo de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89752-915-4

ISBN PDF numérique 978-2-89752-916-1

ISBN ePub 978-2-89752-917-8

Première impression : 2015

Dépôt légal : 2015

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99



Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Hall, Judy, 1943-

[Crystals. Français]

Cristaux : comment utiliser les cristaux et leur énergie pour améliorer votre vie

Traduction de : Crystals.

ISBN 978-2-89752-915-4

1. Cristaux - Aspect psychique. 2. Cristaux - Emploi en thérapeutique. I. Titre. II. Titre : Crystals. Français.

BF1442.C78H34314 2015 133'.2548 C2015-941810-0

Conversion au format ePub par:

LAB ||| URBAIN
Plus qu'une agence

www.laburbain.com

À l'essence spirituelle des cristaux et aux mentors qui m'ont enseigné tant de choses, de même qu'à tous ceux qui ont partagé mon merveilleux voyage d'exploration des cristaux.

« De trouver la beauté dans un cristal ou une fleur de pavot nous fait sentir moins seuls, plus profondément imbriqués dans l'existence que le cours d'une simple vie pourrait nous le faire croire. »

— John Berger, *Selected Essays*

Liste des exercices

- Ouvrir le chakra des paumes
- Ouvrir le chakra de l'étoile terrestre
 - Exercer votre intuition
 - Le pouvoir du toucher
- Choisir dans le confort de votre foyer
 - Laisser vos yeux choisir
 - Trouver votre pendule
- Divination avec le pendule — définir « oui » et « non »
 - Divination avec les doigts
 - Nettoyer un cristal
 - Sentir la différence
 - Programmer et charger
- Entrer en contact avec un cristal
 - Déprogrammer
- Confectionner une amulette
 - Sentir l'effet de la forme
 - Sentir la couleur
- Comparaison et contraste
- Exercer votre mode de perception
 - Réparer votre aura
- Sentir les blocages et équilibrer les chakras
 - Activer votre énergie en un clin d'œil
 - Stimuler le système immunitaire
 - Préparer une essence cristalline
 - Préparer une eau de schungite
 - Établir une grille : l'étoile de David
 - Établir une grille : l'étoile à cinq branches
 - Établir une grille : le chiffre huit
- Nettoyage des émotions

Grille cristalline pour la relaxation
Vider et focaliser l'esprit
Dissoudre les vieux schémas
Vous protéger
L'ambre fondant
La cage de tantalite
Attirer de bonnes vibrations
Fermer le portail énergétique
Créer un lieu protégé
Protection contre les EMF
Établir une grille pour protéger un lieu
Établir une grille triangulaire
Chasser les fantômes
Guérir de vieux traumatismes avec l'étoile à cinq branches
Méditer avec un cristal
Créer un mandala avec des cristaux
Activer les chakras supérieurs
Déployer votre ancre cosmique
Accéder à l'autoroute cosmique
Choisir une boule de cristal
Cristallomancie
Rencontrer votre ange gardien
Rencontrer les mentors de vos cristaux
Entrer en contact avec votre crâne de cristal

INTRODUCTION

Le pouvoir des cristaux

« On dit que les pierres ne parlent pas, ne sentent pas. Quelle erreur ! »

— Alphonse de Châteaubriant, *La réponse du Seigneur*

Pensez aux cristaux... Que vous vient-il à l'esprit ? La définition universellement acceptée d'un cristal est « corps solide de forme géométrique régulière ». Outre les gemmes étincelantes, cette définition inclut les pierres semi-précieuses et même les pierres. Les cristaux dont nous faisons la connaissance dans ce livre ont pour la plupart une forme minérale cristalline. Ils incluent des gemmes précieuses et semi-précieuses ainsi que quelques pierres. Ces dons de la Terre offrent guérison, sagesse et beaucoup plus.

Les cristaux sont employés depuis des temps immémoriaux. Vous serez peut-être étonné d'apprendre qu'ils étaient universellement considérés comme sacrés dans l'Antiquité et faisaient partie intégrante des pratiques religieuses, médicinales, protectrices et divinatoires du temps. En Inde, les lingams de Shiva, représentations en pierre du dieu Shiva, sont vénérés encore aujourd'hui, tandis que, selon le chercheur Robert Temple : « Les adeptes de Pythagore, dans la Grèce antique du V^e siècle avant notre ère, croyaient que le Soleil était une gigantesque boule de cristal, plus grosse que la Terre, qui absorbait la lumière ambiante du cosmos et la réfractait vers la Terre à l'instar d'une lentille colossale. » D'autres civilisations anciennes croyaient que le cosmos était une série de sphères cristallines emboîtées.

Les cristaux forment la structure de notre planète. Ils sont les os de la Terre, sa géométrie fondamentale. Ils véhiculent son énergie subtile sensiblement comme les nerfs et les vaisseaux sanguins véhiculent les messages électrochimiques dans le corps humain. Qui plus est, les cristaux font aussi fonctionner notre monde. Présents dans la technologie de pointe et l'équipement médical innovant, et même dans les peintures colorant nos murs, ils sont une composante indispensable de la vie moderne. Si vous portez des bijoux ou une montre, vous baignez déjà dans l'énergie qu'ils dégagent. Les ordinateurs ne pourraient pas fonctionner si ce n'était des propriétés piézoélectriques du quartz. Les cristaux eux-mêmes ont leur propre Internet cristallin. La soif de trouver de nouvelles richesses minérales a toujours motivé l'exploration du monde terrestre et elle alimente aujourd'hui l'envol vers les étoiles. Néanmoins, l'utilisation des cristaux est aussi vieille que l'humanité.

Magie sensuelle

Les cristaux représentent une expérience sensuelle et intuitive plutôt qu'une poursuite intellectuelle. Ils ont la capacité unique d'absorber le négatif pour le transmuter en positif — et d'avoir des interactions énergétiques avec nous. Leur capacité à canaliser le pouvoir de notre esprit est proprement incroyable — ils stimulent l'énergie et donnent une impulsion à ce que nous faisons, peu importe ce que c'est. Par ailleurs, c'est en manipulant les cristaux que nous entrons vraiment en contact avec leur magie.

Si vous n'avez jamais travaillé avec eux, vous allez vous régaler. Ces entités délicieuses sont bourrées d'énergie, et vous serez stupéfait de voir comment elles améliorent votre vie. Les cristaux sont non seulement décoratifs, ils protègent et favorisent la vie. Ils ont la capacité d'accroître votre énergie, d'améliorer votre état général, de vous aider à rester calme en cas de crise, de changer votre façon de penser, d'assurer la sécurité de votre espace, de vous offrir des conseils, et j'en passe.

Pour commencer, prenez un morceau de quartz. Tenez-le dans votre main une minute ou deux. Sentez-vous une vibration ou une pulsation frémir dans votre paume ? Si oui, vous expérimentez l'énergie du cristal. (Si vous ne sentez rien, essayez l'autre main.)

Comment vous servir de ce livre

Ce livre a été organisé avec soin de manière à vous enseigner le travail avec les cristaux étape par étape. Des exercices pratiques et des histoires de cas ont été inclus pour ouvrir votre sensibilité à l'énergie cristalline et à son potentiel, ainsi que des descriptions de divers cristaux pour vous présenter ceux qui sont utilisés dans les exercices. Un glossaire est également inclus à la fin du livre pour expliquer les termes que vous n'avez jamais croisés avant aujourd'hui, ainsi qu'un guide de ressources pour vous aider à poursuivre vos recherches. Il vous suffit d'avoir l'esprit ouvert et d'être prêt à faire des expériences.

Je vous demande de ne pas sauter les chapitres préparatoires. Vous serez récompensé de ce petit moment consacré à la première partie par les énergies cristallines les plus puissantes qui soient. Fondement essentiel, la première partie présente les informations nécessaires à la meilleure utilisation possible de vos cristaux. Vous avez des étapes importantes à franchir avant de pouvoir vraiment apprécier leur pouvoir à sa juste valeur. Ainsi, vous devez ouvrir le chakra de vos

paumes, pour être capable de *sentir* l'énergie cristalline, et aussi vous mettre en phase avec votre énergie avant de vous servir de vos cristaux pour pouvoir *percevoir* la leur.

Quand vous passez à la deuxième partie, c'est-à-dire aux applications pratiques, vous pouvez passer plusieurs jours féconds à répéter chaque exercice avec différents cristaux. Autrement, vous pouvez juste les survoler pour choisir ce qui vous intéresse ou s'avère particulièrement pertinent pour vous sur le moment. Mais je le répète, cette partie est organisée de façon à vous aider à tirer le maximum de votre expérience. Par exemple, il faut que vos énergies personnelles soient grandes et votre espace, net et protégé, avant que votre conscience puisse prendre de l'expansion. Par ailleurs, vous ferez connaissance, dans la deuxième partie, avec les mystérieux crânes de cristal et les mentors des cristaux susceptibles de vous conseiller sur votre chemin de vie.

Emmagasinez des connaissances et des compétences

Vous en trouverez assez dans ces pages pour vous exciter. Grâce à l'exploration des différentes applications du pouvoir des cristaux, vous structurerez votre savoir pour en faire une trousse à outils utile et vous acquerrez des habiletés susceptibles d'être appliquées dans une foule de situations. Quand vous aurez terminé, vous aurez goûté à un large spectre d'applications cristallines et vous saurez comment trouver d'autres renseignements pointus et poursuivre votre exploration.

Prenez votre temps

Découvrir un nouveau cristal ou un nouveau talent est excitant, ce qui fait que vous voudrez peut-être vous précipiter. Cependant, c'est vraiment en forgeant que l'on devient forgeron. Plus vous répétez un exercice, plus il en vient à faire partie de votre panoplie de talents et plus vos cristaux communiquent avec vous. Donc, en parcourant ce livre, prenez note par écrit de votre réaction à un cristal ou à un exercice, puis répétez-le et comparez les résultats. Notez comment votre capacité à percevoir l'énergie grandit chaque fois que vous entrez en relation avec vos cristaux.

Incarnation des cristaux

En plus d'inclure des favoris de toujours, cet ouvrage présente certains cristaux plus récents et plus rares, susceptibles d'être coûteux. Si vous ne pouvez pas vous en procurer, vous pouvez les remplacer par les cartes de mon jeu divinatoire

Crystal Wisdom Oracle, puisque les photos restituent magnifiquement l'énergie des cristaux. C'est aussi un excellent outil pour essayer un cristal avant de l'acheter — de plus, vous pouvez vous servir des cartes pour vous guider dans la vie.

Pour aller plus loin

Il n'y a pas une seule bonne méthode de travail avec les cristaux, juste la méthode qui est bonne pour vous. Exactement comme un cristal possède une vibration unique qui lui est propre, chaque personne possède une fréquence énergétique unique qui lui est propre, laquelle réagira plus fortement à certains cristaux qu'à d'autres. De plus, chaque personne se syntonise à sa manière avec les cristaux. Quand vous aurez passé au travers de ce livre, vous aurez vous-même découvert la vôtre. Soyez souple et vous discernerez bientôt le chemin pour aller plus loin.

Première partie

Bases des cristaux

Dans les chapitres suivants, vous apprendrez ce que sont les cristaux, ce qu'ils peuvent faire pour vous et comment vous en occuper.

Trouvez d'abord vos cristaux

Commençons notre exploration par un bref survol de la structure des cristaux.

À la base, un cristal est un amalgame d'énergie et de minéraux qui s'inscrit dans un réseau tridimensionnel ordonné. Chaque type de cristal présente un motif géométrique unique, avec des facettes ordonnées symétriquement et une composition chimique précise.

Bien que les cristaux puissent sembler solides, comme tout ce qui existe dans l'univers, ils ne sont en réalité que des particules vibrant dans un vaste espace défini et apparemment vide. Les anciens, et la plupart de ceux qui travaillent avec les cristaux aujourd'hui, avanceraient que cet espace est rempli d'énergie divine ou de conscience, et nous étudierons cette idée plus loin. Pour l'instant, voyons comment les lithothérapeutes interprètent les cristaux aujourd'hui :

« Les cristaux nous rappellent les structures à l'origine de notre univers. Toute matière, tout ce qui est tangible et solide, doit son existence aux propriétés organisatrices des cristaux. »

— Sue et Simon Lilly, *Healing with Crystals and Chakra Energies*

« Les pierres émettent des radiations et, comme elles sont extrêmement durables et très permanentes (...), elles émettent la même information avec une grande constance. On pourrait les comparer à des émetteurs radio diffusant toujours la même émission. Chaque pierre ou cristal possède sa lumière spécifique ou, pour le dire autrement, son propre rayonnement, qui influence naturellement nos organismes. En cas de contact entre un cristal et notre corps, la lumière absorbée aura inévitablement une influence sur la “concentration de lumière” entre nos cellules et provoquera certaines réactions. »

— Michael Gienger, *Manuel de lithothérapie*

« Les pierres sont-elles vivantes ? Évidemment, nous savons qu'elles ne le sont pas, selon la définition que la biologie donne du vivant. Et pourtant, les cristaux grandissent, se décomposent parfois et, peut-être le plus important, semblent communiquer avec nous. »

— Robert Simmons, *Le livre des pierres*

Robert Simmons nous donne un aperçu des mystères à venir. Il rappelle une très ancienne croyance selon laquelle les cristaux sont des entités vivantes.

Pour tirer le maximum des cristaux, vous devez trouver ceux qui sont vraiment

les vôtres. Chaque personne émet une fréquence d'énergie bien à elle, et le secret d'un travail efficace avec les cristaux consiste à trouver ceux qui vous répondent.

Quel est le cristal parfait pour vous ?

Toute personne qui s'intéresse aux cristaux a déjà vécu l'expérience de se faire « faire un clin d'œil » par un cristal. Vous entrez dans une boutique ou vous furetez sur Internet, et un cristal attire votre regard. C'est celui qu'il vous faut. Il n'est pas nécessairement le plus gros, le plus beau ni le plus cher. Il pourra être brut, poli au tonneau ou facetté. Qu'importe, c'est le plus puissant pour vous, personnellement.

Alors, rendez-vous dans une boutique et voyez ce qui vous interpelle. Ces entités empressées sont impatientes de travailler avec vous. Le moment est venu. Vous pouvez aussi vous servir des cartes de mon jeu *Crystal Wisdom Oracle*, grâce auxquelles vous pouvez sentir les énergies à partir des photos, ou des photos de mon livre *101 cristaux de pouvoir*. Vous pouvez aussi regarder les photos du site www.angeladditions.co.uk, ou visiter l'un des fournisseurs de cristaux de la section *Ressources* pour voir quels cristaux vous font signe. Par ailleurs, vous pouvez vous servir du pendule pour faire votre choix (voir *Divination par rhabdomancie* dans ce chapitre), ou regarder ce que vous avez déjà dans votre collection. Peu importe ce que vous faites, toutefois, ouvrez d'abord le chakra de vos paumes et ancrez votre racine.

Le chakra des paumes

Une chose très simple favorise un contact maximal avec les cristaux : l'ouverture du chakra sensible à l'énergie, qui se trouve au centre de vos paumes. Bien que ces chakras soient peu connus, c'est grâce à eux que la guérison et la *perception* des énergies cristallines sont si efficaces.

Exercice : Ouvrir le chakra des paumes

- Ouvrez et fermez les mains plusieurs fois.
- Pressez ensuite vos mains l'une contre l'autre, les doigts allongés, de manière à ce que vos paumes se touchent.
- Fléchissez les doigts et écartez légèrement les mains, avant de les ramener ensemble.
- Répétez plusieurs fois. Vos paumes se mettront peut-être à picoter, et vous aurez la sensation qu'une boule d'énergie se forme entre elles. C'est le signe que vos chakras sont en train de s'ouvrir.

- Ouvrez toujours ces chakras avant de choisir un cristal ou de travailler avec lui.

Déployer votre racine (votre ancre chamanique)

La deuxième chose à faire pour faciliter le travail avec les énergies des cristaux — et pour vous aider à vous sentir en sécurité — consiste à ouvrir le chakra (ou centre d'énergie) de votre étoile terrestre, situé sous vos pieds. Ce chakra vous aide à déployer une « racine » qui s'enfonce profondément dans la Terre et y ancre vos énergies. L'énergie tellurique monte par cette racine et l'énergie de guérison descend à travers elle, ce qui met en place un circuit qui vous aide à canaliser l'énergie subtile des cristaux dans la dimension matérielle et rend votre travail avec les cristaux encore plus efficace.

Exercice : Ouvrir le chakra de l'étoile terrestre

- Restez debout quelque instants, les pieds un peu écartés, les genoux relâchés et légèrement fléchis, les mains mollement croisées sous le nombril à la hauteur de votre chakra sacré (voir *Chakra sacré* au chapitre 9).
- Imaginez un vortex d'énergie de la taille d'une assiette plate qui tourbillonne sous vos pieds.
- Établissez consciemment le contact entre vos mains et ce vortex, en passant par vos hanches, vos jambes et vos pieds.
- Voyez le vortex de votre étoile terrestre s'ouvrir comme une fleur pour accueillir les deux rubans d'énergie.
- Lorsque le contact se fait, faites quelques rebonds sur place pour le renforcer.
- Voyez les rubans d'énergie s'entrelacer pour former une racine qui s'enfonce profondément dans la Terre et s'ancre dans le gigantesque cristal de fer qui en est le cœur. Cette racine est votre ancre chamanique. Elle vous retient avec légèreté à la Terre.
- Ouvrez le chakra de votre étoile terrestre chaque fois que vous travaillez avec les énergies des cristaux.

Que voulez-vous que votre cristal fasse ?

Pour commencer, vous pouvez penser à la tâche que vous voulez confier à votre cristal. Voulez-vous qu'il améliore votre environnement ? Qu'il vous guérisse ? Qu'il vous révèle l'avenir ? Voici des choses avec lesquelles vous voudrez peut-être qu'il vous assiste :

- « Pour m'aider à me sentir en sécurité. »
- « Pour m'aider à me sentir bien dans ma peau. »
- « Pour me protéger des fréquences électromagnétiques (FEM). »
- « Pour me protéger du stress géopathique. »

Si l'un ou l'autre de ces énoncés décrit la tâche que vous voulez confier à votre cristal, lisez la première partie et passez ensuite au chapitre 13 pour apprendre à vous protéger et savoir quels cristaux sont recommandés.

- « Pour être jolie. »
- « Pour décorer ma chambre. »
- « Pour me sentir bien, tout comme mon espace. »

Si ces énoncés s'appliquent à vous, lisez la première partie et passez ensuite aux chapitres 14 et 15 pour apprendre à nettoyer les espaces et améliorer votre environnement.

- « Pour m'aider à me détendre. »
- « Pour faire taire mon mental. »

Si ce qui précède s'applique à vous, lisez la première partie et passez ensuite au chapitre 16.

- « Pour changer ma façon de penser et ce que je ressens. »
- « Pour m'aider à méditer plus profondément. »
- « Pour m'aider à voyager dans d'autres mondes ou dimensions. »
- « Pour entrer en contact avec mes anges gardiens ou le mentor de mon cristal. »

Si l'un ou l'autre de ces énoncés décrit ce que vous voulez confier comme tâche à votre cristal, lisez la première partie et passez ensuite aux chapitres 12 et 19.

- « Pour avoir des conseils. »
- « Pour m'aider à étudier mes options. »

- « Pour m'aider à prendre des décisions. »

- « Pour voir mon avenir. »

Si ce qui précède s'applique à vous, lisez la première partie et passez ensuite aux chapitres 17, 19 et 20.

- « Pour m'aider à entrer en contact avec le mystérieux pouvoir des cristaux. »

- « Pour me montrer comment parler à l'essence spirituelle des cristaux. »

- « Pour me permettre d'en apprendre davantage sur l'histoire magique des cristaux. »

Si ces énoncés s'appliquent à vous, lisez la première partie et passez ensuite aux chapitres 12, 13, 16, 17, 19 et 20 pour étudier les propriétés légendaires des cristaux et savoir comment ils peuvent vous aider à prévoir l'avenir et à entrer en contact avec les mystérieux crânes de cristal qui communiquent apparemment avec l'humanité.

Laisser un cristal vous trouver

Maintenant que vous avez défini la tâche que vous voulez confier à votre cristal, essayez les exercices suivants pour vous aider à choisir le bon.

Exercice : Exercer votre intuition

- Entrez dans un magasin de cristaux et, plutôt que de réfléchir, laissez-vous attirer sans penser dans un coin ou l'autre de la boutique.
- Voyez quel cristal attire votre œil. Vous devrez l'apporter à la maison et le purifier (voir le début du chapitre 2) avant de pouvoir travailler avec lui, étant donné que les cristaux absorbent l'énergie de tous ceux qui les ont manipulés.

Si vous en avez déjà une collection, vous avez exercé votre intuition en les choisissant — sinon, ils vous ont choisi. Vous pouvez exercer votre intuition davantage en choisissant le cristal avec lequel travailler maintenant.

- Passez simplement votre collection en revue d'un œil un peu vague et voyez quel cristal vous fait un clin d'œil.
- Vous pouvez aussi ouvrir le chakra de vos paumes et laissez vos doigts en choisir un intuitivement. Tenez-le doucement pour entrer en contact avec

ses énergies. (Il aura peut-être besoin d'être purifié et activé ; dans ce cas, passez au chapitre 2.)

Exercice : Le pouvoir du toucher

- Ouvrez le chakra de vos paumes.
- Si vous possédez déjà une collection de cristaux, étalez-les sur une table. Si vous êtes dans une boutique, placez-vous près du présentoir.
- Fermez les yeux. Si vous travaillez avec vos cristaux et qu'ils ne sont pas trop fragiles, remuez-les doucement.
- En gardant les yeux fermés, passez votre main au-dessus d'un mouvement circulaire jusqu'à ce que l'un d'eux attire votre main ou que vous sentiez votre paume picoter. S'il ne se passe rien, essayez avec votre autre main, ou nettoyez vos cristaux (voir le début du chapitre 2) et réessayez.
- Si vous êtes dans une boutique et que rien ne vous interpelle d'entrée de jeu, ouvrez le chakra de vos paumes et remuez doucement les pierres dans les contenants. Un cristal s'attachera à vos doigts ou vous semblera particulièrement agréable. C'est votre cristal.
- Si vous constatez que vous êtes incapable de poser un cristal une fois que vous l'avez pris, c'est celui qui vous est destiné.
- Prenez note des cristaux qui vous choisissent et de vos intuitions immédiates quant au travail qu'ils veulent accomplir avec vous. D'autres intuitions viendront par la suite. Prenez-les également en note.

Exercice : Choisir dans le confort de votre foyer

L'Internet est un outil formidable pour choisir des cristaux dans le confort de votre foyer — une fois votre sensibilité activée.

- Entrez sur un des sites mentionnés dans la section *Ressources* (à la fin du livre) ou sur votre site de cristaux favori, affichant de préférence plusieurs photos du même type de cristal.
- Regardez l'écran en fermant les yeux à demi et passez les photos en revue jusqu'à ce que l'une d'elles capte votre regard.
- Une fois qu'un cristal vous a interpellé, achetez-le.

Exercice : Laisser vos yeux choisir

- Si vous avez des livres sur les cristaux comme *101 cristaux de pouvoir* ou mon jeu de cartes *Crystal Wisdom Oracle* (voir *Ressources*), regardez les illustrations, laissez les pages s'ouvrir à une entrée en particulier ou une carte du jeu vous interpeller. Les illustrations de mon livre *101 cristaux de pouvoir* ou des cartes du *Crystal Wisdom Oracle* sont particulièrement utiles à cette fin, car les photos exceptionnelles rayonnent vraiment l'énergie des cristaux, comme celles des cristaux que j'ai personnellement syntonisés, affichées sur www.angeladditions.co.uk, qui ont été prises par ma fille Jeni Campbell.
- Tout en gardant le regard un peu flou, demandez au cristal d'intensifier votre contact pour que vous puissiez sentir son énergie. Laissez-le vous parler (voir les chapitres 2 et 19).
- Quand vous avez trouvé votre cristal, achetez-le !

Divination par rhabdomancie (ou radiesthésie)

La rhabdomancie ou radiesthésie est un excellent moyen pour choisir des cristaux. Il y a deux méthodes : l'une avec le pendule et l'autre avec les doigts.

Exercice : Trouver votre pendule

Les pendules sont fabriqués à partir d'une variété de types de cristaux ou d'essences de bois, de tailles et de poids divers. Choisissez-en un qui s'harmonise bien avec votre énergie pour que votre travail soit plus efficace. Dans les bonnes boutiques de cristaux, on ne se formalise jamais de vous en voir essayer plusieurs avant d'acheter.

- Étalez un assortiment de pendules sur la table devant vous.
- Ouvrez le chakra de vos paumes (voir le début du chapitre 1).
- Laissez votre regard devenir flou et passez d'un pendule à l'autre.
- Lorsque l'un d'eux attire particulièrement votre regard, prenez-le et tenez-le.
- Observez ce que vous sentez dans votre main. Prenez un moment pour vous mettre en phase avec le pendule.
- Essayez de faire de la divination avec lui (voir plus bas).

- Vous voudrez peut-être en comparer et en contraster plusieurs avant d'arrêter définitivement votre choix.

Utiliser votre pendule

Pour pouvoir utiliser votre pendule, vous devez déterminer le signe pour « oui », « non » et « peut-être ». Une fois que vous connaissez les signes pour « oui » et « non », tenez le pendule au-dessus d'un cristal et demandez : « Est-ce le bon cristal pour moi ? » Si la réponse est un « oui » plutôt tiède ou « peut-être », demandez : « Y en a-t-il un meilleur ? » Si la réponse est « oui », vérifiez s'il s'agit d'un autre cristal du même type ou si un cristal différent conviendrait mieux.

Exercice : Divination avec le pendule — définir « oui » et « non »

- La méthode la plus facile consiste à tenir le pendule mollement, la chaîne enroulée autour de vos doigts et tenue avec légèreté avec le pouce. Laissez-la pendre à peu près d'une largeur de main. Expérimentez pour voir ce qui est le plus efficace pour vous. Certaines personnes tiennent simplement le pendule entre le pouce et l'index.
- Tenez le pendule au-dessus de votre genou et demandez : « Est-ce que je m'appelle [dites votre vrai nom] ? » Le pendule bougera de lui-même, en cercle ou en oscillant d'un côté et de l'autre. Notez le sens du cercle ou de l'oscillation, car c'est votre réponse « oui ».
- Posez ensuite la même question, mais en donnant un faux nom. Vous obtenez votre réponse « non » — le pendule oscille ou tourne dans une autre direction.
- Si vous donnez votre vrai prénom et un faux nom de famille, vous obtiendrez « ne sait pas/peut-être » — souvent une sorte de tressaillement du pendule qui bouge à peine.

Divination avec les doigts

La divination avec les doigts est une autre méthode rapide et facile qui peut remplacer la divination avec le pendule. Elle donne une réponse affirmative ou négative tranchée et instantanée.

Exercice : Divination avec les doigts

- Pour deviner avec les doigts, pressez simplement l'index et le pouce d'une main pour former un anneau.

- Passez ensuite le pouce et l'index de l'autre main dans l'anneau pour en former un second.
- En posant votre question, tirez doucement. Si la réponse est « oui », l'anneau tiendra. Si c'est « non », vos doigts se sépareront facilement.

De combien de cristaux ai-je besoin ?

Chaque cristal possède une vibration unique bien à lui — c'est-à-dire une fréquence ou longueur d'onde. Ces fréquences vont du terrestre au très haut, et certains cristaux combinent les deux, ancrant ainsi les énergies. Un cristal à vibration élevée n'est pas meilleur qu'un cristal à vibration terrestre, il n'est que différent. Chaque type a une tâche précise à accomplir.

En déterminant la vibration appropriée à la tâche que vous voulez confier à un cristal, vous l'aidez à agir avec un maximum de puissance. Donc, une trousse à outils comprenant sept ou huit cristaux de base, assortis de quelques autres à vibration élevée, fera l'affaire. Vous voudrez peut-être acheter *Le coffret des cristaux de guérison*, qui propose des cristaux pour chaque chakra (voir le chapitre 9), en plus d'une ou deux pierres à vibration élevée de votre choix.

Résumé

- Un cristal est un amalgame d'énergie et de minéraux dans un réseau tridimensionnel structuré.
- Chaque type de cristal présente un motif géométrique qui lui est propre.
- Chaque être humain émet une fréquence énergétique bien à lui. Pour tirer le maximum des cristaux, vous devez trouver ceux qui résonnent avec votre champ énergétique.
- Le meilleur moyen de choisir un cristal est par intuition ou divination.
- Regardez ce que vous avez déjà dans votre collection.
- Ouvrez d'abord le chakra de vos paumes et déployez votre ancre chamanique.

Préparez vos cristaux

Pour vraiment canaliser le pouvoir de vos cristaux, vous devez d'abord franchir quelques étapes essentielles. Comme les cristaux absorbent rapidement les énergies négatives et les vibrations de toute personne qui les manipule, il faut leur conserver leur pureté en les nettoyant obligatoirement avant et après chaque usage.

Ils ont aussi besoin d'être activés pour pouvoir déployer leur potentiel maximal. Les gens disent souvent que les cristaux n'agissent pas pour eux et sont étonnés lorsque je répons : « Leur avez-vous demandé ? » En effet, demander à vos cristaux de travailler pour vous à votre bien suprême — et celui d'autrui — amplifie énormément leur puissance.

Par ailleurs, vous devez réfléchir à ce que vous comptez faire avec votre cristal. L'intention est la force qui l'oriente sur la tâche à accomplir. Lorsque vous avez une intention, elle focalise l'énergie du cristal. C'est un peu comme installer le bon programme sur votre ordinateur — vous ne vous attendriez pas à ce que l'appareil fonctionne sans lui ; cependant, un cristal a sa propre intelligence et pourra bien en faire plus que ce que vous lui avez demandé.

Étudions donc ces étapes essentielles.

N'oubliez pas de toujours travailler dans un espace énergétiquement dégagé et protégé (voir le chapitre 14).

Nettoyez d'abord votre cristal

C'est une règle fondamentale du travail avec les cristaux. Peu importe que vous travailliez avec une pierre préférée que vous avez depuis longtemps ou avec une que vous venez d'acheter dans une boutique, un cristal a besoin d'être nettoyé avant l'usage.

Et il a aussi besoin d'être nettoyé après l'usage. Les gens disent : « Ce cristal agissait auparavant mais plus maintenant. » Ils ont l'air perplexe quand on leur demande : « L'avez-vous nettoyé ? » Pour qu'un cristal puisse continuer d'agir de façon optimale, il faut le nettoyer et renouveler régulièrement son énergie. C'est particulièrement le cas des bijoux de cristal qui agiront, que vous le vouliez ou non : vous feriez donc aussi bien de les aider en ce sens. Tant que la pureté de l'énergie d'un cristal reste entière, il absorbera les énergies et les transmutera, en plus de vous transmettre ses propriétés.

Notez également que les cristaux qui sont exposés doivent être fréquemment nettoyés.

Exercice : Nettoyer un cristal

- Si votre cristal est dur ou poli au tonneau, tenez-le quelques minutes sous l'eau courante ou plongez-le avec soin dans une rivière ou l'océan. Rappelez-vous que l'eau salée endommage les cristaux délicats, surtout ceux qui ont formé de nombreuses pointes sur lit ou couches ; utilisez-la donc avec discernement. Autre possibilité : employez un nettoyant spécialement conçu pour le cristal et vaporisez-en ou versez-en une goutte sur votre pierre. (Pour faire un flacon pulvérisateur, mettez 7 gouttes de nettoyant dans de l'eau de source pure. Vous pouvez ajouter des huiles essentielles ou de la vodka comme agent de conservation, mais le liquide se conservera plusieurs jours sans cela. [Voir *Ressources*.])
- Si le cristal est fragile, stratifié ou friable, plongez-le une nuit dans du riz brun, ou passez-le au travers de la flamme d'une bougie ou de la fumée d'un bâtonnet de sauge ; autrement, utilisez un nettoyant spécial en flacon pulvérisateur.
- Laissez le cristal au soleil ou au clair de lune pour recharger ses batteries, ou utilisez un chargeur pour le cristal. Une goutte ou une vaporisation, et le tour est joué.

Exercice : Sentir la différence

- Tenez un cristal qui n'est pas encore nettoyé entre vos mains quelques instants et observez ce que vous ressentez. Soyez attentif à tout votre corps en plus de vos mains.
- Nettoyez le cristal, reprenez-le et notez les changements.

Demander à un cristal de travailler avec vous

Les cristaux sont des entités très sages qui voient beaucoup plus loin que nous ; cependant, si vous ne demandez pas à l'un d'eux de travailler avec vous, comment saura-t-il ce que vous voulez qu'il fasse ? Cela étant dit, j'essaie de ne pas être trop précise, puisque j'ai le sentiment de restreindre le cristal en lui demandant d'agir uniquement à partir de mon point de vue terrestre limité. Je lui demande donc d'agir pour mon bien suprême et celui d'autres personnes, et de faire ce qui

conviendra pour ma croissance spirituelle et personnelle ; j'ajoute ensuite à mes demandes « cela ou quelque chose de mieux » ou « selon ce qui convient le mieux ». Il m'arrive parfois de me sentir prisonnière d'une situation dont j'aimerais beaucoup m'extirper, mais si je dois en apprendre quelque chose, ou si elle m'offre un cadeau que j'ai besoin de recevoir, je pourrai rater cette occasion en m'en débarrassant trop vite. Par conséquent, j'aimerais mieux avoir un cristal comme auxiliaire pour passer *au travers* de l'incontournable défi et m'en sortir.

Exercice : Programmer et charger

On charge un cristal en le tenant dans ses mains et en se concentrant sur lui quelques instants pour l'imprégner d'une intention.

- Si vous avez un dessein précis en tête pour votre cristal, prenez-le dans vos mains.
- Fixez vos pensées sur lui et demandez-lui de coopérer avec vous et de s'harmoniser avec votre dessein pour l'accomplir de la meilleure façon possible.
- Une fois que vous avez formulé votre intention, cessez d'y penser. Continuer de focaliser dessus, c'est forcer l'énergie, ce qui est improductif.

Apprendre à connaître vos cristaux

Chaque fois que vous devenez le gardien d'un nouveau cristal, prenez le temps de vous syntoniser avec lui.

Exercice : Entrer en contact avec un cristal

- Ouvrez le chakra de vos paumes (voir le début du chapitre 1) et asseyez-vous en silence, votre cristal entre les mains.
- Respirez doucement et focalisez votre attention sur lui. Demandez qu'il travaille avec vous dans l'amour et la vérité à l'accomplissement de votre bien suprême.
- Fermez les yeux à demi et regardez-le. Demandez-lui de communiquer avec vous de la façon la plus appropriée pour vous.
- Continuez de respirer doucement et restez réceptif à la réponse — qui pourra venir sous forme de sensation corporelle, de sentiment ou

d'intuition.

- Après quelques minutes, observez comment vous vous sentez. Êtes-vous calme et détendu, ou nerveux et agité ? Êtes-vous habité par une émotion ? Est-ce qu'une région de votre corps fourmille ou fait mal ? Est-ce qu'un de vos chakras s'illumine ? (Si vous ne connaissez pas leur emplacement, vous trouverez un schéma au chapitre 9.)
- Déplacez votre cristal sur votre corps pour vérifier vos sensations et intuitions. Si vous sentez que c'est agréable de laisser le cristal à un endroit, arrêtez-vous un moment. Ne forcez rien, laissez simplement les événements se produire. Laissez-vous guider par le cristal.
- Demandez-vous si votre cristal dépose des pensées dans votre intellect. Si c'est le cas, faites confiance au processus. Autrement, a-t-il trouvé un autre moyen de communiquer, par la sensation physique ou intuitive, ou d'une autre façon ? Les cristaux sont des entités créatives.
- Après environ cinq minutes, remerciez votre cristal pour son travail, mettez-le de côté et détachez-en consciemment votre attention, à moins que votre intuition vous dise de le garder dans votre poche ou près de vous.
- Répétez avec vos autres cristaux.

Histoire de cas : Toucher à l'amour universel

J'ai pris un morceau de tugtupite et je l'ai pressé contre mon cœur. Instantanément, j'ai senti mon cœur prendre de l'expansion jusqu'à remplir l'univers. J'étais relié à tout et je sentais l'amour universel circuler à l'intérieur et au travers de chaque partie de mon être et dans mes cellules — qui incluaient toutes les autres parties de l'univers. Tout était amour. Même lorsque j'ai posé le cristal, l'amour est resté en moi, et j'ai ressenti une profonde compassion pour tout. (Source : participant à un atelier.)

Si un cristal vous fait une mauvaise impression

Si vous ne répondez pas au cristal en quelques instants, mettez-le de côté et posez-vous la question : « L'ai-je nettoyé ? » Puis, demandez-vous : « Lui ai-je demandé de travailler avec moi ? » Reprenez-le, suivez les étapes ci-dessus et, si vous ne vous sentez toujours pas en harmonie avec lui, mettez-le de côté pour le moment.

Ce n'est pas tout le monde qui répond à un cristal ou y répond de la même manière, même en étant en harmonie avec lui.

Par ailleurs, ce ne sont pas tous les cristaux qui vous conviendront, car vos schémas énergétiques personnels s'harmoniseront mieux avec certaines fréquences cristallines que d'autres. Il se peut que le cristal qui vous rend mal à l'aise, quand vous entrez en phase avec lui, ne soit simplement pas celui qu'il vous faut en ce moment ; essayez-en donc un autre type. Si un cristal vous rend mal à l'aise ou vous rebute, toutefois, c'est peut-être qu'il soulève des problématiques qui devront être affrontées plus tard. Dans ce cas, lisez mon livre *Énergie et pouvoir des cristaux*. C'est ce qui explique qu'en apprenant à entrer rapidement en contact avec un cristal, vous pourrez choisir exactement le bon, au lieu d'une pierre suggérée par une autre personne. Au début, travaillez toujours avec des cristaux qui vous plaisent.

Enregistrer votre expérience

Pour tirer le maximum de vos séances d'harmonisation avec les cristaux, notez par écrit dans un carnet tous les souvenirs que vous en gardez. Mentionnez :

1. La date et l'heure.
2. La phase de la Lune (noire, nouvelle, ascendante, descendante ou pleine).
3. Votre humeur avant la séance.
4. Le type de cristal.
5. Ce que vous avez vécu.
6. Votre humeur après la séance.

Cette façon de faire vous aide à suivre l'effet que divers cristaux ont sur vous, mais établit également si vous êtes plus sensible aux énergies des cristaux à certains moments précis — par exemple, le cycle de la Lune influe sur votre sensibilité, comme peut le faire le moment de la journée.

Déprogrammer un cristal

Une fois que vous n'avez plus besoin d'un cristal, déprogrammez-le et rangez-le pour le laisser se reposer. On oublie souvent de le faire. Bien qu'un nettoyage soit parfois suffisant, il faut vraiment démanteler avec soin les programmations intentionnelles.

Exercice : Déprogrammer

- Pour déprogrammer un cristal, nettoyez-le puis prenez-le dans vos mains.
- Remerciez-le d'avoir travaillé pour vous et annoncez-lui que la tâche est maintenant accomplie. Demandez que toute programmation qu'il contient soit dissoute et qu'il retourne au repos jusqu'à ce que ses services soient à nouveau requis.
- Par ailleurs, vous voudrez peut-être demander qu'il continue à travailler s'il agit en votre faveur à un niveau supérieur qui vous échappe.

Maintenir vos cristaux en activité

Les cristaux aiment être nettoyés et rechargés régulièrement. En réservant chaque mois un « jour pour les cristaux », durant lequel vous nettoyez vos cristaux, pour ensuite les laisser sous la lumière du soleil ou de la lune pour les recharger, vous vous harmonisez de plus en plus étroitement avec eux, en plus d'élever vos énergies. Vous pouvez aussi méditer avec vos cristaux durant cette journée, pour voir s'ils veulent partager quelque chose avec vous (voir le chapitre 16).

Rangement de vos cristaux

Rangez votre cristal ou vos cristaux dans un tiroir ou une boîte lorsque vous ne vous en servez pas. Les cristaux polis au tonneau peuvent être rangés ensemble dans un sac — ajoutez une cornaline pour garder leur énergie pure et propre — tandis que les cristaux fragiles doivent être emballés séparément.

Résumé

- Il faut nettoyer et programmer les cristaux avant et après usage.
- Demandez toujours à votre cristal de travailler avec vous.
- L'intention est la force qui focalise votre cristal sur la tâche à accomplir.
- Si un cristal vous fait une mauvaise impression, c'est peut-être parce qu'il vous fait réagir. Au début, travaillez avec des cristaux qui vous plaisent.

CHAPITRE 3

Abondance de bienfaits, nombreux comme les grains de sable

Les cristaux sont utilisés à des fins de protection, de divination et de guérison dans toutes les parties du monde depuis au moins 7 000 ans. Dans l'Antiquité, les pierres n'étaient pas seulement choisies pour leur beauté comme ornements, ou leur solidité comme matériau de construction ; leurs propriétés conductrices intrinsèques des courants électromagnétiques, et autres courants terrestres, étaient aussi mises à profit. Partout dans l'Antiquité, les pierres contenant une importante proportion de quartz piézoélectrique constituaient le matériau de choix pour les cercles de pierre, les temples et les tombes. Les structures de quartz protégeaient probablement les défunts — et permettaient aux esprits des ancêtres de communiquer avec les vivants.

Le livre des pierres de Théophraste, le plus ancien traité scientifique grec connu, porte expressément sur les propriétés des minéraux et leurs produits dérivés. Écrit au IV^e siècle avant notre ère, il est à l'origine du commentaire sur les pierres que fit le géographe romain Pline dans son *Histoire naturelle* et représente probablement la source de l'auteur anonyme du *Lithica*, un lapidaire du IV^e siècle qui nous dit que les cristaux sont « un remède assuré contre tous les maux ». Ce livre décrit les nombreuses utilisations des amulettes et des pierres précieuses et semi-précieuses :

*Jouissant d'un trésor [de cristaux], certain de sa possession,
Aucun souci, aucun chagrin, ne goûtera jamais.
Ni maladie de langueur pour dévaster son corps solide (...)
Ni, craignant la puissance de ses ennemis, en fuyant le combat,
Abandonnant tout espoir de victoire (...)*

*Dans les cours royales, il obtiendra les honneurs (...)
Et la douce mie, poussée par le puissant appel de l'amour,
L'attirera gentiment vers la couche dorée.
Ses prières atteindront toujours l'oreille des Immortels,
Il ne craindra ni océans furieux ni tempêtes (...)
Bien que seul, il fera fuir les brigands féroces (...)
Il percevra à volonté les pensées dissimulées,*

*Que d'autres conçoivent au tréfonds de leur cœur,
Et ce que les oiseaux, habitants du ciel,
Ces instruments ailés des décrets célestes (...)
Il apprend à briser la force explosive du dragon,
Et à réprimer le venin du serpent rampant (...)
L'homme précipité au sol en cette heure sinistre
Où son cerveau chancèle sous le pouvoir maléfique de la Lune,
J'enseignerai son remède et comment dompter la peste (...)
Et comment bannir par sortilèges le fantôme des défunts (...)*

Cet extrait parle de guérison, de protection, d'intervention divine, d'attirer l'abondance et l'amour, de raffiner les facultés psychiques, de bannir les esprits agités et de dompter les forces naturelles — toutes des applications contemporaines du pouvoir des cristaux.

Amulettes de protection contre le mal

Dans l'Antiquité, peu de gens auraient imaginé entreprendre quelque chose sans se munir d'une amulette — un objet porté ou transporté pour se protéger contre le mal. Les cristaux étaient souvent utilisés à cette fin. On faisait porter aux petits enfants des colliers protecteurs d'héliotrope (ou pierre de sang), de cornaline et de jaspe, pour leur assurer la santé dès la naissance. Les prêtres employaient les pierres à des fins de guérison et de protection contre les maux de tous les jours, et aussi contre les mondes surnaturels. De nos jours, l'anneau d'améthyste de l'évêque possède le même pouvoir de protection et de bénédiction.

Exercice : Confectionner une amulette

- Choisissez un cristal poli au tonneau ou façonné, correctement nettoyé (voir le début du chapitre 2). Si vous voulez porter votre amulette, choisissez une pierre percée d'un trou.
- Ouvrez le chakra de vos paumes (voir le début du chapitre 1).
- Tenez la pierre entre vos mains quelques instants et demandez-lui de vous apporter la protection, la santé, l'abondance ou autre chose, selon votre objectif. Soyez clair et précis quant à ce que vous voulez que la pierre fasse.
- Si vous travaillez avec une divinité ou une entité angélique personnelle, demandez-lui d'imprégner la pierre de sa présence.

- Si vous travaillez avec des symboles, dessinez le symbole approprié sur la pierre à l'aide d'un crayon à encre indélébile.
- Rangez la pierre dans une pochette, glissez-la dans votre poche ou passez-la autour de votre cou, enfilée sur une cordelette, et portez-la constamment.

Les pierres traditionnellement utilisées pour les amulettes incluent l'agate, l'améthyste, l'héliotrope, la cornaline, la chrysoprase, l'émeraude, le silex, le jade, le jaspe, la sardonyx, le quartz fumé et l'œil de tigre.

PORTRAIT D'UN CRISTAL : LA CORNALINE

Vibration : terrestre

Cristal extrêmement énergisant. Pierre convenant pour une amulette de protection et de bonne fortune. Inspire le succès en affaires, apporte l'abondance. Vous enracine et vous ancre dans votre milieu actuel. Protège de la rage et du ressentiment. Accroît la fertilité et la créativité. Recharge votre énergie en continu.

Gardez-en une dans votre voiture pour vous protéger contre la rage au volant. Placez-en une devant votre porte d'entrée, à l'intérieur de la maison, pour attirer l'abondance.

Chamanisme et cristaux

L'utilisation des cristaux remonte à l'époque préhistorique. Il y a 85 000 ans, une jeune chamane a été inhumée avec ses possessions magiques autour d'elle sur un lit d'hématite rouge, dans une tombe à Bad Dürrenberg. Ses possessions incluaient de nombreux os, 31 petites lames de silex rangées dans une boîte fabriquée dans un os de grue, ainsi qu'une sphère en pierre soigneusement façonnée, qui pouvait être lancée un peu comme les dés.

Il y a 5 000 ans, en Mésopotamie, une femme a été inhumée avec 12 cailloux à ses côtés, ses seules possessions funéraires. Les cailloux avaient été ramassés à 322 kilomètres de là. Il est tentant d'imaginer, de concert avec le professeur qui a découvert la tombe, qu'ils avaient une fonction précise : la divination. Les premières sources mésopotamiennes parlent d'un *elmeshu* (probablement un quartz incolore), qui faisait fonction de pierre d'oracle.

Dans l'Ancien Testament, le pectoral du grand prêtre n'était pas seulement incrusté de bijoux étincelants ; il portait aussi Ourim et Thoumin, des pierres

d'oracle établissant la volonté de Dieu et l'avenir de la nation juive. On croit qu'il s'agissait de météorites, qui avaient un caractère hautement sacré partout dans l'Antiquité (voir le chapitre 18).

Guérison avec les cristaux

Les cristaux ont également fait partie de la pratique médicale à ses débuts et continué de jouer ce rôle jusqu'à des époques plus modernes. En effet, jusqu'au XVIII^e siècle, les cristaux énumérés dans les papyrus médicaux de l'ancienne Égypte servaient en bonne partie à soigner les malades. La tradition a migré dans les lexiques magiques et médicaux de l'Orient et de l'Occident et, aujourd'hui, les cristaux sont à la base de nombreux produits pharmaceutiques modernes. Des minéraux comme le lithium, présent dans le spodumène et d'autres cristaux qui soulagent la dépression, sont encore en usage aujourd'hui en médecine conventionnelle.

Application moderne

C'est très simple, le monde moderne ne pourrait pas fonctionner sans cristaux. On les retrouve partout dans l'industrie, où ils génèrent et emmagasinent de l'énergie. Les minerais des terres rares sont très prisés dans le domaine de la technologie innovante. Les couronnes à diamants sont des outils de taille efficaces. On trouve du disthène dans les bougies d'allumage. Les lasers médicaux sont focalisés à travers les rubis. Le quartz alimente les ultrasons. Les ordinateurs sont alimentés par des puces de silicium — c'est-à-dire de fines lamelles de quartz. Les navires russes sont recouverts d'une peinture antiradar, fabriquée à partir de schungite à base de fullerène réfléchissant, un minerai utilisé en lithothérapie pour la protection et le bien-être. Beaucoup de cristaux modernes sont manufacturés mais viennent au départ du monde minéralogique naturel.

PORTRAIT D'UN CRISTAL : LA SCHUNGITE

Vibration : terrestre et élevée

La schungite contient presque tous les minéraux du tableau périodique. Ce minéral de carbone rare se compose de fullerènes — « ballènes » (sphériques) ou « nanotubes de carbone » (cylindriques). Cette pierre, âgée au bas mot de deux milliards d'années, ne se trouve qu'en Carélie, au nord de la Russie. Elle s'est formée avant l'apparition de la vie

organique ; or, comme les minéraux à base de carbone viennent normalement de la matière organique décomposée, il a été suggéré qu'une gigantesque météorite a frappé la Terre et créé le cratère ayant donné naissance au lac Onega et à la schungite. Bien que le lac lui-même soit très pollué, son eau est purifiée par la schungite, et on s'en sert depuis des siècles pour guérir.

La recherche a montré que la schungite a des propriétés antivirales et antibactériennes. Elle absorbe tout ce qui présente un danger pour la santé : pesticides, radicaux libres, bactéries et leurs semblables, FEM, micro-ondes et autres émissions vibratoires. Elle transforme l'eau en une substance biologiquement active et vivifiante, tout en la nettoyant des microorganismes et polluants dangereux (voir *Ressources*). Elle favorise le bien-être et exerce un effet puissant sur le système immunitaire. Comme elle rétablit l'équilibre émotionnel, elle transmute le stress et procure un puissant regain d'énergie. Portez une schungite ou placez-la à la source des émissions de FEM, comme les ordinateurs et les téléphones cellulaires, pour éliminer leur effet nocif sur les systèmes énergétiques humains sensibles.

L'essence de protection Petaltone contre les FEM est particulièrement efficace lorsqu'on en badigeonne une schungite.

Note : Comme la schungite absorbe vite l'énergie nocive et les polluants, il faut la nettoyer fréquemment.

Résumé

- L'utilisation des cristaux, à des fins de protection, de divination et de guérison, remonte à 7 000 ans au moins.
- Les cristaux étaient utilisés dans toutes les régions du monde.
- Ils faisaient partie de la pratique médicale à ses débuts et ont continué de jouer ce rôle à des époques plus récentes.
- Ils ont toujours été populaires comme amulettes de protection.
- Ils ont de nombreuses applications modernes.

Un coffret de beaux bijoux

La façon dont l'énergie circule à travers les cristaux s'explique lorsqu'on sait comment ils se sont formés et qu'on connaît les ingrédients secrets qui ont participé à leur création alchimique, ainsi que la géométrie universelle qui structure leur ossature. Chaque cristal appartient à une « famille » chimique générale, comme les sulfures ou les carbonates, qui est dotée d'un « langage » propre. Une fois que vous comprenez le langage d'un cristal, vous savez comment agit son énergie.

D'où viennent les cristaux ?

Les pierres, et les cristaux qu'elles contiennent, se forment à partir des minéraux par divers processus, et surtout de la roche en fusion, ou magma, au cœur de la planète. La plupart sont des minéraux cristallisés. Certaines sont faites de gaz et de poussière interstellaire, et se sont solidifiées aux premiers jours de la Terre, ou ont été créées à force de pression et de cuisson. Certaines ont été éjectées des volcans, ou créées goutte à goutte. D'autres ont été comprimées et métamorphosées à mesure que la planète se transformait. D'autres encore ont été réduites en poussière et redéposées en strates. Quelques-unes se sont formées si vite qu'elles n'ont pas de structure cristalline interne. Une ou deux sont arrivées de l'espace intersidéral.

Formation des cristaux

Primaires : pierres les plus anciennes de la planète, les cristaux primaires se sont formés dans les profondeurs de la Terre, sous la croûte, à partir des composantes de base de l'univers. Des minéraux liquéfiés ou gazeux ont refroidi et cristallisé, ou jailli des cheminées de volcan en éruption. Le magma qui a refroidi lentement a formé de gros cristaux ; s'il a refroidi rapidement, il en a formé des petits. Les minéraux qui ont refroidi rapidement ont donné naissance à l'obsidienne, un verre volcanique non cristallin.

Imprégnés d'une force primale brute, les cristaux primaires stimulent les processus de croissance. Ils incitent au changement, rétablissent la stabilité et ancrent les énergies, aidant ainsi à guérir le passé.

Secondaires : ces cristaux sédimentaires se sont formés à partir des pierres primaires. L'érosion use la pierre en fines particules qui se déposent et s'agglomèrent de nouveau ensemble, souvent sous l'eau. Les restes des créatures

marines sont aussi à la base des roches sédimentaires.

Ces roches laissent l'énergie circuler librement. Elles résonnent avec les cycles de la mort, de la dégénérescence et de la renaissance.

Tertiaires : dans les profondeurs souterraines, la roche en fusion est soumise à une pression titanesque et/ou à des changements chimiques qui modifient sa structure. Les cristaux tertiaires se forment lorsque les chaînes de montagnes entrent en collision, ou que les roches primaires sont chauffées à blanc et soumises à une métamorphose.

Ces cristaux métamorphiques facilitent le changement et la transmutation.

Tectites : des météorites venues de l'espace entrent en collision avec notre planète. Beaucoup ont un aspect métallique ; elles sont polies et usées par la friction à une fraction de leur taille en traversant l'atmosphère terrestre. À l'occasion, une plus grosse météorite franchit l'atmosphère, mais ce n'est que pour se fragmenter au moment de l'impact et fusionner avec la Terre, ce qui donne naissance à la moldavite, ou verre lybique.

Les tectites nous aident à adopter un regard d'ensemble, en unissant la sagesse cosmique aux sensibilités terrestres.

De quoi sont faits les cristaux ?

Le matériau de base est un seul minéral — ce qui est rare — ou une combinaison de plusieurs minéraux. Ceux-ci sont organisés en classifications cristallographiques internationalement reconnues :

- Carbonates. *Exemples* : azurite, calcite
- Halogénures. *Exemples* : fluorite, sel gemme
- Éléments indigènes (non adultérés et non combinés). *Exemples* : diamant, or
- Oxydes. *Exemples* : chrysobéryl, saphir
- Phosphates et arsénates. *Exemples* : apatite, turquoise
- Silicates (subdivisés en d'autres groupes). *Exemples* : danburite, quartz
- Sulfates. *Exemples* : célestine, rose des sables
- Sulfures et sulfosels. *Exemples* : bornite, cinabre

Ces familles minérales partent toutes d'une base chimique originale et produisent, par de subtiles altérations et adultérations, un cristal unique. Ainsi, prenez la silice. À la base, le quartz est une silice. Il forme des cristaux petits ou gros selon sa

vitesse de refroidissement. La calcédoine, autre forme de silice, a refroidi rapidement dans de petites poches. Elle est formée de petits cristaux, bien que la cornaline — une forme de calcédoine — puisse avoir une masse beaucoup plus importante. Le silex, qui se forme à partir de la décomposition des créatures marines, est constitué de silice pure, quoique non cristalline. L'améthyste, la citrine, le quartz rose et le quartz fumé sont tous des variations subtiles de la silice, combinée à d'autres minéraux pour leur donner la couleur qui les caractérise (voir ci-dessous).

Sauvés du concasseur

Une question qui rend bien des gens perplexes est celle de savoir si les cristaux devraient ou non être extraits de la Terre. De nos jours, l'exploitation minière est une entreprise commerciale colossale, et il ne reste que quelques petites exploitations minières éthiques. J'essaie d'acheter mes cristaux de sources éthiques, mais ce n'est pas toujours possible. J'ai donc interrogé les mentors de mes cristaux (voir au chapitre 19) à ce sujet. Ils ont répondu qu'ils appréciaient le travail accompli par les lithothérapeutes, étant donné qu'il contrebalance le viol systématique de la Terre. Ils m'ont dit que certains cristaux s'offraient volontiers pour participer à la guérison de la planète et à d'autres tâches, considérant qu'ils remplissaient ainsi leur raison d'être — ce pour quoi ils ont été créés. Les cristaux lémuriens ont dit qu'ils avaient été soigneusement disposés et enterrés par des lithothérapeutes, voilà des millénaires, afin qu'ils puissent accomplir leur fonction aujourd'hui. D'autres cristaux ont été franchement soulagés d'être sauvés du concasseur. Un mentor a néanmoins souligné qu'un cristal était encore capable de faire rayonner son énergie, même après avoir été broyé pour devenir un ingrédient en peinture, en médecine ou en technologie.

Résumé

- Les cristaux et les pierres qui les contiennent sont formés de minéraux grâce à des processus dits primaire, secondaire et tertiaire.
- La formation des cristaux, les ingrédients secrets qui entrent dans leur création alchimique et la géométrie universelle qui structure leur ossature expliquent comment l'énergie circule à travers eux.
- Chaque cristal appartient à une « famille » chimique générale qui « parle » son propre langage.

- Une fois que vous comprenez le langage d'un cristal, vous savez comment agit son énergie.

Les composantes fondamentales de la nature

Certains cristaux sont étincelants, prestigieux — et coûteux. D'autres sont bruts et d'apparence mate. Beaucoup sont polis au tonneau, taillés ou facettés, pour améliorer leur apparence ; cependant, ils agissent tout aussi bien sous leur aspect naturel, bien que leur forme modifie l'expérience que l'on fait de leur énergie cristalline. Tous les cristaux génèrent, emmagasinent, régulent, transmettent et absorbent de l'énergie, mais c'est leur forme qui constitue l'outil fondamental pour focaliser l'énergie.

Composantes fondamentales universelles

Comme l'a observé Pythagore — mathématicien de la Grèce antique, dont le père était par ailleurs lapidaire —, l'univers se compose d'un petit nombre de formes géométriques. Or, les cristaux sont à l'image de ces composantes universelles.

Le cœur d'un cristal est formé d'atomes. À l'intérieur d'un atome, des particules dynamiques animées d'un mouvement constant révolutionnent autour d'un point central, générant ainsi de l'énergie. Donc, bien qu'un cristal puisse avoir l'air immobile en apparence, il s'agit en réalité d'une masse moléculaire bouillonnante qui vibre à une fréquence précise, quoique variable.

On reconnaît les types de cristaux au motif que choisissent leurs molécules pour occuper l'espace. Les impuretés chimiques, la radiation, l'énergie tellurique et les émissions solaires, ainsi que le processus de formation, font en sorte que chaque type de cristal possède une signature unique, ou réseau cristallin, qui lui est propre. Examiné au microscope, un petit ou un gros éclat du même type de cristal, même d'une autre couleur, présente exactement le même réseau. C'est cette structure qui importe pour classer les cristaux. Plusieurs types de cristaux pourront se former à partir du même minéral ou d'une même combinaison de minéraux, mais chaque type cristallise à sa manière. Quoi qu'il en soit, des cristaux d'apparence différente pourront être classés dans le même type. Ainsi, en apparence, la forme « Spoutnik » de l'aragonite brune n'a aucun lien visible avec ses parentes rose pale, lamellées, bleues ou blanches à pointes, mais elles sont pourtant considérées comme faisant partie de la même famille, en raison de la concordance exacte de leur composition minérale et de leur réseau cristallin.

Formes géométriques

Les cristaux adoptent une forme géométrique parmi les sept possibles, auxquelles s'ajoute une anomalie qui n'est pas géométrique. L'assemblage pourra donc donner une foule de formes variées. Ces systèmes cristallins ont des noms génériques qui proviennent de leur géométrie interne. Chaque forme agit de façon légèrement différente en canalisant l'énergie en fonction de son réseau cristallin.

- **Amorphe** : dépourvus de structure interne, les cristaux amorphes laissent l'énergie circuler librement à travers eux ; ils agissent rapidement et pourront être un catalyseur de croissance. *Exemple* : l'obsidienne
- **Hexagonale** : les cristaux hexagonaux à l'énergie intense sont particulièrement utiles pour équilibrer l'énergie et explorer des problématiques précises. *Exemple* : la rhodochrosite
- **Isométrique (cubique)** : comme ils ancrent et stabilisent, les cristaux cubiques sont excellents pour structurer et réorganiser. C'est la seule forme cristalline qui ne réfracte pas les rayons de lumière. *Exemple* : la fluorite
- **Monoclinique** : les cristaux monocliniques purifiants aiguisent la perception. *Exemple* : l'azurite
- **Orthorhombique** : les cristaux orthorhombiques vibrant d'énergie sont utiles pour nettoyer et clarifier. *Exemple* : le péridot
- **Quadratique** : comme ils absorbent et transforment l'énergie, les cristaux quadratiques sont excellents pour équilibrer et résoudre. *Exemple* : l'idocrase
- **Triclinique** : comme les tricliniques intègrent l'énergie et les contraires, ils sont utiles pour explorer d'autres dimensions. *Exemple* : l'astrophyllite
- **Trigonale** : comme ils créent et irradient l'énergie, les trigones revigorent et protègent, en rééquilibrant l'aura. *Exemple* : tous les types de quartz

Le lithothérapeute Michael Gienger a défini un ensemble de modes de vie, élaborés autour de ces systèmes cristallins de base ; il en a fait une méthode intuitive de guérison par les cristaux. Vous en saurez plus en lisant son livre, *Manuel de lithothérapie* (voir *Ressources*).

Effet de la forme apparente

Bien que le réseau interne d'un cristal — invisible à l'œil — soit fondamental pour la forme de son énergie, son apparence extérieure a aussi son importance. Cette

forme apparente ne reflète pas nécessairement la structure interne du cristal, mais elle peut avoir un effet subtil sur la façon dont l'énergie circule à travers lui.

Les formes peuvent être naturelles ou de taille artificielle. Leurs effets sont les suivants :

- **À pointe double** : les pointes aux deux extrémités émettent de l'énergie dans ces deux directions. Utile pour dé-cristalliser les vieux schémas.
- **Amas** : plusieurs pointes jaillissant d'une même base créent et transmettent l'énergie de façon égale dans toutes les directions.
- **Baguette** : une longue pointe, et surtout un cristal façonné, focalise l'énergie pour la tirer ou l'attirer. Utile pour activer les grilles.
- **Carré** : fortifie l'énergie, ancre et enracine l'intention. Aspire et transforme l'énergie négative.
- **Fantôme** : cette pyramide intérieure enchâssée dans un cristal pointu dé-cristallise les vieux schémas et élève les vibrations.
- **Générateur** : une seule extrémité à six pointes, ou plusieurs pointes rayonnant à partir d'une même base dans toutes les directions, cela focalise l'énergie ou l'intention de guérison, réunit les gens et attire l'abondance.
- **Géode** : aspect brut à l'extérieur, force et beauté à l'intérieur. La géode en forme de « grotte » amplifie, conserve et libère lentement l'énergie.
- **Jumeaux** : deux cristaux, généralement de même longueur et partant de la même base, réunissent les gens.
- **Œuf** : l'extrémité légèrement arrondie focalise et libère l'énergie, tandis que l'extrémité plus pointue l'aspire.
- **Pointe** : extrémité à facettes. L'extrémité pointue tire l'énergie, tandis que l'extrémité creuse l'attire. Forme qui nettoie et vivifie.
- **Sceptre** : une baguette terminée par une « tête » est un excellent outil de pouvoir et de restructuration.
- **Sphère** : émet de l'énergie tout autour de façon égale. Fenêtre pour voyager dans le temps.
- **Squelette** : les plis, les pointes, les fenêtres et les angles internes rayonnent d'énergie en mouvement. Cette forme absorbe et transmute les vibrations

négatives. Elle ouvre à l'intuition et au changement.

Exercice : Sentir l'effet de la forme

- Choisissez des cristaux de même type, mais de formes différentes.
- Nettoyez-les (voir le début du chapitre 2).
- Ouvrez le chakra de vos paumes (voir le début du chapitre 1).
- Posez les cristaux à tour de rôle sur le chakra de votre paume et ouvrez-vous à la sensation de l'énergie qui rayonne de la forme ou que celle-ci attire.
- Prenez les résultats en note afin de pouvoir vous y référer par la suite.

Échelle de Mohs

L'échelle de Mohs mesure la capacité de résistance d'un cristal à la rayure. Correspondant à la solidité des liens chimiques qui assurent la cohésion de la structure, cette échelle a été élaborée par Friedrich Mohs en 1822, mais Théophraste, le géographe de l'Antiquité, fait allusion à cette résistance à la rayure dans son traité *Sur les Pierres* en l'an 300 avant notre ère.

De petits atomes densément assemblés forment des liens solides et donnent une pierre dure. L'échelle de Mohs va de 1 (les cristaux les plus mous) à 10 (les plus durs). La progression n'est pas proportionnelle, toutefois, puisque chaque catégorie de cristal est exponentiellement plus dure que la précédente. Ainsi, dans la catégorie 10 de cette échelle, le diamant est 4 fois plus dur que le saphir, dont la mesure est 9, mais le saphir n'est que 2 fois plus dur que la topaze, dont la mesure est 8.

Selon cette échelle, il est possible de rayer chaque type de cristal et son semblable du même niveau ainsi que tout cristal classé plus bas, mais non d'égratigner un cristal classé plus haut. Les gemmes doivent indiquer 7 au minimum sur l'échelle pour supporter une usure continue, mais une pierre dure n'est pas nécessairement résistante ou durable.

Nombre	Épreuve	Exemple
1	Se désagrège facilement	talc
2	Un ongle le raye	ambre, sélénite
3	Une pièce de monnaie en cuivre le raye	calcite, howlite

4	Une lame le raye facilement	fluorite, rhodochrosite
5	Difficile à rayer	apatite, obsidienne
6	Une lime d'acier le raye	rhodonite, spectrolite
7	Raye le verre	agate, quartz
8	Raye le quartz	aigue-marine, topaze
9	Raye la topaze	rubis, saphir
10	Exceptionnellement dur	diamant

Résumé

- Les formations cristallines se présentent sous 7 formes géométriques de base et 1 anomalie.
- Ces formes possèdent un réseau cristallin interne ordonné qui identifie chaque type de cristal.
- Tous les cristaux génèrent, emmagasinent, régulent, transmettent et absorbent l'énergie, mais leur forme est l'outil de base pour la focaliser.
- Les cristaux peuvent être polis au tonneau, taillés ou facettés, pour enjoliver leur apparence.
- La forme apparente d'un cristal modifie l'expérience que l'on fait de son énergie.
- La dureté des cristaux se mesure grâce à l'échelle de Mohs.

La palette de couleurs de la nature

Certains cristaux n'ont qu'une couleur, alors que d'autres en ont plusieurs. La couleur en modifie subtilement l'effet. En général, les pierres aux couleurs « chaudes » — les tons de rouge, orange et jaune — stimulent et activent, tandis que les couleurs « froides » — bleu, vert et violet — apaisent et que les foncées ancrent et transmutent.

Les couleurs se forment grâce aux minéraux et aux éléments trace, en mélanges qui modifient les propriétés de réfraction lumineuse des cristaux. Certains peuvent aussi être teintés ou saturés de couleur dans la masse et modifiés à la chaleur. La « citrine » produite à partir de l'améthyste traitée à la chaleur ou du quartz fumé manque souvent du pouvoir dynamique de la citrine naturelle, bien que son éclat soit plus vif. D'autres cristaux, comme les quartz auriques, sont créés par alchimie.

La magie de la lumière

La couleur est une propriété de la lumière. Quand la lumière se divise en rencontrant un objet solide, elle est réfractée en spectre de couleurs. La couleur est produite lorsqu'une portion de la lumière est absorbée et le reste, reflété. Le blanc vient de la réflexion totale de la lumière ; le noir, de son absorption totale.

Nos organismes sont extrêmement sensibles à la lumière. Comme Sue et Simon Lilly l'expliquent dans *Healing with Crystals and Chakra Energies* :

Ce que nous percevons comme de la couleur est simplement le moyen qu'emploie le cerveau pour reconnaître les nombreuses qualités énergétiques de la lumière. Chaque fréquence de lumière visible, chaque couleur, déclenche des changements en nous à divers degrés sur le plan physique, émotionnel et mental. Nous pouvons apporter de grands changements positifs à nos vies en apprenant à reconnaître et à utiliser consciemment la couleur.

Les minéraux et éléments trace réfléchissant la lumière dans l'amalgame chimique d'un cristal lui confèrent ses propriétés de réfraction lumineuse, sa couleur — et ses propriétés caractéristiques. Beaucoup de cristaux noirs, comme le quartz fumé, ont une structure qui capture l'énergie en absorbant la lumière. C'est donc dire que le cristal absorbe les énergies nocives, comme le « smog » électromagnétique ou les

pensées négatives, et transmute leur effet toxique.

Une question de perception

Un fragment infime d'une substance « étrangère » dans l'organisation autrement parfaite des atomes déforme assez le réseau cristallin pour créer une perception de couleur dans l'œil de l'observateur. En présence d'hématite, les cristaux pourront avoir l'air rouges ou argentés. À l'état brut, l'hématite est d'un rouge sombre qui devient magiquement argenté une fois la pierre polie. Le rutile (titane) colore le quartz en rose pour donner le quartz rose, mais se retrouve aussi dans les veines dorées ou vertes du quartz rutilé et le bleu éclatant du saphir. Outre qu'il teint les cristaux en jaune ou en rose, le fer colore aussi le saphir, tandis que la chlorite leur donne une nuance verte, et ainsi de suite.

Les couleurs ont des propriétés générales et spécifiques, ainsi que des liens et des associations avec les chakras, grâce auxquels la guérison est facilitée (voir le chapitre 9), mais la couleur n'est pas le seul indicateur de l'effet de l'énergie d'un cristal. Par ailleurs, les cristaux de base comme le quartz peuvent être modifiés par les rayons ultraviolets du soleil, les rayons gamma de l'espace, ou la radioactivité naturelle de l'uranium terrestre qui crée le quartz fumé. D'autre part, les inclusions et fissures du réseau cristallin créent des nuances colorées, mais celles-ci peuvent être reproduites artificiellement.

Coloration artificielle

Certains cristaux ont été teints pour enjoliver leur apparence, ce qui ajoute fort peu à leurs propriétés. Les tranches d'agate aux couleurs criardes ont été teintées, tout comme l'howlite bleu. Le quartz fumé presque noir a été irradié artificiellement, tandis que la citrine jaune vif a subi un traitement à la chaleur. Certains cristaux sont saturés de couleur, ce qui rehausse subtilement leurs propriétés, alors que d'autres se voient dotés d'une toute nouvelle vibration grâce à l'alchimie.

Cristaux alchimiques

L'histoire de l'alchimie est longue et vient de la quête pour transformer les métaux communs en or. Certaines de ces expériences ont produit des résultats étonnants. Ainsi, le verre aventurine n'est pas une pierre naturelle : il a été créé à partir du cuivre et du verre. Il sert à attirer l'abondance.

D'autres finis alchimiques sont produits par l'application électrostatique d'une

couche d'or, d'indium, de titane ou d'autres métaux, sur la surface d'un quartz et de cristaux analogues pour créer un effet chatoyant. Ces cristaux alchimiques, qui combinent les propriétés salutaires du cristal et du métal, sont de puissants guérisseurs.

Ce n'est pas le cas des cristaux qui ont été teints ou modifiés artificiellement pour obtenir la même apparence.

Histoire de cas : L'effet de la teinture

Lorsque ma thyroïde a cessé de fonctionner, je me suis tournée pour la régénérer vers le quartz aurique tanzine, transformé par alchimie avec de l'or et de l'indium. Il a réglé le problème avec beaucoup de succès. Je l'ai donc recommandé à une amie. Quelques jours plus tard, elle m'a téléphoné pour me dire qu'elle avait le cou enflé et plein de bosses et la sensation d'être en train de s'empoisonner. Son conjoint, propriétaire d'une boutique de cristaux, a demandé au fournisseur ce qui pouvait causer le problème. « Ce doit être un problème de teinture », a-t-il dit. Au lieu que l'or et l'indium aient fusionné par électrostatique à la surface du cristal, celui-ci avait été plongé dans un bain de teinture violette. Lorsque mon amie a trouvé un vrai quartz aurique tanzine, sa thyroïde s'est régénérée à son tour.

L'arc-en-ciel des cristaux

La couleur est essentiellement une vibration de lumière, et le corps humain répond de façon innée à l'arc-en-ciel complet des couleurs et de la lumière. Les propriétés des couleurs sont les suivantes :

- **Gris argenté** : métallique avec des propriétés alchimiques de transmutation. Confère traditionnellement l'invisibilité, constituant ainsi d'excellents cristaux de voyage.
- **Noir** : très protecteur, excellent pour l'ancrage. Capture et transmute les énergies nocives. Excellent pour détoxifier.
- **Brun** : en résonance avec le chakra de l'étoile terrestre. Excellent pour nettoyer et purifier. Ancre et protège. Absorbe les émanations toxiques et les énergies nocives, en plus de stabiliser et de centrer.
- **Rose** : extrêmement doux, porteur de l'essence de l'amour inconditionnel. Apporte le réconfort et soulage l'anxiété. Excellent remède émotionnel de « premiers soins ». Dissipe le chagrin, efface les traumatismes, et encourage le

pardon et l'harmonisation avec l'amour universel.

- **Pêche** : vivifie en douceur. Unit le chakra du cœur et le chakra sacré, conjuguant ainsi l'amour et l'action.
- **Rouge** : en résonance avec le chakra racine et le chakra sacré. Donne de l'énergie, active, renforce la libido et stimule la créativité. Tire l'énergie ou en génère, en fonction des besoins. Selon la tradition, le cristal rouge traite le sang, les hémorragies et l'inflammation.
- **Orange** : en résonance avec le chakra sacré. Apporte une vitalité éblouissante, stimule la créativité et l'affirmation de soi. Ancre les projets dans le monde matériel.
- **Jaune** : en résonance avec le chakra du plexus solaire et l'intellect. Apporte la clarté d'esprit. Équilibre les émotions et l'intellect. Les cristaux dorés sont depuis longtemps associés à la richesse et à l'abondance.
- **Vert** : en résonance avec le chakra du cœur. Apporte la guérison des émotions et fait naître la compassion. Apaisant et nettoyant, le vert apporte la tranquillité.
- **Bleu-vert et turquoise** : activent le troisième œil, en unissant le cœur et l'intuition. Apportent une détente et une paix profondes. En résonance avec les niveaux supérieurs de l'existence ; stimulent la prise de conscience spirituelle et les capacités métaphysiques, en faisant descendre et en ancrant la conscience supérieure à la Terre.
- **Bleu** : en résonance avec le chakra de la gorge et celui du troisième œil. Stimule l'expression de soi, favorise la communication, relie aux états de conscience les plus élevés. Stimule l'intuition et les capacités métaphysiques, en ouvrant à la perception mystique.
- **Lavande/lilas/violet** : en résonance avec les chakras supérieurs (voir au chapitre 16) et les réalités multidimensionnelles. Attire l'énergie spirituelle dans la dimension matérielle et active les capacités métaphysiques. Encourage le service altruiste.
- **Blanc** : en résonance avec les chakras supérieurs et les dimensions d'existence les plus élevées.
- **Incolore** : puissant énergisant, il purifie et guérit l'aura et le corps physique. Irradie l'énergie dans l'espace environnant. Porteur de la vibration de pure

lumière et de conscience supérieure.

- **Combinaison et cristaux de deux couleurs** : créent des possibilités stimulantes. Font la synergie des qualités des couleurs ou des cristaux qui les composent et leur permettent d'agir de façon holistique ; ils sont souvent plus efficaces que leurs composantes individuelles, et leurs vibrations sont élevées à de plus hautes fréquences énergétiques.

Exercice : Sentir la couleur

Vous avez besoin d'un cristal de chaque couleur pour cet exercice.

- Nettoyez vos cristaux (voir le début du chapitre 2).
- Disposez-les en un arc-en-ciel de couleurs, en commençant par le noir et le brun à une extrémité et en finissant par le blanc et l'argenté à l'autre extrémité.
- Ouvrez le chakra de vos paumes (voir le début du chapitre 1).
- Tournez la paume de votre main droite vers le bas et faites-lui décrire un arc de cercle au-dessus des pierres, en commençant par la noire. Répétez le geste avec votre main gauche pour déterminer laquelle est la plus sensible. Votre paume pourra picoter ou sembler chaude ou froide en passant au-dessus des différentes énergies.
- Refaites le mouvement au-dessus de l'arc-en-ciel de pierres avec votre main la plus réceptive. Sentez l'énergie qui change à mesure que vous déplacez votre main d'une couleur à la suivante. (Faites-le avec votre main plutôt qu'avec votre mental, bien que vous puissiez aussi vous dire : « Voici ce que je ressens avec la noire, voici ce que je ressens avec la bleue », etc.)
- Après avoir fait cela quelques fois, fermez les yeux, refaites le mouvement et « sentez » la couleur que vous venez de toucher. Ouvrez les yeux pour vérifier votre perception.
- Mélangez ensuite les couleurs dans un mouvement circulaire, puis passez votre main au-dessus des pierres, les yeux fermés.
- Prenez un cristal et détectez sa couleur avant d'ouvrir les yeux pour vérifier votre perception.

- Notez vos résultats par écrit afin de pouvoir vous y référer par la suite.

Variations sur le thème du quartz

Les cristaux suivants sont tous membres de la famille du quartz, mais leurs propriétés énergétiques diffèrent légèrement en fonction des variantes de leur contenu minéral et de leur processus de formation. Vous pouvez apprendre à les connaître en faisant un exercice qui combine la forme et la couleur, afin de développer votre sensibilité à leur énergie.

AMÉTHYSTE

Couleur : lavande à violet foncé

Vibration : élevée à extrêmement élevée selon le type

Pierre extrêmement puissante et protectrice, avec une vibration spirituelle élevée, et de grands pouvoirs de guérison et d'épuration. Protège des mauvais sorts et des attaques psychiques en transmutant l'énergie. Tranquillisant naturel, l'améthyste bloque le stress géopathique et transmute les énergies nocives de l'environnement. Rehausse les états de conscience supérieure et avive la prise de conscience spirituelle.

ANANDALITE

Couleur : blanche avec des reflets iridescents multicolores

Vibration : extrêmement élevée

L'anandalite vous dépouille jusqu'à l'essentiel de votre âme et reconstruit vos schémas énergétiques pour favoriser une évolution massive de votre conscience. Elle déconstruit les structures énergétiques malsaines et les restructure correctement. En vous entraînant dans l'interdépendance de toute vie pour favoriser votre envol quantique, elle vous initie aux possibilités illimitées de l'être multidimensionnel. Comme elle émet des ondes scalaires intenses, l'anandalite active les systèmes immunitaires psychique et physique. Purifiante, elle harmonise l'ensemble du système des chakras avec des fréquences plus élevées, préparant ainsi le système nerveux central à la transformation vibratoire. (On peut se procurer de l'anandalite sans marque de commerce sous forme de quartz aurore.)

CITRINE

Couleur : jaune à jaune vert (la citrine jaune vif est généralement une améthyste traitée à la chaleur)

Vibration : élevée

Pierre de prospérité. Cristal d'abondance qui « fait du bien ». Apporte une énergie vibrante, réchauffe ; grande puissance nettoyante et régénératrice. Très créative. Absorbe, transmute et dissipe l'énergie toxique et le conflit. Protège l'environnement. Accroît l'estime de soi. La citrine naturelle a plus de pouvoir que la variété traitée à la chaleur. Le quartz kundalini, citrine naturelle du Congo, active de puissantes énergies dans l'organisme.

QUARTZ AQUA AURA

Couleur : bleu pâle à foncé, iridescent (les quartz auriques ont aussi d'autres couleurs)

Vibration : moyennement élevée

L'Aqua Aura possède une énergie intense, reflet du processus alchimique de fusion de l'or et du quartz pur. Ce quartz aurique vous libère des limites et fait de la place à la nouveauté. Il guérit, nettoie et calme l'aura, en chassant le stress et en guérissant les « trous ». Il active les chakras, surtout celui de la gorge, où il encourage la communication du cœur et renforce l'intuition.

QUARTZ CHLORITE

Couleur : vert ou pyramides vertes incluses dans un quartz incolore

Vibration : terrestre

Excellent pour nettoyer et absorber l'énergie nocive. Protège du stress. Utile pour détoxifier sur tous les plans, extrêmement bénéfique pour l'environnement.

QUARTZ FUMÉ

Couleur : gris brun à noirâtre (les noirs foncés ont été irradiés artificiellement)

Vibration : terrestre à élevée selon le type

Cristal efficace pour ancrer et nettoyer. Pierre de protection qui bloque

le stress géopathique et le smog électromagnétique, en plus de contribuer à l'élimination et à la détoxification. Enseigne à laisser derrière tout ce qui ne sert plus.

QUARTZ INCOLORE

Couleur : translucide à incolore

Vibration : élevée selon le type

Guérisseur puissant, extrêmement efficace pour stimuler l'énergie. Répare et renouèle l'aura. Irradie l'énergie dans l'environnement ou l'organisme. Stimule le système immunitaire. Régule l'énergie mentale et physique. Nettoie le physique et l'âme en profondeur. Dissout les semences karmiques. Aiguise l'intuition. Apaise et protège.

QUARTZ NEIGE

Couleur : blanc opaque

Vibration : terrestre

Guérit, purifie, revitalise et tranquillise en douceur. Vitalise l'âme et vous met en contact avec votre nature véritable. Composante essentielle des cercles de pierre, des tombes et des portails mégalithiques d'autrefois, qui relie aux étoiles et font circuler l'énergie universelle. Aiguise les facultés psychiques et calme le mental.

QUARTZ ROSE

Couleur : rose pâle

Vibration : élevée

Doux et aimant, il est parfait pour guérir le cœur et nourrir les émotions. Excellent pour chasser le stress, apaiser et stabiliser. Purifie et aide à pardonner. Vous enseigne à vous aimer et à vous estimer.

Exercice : Comparaison et contraste

- Choisissez des pierres brutes ou taillées, des pierres avec des pointes, ainsi que des cristaux polis au tonneau, de différentes couleurs et dans l'une des familles de cristaux, comme le quartz (voir plus haut).
- Disposez les cristaux nettoyés (voir le début du chapitre 2) en deux colonnes sur un fond neutre, les pierres polies à gauche et les pierres

brutes, taillées et munies de pointes à droite, pointes vers vous, en laissant environ deux doigts de largeur entre les colonnes.

- Ouvrez le chakra de vos paumes et celui de votre étoile terrestre (voir le début du chapitre 1).
- Paume vers le bas, faites glisser chaque main à son tour de haut en bas de la colonne de gauche pour voir quelle main est la plus réceptive. Votre paume pourra picoter, ou sembler chaude ou froide.
- Ensuite, les yeux fermés, faites de nouveau courir votre main réceptive le long de la colonne, en vous ouvrant à la perception de l'énergie qui rayonne des cristaux. N'essayez pas de *faire* quelque chose intellectuellement ; laissez-vous simplement *ressentir* l'énergie par vos mains.
- Ensuite, regardez chaque cristal à son tour et percevez son énergie en vous disant, par exemple : *c'est cette impression que le quartz neige donne*, etc. En vous exerçant, vous serez bientôt capable de sentir l'énergie de base du quartz changer en fonction de chaque type. Ainsi, la fréquence du quartz neige est beaucoup plus lente que celle du quartz incolore ou de la citrine, qui pétille littéralement.
- Une fois que vous avez appris à connaître les cristaux polis au tonneau, tournez-vous vers les cristaux qui ont des pointes ou d'autres formes.
- Une pointe focalise l'énergie vers vous quand elle est tournée vers vous et la canalise loin de vous quand elle est tournée vers l'extérieur. Prenez d'abord chaque pointe à son tour dans votre main réceptive, premièrement en tournant la pointe vers votre bras, puis en la retournant vers vos doigts. Observez la différence.
- Vous pouvez ensuite placer la pointe au-dessus de votre tête, en la dirigeant vers le bas d'abord, puis vers le haut.
- Répétez ensuite sous vos pieds.
- Notez votre expérience par écrit afin de pouvoir vous y référer par la suite.

Résumé

- Les cristaux peuvent être d'une seule couleur ou de plusieurs couleurs.

- La couleur modifie subtilement leur action.
- La couleur de chaque type de cristal vient des minéraux et éléments trace présents dans l'amalgame, lesquels déforment ses propriétés de réfraction de la lumière.
- Les cristaux peuvent être saturés de couleur, teints et modifiés à la chaleur.
- La lithothérapie moderne associe chaque couleur à un chakra et lui attribue une fonction bien précise.

Comment agissent les cristaux

Personne ne peut encore expliquer avec certitude comment agissent les cristaux, bien que de nombreuses suggestions aient été faites en partant des prémisses de la résonance vibratoire et du contenu en eau et en cristal de l'organisme humain. Michael Gienger postule que le pouvoir des cristaux de générer de la lumière interagit avec les cellules du corps physique. Ce qui est clair, c'est que les cristaux ont un champ d'énergie qui interagit avec tout autre champ d'énergie à proximité. L'interaction entre le champ énergétique d'un cristal et celui d'un être humain peut, par exemple, être photographiée à l'aide d'un appareil photo Kirlian.

Au niveau le plus élémentaire, bien des cristaux contiennent des quantités infimes de minéraux thérapeutiques qui traversent la barrière de l'épiderme pour induire des changements physiologiques. Comme je l'ai déjà dit, la kunzite contient du lithium, utilisé par les médecins comme médication pour traiter la dépression et le trouble bipolaire. Ceux qui ont recours aux cristaux tiennent la kunzite dans leur main ou la posent sur leur cœur et se sentent revigorés. De la même manière, la malachite soulage les maux arthritiques grâce à son contenu en cuivre — bien que ce métal soit toxique en trop grande quantité. C'est une question d'équilibre.

Comme l'écrit Michael Gienger, toutefois, les cristaux sont en réalité un système d'information qui transmet de l'énergie. Trouvez la bonne information et le bon vecteur cristallin, et l'organisme retrouvera son équilibre. (Pour en savoir plus, lisez son livre, *Manuel de lithothérapie*.)

Comme nous l'avons vu, les cristaux présentent une structure moléculaire ordonnée, chaque molécule vibrant à la même fréquence que toutes les autres. Il y a synchronisation pour que toutes les unités formant le cristal — et tous les autres cristaux du même type — vibrent à l'unisson (convergence harmonique). Chaque type de cristal a sa fréquence fondamentale, ou note harmonique, qui lui est propre. Il représente ainsi un système de résonance cohérent avec un modèle de fréquence stable. Les systèmes cohérents sont difficiles à déstabiliser. Même en présence de déséquilibre ou de discorde, leur énergie reste stable — et peut rétablir l'équilibre de l'énergie perturbée.

L'énergie cristalline est façonnée, amplifiée et libérée par la pointe d'un cristal et se répand un peu à la manière des ondes concentriques dans un étang, créant ainsi

un motif rythmique aux pulsations harmonieuses. Le modèle de base peut être modifié ou dirigé par une autre énergie qui le traverse — magnétisme, ondes de couleur, intention ou pouvoir de la pensée.

Les ondes scalaires pourraient bien être le mécanisme grâce auquel s'accomplit toute guérison énergétique. Nous y viendrons dans un moment.

Tout est énergie

Sur le plan le plus fondamental, tout est énergie. La façon dont cette énergie se manifeste relève simplement de sa fréquence vibratoire et de la structure cristalline (organique ou non) qui l'enveloppe. Le corps humain ne fait pas exception à la règle. L'organisme est un système conducteur d'énergie, doté de structures cristallines présentes dans le sang, la lymphe, les cellules et autour d'eux, qui est réparé et entretenu grâce à un système électrochimique complexe. Autrement dit, il fonctionne aux vibrations. Cela ne s'applique pas seulement aux processus physiologiques. Les émotions et les pensées ont aussi leurs propres vibrations (voir le travail de Bruce Lipton et Valerie Hunt), que le stress déséquilibre et qui peuvent déformer un des réseaux cristallins de l'organisme.

Les cristaux peuvent rétablir notre équilibre grâce à la résonance et à un effet d'entraînement. Mais, il y a plus. La lithothérapie agit à distance. Un courant électromagnétique subtil passe entre un cristal et un individu, *qu'ils soient ou non en contact physiquement*. Selon moi, ce sont la conscience et l'intention qui les relient et les activent.

Théorie des champs unifiés

Einstein a inventé l'expression « théorie des champs unifiés » quand il essayait de trouver un système global qui unirait toutes les forces universelles connues et la physique des particules fondamentales. Or, des milliers d'années avant lui, le texte hindou de la *Mundaka Upanishad* affirmait déjà :

Ceci est la vérité : de même que d'un feu en plein flamboiement s'envolent des étincelles par milliers, de même essence que le feu, de même, mon ami, de l'Éternel surgissent les diverses créatures, qui en sortent et y retournent. Céleste et sans forme, tel est l'Être suprême. Il se trouve à l'extérieur comme à l'intérieur, il est non né, sans souffle de vie, sans mental ; il est pur et transcendant, au-delà de l'Éternel.

Cette description est exactement celle de l'univers du point de vue d'un physicien quantique ou d'un mystique contemporain, comme le théoricien des systèmes Ervin

Laszlo qui affirme : « L'énergie est le “matériau” primaire de l'univers, pas la matière, et l'espace n'est ni vide ni passif — il est rempli d'énergies virtuelles et d'information. » Cette description correspond aussi à l'énergie des cristaux.

La conscience : surfer sur la crête de la vague

La physique quantique avance que l'énergie n'est pas continue, mais existe plutôt sous forme de paquets d'énergie — une énergie qui se comporte comme une particule et agit pourtant comme une onde. En discutant de conscience et de physique quantique avec Jeffrey Mishlove en 1987, le physicien théoricien quantique Fred Alan Wolf a suggéré que la conscience était comme une gigantesque vague océanique :

La conscience est une gigantesque vague océanique qui traverse tout, et il y a en elle des ondulations et des vibrations. Quand il y a des actes de conscience, la vague se transforme en bulles et, à ce moment, devient de l'écume.

Il a souligné que tout, êtres humains compris, se composait d'« écume » quantique et que, sous un microscope électronique, nous verrions :

Un spectacle de lumières d'apparence plutôt étrange, de trucs qui arrivent et repartent, disparaissent et réapparaissent ; de la matière créée à partir de rien qui s'évanouit ensuite. Et, dans cette disparition et cette création, un signal électromagnétique est envoyé d'un point à un autre.

Cette citation décrit parfaitement comment je conçois l'énergie cristalline passer d'un cristal à un corps, ou se rendre dans l'avenir pour en rapporter de l'information (en physique quantique, les particules d'énergie voyagent dans le passé et le futur [voir ci-dessous]), ou entraîner deux champs d'énergie.

Effet d'entraînement

L'entraînement est une interaction énergétique. Elle se définit comme « la synchronisation de deux cycles rythmiques ou plus ». Dans l'entraînement conventionnel, un petit champ énergétique adopte les caractéristiques d'un plus grand, mais le phénomène agit dans les deux sens, et le plus grand peut adopter les caractéristiques du plus petit, surtout lorsqu'il est guidé par l'intention. Par conséquent, on peut entraîner les structures cristallines de l'organisme, surtout ses flots mouvants de sang, de lymphe, de liquide interstitiel et synovial, à adopter un motif énergétique plus parfait.

Le temps et la distance n'entrent absolument pas en ligne de compte. La recherche a montré que les ondes cérébrales d'un guérisseur et celles du destinataire se synchronisent et s'harmonisent, peu importe la distance. Le même phénomène pourrait bien s'appliquer aux cristaux. Le champ énergétique pulsatile d'un cristal est parfaitement équilibré, et sa résonance sympathique stabilise un champ plus grand en synchronisant énergétiquement deux structures cristallines.

Cristaux quantiques

La physique quantique a montré qu'un transfert simultané d'énergie est possible. Une particule peut être à deux endroits *en même temps*, et la pensée a un effet instantané sur de grandes distances. Il semble donc possible pour l'énergie cristalline de voyager d'un cristal à un destinataire.

Personnellement, je crois que ce qui unifie et imprègne le quantum et le champ des cristaux, c'est la conscience, qui est présente en tout et autour de tout dans l'univers. Bien que les études sur la conscience se multiplient, la recherche ne s'est pas encore penchée sur la conscience des cristaux (en revanche, lisez le travail de Mike Eastwood sur l'essence spirituelle des cristaux).

Ondes bioscalaires

Une recherche a cependant été faite sur les ondes bioscalaires. Une onde bioscalaire est un champ d'énergie constant qui se forme lorsque deux champs interagissent en partant d'angles différents et se neutralisent l'un l'autre de telle sorte que ledit champ retourne à un « état statique de potentialité ». Valerie V. Hunt, chercheuse scientifique et professeure émérite de sciences physiologiques à l'UCLA, dit que les ondes bioscalaires « vibrent d'énergies régulatrices qui s'annulent mutuellement de sorte qu'elles ne peuvent être mesurées ou évaluées avec les instruments actuellement disponibles ». Elle ajoute que ces ondes sont une force « puissante, énorme et pourtant passive » et que « seuls ses effets nous disent qu'elle existe dans l'espace et qu'elle a du pouvoir ».

Kalon Prensky, spécialiste de la thérapie au laser, décrit ainsi une onde scalaire : « ... une onde constante, non linéaire et non hertzienne, capable de s'adapter à des effets importants, entre autres pour transmettre de l'information et augmenter l'énergie cellulaire, ce qui améliore beaucoup le rendement et l'efficacité du corps et du système immunitaire. Par ailleurs, une telle onde aide à nettoyer la mémoire cellulaire en changeant la polarité, un peu comme on efface la bande magnétique d'une cassette avec un aimant. » Il affirme que : « ... les ondes scalaires voyagent

plus vite que la vitesse de la lumière et ne sont pas altérées par le temps ou la distance. » C'est très semblable à l'énergie des cristaux, et les descriptions des ondes scalaires ressemblent à s'y méprendre à l'énergie cristalline telle que perçue par un appareil photo Kirlian ou l'œil intuitif.

Un grand nombre des cristaux plus récents, comme l'anandalite, le Que Sera, le Quantum Quattro et la mayanite arc-en-ciel, contiennent un concentré d'énergie bioscalaire. Tous les cristaux thérapeutiques contiennent probablement cette énergie à l'intérieur de leur matrice et la génèrent possiblement grâce à leur structure cristalline.

S'il est vrai, comme l'affirme la chercheuse en énergie subtile Lilli Botchis, que « lorsque le corps humain entre dans un champ d'onde scalaire, son champ électromagnétique s'excite, ce qui déclenche dans le complexe corps/esprit un retour à un état plus optimal, représentatif de sa forme matricielle électrique originelle, naturelle », nous pouvons voir comment un cristal doté de ce schéma d'énergie optimal pourrait agir sur le corps énergétique de l'homme — et de la planète.

Effet des ondes bioscalaires

La recherche suggère que les ondes bioscalaires aident les membranes cellulaires à activer les fonctions génétiques les plus profitables et à désactiver les schémas préjudiciables encodés dans l'ADN. Il a été prouvé qu'elles ont une influence directe sur le tissu au niveau microscopique, favorisant ainsi un équilibre salutaire. Il a aussi été démontré qu'elles stimulent les systèmes immunitaire et endocrinien, stabilisent les processus chimiques, en plus d'améliorer la cohérence du champ biomagnétique et d'accélérer la guérison à tous les niveaux. De plus, elles libèrent, des structures cellulaires de l'organisme, les émotions refoulées et les pensées enracinées, éradiquant une cause fondamentale du *mal-aise* psychosomatique. Les mêmes affirmations sont faites à propos de l'énergie des cristaux et de la lithothérapie.

Guérison holistique intégrée

Certains points à considérer :

- Notre corps contient seulement un milliardième de matière au total. Tout le reste est énergie.
- L'eau est une structure cristalline.

- Le corps humain se compose environ de 57 % d'eau, laquelle se retrouve dans tout l'organisme ; par conséquent, le corps humain est cristallin.
- Les cristaux génèrent, emmagasinent et transmettent de l'énergie.
- La physique quantique affirme que l'énergie gouverne la matière.
- Les particules élémentaires, comme les électrons, s'influencent mutuellement à une distance considérable.
- Tout cristal est porteur de la résonance énergétique de son type cristallin, peu importe où il se trouve dans le monde.
- Tout est interdépendant, de telle sorte que l'élément le plus infime contient les propriétés du Tout (univers holographique).

Il semblerait donc que la lithothérapie agisse en rétablissant l'équilibre de tous les éléments séparés de l'organisme, grâce aux forces énergétiques universelles encodées dans les cristaux. Le champ d'information d'un cristal interagit avec le champ d'information d'un être humain ou d'un environnement spécifique, chacun influençant l'autre. Le phénomène peut agir à distance, animé par l'intention et la conscience. Autrement dit, comme l'a écrit le professeur John Wheeler : « Bizarrement en un sens, le principe quantique nous dit que nous avons affaire à un univers participatif. »

Résumé

- Au niveau le plus fondamental, tout est énergie.
- La forme que prend l'énergie est une question de fréquence vibratoire.
- Le corps humain est un système conducteur d'énergie doté de structures cristallines.
- Les cristaux génèrent d'infimes courants électriques qui interagissent avec d'autres courants.
- Les cristaux contiennent d'infimes quantités de minéraux thérapeutiques qui franchissent la barrière de l'épiderme.
- Notre corps, notre cerveau et notre conscience sont inextricablement liés par un réseau invisible (ondes scalaires) à tout le reste de la matière dans l'univers, à tout ce qui existe.
- Les cristaux rétablissent l'équilibre par résonance et effet d'entraînement.

« Un remède contre tous les maux de la terre »

Puissants, forts et thérapeutiques, les cristaux ont de nombreux usages. Ils s'engagent activement auprès de nous, en s'adaptant et en révélant de nouvelles possibilités. Sur le plan le plus fondamental, ils interagissent avec notre champ énergétique et notre milieu. Ils nous aident à voir à notre bien-être et à protéger notre espace, ils nous encouragent à nous détendre et à chasser le stress, ils nous libèrent des vampires d'énergie et bloquent les FEM susceptibles de miner notre vitalité. Ils apportent la guérison — à nous, à notre environnement et à la planète. Mais ils font encore tellement plus : ils nous guident, ils ouvrent notre conscience et nous aident à voyager dans d'autres dimensions.

Il y a une foule de moyens d'entrer en contact avec les énergies des cristaux, et il est vital de trouver celui qui est efficace pour vous. Une fois que vous savez comment fonctionne votre énergie, vous pouvez vous concentrer sur les services que les cristaux peuvent vous rendre, à vous et au monde qui vous entoure.

Votre portrait énergétique

Avant que nous regardions comment les cristaux peuvent vous aider personnellement, il nous faut établir le portrait de votre fonctionnement énergétique.

Réfléchissez aux points suivants pour vérifier si vous avez besoin d'aide pour gérer votre énergie :

- Sur une échelle de 1 à 10, combien ai-je d'énergie ?
- Est-ce que je donne trop de mon énergie ?
- Est-ce que je me détache après avoir vu des amis, des collègues ou des clients ?
- Est-ce que j'absorbe l'énergie ou les émotions négatives des gens ou des lieux ?
- Est-ce que je laisse une autre personne exercer une influence indue sur moi ?
- Est-ce que j'oublie de me réserver assez de temps pour moi ?

Si, à la première question, votre réponse est inférieure à 7 et que vous répondez oui à deux autres questions sinon plus, vous devez envisager de protéger et d'accroître votre énergie personnelle. Pour obtenir un portrait plus net, vous voudrez peut-être

aussi vous poser les questions suivantes :

- Y a-t-il des *endroits* précis qui m'affectent ?
- Est-ce que je me vide de mon énergie quand j'emprunte les transports en commun ?
- Est-ce que je m'assoie ou dors toujours au même endroit et que je me sens fatigué ?

Si c'est le cas, vous êtes sensible aux énergies de l'environnement et vous avez besoin de protéger votre espace. Les chapitres 13, 14 et 15 vous y aideront.

Qu'en est-il de vos frontières ?

Certaines personnes ont des frontières très claires. Elles savent exactement où elles finissent et où les frontières des autres commencent. Elles sont capables de dire non. Elles ont créé une interface qui leur permet d'interagir avec leurs semblables. Par contre, d'autres ne savent pas vraiment où leurs frontières prennent fin et où celles des autres commencent, ce qui donne lieu à des problèmes. Si vos frontières sont floues et que vous êtes incapable de dire non ou de résister aux flatteries, vous avez besoin de la protection des cristaux. Posez-vous la question :

- Suis-je capable de dire non ?
- Est-ce que j'assume trop de choses pour d'autres ?
- Les gens se déchargent-ils de leurs problèmes sur moi ?
- Est-ce que mon aura s'étend très loin de mon corps ? (Voir le chapitre 9.)

Chasser le stress et faire le vide

Les exigences et les attentes des autres peuvent ajouter à l'importance de votre stress. Chasser le stress veut dire trouver en vous un espace calme à partir duquel vous entrez en relation avec les autres. Il faut pour cela créer des frontières claires et appropriées. En faisant le vide, vous faites en sorte que votre énergie soit utilisée correctement et non gaspillée par quelqu'un d'autre.

Pour découvrir si vous avez besoin de chasser le stress et de faire le vide, demandez-vous si les phrases suivantes s'appliquent à vous :

- Je me sens tendu et anxieux et j'ai du mal à relaxer.
- Mon sommeil est perturbé.

- Ma vie de tous les jours me fait vivre beaucoup de pression.
- Mon milieu de travail est concurrentiel et stressant.
- On attend énormément de moi.
- Je fais toujours face au changement et à l'incertitude.
- Les gens viennent vers moi pour me confier leurs problèmes.
- Je me sens épuisé et usé en présence de certaines personnes.
- Je me sens responsables des autres.
- Je ne vis pas dans le moment présent, car je m'en fais constamment pour l'avenir.

Plus de trois phrases s'appliquent à vous ? Passez aux chapitres 13, 14, 15 et 16 pour chasser le stress et faire le vide.

Protection personnelle

La protection permet d'assurer la clarté et l'élévation de votre énergie. Elle trace des limites salutaires et crée un centre calme et serein. Grâce à elle, les autres ne peuvent pas venir troubler votre équilibre ou vous vider de vos énergies. Le port des cristaux vous fournit une protection immédiate, tout comme le fait d'en avoir dans votre décor.

Les phrases suivantes s'appliquent-elles à vous ?

- J'absorbe facilement les mauvaises vibrations.
- Je travaille ou voyage dans un milieu où il y a beaucoup de monde.
- Je me sens envahi, *pas moi-même*, en quelque sorte.
- Quelqu'un est jaloux de moi.
- J'ai contrarié quelqu'un dernièrement.
- J'ai des antennes invisibles déployées ; elles étudient l'atmosphère qui m'entoure.
- Je me sens à cran si un ami est en colère.
- Je travaille dans un milieu très technologique ou stressé.
- Les gens viennent me voir avec leurs problèmes.
- Je suis né sous le signe du Cancer, du Scorpion ou des Poissons.

Si plus de la moitié des énoncés s'applique à vous, la protection personnelle vous aidera. Passez au chapitre 13.

Guérison — le corps

Encore une fois, réfléchissez pour savoir si les énoncés suivants sont vrais pour vous :

- Je suis perpétuellement fatigué, apathique, vidé.
- J'ai une maladie chronique.
- J'ai des maux et des douleurs inexplicables.
- Je réagis physiquement aux stimuli ou aux polluants extérieurs.

Vous trouverez de l'aide pour ces différents aspects dans les chapitres 10 et 13.

Guérison — le mental

Réfléchissez pour savoir si les énoncés suivants sont vrais pour vous :

- J'ai peur de relaxer.
- Je m'en fais excessivement à propos de ce qui se passe dans le monde.
- Je suis obsédé par des pensées d'échec ou de perte.
- Les pensées font une ronde infernale dans ma tête.
- J'ai la tête dans les nuages.
- Je fais des cauchemars et de l'insomnie.
- Je suis anxieux, nerveux, à cran.

Vous trouverez de l'aide pertinente dans les chapitres 12 et 13.

Guérison — la psyché

Réfléchissez pour savoir si les énoncés suivants sont vrais pour vous :

- Je pleure facilement.
- Je suis bouleversé par de vieilles émotions ou de vieilles pensées.
- Je me sens déprimé et sans espoir.
- Je suis incapable de prendre du temps pour moi sans me sentir coupable.
- C'est sur moi que les autres déchargent leurs fardeaux.
- Quand je suis bouleversé, je tombe malade.

Vous trouverez alors les chapitres 11, 12 et 13 utiles.

Épuration de l'espace et guérison de l'environnement

Réfléchissez pour savoir si les énoncés suivants sont vrais pour vous :

- Certains lieux m'affectent.
- Je deviens fatigué dans certains endroits.
- Je suis entouré de technologie.
- Je vis dans une zone de traumatisme ou de menace.
- Mon pays a connu la guerre et les conflits.
- Je veux aider la Terre.

Dans ce cas, la guérison des lieux et de l'environnement vous aidera. Passez aux chapitres 14 et 15.

Applications métaphysiques

Réfléchissez pour savoir si les énoncés suivants sont vrais pour vous :

- Je veux élever mon expérience avec les cristaux à un autre niveau.
- J'aimerais méditer avec mes cristaux.
- J'aimerais voyager avec mes cristaux.
- J'ai besoin de conseils quant à mon avenir.
- Je veux connaître ma pierre de naissance.
- Je veux rencontrer mon ange gardien.

Vous pouvez explorer tout cela dans les chapitres 16, 17, 18, 19 et 20.

Les cristaux agissent-ils pour tout le monde ?

Maintenant que vous avez une idée de la façon dont les cristaux peuvent vous aider, regardons comment vous pouvez interagir avec eux.

Certains sont naturellement sensibles à l'énergie des cristaux et la sentent dès qu'ils entrent en contact avec leur premier cristal. D'autres doivent mettre du temps et des efforts pour établir le contact. L'énergie cristalline, comme toute information reçue par intuition, n'est pas toujours parfaitement efficace. Elle interagit avec votre champ énergétique (votre aura), qui pourra parfois être trop fermé pour permettre son action. Par ailleurs, elle se heurte aux croyances invétérées ou aux espoirs qui la déforment. D'autres facteurs pourront aussi intervenir. Les chakras

pourront être bloqués, par exemple (voir le chapitre 9).

Il pourra par ailleurs y avoir des raisons qui expliquent que la guérison ou la divination ne soient pas appropriées à un certain moment ; lisez mon livre *The Book of Why* pour en savoir plus sur le sujet. Vous devez également faire des expériences pour trouver les bons cristaux pour vous. Vous pouvez toutefois améliorer vos chances de succès en :

- écoutant votre corps et votre savoir intérieur ;
- évitant le scepticisme et le doute de soi ;
- renonçant aux vœux pieux et en restant présent à ce qui est ;
- clarifiant les signes et les images avant de sauter aux conclusions ;
- peaufinant vos habiletés.

Les différents modes de perception

On s'harmonise à l'énergie cristalline de diverses manières. L'information peut être perçue par le corps physique ou les sens intuitifs.

Modes de perception

- Ouïe (auditif)
- Vue (visuel)
- Toucher (kinesthésique)
- Senti (kinesthésique)
- Savoir (kinesthésique)
- Odorat (kinesthésique-sensoriel)
- Par les muscles ou la peau (kinesthésique-sensoriel)

Ces modes gouvernent la façon dont votre sensibilité réagit à l'énergie des cristaux. La plupart des gens font usage d'une combinaison de deux modes, sinon plus. Le fait de prêter trop d'attention à un mode pourra étouffer les signaux subtils que vous pourriez autrement recevoir d'un autre. Quand vous faites les activités proposées dans ce livre, essayez de changer délibérément de mode en focalisant votre attention sur votre œil ou votre oreille interne, vos sens ou votre corps. Plus vous avez de modes à votre disposition, plus votre sensibilité s'aiguise.

Mais d'abord, comment fonctionne votre perception consciente, au naturel ?

Quel mode de perception utilisez-vous ?

- Je suis stimulé par les motifs, la couleur, les images, la gestuelle et le langage corporel.
- J'ai de la facilité à visualiser.
- Je pense en images.
- Je fais des rêves aux couleurs vives.
- Quand mon regard devient flou, je « vois » l'énergie du coin de l'œil.
- J'emploie des phrases comme « je ne vois pas tout à fait ce que vous voulez dire ».

Si plus de la moitié de ces phrases s'appliquent à vous, vous utilisez surtout le mode visuel pour traiter l'information. Vous *voyez* l'énergie et l'effet de vos cristaux au lieu de les *sentir*. Vous améliorez votre expérience avec les cristaux en adoptant un regard flou, en faisant appel à l'imagerie, aux mandalas ou aux grilles de couleurs vives, et en observant tranquillement.

Vous facilitez votre *vision* en puisant à l'énergie des cristaux ou en vous mettant en phase avec un cristal dans votre paume. Essayez de focaliser sur une boule de cristal ou un miroir de divination. Utilisez les cartes des cristaux divinatoires ou faites un tirage de pierres.

Que pensez-vous des énoncés suivants ?

- Les paroles, les bruits, les sons et la musique ont un effet puissant sur moi.
- Je me vois demander : « Pouvez-vous répéter cela ? »
- Je dis : « Je n'ai pas tout à fait compris. »
- Je ferme les yeux et j'écoute lorsque je veux me concentrer.
- Je penche la tête d'un côté en tendant une oreille pour écouter.

Si vous êtes en accord avec ces énoncés, votre mode de perception est auditif. Vous *entendez* l'énergie des cristaux, peut-être comme un bruissement précipité ou un son glougloutant, ou vous entendez avec votre oreille intérieure une voix qui vous guide. L'oreille que vous tendez pour écouter est votre oreille intuitive.

Vous améliorez votre expérience avec les cristaux en vous tournant vers la psalmodie, les mantras, la musique en fond sonore et les sons ciblés comme les cymbales ou les bols tibétains. Essayez de porter un cristal à l'oreille.

Et qu'en est-il de ce qui suit ?

- Les odeurs, les contacts physiques, les gestes et les sensations ont beaucoup d'effet sur moi.
- Mon corps s'apparente à un récepteur qui tremble ou vibre.
- Je réagis aux endroits ou aux gens en ayant la nausée ou des papillons dans l'estomac.
- Je dis des choses comme « je n'arrive pas à saisir vraiment ».
- Je dis : « Je le sens dans mes tripes. »
- Je dis : « Je me sens un peu déprimé aujourd'hui. »

Si ces phrases vous représentent, vous utilisez le mode kinesthésique/sensoriel pour traiter l'information cristalline.

Vous améliorez — ou étouffez — votre expérience avec les cristaux en ayant recours à l'encens ou aux parfums prononcés. Essayez de tracer des symboles et des grilles, de faire des gestes rituels et des mouvements corporels. Massez doucement votre troisième œil avec des huiles parfumées. Durant des millénaires, on a attaché un grand prix au santal et à l'oliban en raison de leurs effets stimulants sur la conscience.

Odorat et perception des cristaux

L'odorat est souvent mis de côté dans le travail avec les cristaux, alors qu'il constitue une forme de communication puissante et évocatrice. Certains cristaux ont une odeur particulière. Comme on pourrait s'y attendre, le jaspe *Rain Forest* sent la forêt et le jaspe océanique, la mer, mais les pierres très ferreuses ont aussi une odeur distinctive. En lithomancie, les odeurs caractéristiques d'un lieu vous avertissent que des événements sont en train de s'y produire, même si vous êtes à des kilomètres de distance. En guérison, les odeurs aigres indiquent des blocages et un *mal-aise*.

Favoriser la sensibilité aux cristaux

La recherche scientifique a montré que les états modifiés de conscience et la relaxation profonde contribuent au bon fonctionnement de la perception intuitive. Il faut que l'esprit change légèrement son axe, qu'il se désengage du quotidien, pour franchir le pas de la perception fonctionnelle à la perception intuitive — façon plus ancienne et plus naturelle de percevoir le monde.

Votre corps pourrait bien être en train de vous parler en ce moment même, mais êtes-vous à l'écoute ? Êtes-vous en train d'essayer de comprendre les choses ? Si

c'est le cas, faites taire le bavardage de votre mental et écoutez la voix tranquille qui parle en vous. Prenez le temps de vous asseoir en silence, de contempler votre cristal et de demander conseil (voir les chapitres 2 et 16). Par la suite, il s'agit de poser le bon genre de questions au lieu d'interroger sans cesse. Ensuite, la confiance est le moyen le plus rapide pour activer votre sensibilité aux cristaux.

Vous favorisez cette prise de conscience en vous ôtant du chemin. Effacez-vous avec placidité, écartez les vœux pieux, les préjugés, les espoirs et les attentes, et laissez votre sensibilité s'exprimer à sa façon toute particulière.

La recherche a montré que vous pouvez améliorer votre sensibilité métaphysique grâce à :

- la relaxation musculaire ;
- la réduction des informations sensorielles ;
- la stimulation du cortex — c'est-à-dire en restant attentif ;
- les processus mentaux spontanés, surtout l'imagerie ;
- un objectif ou un besoin de communication ;
- la présence soutenue à l'instant ;
- un bien-être émotionnel constant ;
- une approche calme, éclairée et concentrée.

Elle a également montré que 10 facteurs primordiaux influencent l'efficacité de l'intuition :

- **Un esprit ouvert** : l'esprit ouvert regarde la preuve, l'évalue froidement et l'accepte ou la rejette à partir de ce qui est. Par contre, si vous restez trop détaché, vous n'accéderez pas aux perceptions subliminales à la base de la sensibilité aux cristaux.
- **La croyance** : si vous croyez que vous sentez l'énergie cristalline, il se produit quelque chose de magique : votre savoir intérieur travaille en votre faveur.
- **Le désir** : vous devez vouloir un résultat, mais attention de ne pas faire trop d'efforts. S'accrocher émotionnellement au résultat inhibe la perception consciente.
- **Une intention ciblée** : l'intention focalise la volonté et active les choses.
- **Une attente** : lorsque vous vous attendez à maîtriser une activité ou à recevoir une réponse rapidement, votre savoir intérieur peut alors s'exprimer.

- **Une attitude positive** : une attitude positive constante améliore votre perception consciente.
- **La capacité de sortir de la perception ordinaire** : la sensibilité est à son meilleur lorsque la conscience est aiguisée et que les informations sensorielles sont réduites. Vous entrez dans cet état en retirant votre conscience du monde extérieur et en fixant votre attention sur vous ou votre cristal.
- **La confiance** : vous devez avoir confiance en vous, confiance au processus et aux conseils reçus. Cependant, il ne s'agit pas de naïveté crédule. Vous devez aussi pouvoir faire preuve de discernement.
- **Le bon sens** : votre sens commun vous aide à garder les pieds sur terre.
- **L'ouverture à courir des risques** : vous pourrez vous sentir déstabilisé en cultivant votre sensibilité aux cristaux, surtout au début. Il est vital que vous soyez prêt à assumer un risque si vous avez en tête d'ouvrir votre conscience.

Exercice : Exercer votre mode sensoriel

- Prenez un cristal nettoyé (voir le début du chapitre 2) et tenez-le dans vos mains. Examinez-le avec soin, en laissant vos yeux suivre ses lignes et ses défauts, et en le fouillant profondément du regard s'il est translucide. Des images vous viennent-elles à l'esprit ?
- Ensuite, prenez un cristal nettoyé et portez-le à votre oreille. Entendez-vous bouger l'énergie ?
- Prenez un cristal nettoyé et humez-le. Son odeur rappelle-t-elle quelque chose ?
- Prenez un cristal nettoyé et servez-vous-en pour tracer un triangle dans l'air. Sentez la forme énergétique qu'il laisse derrière lui.
- Demandez-vous quel mode vous est venu le plus facilement. La réponse s'accorde-t-elle avec le mode de perception que vous avez défini plus haut ?

Guérissez-vous, guérissez le monde

Une fois que vous aurez fait l'expérience de l'énergie des cristaux, vous verrez qu'à mesure que vous guérissez, votre milieu en profitera aussi. Ce qui inclut vos semblables. Quand quelqu'un vit un changement énergétique, tout le monde peut l'imiter. Néanmoins, on peut aussi employer les cristaux directement pour apporter

la guérison et l'équilibre au monde extérieur (voir le chapitre 15). Ainsi, la programmation d'un quartz rose ou d'un jaspé *Eye of the Storm* (œil de cyclone, aussi appelé jaspé de Judy) peut envoyer de la paix dans une région. Nous étudierons les applications des cristaux dans la seconde partie de cet ouvrage.

Résumé

- Au niveau le plus fondamental, les cristaux interagissent avec votre champ énergétique et votre environnement.
- Une fois que vous savez comment fonctionne votre énergie personnelle, vous pouvez déterminer comment les cristaux peuvent vous aider.
- Les cristaux vous aident à voir à votre bien-être, à protéger votre espace, à chasser le stress, à vous couper des vampires énergétiques et à bloquer les FEM.
- La guérison holistique, qui équilibre le corps, l'intellect et l'esprit, est la mieux connue des applications des cristaux.

Deuxième partie

Applications des cristaux

Maintenant que vous savez comment agissent les cristaux et ce qu'ils peuvent faire, il est temps d'apprendre à vous en servir pour améliorer votre vie.

Cristaux, aura et chakras

Vortex servant à la réception et à la transmission de l'énergie subtile, les chakras relient les corps d'énergie subtile (l'aura) qui enveloppent et imprègnent le corps physique et gouvernent la circulation de l'énergie. Les chakras aident le corps à assimiler le *qi*, ou force vitale, et facilitent la communication entre les différents aspects de l'être : physique, émotionnel, mental, karmique, métaphysique, cosmique et spirituel. Des chakras en santé créent un corps en santé ; de plus, les cristaux peuvent servir à dissoudre les blocages.

L'aura : une gaine biomagnétique

L'aura est une enveloppe d'énergie biomagnétique mesurable qui gaine le corps physique et compte plusieurs couches. Celles-ci s'interpénètrent et ressemblent, pour l'œil psychique, à des couleurs nébuleuses constamment en mouvement. Tout *mal-aise* physique, émotionnel, mental ou spirituel apparaît dans l'aura comme une tache sombre ou des lignes d'énergie brisées.

Si votre aura est trop large, les gens la pénètrent et aspirent votre énergie, ou vous imprègnent de négativité. Si votre aura est trop serrée, elle n'a pas d'espace pour filtrer les énergies avant qu'elles vous atteignent. Une distance confortable aura à peu près la longueur de votre bras et enveloppera tout votre corps, mais, si vous vous sentez « envahi », resserrez votre aura et protégez-la à l'aide d'un cristal (voir ci-dessous). Les blocages, les trous ou « déchirures » de votre champ aurique vous laissent ouvert à l'invasion des énergies subtiles, mais un cristal nettoie et répare rapidement le champ aurique ou le point de jonction avec le chakra.

Exercice : Réparer votre aura

- Commencez debout, avec assez d'espace autour de vous pour pouvoir atteindre tout votre corps facilement (asseyez-vous si vous trouvez que c'est plus facile).
- Prenez un cristal nettoyé — quartz translucide, silex ou sélénite — et, en le tenant à bout de bras au sommet de votre tête, commencez à balayer doucement votre aura.
- Si le cristal hésite ou s'incline, ou si vous sentez un endroit froid, un

crochet ou un obstacle ressemblant à un cordon, interrompez votre mouvement à cet endroit et demandez au cristal de dissoudre le crochet et de réparer le trou avec de la lumière. Vous pouvez faciliter le processus en décrivant un mouvement de spirale vers l'extérieur avec le cristal, en le secouant, puis en reprenant le mouvement de spirale vers l'intérieur.

- Quand vous avez vérifié la périphérie de votre aura, refaites le travail en rapprochant un peu le cristal de votre corps, puis rapprochez-le davantage jusqu'à ce que vous soyez certain que votre aura est saine et entière.

Cristaux pour l'aura

SÉLÉNITE

Vibration : extrêmement élevée

Correspondances physiologiques : les processus biochimiques, chimiques et électriques intracellulaires et intra-organiques qui composent le corps physique.

Lumière divine cristallisée, le sélénite blanc occupe l'espace entre la lumière et la matière. Cette gemme éthérée est excellente pour réparer et redynamiser l'aura. Le sélénite est imprégné d'une profonde paix intérieure et, en méditant avec lui, vous entrez dans la pure lumière et créez par ailleurs un treillis protecteur autour de votre demeure, étant donné que cette pierre bloque la pénétration des influences extérieures. Un gros morceau de sélénite dans la maison garantit une atmosphère paisible.

SILEX

Vibration : terrestre

Pierre tellurique, fondamentale, le silex résulte de l'agglutination des restes décomposés des créatures marines. Il nettoie et filtre l'énergie, en plus d'ouvrir un portail vers les autres mondes.

Parmi les autres cristaux auriques, mentionnons :

- **Pour le nettoyage :** ambre, anandalite, diamant Herkimer, héliotrope ou pierre de sang, jaspé vert, quartz ou quartz fumé.
- **Pour la protection :** ambre, améthyste, diamant, labradorite, larme d'Apache,

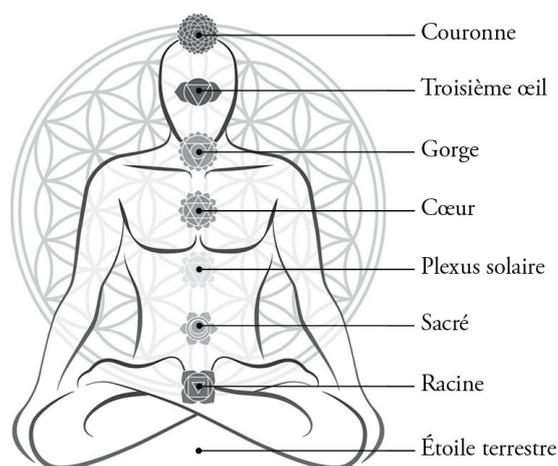
quartz, shattuckite avec ajoïte (à porter en tout temps) ou tourmaline noire.

- **Pour l'harmonisation** : afin d'harmoniser ou d'aligner votre aura avec votre corps physique, placez une pierre d'ambre sur votre tête ou votre plexus solaire. Pour une harmonisation spirituelle de votre aura, placez une labradorite sur votre tête.
- **Pour la réparation** : afin de réparer les trous, utilisez l'améthyste, l'anandalite, l'Aqua Aura, le quartz, le sélénite ou la tourmaline verte.

Les chakras : liens avec l'énergie vitale

Les chakras ont été ramenés par souci de simplicité à sept principaux points énergétiques à l'époque moderne, mais, comme l'indiquent les anciennes illustrations, ils sont beaucoup plus nombreux, et d'autres sont maintenant activés au fil de notre ouverture de conscience.

Une couleur est associée à chaque chakra, mais les couleurs utilisées de nos jours sont une attribution moderne. Les cristaux qui sont associés aux chakras depuis plus longtemps pourront ne pas se conformer à ce système ; de plus, d'autres couleurs de cristaux pourront s'avérer tout aussi efficaces. Quand vous explorez ce qui est efficace pour vous, suivez les attributions cristal/chakra, plutôt que de vous cantonner à une couleur.



Les chakras

Associations au quotidien

Chaque chakra est relié à un aspect spécifique de la vie et à différents organes et états. Les chakras sous la taille sont surtout physiques, quoique les blocages affectent le fonctionnement des glandes endocrines, avec les traits de personnalité qui en résultent. De leur côté, les chakras de la partie supérieure du torse

s'occupent du fonctionnement émotionnel et de la psyché. Ici, les blocages créent des conditions psychosomatiques. Les chakras de la tête fonctionnent selon une base mentale et métaphysique intuitive/spirituelle, mais, ici aussi, les blocages peuvent avoir des répercussions physiques.

Chakras hyperactifs

Le chakra trop ouvert est dit « hyperactif ». Cet état entraîne l'apparition de conditions préjudiciables. Le chakra hyperactif est particulièrement vulnérable aux influences extérieures, car il est dépourvu de protection ou de filtre. De la même manière, un chakra peut être bloqué en position fermée, ce qui entraînera également l'apparition de divers problèmes. Un chakra pourra être bloqué à cause de nos expériences passées, ou parce que d'autres personnes l'ont « bloqué » — c'est-à-dire qu'elles nous dominent, ne veulent pas que nous voyions ce qui se passe vraiment, etc.

Vous pouvez rectifier les déséquilibres et harmoniser les chakras en plaçant dessus des cristaux de la vibration qui convient à chacun, de 10 à 15 minutes (voir les pages précédentes et suivantes ainsi qu'au chapitre 16).

Rotation des chakras

À l'œil psychique, les chakras ressemblent à des sphères de lumière tourbillonnante. En dépit de ce que vous pouvez avoir lu, chaque chakra a une rotation dans un sens précis, et renverser le mouvement de vos chakras pourrait ne pas être une bonne chose. Par conséquent, laissez votre intuition — ou un cristal — décider de ce qui convient. Un mouvement de spirale vers l'extérieur, décrit avec un cristal au-dessus d'un chakra, l'ouvre et le nettoie. Le même mouvement vers l'intérieur le revitalise et le scelle. Laissez votre intuition vous dire comment faire bouger le cristal. Vous devrez peut-être le nettoyer entre chaque passage.

Chakra	Couleur	Fonction
Étoile terrestre	brun	ancrage et protection
Racine	rouge	activation de l'énergie et survie
Sacré	orange	création et activation
Plexus solaire	jaune	réconfort et sentiment

Cœur	vert	guérison de la détresse émotionnelle, rayonnement de l'amour
Gorge	bleu	communication, expression de soi
Troisième œil	indigo	harmonisation métaphysique
Couronne	blanc/violet	intuition et conscience supérieure

Fermer les chakras

Les chakras comme le troisième œil doivent être parfois fermés, si vous ne voulez pas être déstabilisé par les impressions psychiques. De la même manière, vous devez protéger votre plexus solaire quand vous vivez des émotions intenses.

Vous pouvez fermer un chakra en posant votre main ou un silex dessus.

Par ailleurs, en gardant le chakra de votre étoile terrestre ouvert, vous ancrez vos énergies, à moins que vous ne soyez dans un lieu où les énergies terrestres sont perturbées ou toxiques.

Chakras à vibration élevée

Les chakras à vibration élevée sont aujourd'hui en voie d'être activés à mesure que les changements énergétiques se poursuivent. Ces chakras aident à l'assimilation des fréquences nouvelles et à l'exploration des autres dimensions (voir le chapitre 16).

Guérir à travers les chakras

Cheminer vers la santé par les chakras

D'après la tradition, la maladie physique s'installe de quatre façons (voir le chapitre 10), mais nous pouvons en ajouter une cinquième : les blocages des chakras. Quand les chakras sont envahis, perturbés, faibles ou endommagés, ils sont incapables d'agir comme médiateurs du flot de force vitale qui circule autour du corps, ce qui épuise le système immunitaire physique et affecte le système endocrinien.

Pour les lithothérapeutes, le *mal-aise* (contrairement à la blessure) commence dans l'aura et les chakras. C'est l'état qui résulte des déséquilibres physiques, des sentiments réprimés, des émotions refoulées et des pensées toxiques. Si cet état n'est pas transformé, il passe du subtil au physique ; lisez mon livre *The Book of Why* pour en savoir davantage. Par ailleurs, l'aura et les chakras sont non

seulement porteurs des *mal-aises* de la vie actuelle et de ses empreintes émotionnelles, mais aussi des attitudes et des blessures des vies antérieures, qui affectent le fonctionnement du corps physique au présent.

Le *mal-aise* peut être abordé en rétablissant dans les chakras et les corps subtils un équilibre qui se transmettra au corps physique. Cependant, les énergies cristallines agissent aussi directement à l'endroit de la douleur, du trouble ou du *mal-aise* (voir les chapitres 10, 11 et 12).

Chakras et physiologie

Voici les correspondances entre les chakras et les zones du corps (il y a des recouvrements dans certaines zones) :

- **Chakra racine** : surrénales, vessie et système excrétoire, gonades, système immunitaire, reins, région lombaire, membres inférieurs, système lymphatique, prostate, rectum, squelette (os et dents), veines, sens de l'odorat.
- **Chakra sacré** : vessie et système excrétoire, vésicule biliaire, système immunitaire, reins, régions lombaire et pelvienne, ovaires, rate, testicules, utérus, sens du goût.
- **Chakra du plexus solaire** : surrénales, digestion, foie, système lymphatique, métabolisme, pancréas, épiderme, intestin grêle, estomac, sens de la vue.
- **Chakra du cœur** : poitrine, circulation, cœur, poumons, épaules, thymus, sens du toucher.
- **Chakra de la gorge** : oreilles, système nerveux, nez, système respiratoire, sinus, épiderme, gorge, thyroïde, langue, amygdales, expression verbale et langage corporel.
- **Chakra du troisième œil** : cerveau, oreilles, yeux, système neurologique, glande pinéale, cuir chevelu, sinus, sens de l'ouïe.
- **Chakra couronne** : cerveau, système nerveux central, cheveux, hypothalamus, glande pituitaire, colonne vertébrale.

Cristaux pour les chakras

- **Chakra de l'étoile terrestre** : agate de feu, bojite, cuprite, hématite, jaspe brun, quartz fantôme fumé, quartz fumé, quartz graphique fumé incrusté dans du feldspath, obsidienne acajou, rhodonite, silex, tourmaline.

- **Chakra racine** : agate de feu, calcite rouge, cornaline, cuprite, grenat, héliotrope ou pierre de sang, jaspe rouge, ménalite, quartz fumé, quartz graphique fumé, tourmaline rose.
- **Chakra sacré** : citrine, calcite orange, cornaline orange, jaspe bleu, ménalite, quartz Que Sera, topaze.
- **Chakra du plexus solaire** : béryl doré, citrine, jaspe, malachite, œil de tigre, rhodochrosite, tourmaline jaune.
- **Chakra du cœur** : aventurine, chrysocolle, danburite, jade, jadéite, jaspe vert, kunzite, morganite, muscovite, quartz rose, quartz vert, rhodochrosite, rhodonite, rubis, tourmaline melon d'eau, tourmaline rose, tourmaline verte, tugtupite, variscite.
- **Chakra de la gorge** : agate dentelle bleue, aigue-marine, ambre, améthyste, kunzite, lépidolite, topaze, tourmaline, turquoise.
- **Chakra du troisième œil** : aigue-marine, apophyllite, azurite, diamant Herkimer, fluorite violette, iolite, kunzite, labradorite jaune, lapis-lazuli, lépidolite, malachite avec azurite, moldavite, pierre bleue de Preseli, saphir royal, sodalite.
- **Chakra couronne** : angélite, béryl doré, jaspe violet, larimar, lépidolite, moldavite, pétalite, phénacite, quartz, saphir violet, sélénite, tourmaline incolore.
- **Pour nettoyer et harmoniser tous les chakras** : anandalite, citrine, disthène, héliolite ou pierre de soleil, quartz, quartz graphique fumé, quartz Quantum Quattro.
- **Pour harmoniser ou aligner les chakras avec le corps physique** : ambre, quartz fumé graphique, quartz Que sera.
- **Pour dissoudre les blocages** : héliotrope ou pierre de sang, lapis-lazuli, mayanite arc-en-ciel, quartz graphique fumé, quartz incolore.
- **Pour réparer les chakras en général et les chakras suractivés** : agate de feu, mayanite arc-en-ciel, quartz graphique fumé, quartz Que Sera.
- **Pour nettoyer** : améthyste, anandalite, baguette de tourmaline, calcite, citrine, guérisseur doré, héliotrope ou pierre de sang, mayanite arc-en-ciel, quartz, quartz graphique fumé, quartz Que sera.
- **Pour prévenir les fuites d'énergie** : ajoïte avec shattuckite, aventurine verte, labradorite, quartz, quartz graphique fumé, quartz Que Sera.

- **Pour protéger** : jais, labradorite, larme d'Apache, quartz, quartz graphique fumé.
- **Pour fortifier** : magnétite (pierre d'aimant), quartz, quartz graphique fumé, quartz Que Sera.

Guérison des chakras avec les cristaux

On traite les blocages ou les déséquilibres dans les chakras en plaçant des cristaux sur le chakra affecté. Un cristal bien choisi redresse tous ses déséquilibres et rétablit son équilibre.

La couleur n'est pas le seul indicateur de l'effet de l'énergie d'un cristal, ni de ce qui est nécessaire à un chakra. Il peut être plus profitable de placer un cristal sur un chakra selon qu'il a besoin d'être stimulé ou apaisé, que d'utiliser les couleurs qui lui sont traditionnellement associées, étant donné que, pour fonctionner correctement, un chakra hyperactif pourra avoir besoin d'être calmé *ou* stimulé, ou d'être activé s'il est bloqué. Un cristal stimulant et un cristal apaisant placés ensemble sur le même chakra se neutraliseront mutuellement quant à leur effet, mais rétabliront l'équilibre s'ils sont placés l'un après l'autre, comme il se doit.

À l'aide du pendule (voir au chapitre 1) ou de vos paumes, vous déterminez les chakras qui ont besoin d'être équilibrés et ceux qui ont besoin d'être stimulés ou apaisés, mais vous pouvez aussi avoir recours à un cristal, comme un cristal lémurien ou une tourmaline indigolite (bleue), qui « saute », tique ou picote à l'endroit d'un déséquilibre.

Si vous utilisez un cristal pointu, vous aspirerez la mauvaise énergie hors du corps en tournant la pointe vers l'extérieur ; vous attirerez l'énergie dans le corps en tournant la pointe vers le corps.

Vous pouvez nettoyer et recharger complètement les chakras (voir les pages suivantes), ou n'en nettoyer qu'un si vous constatez un problème le concernant. Les maux de gorge ou maladies pulmonaires, par exemple, répondent au traitement du chakra de la gorge et les problèmes abdominaux, au traitement des chakras racine ou sacré. Nous étudions la question plus en détail dans le chapitre 10.

Un chakra fermé ou bloqué donne l'impression d'être privé d'énergie, sans vie. Un chakra trop ouvert ou hyperactif donne l'impression de bourdonner et de siffler, avec une énergie qui jaillit dans toutes les directions. Un chakra équilibré a un noyau calme et centré et une rotation raisonnable. Chaque chakra fonctionne de façon holistique, et nous en étudierons certains dans les chapitres qui suivent, mais nous reprendrons d'abord contact avec un chakra d'ancrage essentiel et étudierons

deux des chakras les plus reliés au corps physique.

CHAKRA DE L'ÉTOILE TERRESTRE

Emplacement : sous vos pieds

Sphère de la réalité de tous les jours et de l'ancrage. Les déséquilibres ou blocages entraînent un inconfort dans le corps physique, des sentiments d'impuissance et l'incapacité de fonctionner pratiquement dans le monde ; ils laissent aussi passer des facteurs environnementaux nocifs, comme le stress géopathique et les polluants toxiques, ce que ce chakra bloque en temps normal.

Les *mal-aises* les plus représentatifs sont léthargiques : arthrite, maladies auto-immunes, cancer, dépression, maladies environnementales, troubles musculaires, désordres psychiatriques.

CHAKRA RACINE

Emplacement : à la base de la colonne vertébrale/du périnée

Sphère des instincts fondamentaux de survie et des questions de sécurité, de la réaction « lutte ou fuite ». Les déséquilibres mènent à l'apparition de troubles d'ordre sexuel et à des sentiments d'enlèvement, de colère, d'impuissance, de frustration, ainsi qu'à l'incapacité de lâcher prise.

Les *mal-aises* typiques peuvent être faibles et constants ou se déclarer soudainement : maladies auto-immunes, trouble bipolaire, douleurs lombaires chroniques, perturbations glandulaires, troubles de la personnalité et troubles anxieux, problèmes du système reproducteur, troubles rénaux ou rectaux, par exemple rétention d'eau/constipation (diarrhée si le chakra est hyperactif), raideurs dans les articulations, varices ou hernies.

CHAKRA SACRÉ

Emplacement : à mi-chemin entre le nombril et la base de l'os pubien

Sphère de la créativité, de la fertilité et de l'acceptation de vous-même en tant qu'être sexuel et puissant. Les déséquilibres mènent à l'infertilité et à la panne créatrice. C'est à l'endroit du chakra sacré que les « crochets » provenant d'autres personnes pourront se fixer, en

particulier à la suite de relations sexuelles.

Les *mal-aises* typiques sont toxiques et psychosomatiques : dépendances, allergies, douleurs dorsales chroniques, diabète, troubles de l'alimentation, impuissance, infertilité, dysfonction hépatique ou intestinale incluant le syndrome du côlon irritable, SPM et crampes musculaires, blocages ou maladies du système reproducteur, infections urinaires.

Exercice : Sentir les blocages et équilibrer les chakras

Sélectionnez un assortiment de cristaux (voir les pages précédentes). Vous pourriez faire cette activité en compagnie d'un ami et vérifier mutuellement vos chakras.

- Ouvrez le chakra de vos paumes (voir le début du chapitre 1). Pour commencer, asseyez-vous sur une chaise droite (ou allongez-vous si vous travaillez avec quelqu'un). Si vous utilisez votre paume pour vérifier vos chakras, placez-la devant un chakra, à une distance d'environ une largeur de main de votre corps. Si vous utilisez un pendule, tenez-le au niveau du chakra, mais utilisez d'abord votre paume pour sentir l'énergie.
- Commencez par le chakra de votre étoile terrestre sous vos pieds. Tenez le pendule ou votre paume juste au-dessus de vos pieds.
- Sentez l'énergie. Est-elle inerte, bourdonnante, tourbillonnante, tournoyante ? A-t-elle besoin de stimulation ou d'apaisement ? (Laissez votre intuition vous souffler la réponse.) Si le chakra semble particulièrement « collant », décrivez une spirale vers l'extérieur avec le cristal, nettoyez-le, puis refaites le même mouvement vers l'intérieur.
- Placez différents cristaux entre vos pieds à tour de rôle et observez le changement dans l'énergie. Quand vous trouvez le bon cristal pour équilibrer le chakra (vous le sentirez), laissez-le là. Visualisez la lumière et l'énergie qui rayonnent du cristal et pénètrent votre étoile terrestre durant 2 ou 3 minutes. Sentez que votre chakra est nettoyé et que son mouvement de rotation est régularisé. Par la suite, il vous ancrera dans votre incarnation et vous reliera à la vibration terrestre.
- Vérifiez votre chakra racine, puis placez ou collez un cristal rouge dessus,

ou un autre qui convient. Visualisez la lumière et l'énergie qui rayonnent du cristal et pénètrent dans votre chakra durant quelques instants.

- Placez ou collez un cristal orange, ou un autre qui convient, sur votre chakra sacré, juste en-dessous du nombril. Sentez le processus de nettoyage.
- Placez un cristal jaune, ou un autre qui convient, sur votre plexus solaire.
- Placez un cristal vert, ou un autre qui convient, sur votre cœur.
- Placez un cristal bleu, ou un autre qui convient, sur votre gorge.
- Placez un cristal indigo, ou un autre qui convient, sur votre front.
- Placez un cristal lilas/violet, ou un autre qui convient, au sommet de votre crâne.
- Placez un cristal blanc, ou un autre qui convient (pointe vers le bas s'il en a une), au-dessus de votre tête.
- Ensuite, tournez votre attention vers la plante de vos pieds et déplacez-la lentement jusqu'à votre taille, en sentant l'équilibre et l'harmonie qui règnent maintenant dans chaque chakra.
- Restez immobile et détendu, en inspirant jusqu'au fond de l'abdomen et en comptant jusqu'à 7 avant d'expirer. En inspirant et en retenant votre souffle, sentez l'énergie des cristaux qui revitalise vos chakras et rayonne par tout votre corps.
- Quand vous êtes prêt, ramassez vos cristaux en commençant par celui au-dessus de votre tête. En arrivant à l'étoile terrestre, prenez conscience du cordon d'ancrage qui vous enracine dans la Terre et votre corps physique.
- Nettoyez bien les cristaux. (Voir le début du chapitre 2).

Histoire de cas : Une ménalite pour concevoir

Anna était une jeune femme qui voulait désespérément avoir un enfant, mais qui n'était pas arrivée à concevoir en trois ans. Déprimée et anxieuse, elle s'apprêtait à passer des examens avec son mari. Comme je sentais des blocages dans ses chakras inférieurs, je lui ai donné une ménalite, en lui suggérant de la garder dans sa poche durant la journée (où elle rayonnerait dans les chakras de l'abdomen) et de la glisser sous son oreiller la nuit.

J'avais déjà fait usage de cette pierre, que la tradition associe à la conception et à la naissance, avec succès avec plusieurs autres femmes.

Quand j'ai vu Anna, la fois suivante, elle était enceinte. Elle avait conçu le soir même. Elle se servait toujours de la ménalite pour l'aider durant sa grossesse et ferait la même chose au moment de l'accouchement.

MÉNALITE

Vibration : terrestre

Chakras : racine et sacré

Correspondances physiologiques : seins, systèmes hormonal-endocrinien et reproducteur féminin

La ménalite guide l'âme lorsqu'elle s'incarne. Elle protège énergétiquement la mère comme l'enfant à naître, en veillant sur eux pour une grossesse et une naissance sans danger, puis en encourageant la lactation et la création de liens entre la mère et l'enfant.

Comme elle solidifie le noyau du champ énergétique, la ménalite est par ailleurs un remède très efficace pour les transitions féminines comme la puberté et la ménopause. Elle règle et rééquilibre le système hormonal subtil en plus de soutenir psychologiquement ; par ailleurs, elle absorbe la chaleur et la moiteur lors des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes, favorisant ainsi un sommeil réparateur.

Résumé

- L'aura est une gaine énergétique biomagnétique mesurable qui enveloppe le corps physique.
- Les cristaux peuvent servir à réparer l'aura.
- Les chakras sont des vortex qui servent à la réception et à la transmission d'énergie subtile.
- Ils aident le corps à assimiler le *qi*, ou force vitale, ainsi qu'à communiquer entre les différentes dimensions de l'existence.
- Des chakras en santé créent un corps en santé. Les cristaux peuvent aider.
- La tradition associe certains chakras à certaines couleurs, bien que des cristaux d'autres couleurs puissent aussi leur être bénéfiques.

Guérison holistique — le corps

Nous avons étudié l'effet des blocages des chakras sur le bien-être et, dans le prochain chapitre, nous aborderons le *mal-aise* psychosomatique. Pour l'instant, il est temps de nous pencher sur le corps lui-même. Dans le modèle médical, les maladies sont causées par :

- une invasion de pathogènes comme les bactéries ou les virus ;
- une blessure ou un coup direct à l'organisme ;
- une perturbation des organes, des cellules ou de l'ADN ;
- l'effet psychosomatique de l'esprit et des émotions.

Dans le contexte de la lithothérapie, la maladie est un *mal-aise*, la manifestation finale d'un déséquilibre, d'une détresse ou d'un blocage spirituel, environnemental, psychologique, karmique, émotionnel ou mental. En guérison holistique, les causes plus profondes sont évaluées en même temps que le symptôme apparent.

Guérison holistique

La guérison holistique entend rétablir l'équilibre de l'intellect, du corps et de l'esprit, pour un bien-être maximal. Elle n'implique pas de remède ou de traitement. Les cristaux agissent de façon holiste pour équilibrer l'intellect, le corps et l'esprit. Ils focalisent et orientent l'énergie sur un point précis du corps ou sur un blocage émotionnel ou mental. Le *mal-aise* est ainsi dissous en douceur, le déséquilibre est corrigé et l'équilibre, rétabli.

On peut employer les cristaux pour soulager les symptômes, mais il est préférable de travailler sur la cause profonde. Donc, si votre symptôme est un problème digestif, par exemple, vous pourriez choisir une citrine à pointe pour vous aider. Vous pourriez calmer votre digestion en la posant sur votre abdomen, ou en la portant à l'auriculaire (relié au méridien énergétique de l'intestin grêle). Le cristal agirait directement sur le corps physique ou sur le chakra du plexus solaire (les blocages à cet endroit peuvent causer des problèmes digestifs) ; cependant, du point de vue émotionnel et mental, les problèmes digestifs se rapportent souvent à un manque d'abondance, et cette question doit aussi être résolue. Le fait de porter une citrine vous redonnera néanmoins de l'énergie. En effet, elle stimule votre

motivation et votre créativité et ouvre la porte à l'abondance. D'un point de vue plus profond, sur le plan spirituel, les craintes entourant l'argent viennent souvent du sentiment de ne pas être soutenu par l'univers. Cette peur n'est pas un simple *mal-aise* psychosomatique, mais une coupure spirituelle. Elle pourrait aussi être guérie par la citrine, puisque sa capacité à activer le chakra couronne, d'où s'établit le contact spirituel, pourrait renforcer votre confiance dans l'univers.

Maladie ou incapacité comme moyen d'évolution de l'âme

Certains *mal-aises*, tant physiques que psychologiques, ont été délibérément choisis par l'âme et sont en fait des facteurs d'évolution spirituelle, la nôtre ou celle d'une autre personne. Pour « guérir » ces *mal-aises*, il faut comprendre la dynamique et les dons spirituels conférés par l'expérience. Le sujet dépasse la portée de ce livre, mais il serait peut-être judicieux de ne pas l'oublier si vous faites face à un *mal-aise* ou une incapacité chronique ; lisez mon livre *The Book of Why* pour en savoir plus. Un lithothérapeute intuitif pourra vous aider.

Applications thérapeutiques des cristaux

Des méridiens subtils et des réseaux énergétiques parcourent le corps, porteurs du *qi*, l'énergie de la force de vie. Ce courant peut être stimulé ou apaisé avec les cristaux pour un maximum de bien-être. Les cristaux ont aussi des propriétés analgésiques utiles, et il a été démontré que certains, comme la schungite, sont antibactériens et antiviraux et peuvent être utilisés en essence ou eau cristalline (voir plus loin dans ce chapitre).

Dans l'application la plus élémentaire de la lithothérapie, on peut rétablir l'équilibre du corps en plaçant un cristal approprié à l'endroit de la douleur ou de l'inconfort, ou sur un organe. Autrement, si vous connaissez le système des méridiens du corps, employez-le. Quelques associations entre les cristaux et les organes sont fournies ci-dessous, mais, si vous avez besoin d'en savoir plus, lisez mes livres *Crystal Prescriptions* ou *La bible des cristaux*, et, si vous avez des doutes à un moment ou à un autre, consultez un lithothérapeute qualifié.

Comme exemple de ce que les cristaux peuvent faire pour le corps physique, essayez cette activation instantanée de votre énergie :

Exercice : Activer votre énergie en un clin d'œil

Placez une cornaline sur votre chakra sacré, ou un jaspé rouge sur votre chakra racine, durant quelques minutes ; cela stimulera tout votre organisme,

en vous donnant sur-le-champ un nouvel élan.

Trousse de cristaux de premiers soins

Chamanes et lithothérapeutes savent que les cristaux sont capables de focaliser les vibrations du son et de la lumière en un rayon concentré, qui est ensuite canalisé pour guérir. Faire tourner une baguette de cristal sur l'épiderme cause une compression, ce qui libère un rayon concentré sur l'organe en dessous. Cependant, les anciens guérisseurs savaient que certains cristaux calmaient un organe hyperactif ou en stimulaient un autre, paresseux. Ainsi, le jaspé rouge stimule, tandis que le vert frais du jaspé *Eye of the Storm* agit comme sédatif et détoxifiant avant de stimuler la circulation du *qi*. Grâce à sa charge positive et négative, la magnétite tranquillise ou stimule selon les besoins.

Certains cristaux guérissent rapidement, ce qui pourra déclencher une violente réaction, alors que d'autres agissent plus lentement. Pour cette raison, il est judicieux de consulter un lithothérapeute. Néanmoins, les cristaux sont utiles comme mesure de « premiers soins ». Placez simplement celui qui convient sur la zone affectée (utilisez le pendule pour le déterminer ou consultez *Crystal Prescriptions*).

Trousse de cristaux de premiers soins

AGATE DENTELLE BLEUE

Qualités : active, calme, rafraîchit, ouvre

Organes : cerveau, pancréas, gorge

Glandes : parathyroïdes, thyroïde

Systèmes : lymphatique, nerveux, squelette

Chakras : gorge

AMÉTHYSTE

Qualités : nettoie, ouvre, protège, stabilise, tranquillise, transmute

Organes : cerveau, intestins, poumons

Glande : pinéale

Systèmes : digestif, endocrinien, immunitaire, métabolisme, nerveux, squelette, corps subtils

Chakras : front, couronne, gorge

AVENTURINE VERTE

Qualités : active, nettoie, régularise, stabilise

Organes : surrénales, yeux, cœur, poumons, sinus

Glande : thymus

Systemes : tissus conjonctifs, mental, musculaire, nerveux, urogénital

Chakras : cœur, rate

CORNALINE

Qualités : nettoie, active, ancre, stabilise, stimule

Organes : intestins, reins, organes reproducteurs

Glandes : surrénales

Systemes : métabolisme, reproducteur

Chakras : racine, sacré, rate

EAU DE SCHUNGITE

Qualités : utilisée pour soigner les allergies, l'arthrite et l'ostéo-arthrite, l'asthme, les maladies auto-immunes, les maladies sanguines, les brûlures, les maladies cardiovasculaires, le syndrome de fatigue chronique, le diabète, les problèmes de vésicule biliaire, les troubles gastriques, rénaux, hépatiques et pancréatiques, ainsi que les maux de gorge. (Pour faire de l'eau de schungite, voir plus loin dans ce chapitre.)

GUÉRISSEUR DORÉ (QUARTZ TANGERINE)

Qualités : maître guérisseur, puissant régénérateur du corps et de l'esprit en entier

Organes : tous

Glandes : toutes

Systemes : tous

Chakras : tous, mais surtout ceux à partir du plexus solaire en montant

HÉLIOTROPE (OU PIERRE DE SANG)

Qualités : nettoie, protège, revitalise

Organes : vessie, intestins, reins, foie, rate

Glande : thymus

Systemes : circulatoire, immunitaire, lymphatique, métabolisme

Chakras : racine, cœur

QUANTUM QUATTRO

Qualités : détoxifie, guérit les causes psychosomatiques du *mal-aise*, protège, rétablit l'équilibre, renforce le système immunitaire et l'ADN, tonifie et rééquilibre le corps

Organes : tous

Glandes : toutes, surtout le thymus

Systèmes : tous

Chakras : tous

QUARTZ FUMÉ

Qualités : nettoie, ancre, soulage la douleur, protège

Organes : dos, cœur, muscles, nerfs

Glandes : aucune

Systèmes : nerveux, reproducteur

Chakras : racine, étoile terrestre

QUARTZ INCOLORE

Qualités : absorbe, équilibre, active, purifie, régularise, libère et emmagasine l'énergie

Organes : tous

Glandes : pinéale, pituitaire

Systèmes : aura, immunitaire

Chakras : tous

QUARTZ ROSE

Qualités : assimile, pardonne, libère, rétablit, tranquillise

Organes : organes génitaux, cœur, reins, foie, poumons

Glandes : surrénales, thymus

Systèmes : circulatoire, lymphatique

Chakras : cœur

QUE SERA

Qualités : puissante guérison synergique de tout le corps, surtout le système immunitaire

Organes : tous

Glandes : toutes, surtout le thymus

Systèmes : tous

Chakras : tous

SCHUNGITE

Qualités : la recherche suggère que la schungite aide le métabolisme cellulaire, les neurotransmetteurs, les systèmes digestif, immunitaire et de filtration, stimule la production d'enzymes et soulage la douleur. C'est une pierre antibactérienne, antihistaminique, anti-inflammatoire, anti-oxydante et détoxifiante

Organes : tous

Glandes : toutes

Systèmes : tous

Chakras : racine, étoile terrestre, cœur

SODALITE

Qualités : rafraîchit, régularise les fluides, libère, stabilise, excellente pour l'équilibre mental

Organes : larynx, cordes vocales

Glandes : pinéale, thyroïde

Systèmes : immunitaire, lymphatique, métabolisme

Chakras : front, gorge

Histoire de cas : La calcite verte apaisante

La calcite verte est traditionnellement employée pour calmer tant les nausées que l'anxiété. Aussi, quand une de mes bonnes amies a été obligée de faire une chimiothérapie prolongée qui lui a donné de violentes nausées, je lui ai apporté un gros bloc de calcite à l'hôpital. Elle était surtout anxieuse de rentrer à la maison, car elle sentait qu'elle pourrait ainsi mieux se reposer et mieux manger. Elle s'est recroquevillée autour de la pierre et s'est sentie tout de suite plus calme. La nausée ne l'a pas entièrement quittée, mais la pierre a néanmoins chassé son anxiété à propos de toute l'histoire. La voyant comme un élément de sa détoxification, mon amie a trouvé un grand réconfort à serrer son amie verte et bosselée dans ses bras. En quelques jours, elle était assez remise pour rentrer à la maison.

Soulager la douleur

La douleur est le signal d'un déséquilibre dans votre organisme. Elle vient d'un trop-plein d'énergie, d'un blocage ou d'une faiblesse, sinon d'un coup ou d'une

blessure au corps. Un cristal frais et calmant comme le lapis-lazuli ou le quartz rose apaise l'énergie, tandis qu'une pierre stimulante comme la cornaline ou le jaspe rouge apporte un soulagement rapide, mais peut engendrer une réaction violente. Dans ce cas, en effet, les symptômes pourront être exacerbés avant de disparaître. Si un cristal induit une réaction trop violente, le quartz fumé calme le jeu.

Le quartz cathédrale est excellent pour soulager la douleur, quelle qu'en soit la cause. Le lapis-lazuli chasse vite la migraine, surtout si elle est d'origine psychique (dans ce cas, placez le cristal sur votre troisième œil). Vous devez toutefois connaître la cause du mal de tête avant de pouvoir le soulager. S'il est causé par le stress, une pierre d'ambre, une améthyste ou une turquoise, posée sur le front ou la nuque, le soulage. S'il est d'origine alimentaire, comme beaucoup de maux de tête, il convient d'avoir recours à une pierre qui calme l'estomac, comme une citrine, une calcite verte ou une pierre de lune.

Cristaux qui soulagent la douleur

Agate dendritique, agate fossile, ambre, améthyste, anandalite, azurite avec malachite, euclase bleue, jaspe *Eye of the Storm*, kutnohorite, lapis-lazuli, malachite, quartz aurique champagne, quartz cathédrale, quartz rose, rhodozite, turquoise.

JASPE *EYE OF THE STORM* (JASPE DE JUDY)

Vibration : terrestre et élevée

Organes : canal cholédoque, cœur, reins

Le jaspe *Eye of the Storm* fait l'effet d'un refuge en période de bouleversements, ce qui vous permet de rester calme et centré. Il aspire la toxicité, rééquilibre les cellules et stimule le système immunitaire. Cette pierre vous soutient en cas de maladie grave et régule la douleur. Elle stimule la croissance des cellules saines par l'entremise de l'ADN éthérique. Elle soulage le stress et désactive la réaction « lutte ou fuite ». Elle est aussi un système de maintien des fonctions vitales de la planète durant la guérison de la Terre.

Système immunitaire

C'est votre système immunitaire qui vous garde en santé. Il combat les infections bactériennes et virales et gouverne les processus de détoxification de votre organisme. En plus d'avoir un système immunitaire physique, vous avez un

système subtil, psychique, qui interagit avec l'énergie des cristaux. Quand il est actif et équilibré, le bien-être s'ensuit.

Le thymus est un des principaux régisseurs du système immunitaire ; c'est une glande située au milieu de la poitrine, à une main de largeur environ sous la gorge. (C'est également à cet endroit que se trouve le chakra cardiaque supérieur.)

Exercice : Stimuler le système immunitaire

L'héliotrope a longtemps servi à stimuler les systèmes immunitaires physique et subtil. Le Quantum Quattro est une découverte plus récente qui guérit grâce à la synergie de plusieurs minéraux. Les deux sont des stimulants efficaces de l'immunité, mais vous pourriez aussi employer un Que Sera pour cet exercice.

- À l'aide d'un héliotrope, d'un Quantum Quattro ou d'un Que Sera, nettoyé et consacré, tapotez doucement votre thymus (au centre de votre poitrine, bien qu'il puisse être plus agréable de tapoter un côté ou l'autre du sternum) durant 5 minutes, ou collez la pierre à la hauteur de la glande et laissez-la en place plusieurs heures.

Cristaux pour le système immunitaire

HÉLIOTROPE (OU PIERRE DE SANG)

Vibration : terrestre

Parmi les premières pierres à être utilisée en guérison par l'être humain, l'héliotrope est associé au sang et aux reins. En lithothérapie, il détoxifie le foie, améliore la circulation, purifie la lymphe, stimule la production de lymphocytes T et renforce le système immunitaire. Il apaise par ailleurs les systèmes trop actifs, mais stimule aussi ceux qui ne le sont pas assez. Il réduit la confusion mentale, confère la vigilance et soulage les maux chroniques.

QUANTUM QUATTRO

Vibration : élevée

Maître guérisseur, le cristal synergique dit Quantum Quattro rétablit l'équilibre de l'organisme. Combinaison de dioptase, de malachite, de shattuckite et de chrysocolle sur quartz fumé, il a un effet extraordinaire sur le champ énergétique humain. Sur le plan physique, il renforce le

reni rite, rubis, saphir, serpentine, silice gemme, smithsonite, sodalite, soufre, spinelle, spodumène, staurotide, stibine, stilbite, sugilite, tanzanite, topaze, torbernite, tourmaline, tourmaline noire, trémolite, turquoise, valentinite, vanadinite, variscite, wavellite, wulfénite, zircon, zoïsite.

Exercice : Préparer une essence cristalline

- Immergez un cristal dans un verre ou un bol en cristal rempli d'eau de source pure. Pour les cristaux fragiles ou toxiques (voir ci-dessus), employez la méthode indirecte : placez le cristal dans un petit bol en verre et déposez ce dernier dans l'eau de manière à ce qu'il n'y ait aucun contact direct entre le cristal et l'eau.
- Laissez le bol ou le verre plusieurs heures au soleil, ou toute une nuit à la lumière de la lune, si c'est approprié.
- Retirez le cristal et mêlez l'eau activée à une quantité ( quivalant aux deux-tiers du total en eau) de brandy, de vodka ou de rhum blanc, pour la préserver. Embouteillez, étiquetez et entreposez dans un endroit frais. C'est la teinture-mère.
- Pour préparer une bouteille à doser, ajoutez 7 gouttes de teinture-mère à une petite bouteille à doser remplie pour un tiers de brandy, de vodka ou de rhum blanc, et pour deux-tiers d'eau de source pure, ou remplissez un petit flacon pulvérisateur d'eau de source pure à laquelle vous ajouterez 7 gouttes de teinture-mère.
- Prenez 7 gouttes d'essence 3 fois par jour, frictionnez-en l'intérieur de votre poignet, frictionnez la zone du *mal-aise* ou le chakra correspondant, ou vaporisez-en autour de votre aura et dans votre environnement.

CLINOPTILOLITE

Organes : tube digestif, reins, foie

Systèmes : immunitaire, métabolisme

Mise en garde : toxique — utilisez avec prudence (voir ci-dessus)

La clinoptilolite est un type de zéolite, à partir de laquelle on fabrique un produit pharmaceutique destiné à la chimiothérapie. Dotée de propriétés antifongiques, la clinoptilolite stimule les processus de détoxification ainsi que la régulation cellulaire et le mécanisme de

guérison du corps. La recherche suggère que cette pierre aspire hors du corps les métaux lourds et les radicaux libres, améliorant ainsi le cerveau, la mémoire et les fonctions motrices. Comme elle équilibre l'homéostasie et favorise l'oxygénation des cellules, elle absorbe les microbes électromagnétiques, les polluants, la radioactivité et les autres forces perturbant le fonctionnement cellulaire. En tant que détoxifiant, la clinoptilolite a montré qu'elle régénère la muqueuse de l'estomac et assiste les lymphocytes T et le système immunitaire. Elle a aussi la réputation de fournir au métabolisme les minéraux nécessaires pour assurer son fonctionnement optimal.

Exercice : Préparer une eau de schungite

La recherche a montré que l'eau de schungite possède de formidables propriétés antibactériennes et antivirales. Comme elle met plus de temps à devenir active, elle est préparée différemment d'une essence.

- Pour donner à l'eau ses propriétés thérapeutiques, immergez environ 10 grammes ($\frac{1}{4}$ oz) de schungite dans 1 litre ($1 \frac{3}{4}$ chopines) d'eau pendant 48 heures au moins. Vous pouvez aussi mettre la schungite dans un sac en filet, au fond d'une carafe filtrante, et ajouter de l'eau au fur et à mesure que vous la buvez.
- Nettoyez fréquemment les cristaux.
- Buvez plusieurs verres par jour pour un effet maximal.

Histoire de cas : La schungite

Selon les règlements de l'Union européenne, je ne suis pas autorisée à affirmer que les cristaux ont des propriétés thérapeutiques, mais je peux partager des preuves anecdotiques avec vous. Il y a trois ans, peu de temps après avoir commencé à boire 1 litre ($1 \frac{3}{4}$ chopines) d'eau de schungite par jour, j'ai attrapé une infection pulmonaire ; j'ai donc augmenté ma consommation à 2 litres ($3 \frac{1}{2}$ chopines). Par le passé, j'avais été hospitalisée pour une pneumonie à cause de ce genre d'infections. Cette fois, quoique l'infection ait traîné un peu en longueur, elle n'a pas dégénéré en pneumonie. Depuis ce temps, je bois de l'eau de schungite tous les jours

et j'ai passé deux hivers sans rhume ni grippe, en dépit de mes déplacements en train et en avion où l'infection était chose courante.

Grilles de cristaux pour la santé et le bien-être

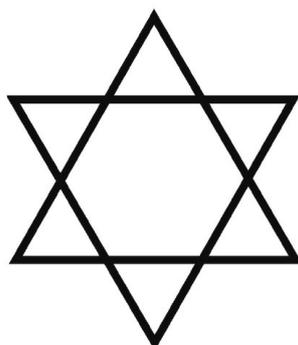
Établir des grilles consiste à disposer des pierres de façon à créer un réseau énergétique destiné à purifier, guérir et vitaliser le corps. Les grilles sont un moyen formidable de s'envelopper d'énergies cristallines et de canaliser leur pouvoir. Elles favorisent la relaxation et apportent le bien-être, car elles rééquilibrent vos énergies subtiles et revitalisent votre corps.

Comme les cristaux sont disposés autour de votre corps, vous voudrez peut-être demander l'aide d'un ami, même si vous pouvez très bien préparer vos grilles vous-même. Les pierres polies au tonneau conviennent parfaitement à cet usage, mais pointes et autres formes peuvent aussi servir. Réunissez les cristaux à l'aide d'une baguette ou d'un cristal à longue pointe pour activer la grille ou, si vous travaillez seul, employez le pouvoir de votre imagination.

Tous les motifs suivants peuvent servir à guérir l'environnement (voir au chapitre 15) et à protéger.

Exercice : Établir une grille — l'étoile de David

L'étoile de David est un motif de protection traditionnel et constitue par ailleurs une grille parfaite pour nettoyer et renouveler l'énergie.



Vous avez besoin de :

— 6 cristaux nettoyés et activés (3 qui détoxifient et 3 qui revigorent)

— 1 baguette de cristal

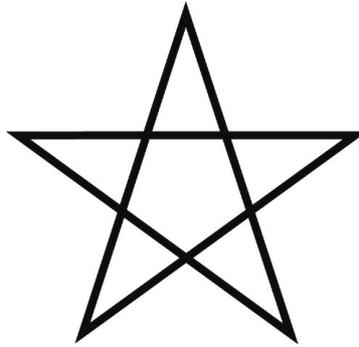
• Allongez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas

dérangé durant 15 minutes.

- Placez un quartz fumé ou un autre cristal détoxifiant sous vos pieds, pointe vers le bas s'il en a une.
- Ouvrez les bras et placez un quartz fumé ou un autre cristal détoxifiant au bout de vos doigts, pointe vers l'extérieur s'il en a une.
- Réunissez les pointes du triangle à l'aide d'une baguette ou de votre imagination et restez allongé dans la grille durant 5 minutes. En expirant, sentez la tension, le stress ou tout ce qui est toxique sortir de votre corps, et être absorbé et transmuté par le cristal à vos pieds.
- Placez ensuite un quartz incolore — Quantum Quattro, Que Sera ou autre cristal revigorant — au-dessus de votre tête, pointe vers le bas s'il en a une.
- Placez deux autres cristaux dans le même axe que les cristaux au bout de vos doigts, juste sous vos genoux (pointes vers l'intérieur).
- Réunissez les pointes du triangle avec une baguette ou votre imagination et restez allongé dans l'étoile de David jusqu'à 15 minutes. Sentez la lumière thérapeutique purifiante et revigorante qui entre par le cristal au-dessus de votre tête et remplit votre corps tout entier.
- Lorsque vous êtes prêt, reprenez les quartz incolores (ou autres cristaux revigorants), puis les quartz fumés (ou autres cristaux détoxifiants).
- Relevez-vous et reliez-vous à la Terre sous vos pieds en passant par votre étoile terrestre pour vous ancrer.

Exercice : Établir une grille — l'étoile à cinq branches

L'étoile à cinq branches est un motif de protection utile qui fait aussi appel à l'amour universel et à la guérison pour magnifier votre énergie. Si vos cristaux ont des pointes, disposez-les de manière à diriger la pointe vers le cristal voisin dans le motif tracé pour canaliser l'énergie.



Vous avez besoin de :

— cristaux nettoyés et activés qui stimulent l'énergie ou la revitalisent

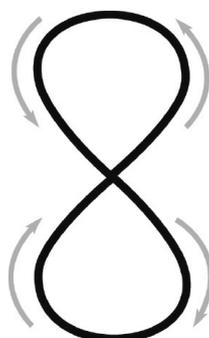
— 1 baguette de cristal

- Allongez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé durant 15 minutes, bras et jambes écartés pour former une étoile à cinq branches avec votre corps.
- Placez un cristal au-dessus de votre tête (s'il a une pointe, tournez-la vers votre pied gauche).
- Placez un cristal sous votre pied gauche (s'il a une pointe, tournez-la vers votre main droite).
- Placez un cristal au bout de votre main droite (s'il a une pointe, tournez-la vers votre main gauche).
- Placez un cristal au bout de votre main gauche (s'il a une pointe, tournez-la vers votre pied droit).
- Placez un cristal sous votre pied droit (s'il a une pointe, tournez-la vers votre tête).
- En vous aidant d'une baguette de cristal ou de votre imagination, et en commençant par le cristal au-dessus de votre tête, réunissez les cristaux pour activer l'étoile, en n'oubliant pas de compléter le circuit de votre pied droit à votre tête à la fin. (L'ordre est donc le suivant : tête, pied gauche, main droite, main gauche, pied droit, retour à la tête.)
- Restez allongé dans l'étoile jusqu'à 15 minutes. Respirez doucement et absorbez les énergies cristallines.

- Quand vous êtes prêt, ramassez les cristaux en inversant l'ordre de leur placement.
- Relevez-vous et reprenez contact avec la Terre en passant par le chakra de votre étoile terrestre sous vos pieds.

Exercice : Établir une grille — le chiffre 8

La forme du huit fusionne l'énergie de vibration élevée avec l'énergie de la Terre aspirée par les pieds pour créer l'équilibre parfait. Cette grille est utile si vous avez élevé vos vibrations sans les ancrer, ce qui s'est traduit par des maux de tête et de l'inconfort physique. La grille fixe les nouvelles vibrations dans votre corps physique et vos corps subtils.



Vous avez besoin de :

- 5 cristaux de vibration élevée, nettoyés et activés
- 5 cristaux d'ancrage, nettoyés et activés
- Allongez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé durant 15 minutes.
- En commençant du côté gauche, au niveau de la taille, disposez régulièrement les 5 pierres de vibration élevée, de la taille au sommet de la tête pour finir du côté droit au niveau de la taille.
- En commençant du côté droit, au niveau de la taille (puis en passant de l'autre côté du corps), disposez régulièrement les 5 pierres d'ancrage, de la taille sous les pieds pour remonter de l'autre côté. (Vous pouvez vous asseoir pour le faire et vous rallonger ensuite.)
- Réunissez les pierres à l'aide d'une baguette ou de votre imagination.

Rappelez-vous de compléter le circuit en revenant à la première pierre du motif.

Cristaux à grille

- **Pour ancrer et détoxifier** : bronzite, obsidienne acajou, pierres bojite, Quantum Quattro, quartz d'Orange River, quartz fumé, quartz fumé fantôme, Que Sera, schungite, tantalite, tourmaline noire.
- **Pour stimuler l'énergie et revitaliser** : cornaline, citrine, guérisseur doré, jaspe de Trummer, jaspe rouge, Quantum Quattro, Que Sera.
- **Vibration élevée** : améthyste de Namibie, anandalite, azeztulite™, guérisseur doré, jaspe océan, pétalite ; les quartz comme le nirvana, la mayanite arc-en-ciel, les quartz de Satyaloka et de Satyamani, sélénite.

Résumé

- Un des usages les plus courants des cristaux est pour la guérison.
- Les cristaux équilibrent l'intellect, le corps et l'esprit de façon holistique.
- Ils focalisent et orientent l'énergie sur un point précis du corps ou sur un blocage émotionnel ou mental.
- Toutes les maladies viennent, à la base, des déséquilibres, des sentiments réprimés, des émotions refoulées et des pensées négatives.
- En lithothérapie, les cristaux sont placés sur les chakras ou directement sur les organes, ou disposés autour du corps pour former une grille thérapeutique.

Guérison holistique — les émotions et la psychosomatique

Nous traînons tous un « bagage » émotionnel issu de notre passé : déceptions, pertes et blessures. De plus, nous nous accrochons aux émotions toxiques longtemps après qu’il aurait été judicieux de nous en défaire. Nous avons alors du mal à nous adapter aux changements de la vie, ce qui crée un *mal-aise* psychosomatique où la « maladie » est le reflet de la cause — un cœur brisé se traduit par des crises cardiaques ; la rigidité, par des artères qui durcissent ou des articulations qui se bloquent, etc. La cause se situe au cœur de l’esprit inconscient, mais la maladie psychosomatique n’est pas « imaginaire » : c’est un *mal-aise* caché qui se présente sous forme symbolique.

Les cristaux dissolvent les fardeaux en douceur — deuil non résolu, chagrin d’amour, jalousie, colère et le reste —, même lorsque ces problématiques viennent d’une vie antérieure. Ils favorisent ensuite des émotions positives, axées sur la vie, et font entrer plus d’amour dans notre cœur.

Émotions négatives et chakras

Les émotions négatives sont contenues dans les chakras et le corps émotionnel subtil (voir le chapitre 9), et exercent un effet profond sur nos organes et notre bien-être. Laisser des cristaux de 5 à 15 minutes sur le chakra affecté permet de transmuter les émotions négatives en émotions positives et d’améliorer notre capacité à ressentir de la joie. (Si l’émotion négative est profondément enracinée, collez le cristal en place ou répétez l’exercice une fois par jour durant une semaine ou plus.)

Défaut	Chakra	Qualité	Cristal
Impuissance	Étoile terrestre	Autonomisation	Sceptre
Insécurité	Base	Sécurité	Jade vert
Faible estime de soi	Sacré	Confiance en soi	Œil de chat
Infériorité	Plexus solaire	Empathie	Malachite
Jalousie	Cœur	Compassion	Quartz rose

Indigence	Cœur	Amour inconditionnel	Danburite
Aveuglement	Front	Lucidité affective	Améthyste
Possessivité	Vie antérieure	Ouverture	Dumortière
Peur	Vie antérieure	Confiance	Sodalite
Arrogance	Couronne	Joie	Covellite

CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Emplacement : un peu plus haut que la taille

Sphère de la communication et de l'assimilation des émotions. Ici, les blocages font que vous endossez les sentiments et les soucis des autres, ou que vous êtes submergé par vos émotions. L'assimilation et l'utilisation de l'énergie et la concentration mentale en sont affectées. Comme nous l'avons vu, les « crochets » émotionnels venant des autres se retrouvent aussi à cet endroit. La « maladie comme mise en scène » est aussi possible — c'est-à-dire incarner le récit des émotions par le *mal-aise* physique.

Qualité : stabilité des émotions

Défauts : infériorité et tendance à se cramponner

Mal-aises typiques : ce sont des états exigeants d'ordre affectif — anxiété chronique, problèmes digestifs, troubles de l'alimentation et phobies, eczéma et autres maladies dermatologiques, adrénaline pour « lutte ou fuite » déséquilibrée, calculs biliaires, insomnie, maladie environnementale, insuffisance pancréatique, ulcères d'estomac

CHAKRA DU CŒUR

Emplacement : au-dessus du cœur

Sphère de l'amour et des soins. Si ce chakra est bloqué, l'amour ne peut pas s'épanouir, les sentiments comme la jalousie sont courants, et l'être résiste énormément au changement.

Qualités : compassion et harmonie paisible

Défaut : possessivité

Mal-aises typiques : ce sont des problèmes psychosomatiques, de réaction — angine, asthme, infections pulmonaires, épaule bloquée,

crises cardiaques, ulcères

CHAKRAS DES VIES ANTÉRIEURES

Emplacement : crête osseuse derrière les oreilles

Les chakras de vos vies antérieures se situent à trois doigts de largeur derrière vos oreilles et vont jusqu'au creux de votre occiput. Sphères de la mémoire et des questions héréditaires, comme leur nom l'indique, ces chakras contiennent les souvenirs de vos incarnations passées, surtout des événements traumatisants comme une mort violente ou un *mal-aise* d'origine émotionnelle. Quand ces chakras sont stimulés, intentionnellement ou autrement, des souvenirs de nos vies antérieures peuvent jaillir à la surface.

Quand ces chakras sont déséquilibrés, vous êtes prisonnier du passé, vous ne pouvez pas avancer et vous êtes probablement en train de répéter les schémas de vos vies antérieures ou les schémas ancestraux transmis par votre famille. C'est aussi une zone où des personnes du passé peuvent s'accrocher à vous et vous dominer.

Qualités : aptitudes à la sagesse, savoir instinctif

Défauts : bagage affectif et problèmes non résolus. Si les chakras sont hyperactifs, vous pouvez être inconsciemment subjugué par un traumatisme ou des craintes irrationnelles issues d'une vie antérieure. (Voici un exemple typique de ce genre de peur : « Durant des années, je n'entrais jamais dans les bois, la nuit, au cas où il y aurait des *cavaliers*. Je me souviens de m'être dit une fois en regardant une forêt plongée dans le noir : "Pour l'amour de Dieu, on est en 1984. Il n'y aura *pas* de cavaliers là !" Pourtant, je n'y suis pas allée. »)

Malaises typiques : ils sont symboliques d'une condition ou d'une attitude venue d'une vie passée, ou pourront être un reliquat direct, une empreinte karmique ou la répétition d'une vieille blessure

Exercice : Nettoyage des émotions

Choisissez un cristal qui vous paraît convenir et demandez-lui de régler toutes les problématiques, que vous les reconnaissiez consciemment ou non.

La malachite est particulièrement utile pour purifier les émotions négatives, mais d'autres cristaux seront nécessaires pour guérir un lieu.

- Allongez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé durant un moment.
- Placez un quartz fumé (la pointe vers le bas s'il en a une) à vos pieds pour absorber et transmuter le bagage émotionnel que vous libérez.
- Placez le cristal que vous avez choisi sur votre plexus solaire ou, le cas échéant, sur un autre chakra, et demandez-lui de dissoudre votre bagage émotionnel et demandez aussi au quartz fumé d'absorber les résidus.
- Repoussez consciemment l'énergie que vous libérez vers le bas de votre corps et faites-la sortir par vos pieds dans le quartz fumé pour qu'il la transmute.
- Si vous sentez, à un endroit quelconque de votre corps, un malaise inexplicable, un tiraillement ou une douleur, placez un quartz fumé à l'endroit douloureux et demandez que le mal soit libéré et transmuté. Votre intuition pourra vous donner un aperçu de la ou des causes sous-jacentes ; dans le cas contraire, laissez simplement la sensation disparaître sans avoir besoin de savoir pourquoi elle a fait surface.
- Placez une danburite, un quartz rose, un sélénite, ou autre cristal d'amour inconditionnel sur votre cœur, pour inonder d'amour tous les endroits que vous avez libérés de votre bagage, afin de les guérir en douceur et de les remplir de lumière et d'amour.
- Restez allongé tranquillement jusqu'à ce que vous vous sentiez plus léger. Si vous vous apercevez qu'une tension se loge dans une zone de votre corps où vous retenez de vieilles émotions, placez le cristal à cet endroit et laissez-le dissoudre la tension.
- Dites-vous que, lorsque vous vous relèverez, vous aurez laissé le passé derrière vous et serez passé à ce que le présent apporte. Assurez-vous que le chakra de votre étoile terrestre est ouvert.
- Remerciez les cristaux pour leur travail et nettoyez-les une fois le traitement terminé.

Cristaux pour vos émotions

- L'**améthyste** équilibre les hauts et les bas émotionnels, encourageant ainsi la centration des émotions. Elle dissout les blocages émotionnels en douceur.
- L'**héliotrope** vous enseigne à reconnaître le moment propice pour entreprendre un repli stratégique. Comme il vous encourage à vivre dans le moment présent, il vous aide à vous éloigner du passé et souligne l'effet de vos attentes et de votre expérience antérieure sur votre stabilité émotionnelle. Il dissipe l'irritabilité, l'impatience et l'agressivité en plus d'encourager l'altruisme.
- La **laurvikite** vous aide à aborder la vie avec souplesse, en vous encourageant à ne pas vous attarder aux problèmes. Comme elle contribue à la guérison des émotions, elle agit profondément sur votre être pour libérer les causes du *malaise*. Gardez cette pierre dans votre poche pour vous aider à voir derrière le masque des gens et à discerner leurs vrais désirs et intentions, ainsi que les vôtres.
- La **malachite** est un détoxifiant émotionnel très puissant, qui risque d'induire une catharsis qu'il faudra peut-être apaiser à l'aide d'une hématite ou d'un quartz fumé.
- L'**opale du mont Shasta** imprègne d'amour le corps émotionnel et l'intellect, pour créer un espace intérieur de calme et de silence. En plus de chasser le stress, elle est utile pour guérir les émotions à tous les niveaux. Placée sur la gorge, elle vous aide à communiquer clairement avec une intention bien définie. C'est une pierre de fidélité et de loyauté.
- La **porphyrite** aide à régler les problématiques ancestrales transmises par la lignée, surtout celles qui impliquent secrets et mensonges de famille. La matrice énergétique étayant la fausse façade est démantelée afin que la liberté émerge et que la guérison, le pardon et la réconciliation se fassent. La porphyrite soulage aussi la dépression en démantelant les schémas de croyances ou d'émotions négatives ainsi que les énergies « lourdes » qui accablent l'âme. Elle est excellente pour la guérison émotionnelle karmique, puisqu'elle agit sans que vous ayez besoin de connaître la cause.
- Le **quartz fumé** stabilise les émotions dans les cas de traumatisme ou de stress émotionnel et dissout les émotions négatives, ce qui facilite la détoxification émotive. Il aide à supporter les périodes difficiles avec sérénité, en plus de chasser la peur et d'induire un calme affectif.

- Le **quartz rose** attire davantage d'amour dans votre vie. Il dissout en douceur les vieux chagrins, le ressentiment et la jalousie, et les libère afin que la joie guérisse votre cœur.
- La **rosophia** dissout le doute et l'image négative de soi. En vidant les vieilles blessures et les croyances destructrices de leur énergie, la rosophia vous permet de ressentir une profonde compassion pour tout ce que vous avez traversé dans votre cheminement d'âme et vous aide à vous aimer.

Résumé

- Beaucoup de maladies sont en réalité des *mal-aises*, des formes de disharmonie découlant des fardeaux émotionnels, des croyances enracinées, des émotions toxiques et de la tendance à s'accrocher aux vieilles souffrances.
- Outre que les attitudes et les schémas bien ancrés créent des *mal-aises*, des causes reliées à des vies passées peuvent aussi jouer un rôle. Les émotions ont leur propre vibration, qui se désynchronise facilement.
- La maladie psychosomatique n'est pas « imaginaire » ; c'est un *mal-aise* caché qui se présente de façon symbolique.
- Les cristaux replacent les émotions en douceur dans un schéma positif.

Guérison holistique — la psyché et l'intellect

Notre état d'esprit exerce une influence considérable sur notre bien-être et notre santé physique. En gardant notre esprit clair, nous pouvons focaliser nos pensées et nous détacher des influences indues. Or, en plus de dissoudre le *mal-aise* psychologique, les cristaux favorisent la clarté, la concentration, la focalisation et la créativité. Ils facilitent la guérison mentale en nous aidant à produire des ondes cérébrales thêta. Les ondes cérébrales thêta induisent un état de relaxation profonde qui permet d'approcher l'esprit inconscient et le système immunitaire psychique. Cet état aide l'organisme à retrouver son équilibre et peut donc être employé pour guérir en profondeur, en particulier parce qu'il interagit avec les ondes bioscalaires naturellement émises par les cristaux.

Les cristaux peuvent également apporter une profonde paix mentale. Certains, comme l'auralite 23 et la sélénite rhomboïde, mettent le mental hors circuit — instantanément. D'autres, comme la fluorite, facilitent une concentration et une lucidité totales. D'autres encore permettent des prises de conscience inédites et d'avoir une pensée innovante qui permet de trouver des solutions créatives. Placez simplement le cristal qui convient sur un chakra de l'esprit (voir ci-dessous) et laissez-le faire son travail.

Relaxation avec les cristaux

Il est extrêmement bénéfique pour le bien-être de relaxer régulièrement, et les cristaux peuvent vraiment être utiles pour atteindre l'état détendu et pourtant focalisé particulièrement propice à la méditation, au voyage et au travail de vision.

Cristaux pour la relaxation

- L'**agate dentelle bleue** a des énergies sereines qui procurent une profonde paix de l'esprit et vous mettent en contact avec la guidance supérieure.
- L'**améthyste** est un tranquillisant naturel qui procure un sentiment de paix et de relaxation profonde et fait taire le bavardage mental.
- L'**auralite 23** fait taire instantanément le bavardage mental et procure un sentiment de relaxation profonde.
- L'**aventurine verte** procure un sentiment de bien-être et de sérénité émotionnelle.

- Le **quartz fumé** procure un sentiment de relaxation profonde au corps physique et au corps mental.
- La **sélénite rhomboïde bleue** fait taire instantanément le bavardage mental et ouvre le troisième œil.

Exercice : Grille cristalline pour la relaxation

- Allongez-vous et installez-vous confortablement. Assurez-vous de ne pas être dérangé durant au moins 15 minutes.
- Placez un quartz fumé à vos pieds et concentrez-vous sur votre intention de relaxer.
- Placez un jaspe jaune sur votre plexus solaire.
- Placez un quartz rose sur votre cœur.
- Placez une agate dentelle bleue sur votre gorge.
- Placez une améthyste sur votre front.
- Placez un quartz incolore au-dessus de votre tête.
- Fermez les yeux, respirez doucement et laissez les cristaux en place 15 minutes.
- Retirez les cristaux, en commençant par celui au-dessus de votre tête. Quand vous arrivez aux pieds, soyez conscient de votre cordon d'ancrage qui part de vos pieds et s'enfonce profondément dans la Terre.

Autre possibilité :

- Placez un morceau d'auralite 23 de chaque côté de votre tête à la hauteur de vos oreilles, ainsi qu'une bytownite (labradorite jaune) ou une sélénite rhomboïde sur votre troisième œil. Vous vous sentirez instantanément détendu.

Clarté mentale

La clarté mentale commence en chassant de votre esprit les pensées parasites. Ici encore, les cristaux peuvent s'avérer utiles.

Cristaux pour clarifier l'esprit

- L'**agate dentelle bleue** facilite l'expression de soi, contrebalance le stress mental

et encourage l'expansion de l'esprit.

- L'**auralite 23** fait taire le mental bavard et apporte en plus de la paix une clarté d'esprit incisive.
- L'**aventurine verte** stimule la créativité et vous aide à voir d'autres possibilités.
- La **cornaline** stimule les capacités analytiques et aiguise la perception. Ramenant les rêveurs éveillés à la réalité de tous les jours, elle unit la logique et l'intuition.
- L'**héliotrope (ou pierre de sang)** est un excellent tonique. Il chasse ce qui surcharge l'intellect, dissipe la confusion et apporte la vigilance et la stabilité. Comme il renforce la capacité à focaliser sur les solutions, il permet d'adapter son état d'esprit aux circonstances changeantes.
- Le **jaspe** vous aide à affronter les problèmes avec assurance et affirmation. Comme il combine imagination et habiletés organisationnelles, il cerne des problèmes cachés et contribue à la découverte de nouvelles stratégies d'adaptation.
- La **labradorite** équilibre l'esprit rationnel et la sagesse intuitive.
- La **labradorite jaune (bytownite)** met l'esprit conscient hors circuit et ouvre l'esprit intuitif.
- Le **quartz fumé** encourage la pensée positive, pragmatique, et l'application de bon sens et de perspicacité lucide face aux problèmes.
- Le **quartz incolore** amplifie le pouvoir des pensées, déverrouille les souvenirs et apporte des solutions positives.
- Le **quartz rose** calme l'esprit et apporte la clarté.
- La **sélénite rhomboïde bleue** crée un état de « vide mental », en faisant taire le bavardage mental et en ouvrant l'intuition afin de laisser entrer la guidance supérieure.
- La **sodalite** chasse la confusion, clarifie les perceptions et affranchit des attachements à des idées précises, favorisant ainsi l'assimilation de nouvelles informations. Elle est utile pour la dyslexie et la dyspraxie, comme la pierre de lune noire et la sugilite.

Exercice : Vider et focaliser l'esprit

Une grille très simple chasse les pensées galopantes et l'hyperactivité, et

installe une pensée ciblée comme une flèche.

Vous avez besoin de :

— 5 cristaux pour clarifier l'esprit, choisis dans la liste ci-dessus, nettoyés et activés

— 5 cristaux parmi les suivants : anandalite, auralite 23, améthyste de Namibie, fluorite, phénacite, sélénite rhomboïde bleue ou autres cristaux facilitant la concentration mentale

— 1 agate dentelle bleue ou septaria (facultative)

- Allongez-vous confortablement et assurez-vous que vous ne serez pas dérangé durant un moment.
- Placez un cristal pour clarifier l'esprit au-dessus de votre tête (pointe vers le bas s'il en a une). Placez deux autres cristaux de chaque côté de votre tête, à la hauteur de la base de vos oreilles.
- Placez deux autres cristaux, un de chaque côté, à distance égale des cristaux près de vos oreilles et de votre couronne.
- Fermez les yeux et restez immobile durant 5 minutes (plus longtemps si vous le souhaitez). Sentez l'énergie cristalline remplir votre intellect et le faire taire en douceur.
- Évitez de focaliser sur vos pensées si vous en avez. Laissez-les passer.
- Après 5 minutes, ou lorsque vous avez l'esprit clair, ajoutez sous vos oreilles deux améthystes, ou bien des anandalites, améthystes de Namibie, phénacites ou autre cristal pour la concentration mentale, la pointe dirigée vers le sommet de votre tête. Comme cet ajout vous apporte instantanément la clarté d'esprit, formulez d'abord votre problème et attendez en silence que la réponse vous vienne.
- Si vous avez besoin d'exprimer vos pensées par la suite, ajoutez une agate dentelle bleue ou un cristal de septaria sur votre gorge et laissez la pierre en place.
- Asseyez-vous et rassemblez vos cristaux.

FLUORITE

Vibration : moyenne à élevée selon le type

Cristal protecteur, surtout sur les plans psychique et psychologique. Favorise la pensée ordonnée, la clarté de l'esprit, la créativité et la communication claire. Chasse les influences mentales indues. Améliore la coordination physique et mentale. Aiguise l'intuition. Protège contre le stress électromagnétique et celui des ordinateurs.

Chakras pour clarifier l'esprit

CHAKRA DE LA GORGE

Emplacement : au centre de la gorge

Sphère de la communication. Si ce chakra est bloqué, les pensées et les sentiments ne peuvent être verbalisés, et la vérité ne peut être exprimée. Les opinions des autres sont cause de difficultés.

Qualité : expression authentique de soi

Défaut : mensonge

Malaises typiques : ce sont des *mal-aises* actifs qui coupent la communication : autisme avec TDAH, rhumes et infections virales, hypertension artérielle, inflammation de la trachée, douleurs aux mâchoires et maladie des gencives, *mal-aises* psychosomatiques comme le syndrome du côlon irritable, problèmes de sinus, maux de gorge/phlegmon péri-amygdalien, défauts d'élocution, déséquilibres de la thyroïde, acouphènes et infections de l'oreille, problèmes dentaires (les dents sont associées aux croyances fondamentales)

CHAKRA DU FRONT (TROISIÈME ŒIL)

Emplacement : entre les sourcils, un peu au-dessus

Sphère de l'intuition et du contact mental. Ici, les déséquilibres donnent l'impression d'être bombardé par les pensées des autres, ou bien créent des intuitions irrationnelles et fantasques sans aucun fondement de vérité. Les « crochets » mentaux des autres, visant la domination ou la coercition, verrouillent et affectent vos pensées.

Qualité : perspicacité intuitive

Défaut : illusion

Malaises typiques : ils sont d'ordre métaphysique — autisme, cataractes, iritis et autres problèmes oculaires, épilepsie, hypertension artérielle, « irritations » en tous genres, accablement mental, migraines, schizophrénie, sinusites et otites, troubles vertébraux et neurologiques

CHAKRA COURONNE

Emplacement : sommet de la tête

Sphère de la communication et de la conscience spirituelle. Si ce chakra est bloqué, on cherche souvent à dominer les autres ; s'il est hyperactif, on peut devenir obsédé par l'ingérence ou la possession spirituelle et ouvert à la vivre. Un chakra couronne qui ne fonctionne pas bien peut se traduire par une sensibilité excessive à l'environnement, aux illusions ou à la démence.

Qualité : spiritualité

Défaut : arrogance

Malaises typiques : ils viennent d'une rupture de contact — démence, dépression, sensibilité à l'électromagnétisme et à l'environnement, insomnie ou somnolence excessive, maladie environnementale, syndrome métabolique, perturbations du système nerveux, « malaise » vague et perturbations de l'horloge biologique comme le décalage horaire

Se libérer des schémas du passé

En plus de contenir les chakras, l'aura, c'est-à-dire les corps électromagnétiques subtils enveloppant le corps physique, conserve aussi l'empreinte des schémas du passé. Elle pourra avoir, attachées à elle, des formes-pensées qui nous influencent ; sinon, elle pourra maintenir une intention d'âme qui ne nous sert plus — une intention d'une vie précédente ou qui a été formulée avant l'incarnation et se révèle maintenant dépassée ou impossible à mettre en œuvre.

Les influences mentales indues, les concepts dépassés et les impératifs mentaux nous empêchent de penser par nous-mêmes, ou font obstacle à une ouverture de conscience. Certains de ces concepts ont peut-être déjà été profitables, mais ils se sont incrustés dans notre esprit, en dépit du fait qu'ils aient dépassé leur « date de péremption ». D'autres pourront avoir été établis dans l'enfance ou dans des vies

antérieures. Les cristaux nous aident à nous en défaire en douceur et à laisser simplement le processus se dérouler. Une fois ces concepts évacués, nous pensons — et sentons — littéralement par nous-mêmes.

Notre aura pourra aussi avoir attiré des esprits parasites qui cherchent à vivre des expériences précises à travers nous ou à nous dominer. Il faut un guérisseur expérimenté pour les chasser mais, en cas d'urgence, les cristaux peuvent servir à détacher ces esprits parasites et à les envoyer vers la lumière.

Influence mentale indue

Certaines causes de *mal-aise* psychologique ou mental sont extérieures à nous. Il y a peut-être autour de nous des personnes qui ont le sentiment de savoir ce qui est le mieux pour nous, ou ce que nous *devrions* faire. Que leur influence soit franche ou subtile, elle n'en sera pas moins considérable. Même si ces personnes sont peut-être bien intentionnées, leur intention sera tout de même manipulatrice et toxique. Elles pourront aussi avoir des croyances tenaces à notre sujet, et nous pourrions capter leurs pensées et agir en conséquence, tout en ne sachant rien de leur origine. De plus, un conditionnement mental opiniâtre pourra nous avoir été inculqué durant l'enfance et pourrait continuer de gouverner notre vie, même qu'il n'est plus approprié aujourd'hui.

Heureusement, les cristaux, comme la fluorite, la kunzite et le sélénite, aident à dissiper les influences mentales indues, tout comme l'auralite 23 et autres améthystes à vibration élevée. Portez un tel cristal constamment sur vous, pour vous protéger de l'envahissement des pensées ou des croyances des autres.

Constructions et impératifs mentaux

La majorité des *mal-aises* psychologiques viennent toutefois de notre propre intellect, surtout des croyances que nous entretenons à un niveau inconscient — des croyances qui pourront être en conflit avec ce que nous pensons croire. Les cristaux peuvent nous aider à dissoudre tous ces vieux attachements et schémas.

Exercice : Dissoudre les vieux schémas

- Debout, les pieds légèrement écartés, « brossez » l'espace autour de votre corps, devant et derrière, à une distance d'une largeur de main ou un peu plus, avec une anandalite, un silex ou un guérisseur doré. Si un point semble « collant » ou douloureux, immobilisez le cristal à cet endroit quelques instants. Faites-lui décrire une spirale vers l'extérieur pour

libérer l'énergie.

- Prêtez une attention particulière aux chakras des vies antérieures derrière les oreilles et le long de la crête osseuse à la base du crâne.
- Allongez-vous ensuite confortablement et assurez-vous que vous ne serez pas dérangé.
- Placez un cristal sur votre troisième œil (l'anandalite, l'auralite 23 ou l'améthyste de Namibie conviennent bien). Si vous sentez intuitivement que des problématiques relevant de vies passées ont besoin d'être réglées, placez un cristal approprié, comme une dumortiérite ou un silex, de chaque côté de vos oreilles ou dans le creux à la base de votre crâne.
- Demandez que le cristal dissolve entièrement les pensées, les vœux, les croyances, les impératifs, les influences mentales indues, etc., qui ne vous servent plus. Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé de savoir en quoi ils consistent ; vous êtes simplement prêt à vous en libérer maintenant.
- Demandez que le cristal rompe tous les contrats d'âme qui ne sont plus pertinents pour votre croissance spirituelle, ainsi que toutes les intentions d'âme obsolètes par rapport à votre incarnation présente. Laissez-les partir avec amour et miséricorde. Ici encore, vous n'êtes pas obligé de savoir en quoi ils consistent. Soyez simplement prêt à vous en défaire maintenant.
- Entrez ensuite dans le karma de la grâce, en laissant aller le passé et en étant prêt à accueillir ce que le présent apporte, peu importe ce que c'est.
- Une fois le processus complété, retirez les cristaux et remerciez-les pour leur travail.

Cristaux pour couper les liens et détacher les esprits

Si vous avez le sentiment que quelqu'un exerce une influence indue sur votre esprit, vous pouvez utiliser un cristal pour couper ce lien et vous détacher de cette personne. Si c'est un esprit qui vous influence, la manière de le chasser relève d'un sujet spécialisé (voir www.spiritrelease.org [en anglais seulement]) mais, en cas d'urgence, un cristal peut vous aider à détacher l'esprit parasite qui s'accroche à votre aura.

Dans les deux cas, choisissez un cristal dans la liste ci-dessous et servez-vous-en pour « brosser » votre aura. Appliquées sur le cristal, des essences, comme Astral

Clear, Petaltone ZI4, Plant Ally et Special 8 (voir *Ressources*), favoriseront le processus.

- Les **couteaux de jaspe** tranchent instantanément les liens et chassent les esprits parasites. En dissolvant les vieux schémas, ils aident le plan directeur éthérique à adopter une configuration plus appropriée. (Ils sont offerts sur demande au www.angeladditions.co.uk.)
- La **mayanite arc-en-ciel** est le meilleur outil qui soit pour travailler sur les couches éthériques subtiles, afin de couper les cordons et de briser les attachements, mais elle ne devrait être employée que par un lithothérapeute expérimenté. Elle se marie particulièrement bien aux essences Petaltone, Plant Ally et Special 8. Les guérisseurs dorés sont la version plus douce de cette pierre puissante et conviennent mieux aux débutants.
- Le **quartz nirvana** nous rappelle que, dans le cas du parasitage spirituel, le consentement éclairé n'est pas obligatoire, car l'âme choisit rarement d'avoir un esprit accroché à elle. D'autres pierres, comme la tourmaline noire, le jaspe polychrome ou la tantalite, pourront être nécessaires pour sceller l'aura afin d'éviter le retour de l'entité.
- La **stibnite** crée un bouclier énergétique autour du corps physique. Elle sépare « le bon grain de l'ivraie » et s'avère un outil efficace pour chasser les parasites spirituels ou l'énergie négative. Comme elle élimine les tentacules des relations crampons, elle est aussi utile dans les rituels visant à couper les cordons et à libérer des vies antérieures.

Résumé

- Votre état d'esprit exerce une influence considérable sur votre bien-être et votre santé physique.
- Les cristaux encouragent la clarté, la concentration, la focalisation et la créativité ; ils dissolvent le *mal-aise* psychologique.
- En gardant l'esprit clair, vous pouvez focaliser vos pensées et vous détacher de toute influence qui pourrait s'exercer à votre détriment.
- Les cristaux facilitent la guérison mentale en aidant votre cerveau à produire des ondes thêta.

Protection de soi et optimisation de l'énergie

Nous sommes tous entourés de vibrations invisibles, d'émanations imperceptibles et de champs d'énergies subtiles, y compris de pensées et de sentiments, d'empreintes et d'impressions capables de perturber subtilement notre bien-être. Cette énergie toxique constitue une intrusion silencieuse, invisible, et pourtant très puissante, car elle est à l'origine de notre épuisement. Un filtre s'impose. Or, les cristaux peuvent nous aider à nous protéger de cette invasion invisible et stimuler notre énergie personnelle.

Protection de soi

La protection de soi n'implique ni une agression ni une menace ; c'est simplement une question de vous sentir en sécurité en vous-même. Il s'agit de créer un espace sécuritaire pour vivre, travailler et être vous-même. La protection de soi crée des frontières saines et un centre calme et tranquille pour *être* en toute simplicité. C'est une question d'avoir des émotions positives et des pensées constructives qui créent un monde bienveillant. Il n'est pas vraiment question de *faire*, mais plutôt de créer un espace tranquille où les autres ne peuvent pas perturber votre équilibre — délibérément, ou par ce qui se répand dans l'atmosphère autour de vous quand ils pensent ou éprouvent quelque chose.

Les cristaux ont été utilisés à cette fin durant des milliers d'années, tout comme les essences cristallines. Un cristal crée une interface à travers laquelle vous pouvez percevoir consciemment les sentiments, les émotions et les signes extérieurs, sans en être déstabilisé.

Vous avez besoin de la protection d'un cristal si :

- Vous travaillez étroitement avec d'autres personnes, en particulier celles qui sont perturbées ou malades.
- Les gens viennent naturellement à vous avec leurs soucis.
- Vous donnez beaucoup d'énergie aux autres.
- Certains individus ou lieux vous laissent vidé et fatigué.
- Vous êtes sensible aux atmosphères.

- Vous calquez automatiquement les sentiments de vos amis.
- Vous vivez la tête dans les nuages.
- Vous êtes anxieux, nerveux, constamment à cran.
- Vous avez des antennes invisibles qui évaluent l’atmosphère qui vous entoure.
- Vous êtes perpétuellement fatigué, apathique, sans espoir.
- Vous avez le sentiment d’être envahi, de ne *pas être vous-même*, en quelque sorte.
- Vous ruminez les choses et les ressassez sans fin dans votre esprit.
- Quelqu’un fait preuve d’une animosité particulièrement forte à votre égard.
- Vous êtes un signe d’eau : Cancer, Scorpion ou Poissons.
- Vous êtes médium, guérisseur ou thérapeute.

Le secret d’une bonne protection est de trouver exactement le bon cristal pour les situations que vous vivez. L’ambre, l’améthyste, la cornaline, le quartz fumé et la tourmaline noire étaient traditionnellement utilisés à des fins de protection, surtout pour renvoyer à son auteur ses malédictions ou sa jalousie ; ces pierres sont très protectrices quand elles sont portées au cou, mais la tantalite fournit la protection du XXI^e siècle, comme le jaspe polychrome ou la schungite. *Le Healer’s Gold* — mélange de pyrite et de magnétite — est un cristal rare, mais qu’il vaut la peine de vous procurer si vous avez besoin de créer une interface.

Cristaux de protection

AMBRE

Vibration : moyenne

Résine fossilisée des arbres préhistoriques, l’ambre n’est pas un cristal, mais a toujours été prisée pour ses qualités protectrices. Étant solidement reliée à la Terre, c’est une pierre pour ancrer les énergies supérieures. Très efficace pour guérir et nettoyer, elle tire le *mal-aise* hors du corps et aide à revitaliser les tissus. Elle nettoie également l’environnement et les chakras, en absorbant les énergies négatives et en les transmutant en forces positives qui aident le corps à se guérir lui-même.

LABRADORITE

Vibration : élevée

Merveilleux protecteur d'énergie qui attire également la force spirituelle. Excellent cristal pour les guérisseurs et ceux qui travaillent avec d'autres personnes, il aiguise l'intuition tout en créant une interface qui empêche d'endosser les problèmes, les pensées ou les énergies nocives d'autrui.

TANTALITE**Vibration : terrestre**

Pierre de protection utile, la tantalite absorbe l'énergie négative et protège contre le vampirisme psychique et la pollution environnementale. Parce qu'elle bloque l'invasion des forces extérieures, elle crée autour du corps une grille énergétique qui « repousse les parasites ». Comme elle neutralise l'effet des attaques psychiques ou des malédictions, elle retire les crochets, les attachements, les implants, les impératifs mentaux et les croyances fondamentales logés dans le corps physique ou éthérique durant cette vie ou les précédentes. Elle forme aussi un bouclier autour du corps de telle sorte que rien d'autre ne puisse s'y attacher. Elle est riche en manganèse, composante physiologique importante, dotée d'une puissante fonction métabolique et antioxydante. Elle aide aussi à se sentir nourri et guidé par les entités supérieures.

Établissez une grille de tantalites ou portez-en une pour détourner les radiations et autres énergies contraires.

TOURMALINE NOIRE**Vibration : terrestre**

Détourne les énergies négatives, protège contre les polluants de l'environnement, les FEM et les radiations. Renvoie à son auteur tant sa colère que ses malédictions et ses attaques. Accroît la vitalité physique. Fortifie le système immunitaire.

Collez-la à un téléphone cellulaire, placez-la à côté d'un ordinateur ou d'une autre source de FEM, tenez-la ou glissez-la dans une poche, ou placez-la entre votre domicile et la source de radiation ou de FEM.

Les autres cristaux de protection incluent l'actinote, l'aégyrine, l'ambre, l'aigue-marine, la bronzite, le chlorite ou quartz fumé, la citrine, l'hématite, le jaspé polychrome, la larme d'Apache, la marcassite, la nuummite, la purpurite et la schungite.

Histoire de cas : La tourmaline noire à la rescousse

J'ai été initiée aux pouvoirs protecteurs de la tourmaline noire par une participante à un atelier; voilà des années. En effet, elle en portait une en sautoir autour du cou. Elle m'a raconté qu'elle avait été en butte à la malveillance d'une collègue devenue jalouse de son avancement. Elle avait été presque littéralement mise à genoux, incapable de se tenir debout en raison d'un manque catastrophique d'énergie, et une amie lui avait offert un morceau de tourmaline noire pour contrer l'attaque. Du jour au lendemain, elle avait retrouvé son énergie et pu aborder la situation de façon constructive. Depuis ce temps, j'ai vu la tourmaline noire agir dans de nombreuses situations similaires.

Exercice : Vous protéger

- Portez une tourmaline noire, une labradorite ou un jaspé polychrome autour du cou.
- Pour une protection plus pointue, tournez-vous vers le *Healer's Gold* ou portez une tantalite enchâssée dans une spirale.

Exercice : L'ambre fondante

Pour une protection instantanée :

- Tenez un morceau d'ambre au-dessus de votre tête.
- Imaginez qu'elle fond et coule à la surface de votre aura, créant une pellicule cristalline qui vous protège.

Le bouclier psychique

Le bouclier psychique protège votre énergie et vous évite d'être envahi ou vampirisé, en plus de renvoyer à son auteur l'énergie malveillante avant qu'elle ne vous atteigne. Créez un bouclier en programmant un cristal et en le gardant constamment sur vous par la suite. C'est encore mieux si vous trouvez un cristal en forme de bouclier.

Exercice : La cage de tantalite

- Une fois que vous êtes entré en phase avec une tantalite, utilisez le pouvoir de votre imagination pour créer une « cage » de cette pierre autour de votre corps.
- Chaque fois que vous ressentez le besoin d'être protégé davantage, criez mentalement « tantalite ! » et sentez la cage protectrice se solidifier autour de vous.

Optimisation de l'énergie

En plus de protéger votre énergie, vous pouvez aussi l'optimiser. D'ailleurs, votre attitude peut jouer un grand rôle en ce sens. Si vous êtes joyeux et sentez que l'existence est abondante et nourricière, la vie va bien, et de bonnes choses viennent à vous. Par contre, la peur attire à vous la manifestation même de vos peurs. La peur sape votre énergie, la joie la stimule. Le secret pour optimiser votre énergie consiste donc à vous entourer de bonnes vibrations et à être positif.

- Cultivez un état agréable — dans le cas contraire, changez la situation (voir le chapitre 14).
- Ayez des pensées et des attentes positives.
- Évitez la peur.
- Conservez votre calme en temps de crise.
- Faites ce que vous aimez.
- Fréquentez des gens qui stimulent votre énergie.
- Portez les cristaux appropriés à la situation ou établissez une grille avec des cristaux pour vous protéger (voir au chapitre 10).

Le pouvoir de la visualisation

Vous pouvez aussi utiliser la visualisation pour vous aider. La visualisation consiste à voir les choses en imagination. En fermant les yeux et en fixant un point au centre de votre front, légèrement au-dessus de vos sourcils, vous permettez aux images de se former, comme lorsque vous laissez votre regard devenir flou en regardant dans un cristal. Quoi qu'il en soit, vous n'êtes pas obligé de *voir* quelque chose pour en *sentir* les bienfaits.

Exercice : Attirer de bonnes vibrations

Cette visualisation avec un cristal combine le pouvoir de votre esprit et celui de vos cristaux. (Vous voudrez peut-être enregistrer cette visualisation ou demander à un ami de vous la lire à haute voix.)

Vous avez besoin d'un quartz, d'un Que Sera ou d'un sélénite.

- Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Fixez le point au centre de votre front, légèrement au-dessus de vos sourcils.
- Ouvrez le chakra de vos paumes pour faire rayonner l'énergie cristalline.
- Tenez votre cristal dans la main qui vous semble la plus confortable.
- Respirez doucement. Laissez votre attention se tourner vers le sommet de votre tête, entraînant à sa suite le cristal dans votre main. Tenez le cristal à bout de bras au-dessus de votre tête.
- Imaginez qu'une lumière blanche étincelante a été allumée au-dessus de votre tête et traverse votre cristal. Sentez son éclat et sa chaleur se mêler aux forces vives du cristal. Tout cela déborde de bonnes vibrations.
- Sentez la lumière du cristal qui commence à pénétrer votre tête (faites descendre votre cristal en même temps). En descendant, la lumière cristalline détecte tous les endroits sombres et les inonde de lumière et de joie.
- La lumière du cristal traverse votre crâne et circule au travers de tous les plis et replis de votre cerveau en l'inondant de lumière cristalline au passage. Les vibrations vous semblent vives et pétillantes, et votre esprit s'ouvre et les accueille. Le bonheur présent dans la lumière cristalline prend alors toute la place dans votre tête. Votre regard est vif ; votre ouïe, aiguisée. Votre nez et votre bouche se remplissent de lumière cristalline, alors que vous inspirez les bulles d'énergie rayonnant du cristal.
- La lumière cristalline descend le long de votre gorge et de votre cou avant de pénétrer vos épaules, vos bras et vos mains. Vous sentez le picotement des vibrations jusqu'au bout de vos doigts. Des bulles de lumière cristalline traversent vos poumons et leur redonnent de l'énergie au passage. À mesure que la lumière se répand dans vos organes internes et

les illumine au passage, votre dos se voit soutenu et protégé par une colonne et des côtes de lumière cristalline.

- Voyez la lumière du cristal qui entre dans votre cœur et dissout toute douleur et tout chagrin, inondant votre cœur de joie et de bonnes vibrations. Sentez votre sang qui capte les vibrations en passant dans votre cœur et vos poumons, et faisant en sorte d'acheminer cette lumière à toutes les parties de votre corps.
- Lorsqu'elle atteint votre plexus solaire, elle s'arrête un moment. Tandis que vous respirez, elle nettoie les émotions que vous retenez à cet endroit, encourageant celles qui sont joyeuses et transmutant celles qui font mal.
- Puis, elle continue de descendre dans vos hanches et votre abdomen. Une fois qu'elle atteint la base de votre colonne vertébrale et vos organes reproducteurs, vous sentez que votre énergie créatrice commence à résonner en harmonie avec elle. Laissez cette force créatrice circuler à sa guise.
- Laissez la lumière cristalline descendre dans vos cuisses, vos jambes et vos pieds, jusqu'à ce que vous sentiez vos orteils picoter.
- Soyez conscient que votre corps tout entier est rempli de cette lumière cristalline vibrante. Votre énergie est renouvelée. Votre corps est en équilibre, vos émotions sont harmonieuses, vos pensées sont positives.
- Enroulez l'énergie dans votre *tan tien*¹, cette petite sphère génératrice de force vitale qui chapeaute votre chakra sacré. Emmagazinez l'énergie à cet endroit jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Il vous suffit de respirer profondément, ou de tenir le cristal à cet endroit, pour la libérer au besoin.
- La lumière cristalline s'éteint ensuite, tout en continuant de vous remplir.
- Tournez votre attention vers vos pieds. Soyez très attentif à leur contact avec la Terre. Sentez-les qui vous maintiennent et vous ancrent à la Terre et à votre corps.
- Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux.

Combattre les vampires énergétiques

Il est beaucoup trop facile de perdre de l'énergie au profit des autres. Les principaux symptômes sont un sentiment de lassitude ou de vague dépression, un manque d'énergie et un tiraillement ou une douleur vive à l'aisselle gauche. C'est par le plexus solaire que l'énergie est vampirisée mais aussi, dans une plus large mesure, par le chakra de la rate, situé à peu près à une largeur de main sous l'aisselle gauche (voir la description qui suit). Par conséquent, si vous avez une douleur lancinante à cet endroit, un vampire énergétique est à l'œuvre. Il pourra s'agir d'un membre de la famille, d'un partenaire ou d'un ami, d'un client ou d'un collègue de travail. Heureusement, l'antidote est simple : défaites ses crochets et protégez le portail d'énergie.

CHAKRA DE LA RATE

Emplacement : sous l'aisselle gauche

Sphère de l'affirmation de soi et de l'autonomisation. Si ce chakra est déséquilibré, vous êtes du genre colérique ou constamment irrité, et votre organisme se retourne contre lui-même. Si votre chakra est trop ouvert, les autres se nourrissent de votre énergie et vous laissent sans force, surtout sur le plan immunitaire.

Malaises typiques : ils viennent d'un épuisement — anémie, léthargie, hypoglycémie

Exercice : Fermer le portail énergétique

- Nettoyez votre chakra de la rate en décrivant une spirale vers l'extérieur avec un silex, une pointe de quartz ou une mayanite arc-en-ciel, pour défaire les crochets ou cordons énergétiques ; vous pouvez aussi utiliser un couteau de jaspe (sur demande au www.angeladditions.co.uk).
- Collez une aventurine verte, une fluorite verte, un jade ou une tantalite sur le chakra de la rate, ou portez une de ces pierres sur une longue chaîne qui arrive au niveau de l'extrémité de votre sternum.

Résumé

- Des dimensions énergétiques invisibles entourent et interpénètrent la dimension physique.
- L'énergie toxique est silencieuse, invisible et pourtant très efficace pour drainer l'énergie.

- En maintenant l'élévation et la clarté de vos énergies, vous bénéficiez d'une protection subtile contre les influences extérieures autrement préjudiciables.
- Les pensées et les sentiments des autres peuvent vous affecter défavorablement si vous ne protégez pas vos énergies personnelles.
- La protection de soi veut dire se sentir en sécurité dans son être.
- Les cristaux filtrent l'énergie et créent une interface avec un autre champ énergétique.

1. N.d.T.: Le *tan tien* est à la fois le centre énergétique et le centre de gravité du corps, centre situé dans la région du ventre et en lien avec le hara ou chakra sacré.

Des cristaux pour protéger nos espaces

Les cristaux sont un excellent moyen de vous assurer de vivre et de travailler dans un espace agréable. Les maisons et autres lieux ont une histoire énergétique subtile. Une empreinte est laissée par toute personne qui y vit. Les voisins ajoutent également leurs vibrations, tout comme les événements qui s'y sont produits. Les cristaux sont les outils parfaits pour maintenir la propreté ou la pureté de l'énergie de votre environnement.

Cela dit, des espaces extérieurs protégés commencent par un espace intérieur protégé. Rappelez-vous l'adage « qui se ressemble s'assemble ». Vous ne pouvez pas créer un lieu sécuritaire pour vous-même si vos motifs, vos émotions et votre comportement, ne sont pas en harmonie. De la même manière, si vous partagez un lieu avec une personne irritable ou pessimiste, vous ne pouvez pas repousser cette énergie hors de votre espace — mais vous pouvez y placer un cristal pour l'absorber et la transmuter.

Gardez aussi en tête que « vous êtes ce que vous pensez ». Pensez positivement. Imaginez un espace propre et sécuritaire, et vous le créerez.

Protection pratique de l'espace

Vous ne pouvez pas protéger votre espace de votre propre négativité ni de celle de toute personne qui le partage avec vous. Vous devez d'abord chasser cette négativité de vous-même puis de votre espace, et c'est là que les cristaux s'avèrent utiles.

Les cristaux ont des bienfaits que vous sentez au lieu de les voir. Ils absorbent et nettoient les émanations subtiles et les débris émotionnels présents dans votre espace. Ils sont particulièrement efficaces pour absorber les perturbations électromagnétiques créées par les téléviseurs, les ordinateurs, les téléphones, les lignes électriques et autres (FEM). Un cristal protecteur — tourmaline noire, quartz graphique fumé ou quartz fantôme — placé devant la porte d'entrée protège la demeure tout entière, en empêchant l'afflux de mauvaises vibrations. Selon la tradition, une sardonyx placée au même endroit repousse les voleurs. Une cornaline ou une citrine placée sur le seuil intérieur de la porte d'entrée invite l'abondance et les bonnes vibrations, tandis que le sélénite fait entrer la lumière. Si vous désirez que votre domicile déborde d'amour et d'harmonie, un quartz rose placé sur le

seuil intérieur de la porte d'entrée fera l'affaire, tandis qu'une belle sphère d'aragonite rose ou bleue fera rayonner la joie, l'amour et la sérénité dans votre domicile.

Si le cristal protecteur a une pointe, détournez-la de votre demeure pour dévier l'énergie négative et la transmuter en énergie positive. Si vous voulez accueillir des énergies bénéfiques, tournez la pointe du cristal vers vous.

Comment faire pour trouver le bon endroit ? Laissez le cristal vous le dire ! Autrement, utilisez le pendule (voir au chapitre 1). Certains endroits sont évidents. Un gros morceau de quartz rose près de votre lit favorise l'amour et l'harmonie, mais pourra perturber votre sommeil s'il est trop près de vous.

Les cristaux de la liste suivante sont aussi efficaces pour toutes les formes de « mauvaises ondes » susceptibles d'affecter votre foyer et votre lieu de travail. Ils sont par ailleurs excellents pour combattre le « syndrome des bâtiments malsains ».

Exercice : Créer un lieu protégé

Nettoyer un lieu

- Pour garder un lieu propre, énergétiquement parlant, placez un gros morceau de tourmaline noire, de calcite, de quartz graphique fumé, de quartz fumé ou de tourmalinite à un endroit où il ne sera pas dérangé, et demandez-lui de transmuter les énergies nocives.
- Rappelez-vous l'importance de le nettoyer fréquemment.
- Vous pouvez aussi produire une essence cristalline à vaporiser sur place (voir au chapitre 10).

Faire entrer la lumière

- Pour garder l'énergie d'un lieu purifiée et pleine de lumière spirituelle durant de longues périodes, mettez de l'essence Petaltone Z14 sur un gros morceau de sélénite — elle agira pendant six mois et plus.

Pour chasser les mauvaises vibrations

- Un gros morceau de quartz chlorite suspendu pointe vers le bas dans la cuvette de la toilette absorbe l'énergie négative de votre demeure et la transmute chaque fois que quelqu'un tire la chasse.

Pour calmer des voisins bruyants

- Placez un quartz rose près du mur que vous partagez avec vos voisins bruyants pour qu'il rayonne de paix et les tranquillise.
- Rappelez-vous l'importance de nettoyer le cristal régulièrement.

Combattre les polluants subtils

Nous sommes pour la plupart bombardés par le rayonnement invisible des fréquences électromagnétiques (FEM) ou par les polluants environnementaux (lignes d'énergie nocive et toxicité du sol), lesquels peuvent avoir des effets délétères, surtout sur ceux qui sont médiums ou sensibles à l'énergie, en les faisant se sentir épuisés et malades.

Exercice : Protection contre les FEM

- Ouvrez votre ordinateur ou votre téléphone cellulaire, ou approchez-vous de votre téléviseur. Sentez avec vos mains le champ énergétique entourant l'appareil et sentez son effet sur votre corps et votre énergie. S'il n'a aucun effet, vous n'avez pas besoin de poursuivre.
- Si vous commencez à avoir mal à la tête, que votre énergie chute ou que vous avez n'importe quel autre type de réaction indésirable, placez une amazonite, une tourmaline noire ou une schungite, entre vous et la source de FEM. Sentez le changement une fois les émissions bloquées.
- Passez l'amazonite, la tourmaline noire ou la schungite, autour de votre corps pour trouver le meilleur endroit pour elle. Portez-la sur votre thymus (juste au-dessus du cœur), sur votre chakra de la rate (sous votre bras gauche), ou à l'endroit où vous avez l'intuition qu'elle agira le mieux.

Note : si vous commencez à vous sentir fatigué en portant ou en utilisant une schungite, nettoyez-la immédiatement. Il est judicieux d'en avoir au moins deux, une en usage et l'autre au nettoyage.

Histoire de cas : Un bouclier contre un poste électrique

Je ne suis que trop consciente des effets nocifs des émissions de FEM sur mon champ énergétique. Par conséquent, déménager en face d'un poste électrique aurait pu ressembler à une mauvaise nouvelle. Néanmoins, j'ai retourné la situation à mon avantage pour refaire mes énergies avec l'aide

des cristaux.

En premier lieu, j'ai formulé l'intention que les émissions m'aident à guérir. Après être emménagée, j'ai établi une grille dans le jardin avec des morceaux de tourmaline noire, que j'ai placés dans chaque coin, en plus d'en disposer autour de mon lit. J'ai aussi disposé des amazonites, des améthystes, des diamants Herkimer et de grosses pointes de quartz fumé sur les appuis de fenêtre (les pointes dirigées vers l'extérieur de la maison pour dévier l'énergie). Par la suite, j'ai ajouté des schungites. Je sens que la maison est propre sur le plan énergétique et, en vérifiant avec le pendule, je ne constate aucune émission nocive de FEM.

Par ailleurs, mon ordinateur est entouré d'amazonite, de fluorite, de lépidolite et de schungite, pour protéger encore plus mon énergie.

Cristaux pour combattre la pollution environnementale

- L'**amazonite** et la **tourmaline noire** bloquent les émissions radar/tours de téléphonie cellulaire.
- Une **baguette de tourmaline noire dans un quartz**, un **quartz fumé** ou une **tourmalinite** protège des attaques terroristes ; ces cristaux peuvent aussi servir à guérir les conséquences de la violence ou du traumatisme.
- La **malachite** est particulièrement efficace pour absorber le rayonnement nucléaire ou terrestre.
- Le **quartz fumé** est excellent pour bloquer toutes les formes de smog électromagnétique.
- Le **quartz graphique fumé** absorbe et transmute les émissions nocives, en stabilisant et en protégeant l'espace qui vous entoure.
- La **schungite** est le cristal par excellence pour se protéger des FEM.
- La **turquoise** est une pierre qui guérit et nettoie tout dans l'environnement.

QUARTZ GRAPHIQUE FUMÉ

Vibration : élevée

Découverte relativement récente provenant de Madagascar (vendue aux États-Unis sous le nom de *Zebra Stone* [jaspe zébré] et ailleurs sous l'appellation de *Calcite Writing Stone*), le quartz graphique fumé est une pierre très purifiante qui vous ancre et vous aide à vous sentir

en sécurité dans la vie physique. Revigorante pour le corps, elle l'imprègne d'énergie dynamique et d'un sentiment de bien-être. Le quartz fumé ayant été vigoureusement compressé en feldspath, c'est un bon choix pour faire naître un sentiment de sécurité dans les situations traumatisantes, pour aller au fond des choses et inspirer confiance. Il ouvre et nettoie tous les chakras, en plus d'activer les facultés métaphysiques. Pierre chamanique qui permet de voyager silencieusement à travers les dimensions inférieures, ce quartz confère le caractère furtif d'un grand félin. En insistant sur une utilisation intégrale, il vous aide à trouver une façon créative de vous rapprocher de vos objectifs et il est excellent pour renforcer les structures des corps physique ou subtils.

Établir une grille pour protéger un lieu

Les grilles cristallines établissent et assurent la protection d'un lieu. La façon la plus simple d'établir une grille dans une pièce, ou ailleurs, consiste à placer un cristal dans chaque coin, puisque cette configuration crée une grille énergétique couvrant toute la pièce. Cependant, vous pouvez établir une grille dans une pièce en ayant recours au motif qui vous paraît juste sur le moment.

Toutes les pierres faisant partie des grilles devraient être nettoyées et consacrées avant usage, mais n'oubliez pas de les laisser faire ce qu'elles font le mieux, au lieu de ce que vous avez le sentiment qu'elles devraient faire.

On établit la disposition exacte des cristaux en ayant recours au pendule. Réunissez-les ensuite à l'aide d'une baguette ou d'un cristal à longue pointe, comme un quartz ou un quartz lémurien, pour fixer la grille. Si les lignes de force traversent des murs et des objets solides, utilisez le pouvoir de votre imagination ou une baguette de cristal pour relier les points. Allez en direction du point jusqu'au mur, visualisez la ligne traversant le mur, puis passez de l'autre côté pour reprendre le tracé.

Exercice : Établir une grille pour protéger un lieu

- Disposez des petits morceaux de tourmaline noire, de quartz graphique fumé ou de schungite dans chaque coin d'une pièce ou de votre domicile, pour éloigner les mauvaises vibrations et transmuter les énergies nocives.

- Ajoutez une labradorite brute ou polie, ou un sélénite d'un blanc étheré, et vous attirerez la lumière pour vous aider dans votre travail ou votre vie quotidienne et spirituelle.
- Réunissez les pierres avec le pouvoir de votre imagination ou une baguette de quartz, pour créer une grille énergétique tridimensionnelle qui protège entièrement votre espace.

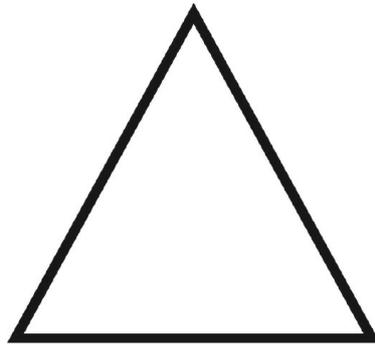
Cristaux convenant aux grilles de protection de l'espace

- **Pour absorber le stress géopathique** : labradorite, quartz fumé, quartz graphique fumé, tantalite, tourmaline noire.
- **Pour chasser les énergies négatives** : ambre, héliotrope (ou pierre de sang), schungite.
- **Pour chasser la pollution environnementale** : malachite (particulièrement efficace contre les émissions radioactives), quartz graphique fumé dans du feldspath, turquoise.
- **Pour dévier les attaques psychiques** : labradorite, schungite, tantalite, tourmaline noire.
- **Pour se protéger de l'envahissement de son espace** (placez dans les coins de la pièce ou établissez une grille en forme de pentacle ou d'étoile de David (voir à la fin du chapitre 10 et plus loin dans ce chapitre) : gros amas de quartz, grosses pointes de quartz fumé, quartz graphique fumé ou quartz fantôme, quartz rose, sélénite, tourmaline noire.
- **Pour neutraliser les FEM** : amazonite, fluorite, quartz fumé, schungite, tourmaline noire.
- **Pour prévenir le crime** (établissez une grille dehors autour de la maison, ou dans les coins de la pièce) : disthène, sardonix, sélénite.
- **Pour remplacer de mauvaises vibrations par de bonnes vibrations aimantes** : améthyste, quartz rose, sélénite.

Triangulation

La grille en forme de triangle neutralise l'énergie négative et fait entrer l'énergie positive. Comme elle sert aussi à vous protéger ou à vous guérir pendant votre sommeil, c'est une bonne grille à établir autour de votre lit, ou pour créer un espace

protégé.



Exercice : Établir une grille triangulaire

Vous avez besoin de :

— 3 cristaux nettoyés et activés

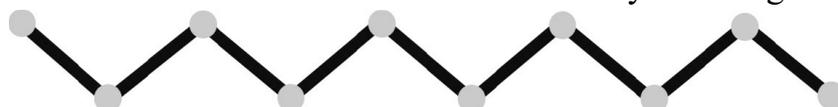
— 1 baguette de cristal

- Placez un cristal (pointe vers le bas) au-dessus de votre tête ou à la tête de votre lit.
- Placez un cristal sous votre jambe gauche (ouverte sur le côté) ou au coin gauche de votre lit.
- Placez un cristal sous votre jambe droite (ouverte sur le côté) ou au coin droit de votre lit.
- Rapprochez les jambes ; réunissez les pointes du triangle et restez allongé confortablement dans la grille durant 15 minutes ou toute la nuit.

Vous pouvez aussi établir un double triangle — l'étoile de David — autour de votre lit ou de n'importe quel endroit ayant besoin de protection.

Zigzag

Le motif du zigzag est particulièrement utile dans le cas du syndrome des bâtiments malsains et pour transmuter la pollution environnementale. Disposez les cristaux qui conviennent comme dans l'illustration ci-dessous. Nettoyez-les régulièrement.



Ces bruits nocturnes qui nous effraient

Si vous êtes incommodé par des esprits agités, des diabolins malfaisants, ou par l'impact d'événements passés, les cristaux sont d'une grande utilité. Outre les propriétés nettoyantes qui leur sont propres, ils font de merveilleux conducteurs pour les essences destinées au nettoyage ou à la protection de l'espace (voir *Ressources*). L'effet synergique est beaucoup plus fort que si vous utilisez seulement l'essence ou le cristal.

Exercice : Chasser les fantômes

- Versez quelques gouttes d'essence Petaltone Astral Clear sur un quartz incolore.
- Demandez au cristal de faire passer l'esprit dans la lumière.
- Laissez-le agir toute une nuit.

Pour les esprits plus dérangeants, l'essence Petaltone Special 8, ou la Z14, est efficace avec une labradorite ou un quartz comme conducteur. Cependant, une activité sérieuse exige l'aide d'un spécialiste.

Résumé

- Les cristaux contrebalancent toutes les émanations ou empreintes toxiques dans l'espace ambiant et les remplacent par des énergies bénéfiques.
- Chassez d'abord la négativité de votre champ, ensuite de votre espace.
- Les grilles établissent un espace protégé et peuvent être laissées en place durant de longues périodes.

Guérir l'environnement

Tout comme le corps physique, la Terre est dotée d'un système de chakras. Et tout comme les cristaux peuvent servir à guérir des zones perturbées ou bloquées du système énergétique d'un individu, ainsi peuvent-ils servir à guérir la Terre.

Les déséquilibres de la Terre sont causés par des facteurs tels que les polluants environnementaux, l'activité minière, les essais nucléaires, les mouvements des plaques tectoniques de la planète lors des séismes, et l'empreinte énergétique des événements qui se sont produits à tel et tel endroit. La guérison de la Terre, à travers les chakras et autres vortex, ouvre, purifie, harmonise et guérit le champ énergétique de la planète, revitalise sa matrice énergétique et assure son bien-être global.

Système de chakras de la Terre

Le système de chakras de la Terre relie des sites sacrés dispersés autour de la planète. Les chakras de la Terre couvrent de grandes distances, rayonnant à partir d'un site central sacré. Tout le monde ne s'entend pas sur l'emplacement exact de ces chakras. D'autres chakras terrestres se réveillent en ce moment, pour assimiler les énergies vibratoires supérieures, et plus de 156 ont été identifiés au cours des 20 dernières années par Robert Coon (pour en savoir plus sur son travail, visitez le www.earthchakras.org).

Les sept principaux chakras de la Terre sont les suivants :

- **Racine** : mont Shasta, Californie (autres possibilités : Black Mesa, Sedona ; Grand Canyon)
- **Sacré** : lac Titicaca, Amérique du Sud (autres possibilités : fleuve Amazone, Machu Picchu)
- **Plexus solaire** : Uluru, Australie
- **Cœur** : Glastonbury, Angleterre (autre possibilité : fleuve Gange, Inde)
- **Gorge** : pyramide de Khéops, Égypte
- **Troisième œil** : mont Fuji, Japon (autre possibilité : mont Kuh-e Malek Siah, Iran)

• **Couronne** : mont Kailash, Tibet

Guérison de la Terre

Pour guérir la Terre, on peut placer des cristaux sur les chakras en tant que tels ou employer des cartes géographiques. Des cristaux précis agissent sur des besoins précis. Les aragonites bleues, brunes ou blanches, par exemple, sont très efficaces pour guérir la Terre ; elles peuvent être disposées en grille autour de la maison pour assurer la santé de l'environnement et les bonnes vibrations du voisinage. Elles peuvent aussi être placées sur des cartes géographiques dans les régions où la Terre vit des bouleversements, afin de la stabiliser. On peut enterrer de l'atlasite dans le sol, partout où il y a eu la mort et la destruction, étant donné qu'elle purifie et restructure le champ énergétique de la Terre en l'inondant d'énergie positive.

Cristaux pour guérir la Terre

ARAGONITE

Vibration : terrestre à élevée, en fonction de la couleur et du type (l'aragonite brune a une vibration terrestre ; la rose, la blanche, la lilas et la bleue sont de vibration élevée à extrêmement élevée).

Cristal qui ancre et guérit, il approfondit notre contact avec la Terre. Se combine bien avec la tourmaline noire (absorbe la négativité, calme les perturbations), le silex (stabilise le sol) et le sel gemme (puissant purifiant). L'aragonite brune est particulièrement utile pour transformer le stress géopathique et les lignes telluriques (*ley lines*) bloquées.

QUARTZ FANTÔME FUMÉ

Vibration : extrêmement élevée (comme tous les quartz de ce type)

Un des meilleurs pour transmuter l'énergie nocive. Puissant catalyseur de changement. Comme il travaille sur les plans multidimensionnels, il restructure les champs d'énergie et favorise la guérison cellulaire. Les changements sont extrêmement rapides mais l'équilibre est maintenu. Ce quartz ancre les grilles dans la réalité du quotidien, enracine la guérison du corps ou de la Terre. Il tire l'énergie nocive de l'environnement, la transmute et protège les lieux. Reformule le plan directeur éthérique et la lignée ancestrale, reprogramme la mémoire cellulaire et redonne le pouvoir aux générations futures.

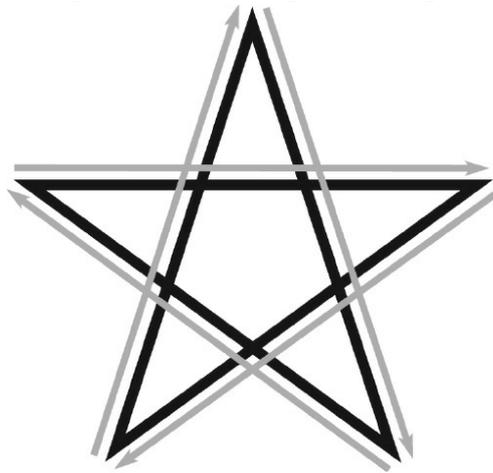
Éradique les intrications karmiques de groupe, où les mêmes schémas se répètent d'une vie à l'autre. Aide au travail de libération des esprits. Disposez-le autour d'un lit pour bloquer les effets du stress géopathique.

Grilles pour guérir la Terre

Comme nous l'avons vu, établir une grille est l'art de disposer des cristaux pour rétablir l'équilibre, que ce soit celui d'un site ou de la planète. Quand vous établissez des grilles pour guérir la planète, vous n'êtes pas obligé de vous rendre sur place, puisque le motif peut être tracé sur une carte géographique. Lorsque vous placez les cristaux sur une carte ou un site, servez-vous du pendule pour déterminer leur bonne disposition, ou faites appel à votre intuition. Rappelez-vous l'importance de laisser l'énergie circuler à travers vous et de canaliser le pouvoir du cristal. N'utilisez pas votre énergie personnelle. Réunissez les pointes de la grille avec une baguette.

Le pentacle : l'étoile à cinq branches

Ce puissant motif de guérison de la Terre est particulièrement adapté au travail sur une carte. Suivez la direction des flèches de l'illustration pour placer les cristaux et souvenez-vous de revenir au premier cristal pour compléter le circuit.



Exercice : Guérir de vieux traumatismes à l'aide de l'étoile à cinq branches

Choisissez le site d'une bataille, d'un massacre ou d'un autre événement traumatisant, ou un lieu victime d'importants traumatismes terrestres, comme un séisme ou un tsunami. Procurez-vous une carte du site assez

grande pour pouvoir y disposer vos cristaux ou rendez-vous sur les lieux.

Vous avez besoin de :

— 5 aragonites ou autres pierres qui guérissent la Terre

— 1 quartz fantôme fumé

- Utilisez le pendule au-dessus du site sur la carte pour déterminer votre point de départ (ou partez du Nord si vous êtes sur place) et placez une aragonite à cet endroit.
- Descendez vers la droite (en regardant la carte ou en vous déplaçant sur le site) et placez une aragonite sous le site, sur le côté.
- Dirigez-vous ensuite vers le haut et à gauche et placez une aragonite au-dessus du site, sur le côté.
- Passez ensuite à droite, à la même hauteur, et placez une aragonite pour couvrir les lieux.
- Descendez vers la gauche et placez la dernière aragonite.
- Réunissez les cinq pointes de l'étoile à cinq branches à l'aide d'une baguette, en vous assurant de revenir au premier cristal de la grille.
- Placez un quartz fantôme fumé au centre.
- Demandez que le traumatisme, ou la pollution ou perturbation énergétique, soit transmuté, et l'équilibre, rétabli.
- Laissez la carte et les cristaux tels quels, afin qu'ils fassent leur travail de guérison. Si vous êtes sur place, laissez les cristaux sur les lieux.
- Vous saurez que le travail est terminé en vérifiant avec le pendule, ou lorsque vous sentirez que les cristaux ont cessé d'émettre de l'énergie de guérison en direction du site ; autrement, il pourra y avoir eu un changement remarquable dans la situation. Si vous utilisez une carte géographique, défaites l'étoile et envoyez toute énergie de guérison résiduelle à la Terre. Si vous étiez sur le site, laissez les cristaux sur les lieux.

Note : vous pouvez établir la même configuration sur un des chakras de la Terre pour contribuer à réparer la grille énergétique de la planète. D'autres

cristaux de quartz fantôme, comme l'améthyste, le quartz incolore ou le quartz rose, apportent l'amour inconditionnel à une région.

Résumé

- Les cristaux sont des outils puissants pour guérir l'environnement. Ils transmutent les zones de perturbation ou les anciens traumatismes et réparent la grille énergétique de la Terre.
- Ils peuvent être placés directement sur le sol ou sur des cartes géographiques pour rétablir l'équilibre d'une région.
- Ils créent aussi un espace sacré.
- N'oubliez pas de nettoyer régulièrement vos cristaux.

Méditation et expansion de conscience avec les cristaux

Les cristaux sont une source de force merveilleuse durant les périodes de changement, mais, là où ils brillent vraiment, c'est en précipitant un changement vibratoire de conscience, en nous emportant littéralement dans une nouvelle dimension — ou plutôt, en ouvrant toutes les dimensions possibles.

On trouve maintenant sur le marché de nombreux cristaux dont le but avoué est de faire advenir une « nouvelle ère » d'union de conscience, une perception intégrant à la fois notre humanité et notre divinité. Ils insistent néanmoins pour dire que nous ne pouvons pas aspirer à cette unité avant d'avoir complété notre travail de guérison individuelle et de croissance personnelle. La méditation est un moyen d'y arriver.

Méditation avec les cristaux

Il y a deux façons d'employer les cristaux pour méditer :

1. Regarder dans une boule de cristal, un amas de cristaux, une pierre plate polie (en forme de disque ou d'ovale qui tient dans votre paume) ou une pointe de cristal.
2. Dessiner un mandala de méditation avec une poignée de pierres.

Exercice : Méditer avec un cristal

Vous avez besoin de :

— une boule de cristal

— un amas, une pointe ou une pierre plate polie

- Installez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.
- Ouvrez le chakra de vos paumes, prenez votre cristal et posez vos mains sur vos cuisses.
- Respirez doucement, en faisant en sorte que chaque expiration soit plus longue que l'inspiration.

- En expirant, évacuez le stress ou la tension que vous pouvez ressentir.
- En inspirant, aspirez par vos bras l'énergie du cristal en vous pour vous calmer et vous centrer.
- Laissez votre respiration adopter un rythme régulier.
- Étudiez votre cristal avec un regard un peu flou.
- Observez sa forme, son poids, sa couleur.
- Laissez-vous vagabonder à travers ses dimensions et son paysage intérieurs.
- Quand vous êtes prêt, fermez les yeux tout en restant en contact avec son énergie.
- Une fois votre méditation terminée, ouvrez les yeux et prenez deux respirations profondes.
- Déposez votre cristal et relevez-vous en plantant vos pieds fermement dans le sol ou sur le plancher. Vérifiez que votre étoile terrestre est ouverte et vous ancre.

Avoir recours à un mandala de méditation

Le mandala est une forme ou un motif sacré. Ses éléments répétitifs calment et focalisent le mental. Vous pouvez dessiner des mandalas fermés ou ouverts. Vous pouvez simplement créer un mandala de cristal en formant une roue avec des rayons et une jante, constitués de cristaux de même type ou de même couleur, et en remplissant les espaces à partir de cristaux de couleurs différentes, mais vous pouvez aussi faire appel à votre imagination ou à votre intuition pour en créer un qui vous est spécialement destiné. Placez chaque pierre avec des gestes lents et une intention précise.

Exercice : Dessiner un mandala avec des cristaux

Vous avez besoin de :

- 1 grosse pierre polie ou 1 amas pour le centre
- 6 cristaux à longue pointe pour les rayons
- 18 pierres polies pour la jante et 6-7 pour l'intérieur du cercle
- 6 types de pierres polies pour remplir

— 1 pièce de tissu appropriée

- Asseyez-vous confortablement, ou, si vous préférez méditer en bougeant, marchez autour d'une petite table.
- Respirez doucement et focalisez votre attention sur vous.
- Étalez le tissu devant vous.
- Placez le gros cristal poli ou l'amas au centre.
- Disposez 6 à 7 petites pierres polies autour.
- Disposez 6 cristaux à longue pointe pour former les rayons partant du centre.
- Disposez 18 pierres polies pour former la jante extérieure.
- Remplissez chaque section en partant du centre vers la périphérie.
- Contemplez le mandala les yeux mi-clos, en gardant le regard flou.
- Une fois votre méditation terminée, rassemblez les cristaux.
- Assurez-vous de reprendre contact avec le sol par vos pieds. Assurez-vous également que le chakra de votre étoile terrestre est ouvert.

Expansion de l'âme

Les cristaux à vibration élevée élèvent notre fréquence, favorisant ainsi l'expansion de l'âme, l'ouverture des chakras supérieurs, ainsi que des voyages multi- et inter-dimensionnels faciles, surtout lorsqu'ils sont combinés à des grilles. Cependant, le bon sens doit prévaloir, et nous devons en même temps être ancrés.

Cristaux pour élever la conscience

AMÉTHYSTE DE NAMIBIE

Vibration : extrêmement élevée

Contient le plan directeur parfait de Tout-Ce-Qui-Est. Recrée les schémas de toutes les couches subtiles et de tous les niveaux de l'être, gravant le schéma le plus parfait possible. Vous entraîne dans la conscience élargie des multi-dimensions.

ANANDALITE

Vibration : extrêmement élevée, avec une quantité stupéfiante d'ondes bioscalaires

Active les systèmes immunitaires physique et psychique. Purifie l'ensemble du système des chakras et les harmonise avec les fréquences supérieures. Les arcs-en-ciel iridescents naturels de cette pierre harmonisent le corps de lumière avec la vibration terrestre, préparant le système nerveux central à un changement vibratoire. Déconstruit également les structures énergétiques nocives et procède à une restructuration appropriée pour une ouverture de conscience. Dépouille jusqu'à la moelle de l'âme avant de reconstruire vos schémas énergétiques pour accommoder le mouvement de l'énergie vers l'illumination sur Terre. Vous entraîne dans l'interdépendance de toute vie pour favoriser un soulèvement quantique. Introduit les possibilités illimitées de l'être multidimensionnel.

MAYANITE ARC-EN-CIEL

Vibration : exceptionnellement élevée, avec une quantité phénoménale d'ondes de guérison bioscalaires

Cristal par excellence pour guérir vos chakras et vous engager sur le chemin qui est vraiment le vôtre. Désactive les vieux schémas, quelle qu'en soit la source, en absorbant les débris et les cristallisations karmiques ; aspire tout déchet toxique pris chez les autres ou dans l'environnement. Érige de nouvelles structures de soutien. Vous entraîne dans les profondeurs de votre être pour vous montrer comment votre âme vous manœuvre, afin de vous engager dans votre cheminement, et pour vous montrer comment une situation apparemment défavorable vous offre des dons spirituels. Offre un soutien exceptionnel en période de changement.

Les chakras supérieurs

Si vous êtes débutant, il est préférable d'activer les chakras supérieurs lentement, un à un, en vous assurant que le premier que vous ouvrez fonctionne bien avant de passer au suivant. Par ailleurs, si vous avez déjà élevé vos vibrations, il se peut que vos chakras supérieurs se soient ouverts spontanément et que vous ayez besoin d'apprendre à les maîtriser, à les ouvrir et à les fermer, selon le cas.

Nous étudierons la question en détail plus loin mais, d'abord, voici les chakras

supérieurs :

CHAKRA KALPA-TARU

Emplacement : à la base du sternum

Fonction : mémoire de l'âme

Quand il fonctionne bien : l'individu se rappelle la raison de son incarnation, son lien avec le plan divin et les outils à sa disposition pour manifester son potentiel.

Quand il est hyperactif ou bloqué : l'individu est perdu, déraciné, sans but.

CHAKRA DU THYMUS

Emplacement : au-dessus du cœur

Fonction : amour inconditionnel

Quand il fonctionne bien : l'individu est clément et tolérant, en contact avec sa spiritualité.

Quand il est hyperactif ou bloqué : l'individu est coupé de sa spiritualité, en deuil, indigent ; vampire psychique.

CHAKRA SUPÉRIEUR DU FRONT

Emplacement : au-dessus du troisième œil, à la racine des cheveux

Fonction : contact spirituel ; endroit où s'attachent les corps subtils

Quand il fonctionne bien : l'individu est conscient spirituellement et vit en pleine conscience.

Quand il est hyperactif ou bloqué : l'individu est coupé de nourriture et de contact spirituels. Quand le chakra est suractivé, il est beaucoup trop facile pour les esprits désincarnés de s'y attacher.

CHAKRA DE L'ÉTOILE DE L'ÂME

Emplacement : au-dessus de la tête

Fonction : illumination spirituelle/éveil spirituel

Quand il fonctionne bien : il offre le contact d'âme ultime, un point de vue objectif sur le passé.

Quand il est hyperactif ou bloqué : les conséquences sont l'arrogance spirituelle, la fragmentation de l'âme, le complexe du sauveur, l'insistance sur le fait de sauver plutôt que de redonner du pouvoir et

de l'autonomie ; il peut entraîner la fragmentation de l'âme, ainsi que le parasitage par des esprits, l'invasion extraterrestre ou la possession par des esprits ancestraux.

CHAKRA DE LA PORTE STELLAIRE

Emplacement : au-dessus de l'étoile de l'âme

Fonction : portail cosmique vers d'autres mondes

Quand il fonctionne bien : il permet de communiquer avec des êtres illuminés

Quand il est hyperactif ou bloqué : il devient une source de désinformation cosmique qui débouche sur l'illusion, la tromperie et la désintégration, laissant l'individu incapable de fonctionner dans le monde de tous les jours.

CHAKRA ALTA MAJOR

Emplacement : à l'intérieur du crâne

Fonction : important facteur d'accélération et d'expansion de la conscience. Ancre du corps d'énergie subtile multidimensionnel (souvent appelé corps de lumière), ce chakra unit la vision métaphysique à la vision intuitive. Réceptacle de renseignements importants à propos de notre passé ancestral et des schémas bien ancrés qui ont gouverné la vie humaine et limité la prise de conscience, il contient aussi le karma de nos vies antérieures et les ententes contractuelles que nous avons conclues avant de nous incarner. Son activation nous permet de connaître le plan de notre âme. Ce chakra dessine à l'intérieur et autour du crâne une forme géométrique complexe qui s'apparente à une merkaba et s'étend de la base au sommet du crâne, reliant le chakra supérieur du front et celui des vies antérieures, l'hippocampe, l'hypothalamus, les glandes pinéale et pituitaire, le chakra du troisième œil et le chakra couronne. Son lien avec le chakra de la gorge facilite l'expression d'information venue des dimensions supérieures.

Fonction positive : il crée une voie directe vers la supraconscience et l'esprit intuitif. Apporte la connaissance instinctive de la raison d'être

spirituelle. Il semble qu'Alta major ait été gravé de « codes divins » qui permettent à l'évolution cosmique de se manifester pleinement sur Terre une fois qu'ils sont activés.

Déséquilibres : ils se traduisent par des « étourdissements » ou la sensation de « flotter », des problèmes oculaires comme les cataractes et les corps flottants, des sentiments de confusion, des maux de têtes et migraines, une perte du sens de la raison d'être et la dépression spirituelle.

Cristaux pour les chakras supérieurs

Améthyste de Namibie, amphibole, anandalite, azeztulite, calcite lamellaire, citrine, mayanite arc-en-ciel, phénacite, quartz de Hongrie, quartz lémurien, quartz nirvana, quartz Satyaloka et Satyamani, quartz trigone, sélénite.

Exercice : Activer les chakras supérieurs

L'activation devrait être faite une fois que les chakras de base ont été nettoyés et ouverts (voir *Sentir les blocages et équilibrer les chakras*, à la fin du chapitre 9). Si vous n'avez pas les cristaux qu'il faut, vous pouvez utiliser les cartes du jeu *Crystal Wisdom Oracle* ou les illustrations de *101 cristaux de pouvoir*.

Note : ouvrez ces chakras lentement et dans l'ordre. Prenez votre temps. Ne précipitez pas le processus.

- Placez un cristal convenant au chakra du thymus — comme la danburite, le quartz rose ou la tugtupite — sur le chakra du thymus et laissez-le agir de 2 à 5 minutes. Vous pouvez laisser ce chakra ouvert.
- Placez une pierre convenant au chakra du thymus, comme la tugtupite, sur le chakra Kalpa-taru, à la base du sternum, et sentez l'influx d'amour universel inonder ce chakra et tout votre être. Vous pouvez laisser ce chakra ouvert.
- Placez une pierre bleue de Preseli, ou un autre cristal d'ancrage cosmique tel un silex, sur le chakra supérieur du front. Ouvrez ce chakra quand vous voulez voyager hors du corps et fermez-le quand vous voulez rester dans votre corps physique.

- Placez un cristal à vibration élevée — anandalite, azeztulite, mayanite arc-en-ciel ou sélénite — sur l'étoile de l'âme, qui vous relie à votre âme et à votre Soi le plus sublime. Invoquez votre Soi supérieur pour qu'il protège bien ce chakra. Fermez-le (voir au chapitre 9 sous le tableau) quand vous n'utilisez pas le portail pour voyager ou prendre conseil.
- Avant d'ouvrir le chakra de la porte stellaire, invoquez votre ange gardien, ou une autre entité protectrice (voir le début du chapitre 19), pour qu'il le garde pendant que vous explorez d'autres dimensions ou y cherchez conseil. Placez une anandalite, un quartz nirvana, une mayanite arc-en-ciel, un sélénite ou un quartz trigone sur ce chakra pour ouvrir le portail. Fermez le portail et le chakra, une fois revenu de votre exploration.
- Employez l'anandalite pour ouvrir le chakra Alta major. Placez-le dans le creux à la base du crâne.
- Rappelez-vous la nécessité de fermer les chakras, une fois l'exercice terminé.

Voyager avec les cristaux

Les cristaux peuvent vous emmener très loin dans l'univers, dans les tréfonds de vous-même ou dans les mondes chamaniques. Avant d'entreprendre de telles explorations, toutefois, vous devez déployer vos ancrages chamanique et cosmique pour toujours assurer votre retour dans votre corps.

Votre ancre chamanique

Avant de partir en exploration, assurez-vous d'être dans un lieu protégé, en établissant une grille avec des cristaux de protection (voir au chapitre 14). Déployez toujours votre ancre chamanique (voir le début du chapitre 1) avant de commencer.

Parmi les cristaux d'ancrage chamanique, mentionnons les pierres bojite, le quartz fantôme fumé, le silex, le quartz graphique fumé, l'hématite, le quartz fumé et la stibine.

Votre ancre cosmique

Votre ancre cosmique permet à votre corps subtil de retrouver son chemin jusqu'à votre corps physique. Elle vous aide à voyager sans danger à travers les dimensions et à retrouver le chemin du retour.

Parmi les cristaux d'ancrage cosmique, mentionnons l'améthyste de Namibie, le quartz fantôme, le silex, la pierre bleue de Preseli, les quartz à vibration élevée, le

sélénite, la stibine, la tantalite.

Exercice : Déployer votre ancre cosmique

- Placez votre cristal sur le chakra supérieur du front (à la racine des cheveux, au-dessus du troisième œil situé au milieu du front et au-dessus des sourcils). Votre ancre cosmique vous aide aussi à entrer en contact avec votre Soi supérieur, cette partie qui n'est pas entièrement incarnée et voit par conséquent beaucoup plus loin que vous.
- À partir du chakra supérieur du front, sentez un cordon d'argent qui se déroule vers l'extérieur et le haut. Il traverse vos chakras supérieurs et entre en contact avec votre Soi supérieur. À partir de votre Soi supérieur, votre ancre cosmique traverse la couche extérieure du manteau terrestre et se déploie dans l'espace. Elle se raccorde à la pointe de la flèche de l'archer de la constellation du Sagittaire, où se situe le centre galactique. Elle vous maintient en équilibre entre la Terre et le cosmos, l'esprit et la matière, et vous montre toujours le chemin pour revenir dans votre corps.

PIERRE BLEUE DE PRESELI

Vibration : terrestre et élevée

Pierre de guérison des ancêtres. Ancre et focalise. Idéale pour voyager, étant donné son sens d'orientation intégré. Crée une solidité énergétique inébranlable de votre noyau intime, pour vous stabiliser pendant que la Terre vit ses changements. Agit comme une batterie, en générant de l'énergie spirituelle et aussi du pouvoir spirituel, en les mettant à la terre et en les ancrant, tout en améliorant la capacité psychique et les dons métaphysiques. Pierre visionnaire.

L'autoroute cosmique

Cet agencement cristallin particulier vous emmène en voyage à travers d'autres dimensions et change à jamais votre fréquence énergétique, de sorte que vous résonnez en synchronie avec le potentiel le plus élevé de ces temps de changement. Je vous propose des choix de cristaux ; déterminez lesquels sont les plus en phase avec les vibrations uniques qui sont les vôtres. Si vous commencez à travailler avec les cristaux, sachez que les formes opaques des cristaux à vibration élevée vous emportent plus en douceur dans les dimensions supérieures. Si vous n'avez pas les cristaux qu'il faut, vous pouvez utiliser les cartes du jeu *Crystal Wisdom Oracle*,

étant donné qu'elles sont imprégnées d'énergie cristalline. Établissez cette grille lentement, en vous laissant le temps d'entrer en phase avec l'énergie de chaque cristal et de l'assimiler alors que s'ouvrent vos chakras.

Cet agencement peut aussi être adapté au voyage dans les mondes chamaniques. Utilisez le silex, la pierre bleue de Preseli et la stibine pour un voyage chamanique, plutôt que les cristaux de quartz à vibration élevée. Ici encore, si vous n'avez pas les cristaux qui conviennent, vous pouvez utiliser les cartes du jeu *Crystal Wisdom Oracle* ou les illustrations de *101 cristaux de pouvoir*.

Exercice : Accéder à l'autoroute cosmique

Vous avez besoin de :

- 1 cristal d'ancrage terrestre, comme : quartz fantôme fumé, silex ou hématite
- 1 cristal d'ancrage cosmique, comme : pierre bojite, quartz fantôme, silex, quartz graphique fumé, hématite, pierre bleue de Preseli, sélénite, améthyste fumée de Namibie ou quartz fantôme fumé
- 1 cristal pour le chakra Alta major, comme : anandalite, pierre de lune bleue
- 6 cristaux à vibration élevée, comme : améthyste de Namibie, anandalite, azeztulite, mayanite arc-en-ciel, pétalite, phénacite, quartz nirvana, quartz Satyamani, quartz Satyaloka, quartz trigone ou sélénite.

La disposition de l'agencement cristallin commence par vos pieds pour que vous soyez bien ancré et allongé lorsque vous serez rendu à placer les cristaux au-dessus de votre tête. Il peut être utile de prévoir un signal discret qui vous ramènera à la conscience après 20 minutes.

- Allongez-vous dans un endroit chaud et confortable où vous pouvez placer les cristaux sur le sol autour de vous ou demander à un ami de le faire pour vous.
- Placez un quartz fantôme fumé ou un autre cristal d'ancrage entre vos pieds et un peu plus bas, et invoquez consciemment votre ancre chamanique (voir le début du chapitre 1). Dites-vous que votre corps restera ancré et centré pendant que vous explorez d'autres dimensions et

que vous reviendrez après 20 minutes d'absence.

- Placez deux cristaux à vibration élevée à la hauteur de vos hanches, de façon à pouvoir poser les mains dessus (utilisez le silex ou la stibine pour un voyage chamanique).
- Placez un cristal à vibration élevée à la hauteur de vos épaules ou légèrement en dessous (utilisez le silex ou la stibine pour un voyage chamanique).
- Placez un cristal à vibration élevée au sommet de votre tête. (Ce n'est pas nécessaire pour une exploration chamanique. Placez plutôt une pierre bleue de Preseli sur le chakra supérieur du front.)
- Invoquez consciemment votre ancre cosmique (voir ci-dessus).
- Placez un cristal à vibration élevée à environ 30 centimètres au-dessus de votre tête. (Ce n'est pas nécessaire pour un voyage chamanique.) Sentez l'étoile de votre âme s'ouvrir.
- Placez une anandalite ou une mayanite arc-en-ciel à bout de bras, le plus loin possible au-dessus de votre tête. (Ce n'est pas nécessaire pour un voyage chamanique.) Sentez votre porte stellaire s'ouvrir.
- Placez une pierre capable d'ouvrir le chakra Alta major, sous le creux à la base de votre crâne. (Ce n'est pas nécessaire pour un voyage chamanique.)
- Fermez les yeux, détendez-vous et posez votre améthyste de Namibie, votre pierre bleue de Preseli, ou un autre cristal d'ancrage cosmique, sur le chakra supérieur du front, à la racine de vos cheveux. Posez vos mains sur les cristaux à la hauteur de vos hanches et sentez que vous quittez votre corps physique dans votre corps d'énergie subtile.
- Laissez les cristaux vous emmener à destination.
- Quand il est temps de rentrer, glissez le long de votre ancre cosmique et réintégrez votre corps. Retirez le cristal du chakra supérieur de votre front. Sentez votre corps d'énergie subtile qui réintègre votre corps physique, lequel rééquilibrera ses énergies pour s'adapter aux nouvelles fréquences.
- Levez la main et retirez l'anandalite, mettez-la de côté et visualisez votre

porte stellaire qui se ferme.

- Retirez et mettez de côté le cristal de l'étoile de votre âme et sentez ce chakra qui se ferme.
- Retirez le cristal du chakra Alta major à la base de votre crâne. Asseyez-vous lentement. Retirez les autres cristaux dans l'ordre inverse où vous les avez disposés et mettez-les de côté. Vérifiez que votre corps s'est harmonisé avec la nouvelle énergie et que votre corps d'énergie subtile a bien réintégré votre véhicule physique. (Vous pouvez faciliter l'assimilation et l'intégration des nouvelles énergies en posant une anandalite sur le chakra supérieur de votre front.)
- Quand vous arrivez au quartz fantôme, posez vos mains dessus et vérifiez que votre ancre chamanique est bien en place. Si vous avez besoin d'intégrer les changements, gardez vos mains sur le cristal et demandez-lui de vous aider à les assimiler. Restez assis en silence et laissez le processus se poursuivre et s'achever de lui-même.
- Remerciez les cristaux pour leur travail.
- Relevez-vous lentement, tapez le sol des pieds et buvez quelque chose de chaud.

Résumé

- Les cristaux induisent une ouverture de conscience, fournissant ainsi un accès aux autres dimensions.
- Ils peuvent aider le méditant, soit seuls, soit comme objet de concentration, ou par l'entremise d'un mandala.
- Les cristaux à vibration élevée aident l'âme à prendre de l'expansion et facilitent les voyages dans d'autres mondes.

Lithomancie

D'après les récits historiques, l'art d'avoir recours aux conseils des cristaux remonterait à 5 500 ans mais, en pratique, à plusieurs millénaires, comme en témoignent les bourses de pierres, de sphères et de miroirs de cristal polis, enterrés avec leurs vénérables propriétaires. La tradition orale nous apprend que ces cristaux servaient à deviner et à influencer le futur. D'ailleurs, avoir ces artefacts en main peut révéler le passé lointain aux personnes sensibles.

Les premières sources mésopotamiennes mentionnent une pierre dite *elmeshu*, qui avait fonction d'oracle, ce qui rend plutôt intrigantes les lignes suivantes, tirées d'une antique lettre assyrienne privée : « Dites à mon père, ainsi a dit *Elmeshu* : Shamash et Mardouk remplissent de bonheur les jours de mon père à perpétuité. Mon père, sois en bonne santé, épanouis-toi ; le dieu qui préserve mon père dirige la source de la grâce de mon père. »

En général, les archéologues voient « *Elmeshu* » comme étant une femme, mais, comme Shamash (le Soleil) et Mardouk (Jupiter) sont des dieux planétaires, peut-être ont-ils été consultés à travers la pierre sur l'avenir du père de l'auteur de la lettre.

La divination par les pierres a continué d'être pratiquée au fil des siècles. Dans la Grèce antique, les axinomanciens plaçaient une pierre d'agate ou de jais sur la lame d'une hache chauffée à blanc pour découvrir l'auteur d'un crime. Au VI^e siècle avant notre ère, le *Ratnapariksa* de Buddhabhata établissait le sens divinatoire des pierres. À l'époque, comme aujourd'hui, le diamant était le signe d'un amour fidèle. Plus près de nous, le docteur Dee pratiquait la divination avec une boule de cristal pour conseiller la reine d'Angleterre, Élisabeth I^{re}.

Les méthodes de divination incluent le fait de choisir des cristaux ou de les répandre sur une planchette, de regarder dans un cristal ou de tirer des cartes. Pour obtenir les meilleurs conseils, utilisez ces méthodes en combinaison avec votre intuition.

Cristallomancie

La cristallomancie est l'art de la divination avec les cristaux ou, plus précisément, de la divination avec un cristal. Dans l'Antiquité, la cristallomancie servait à révéler la volonté des dieux. Elle ne peut pas vous dire exactement de quoi sera fait votre

avenir mais, si vous êtes à un carrefour, elle peut vous montrer le résultat de vos choix et vous indiquer lequel serait le meilleur pour vous. Gardez toujours en tête que l'avenir n'est pas fixe et immuable, mais constamment créé à chaque instant avec vos pensées, vos croyances, vos actions et vos émotions — et que les cristaux peuvent vous aider à rester positif et focalisé sur ce que vous souhaitez manifester.

L'exactitude de la cristallomancie dépend de l'expertise du devin, mais, en vous exerçant un peu, vous pourrez bientôt maîtriser cet art. Il vaut la peine d'essayer plusieurs méthodes pour déterminer celle qui vous convient.

Si vous cherchez une réponse définitive à une question, un pendule en cristal, des gemmes de divination ou des cartes de cristaux divinatoires pourront s'avérer plus efficaces qu'une boule de cristal ou son équivalent plat, le miroir de divination, étant donné que vous obtenez, outre un échéancier et des conseils, une réponse nettement affirmative ou négative. En combinant plusieurs pierres sur une planchette de divination, vous obtenez un portrait plus vaste (voir ci-après), mais ce sont les cartes de mon jeu *Crystal Wisdom Oracle* qui vous donnent le point de vue le plus pénétrant de tous.

Choisir une boule de cristal ou un miroir de divination

Quand vous regardez dans une boule de cristal ou un miroir de divination, votre esprit rationnel devient passif, et votre intuition se focalise. Par conséquent, attendez pour acheter une boule de cristal ou un miroir de divination d'être dans un état réceptif et détendu.

Exercice : Choisir une boule de cristal

- Ouvrez le chakra de vos paumes (voir le début du chapitre 1).
- Manipulez plusieurs boules, mais nettoyez-les d'abord, sinon vous capterez les vibrations de tous ceux qui les ont manipulées (mettez un peu de nettoyant à cristal sur vos mains).
- Sentez le poids de chacune, vérifiez à quel point vous vous sentez à l'aise avec elles.
- Regardez dans la boule et décidez si vous préférez une sphère parfaitement lisse, ou une avec des angles, des lignes, des plans et des inclusions qui pourront vous aider à voir des images.
- Vous constaterez probablement que vous êtes attiré par une boule en particulier — vos yeux et vos mains ne feront qu'y revenir. C'est celle

qu'il vous faut.

Conseils pratiques pour faire de la cristallomancie

- D'abord, videz votre esprit — une intention secrète, des peurs et des doutes, ou une réponse que vous voulez à tout prix, sont tous des facteurs qui contaminent la divination, tandis qu'une concentration calme et objective donne des conseils clairs.
- Formulez votre question avec soin. Restez dans la simplicité. Allez à l'essentiel — posez-vous la question : « Qu'y a-t-il derrière ceci ? » Continuez de poser la question jusqu'à ce que vous ayez atteint le cœur de votre interrogation.
- Nettoyez vos cristaux avant de les utiliser (voir le début du chapitre 2).
- Mettez-vous en phase avec eux. Tenez-le(s), respirez doucement et laissez vos énergies s'harmoniser avec la ou les pierres.
- Demandez à vos cristaux de vous montrer la vérité. Comme ce sont des entités vivantes qui souhaitent coopérer avec vous, vous n'avez qu'à demander. Cependant, vous devrez peut-être leur rappeler que vous avez besoin de réponses claires et nettes, ainsi que d'un échéancier !
- Essayez plusieurs cristaux, surtout si vous utilisez une boule de cristal, jusqu'à ce que vous sachiez exactement ce qui vous convient.
- Rangez vos cristaux divinatoires dans un sac, quand vous ne vous en servez pas.
- Utilisez les mêmes cristaux chaque fois, afin qu'ils s'imprègnent d'un lien de plus en plus profond avec votre intuition.
- Gardez l'esprit ouvert ! La divination est notoirement subtile, et les apparences sont souvent trompeuses. Ne sautez pas trop vite aux conclusions.
- Le recul étant l'outil le plus exact qui soit, prenez note de vos « fausses interprétations » et réfléchissez à ce qui les a suscitées. Les erreurs n'existent pas ; il n'y a que des expériences d'apprentissage.

Exercice : Cristallomancie

- Faites en sorte que la lumière arrive d'un côté, pour que vous puissiez voir à l'intérieur du cristal. Vous voudrez peut-être vous servir d'une chandelle.
- Une fois que vous êtes détendu, tenez la boule entre vos mains quelques

instants pour la mettre en phase avec vos vibrations.

- Formulez votre question et considérez les solutions possibles sans leur accorder trop d'attention.
- Posez la boule sur un tissu de soie ou de velours noir.
- Regardez-la sans trop focaliser dessus. Elle semblera souvent se remplir de brouillard. Des images se formeront dans ce brouillard. Ne forcez rien, laissez-les apparaître naturellement.
- Regardez les images apparaître dans le cristal ou votre imagination. Les significations peuvent être positives ou négatives (voir plus bas).
- Lorsque vous avez terminé votre séance, détournez votre regard de la boule, couvrez brièvement votre troisième œil de la main pour le fermer et prenez note de ce que vous avez vu.
- Couvrez votre boule d'un tissu, quand vous ne l'utilisez pas.

Notez ce que vous avez vu par écrit, même si cela semble n'avoir aucun sens. Si vous persévérez, vous comprendrez. Remarquez les sentiments qui montent, les pensées qui traversent votre esprit, les prises de conscience à propos de votre vie. Le cristal peut agir sur un plan très subtil pour vous orienter vers un avenir plus accompli.

Symbolisme

Le tableau suivant inclut une liste de symboles traditionnels et de leurs significations :

Image	Sens positif	Sens négatif
Œil	Chance	Malchance
Lune	Nouvelle croissance	Déception
Étoile	Succès	Avertissement
Globe	Voyage	Impasse
Chat	Chance	Difficulté
Chien	Amis fidèles	Amis trompeurs
Serpent	Apprentissage	Trahison

Oiseau	Un message	Évasion du réel
Maison	Bien-être	Problèmes financiers
Arbre	Se fixer	Perte
Roue	Voyage	Blessure

Histoire de cas : Voir la vérité

L'ecclésiastique Andrew Lang, président d'une société de recherches psychiques, a écrit un traité fascinant sur les boules de cristal au début du XX^e siècle. Il rapporte l'anecdote suivante :

« J'avais donné une boule de cristal à une jeune dame, mademoiselle Baillie, qui n'avait à peu près rien pu en tirer. Elle l'a prêtée à mademoiselle Leslie, qui a vu un grand canapé carré à l'ancienne de couleur rouge, couvert de mousseline (qu'elle a vu dans la maison de campagne où elle s'est rendue plus tard). Le frère de mademoiselle Baillie s'est moqué de ces expériences, mais il a emporté la boule dans son bureau, dont il est ressorti par la suite plus éclairé. Il a admis avoir eu une vision — une personne de sa connaissance, sous une lampe. Il a ajouté qu'il découvrirait durant la semaine s'il avait vu juste ou non. C'était un dimanche après-midi, et il était 17 h 30.

» Le mardi suivant, monsieur Baillie a assisté à une soirée de danse, dans une ville à 65 kilomètres de son domicile, où il a croisé mademoiselle Preston. Il lui a dit : « Dimanche, vers 17 h 30, vous étiez assise sous une lampe sur pied, vêtue d'une robe que je ne vous avais jamais vue porter, avec un chemisier bleu orné de dentelle aux épaules, et vous versiez du thé à un homme vêtu de serge bleu, qui me tournait le dos, de telle sorte que je n'ai vu que la pointe de sa moustache. » »

« Eh bien, les stores devaient être relevés, a répondu mademoiselle Preston. J'étais chez Dulby. »

La lithomancie

On peut par ailleurs se servir d'une poignée de cristaux polis pour faire de la divination. Choisissez vos pierres polies parmi celles de la liste suivante en fonction de leurs significations traditionnelles. Les pierres semi-précieuses sont tout aussi efficaces que les gemmes précieuses.

La méthode la plus simple consiste à mettre les cristaux dans un sac, à les secouer doucement, à poser votre question et à sortir les deux ou trois premiers que vous touchez des doigts, ou à les répandre sur une planchette (voir les significations ci-dessous). Vous obtenez ainsi la réponse à votre « quoi ». Les « pierres de coordination » vous disent « quand », puisque les cristaux sont traditionnellement associés aux jours de la semaine et aux mois de l'année (voir ci-dessous). Comme ils sont par ailleurs aussi associés à des pays, ils vous disent « où » (ici encore, voir ci-dessous l'adaptation tirée de mon livre *Earth Blessings*). Avant de passer aux significations, toutefois, prenez le temps d'envelopper les cristaux d'un regard un peu flou, pour voir si la réponse n'émergerait pas spontanément, étant donné que de cette manière vous travaillez à cultiver votre compréhension intuitive.

Si vous répandez les cristaux sur une planchette, le tableau suivant montre la disposition de l'oracle :

Oui	Résultat futur	Non
Ce qui fait obstacle	Situation présente	Ce qui aidera
Moment mal choisi	Influences du passé	Reformulez la question

Significations traditionnelles des cristaux

- Agate : succès mondain ou réussite matérielle, un voyage
 - agate noire : courage et prospérité
 - agate rouge : santé et longévité
- Agate dentelle bleue : la guérison est nécessaire
- Agate mousse : voyage infructueux
- Ambre : un voyage
- Améthyste : changements de vie et ouvertures de conscience
- Aigue-marine : nouveaux amis
- Aventurine : croissance et expansion
- Calcédoine : des amis réunis
- Chrysobéryl : une période difficile
- Chrysolite : faites preuve de prudence
- Corail : rétablissement d'une maladie

- Diamant/quartz : permanence, amour, victoire sur les ennemis
- Émeraude/péridot : beaucoup de raisons de vous réjouir bientôt
- Grenat : la solution à un mystère
- Héliotrope (pierre de sang) : une nouvelle bouleversante est en chemin
- Hématite : nouvelles occasions à saisir
- Jade : immortalité et perfection
- Jaspe : succès dans les affaires de la réalité quotidienne, l'amour est réciproque
- Lapis-lazuli : faveur divine
- Obsidienne flocon de neige : fin d'une période éprouvante
- Œil de chat : attention à la trahison
- Œil de tigre : les apparences sont trompeuses
- Onyx : mariage heureux
- Opale : importantes possessions
- Pierre de lune : attention de ne pas vous tromper ou de vous illusionner
- Quartz : clarifiez les questions, exprimez-vous
- Quartz laiteux/neige : changements profonds en cours
- Quartz rose : amour et guérison de soi
- Rubis/grenas : pouvoir et passion, invités inattendus
- Saphir : vérité et chasteté, échapper au danger
- Topaze : il ne vous arrivera aucun mal
- Tourmaline : un accident
- Turquoise : prospérité, nouvel emploi
- Unakite : le compromis et l'intégration sont nécessaires

Gemmes pour les jours de la semaine

- Dimanche : *rubis*
- Lundi : *pierre de lune*
- Mardi : *corail*

- Mercredi : *émeraude*
- Jeudi : *œil de chat*
- Vendredi : *diamant (quartz)*
- Samedi : *saphir*

Gemmes pour les mois de l'année

- Janvier : *grenat*
- Février : *améthyste*
- Mars : *héliotrope (pierre de sang)*
- Avril : *diamant (quartz)*
- Mai : *émeraude*
- Juin : *agate*
- Juillet : *cornaline*
- Août : *sardonyx*
- Septembre : *saphir*
- Octobre : *aigue-marine*
- Novembre : *topaze*
- Décembre : *turquoise*

Cristaux associés aux États et aux nations

La pierre d'une nation ou d'un État est au service de l'énergie de sa localisation dans le monde. En plus de fournir des indications utiles à la divination, des associations de ce genre peuvent être incorporées dans les grilles de guérison de la Terre (voir le début du chapitre 15), que les pierres soient placées sur les lieux ou sur une carte géographique.

Pierre	État	Pays
Agate	Kentucky, Louisiane, Maryland, Minnesota, Montana, Nebraska, New York, Oregon, Dakota du Sud, Tennessee	Danemark, Panama
Ajoïte	Arkansas	
		France,

Ambre		Roumanie, Sicile
Améthyste	Caroline du Sud	Uruguay
Aragonite		Espagne
Béryl	New Hampshire	
Célestine	Pennsylvanie	
Cornaline		Norvège, Suède
Danburite	Connecticut	
Diamant		Angleterre, Pays-Bas, Afrique du Sud
Émeraude	Caroline du Nord	Pérou, Espagne
Granite	New Hampshire, Caroline du Nord et du Sud, Vermont, Wisconsin	
Grenat	Alaska, Connecticut (almandin), Idaho (étoilé), Vermont (grossulaire)	République tchèque, Slovaquie
Héliolite (pierre de soleil)	Oregon	
Hématite	Alabama	
Jade	Alaska, Wyoming	Nouvelle- Zélande, Turkestan
Labradorite	Oregon	
Lapis-lazuli		Boukhara, Bolivie, Chili
Morganite (béryl rose)		Madagascar
Obsidienne		Mexique
Opale de feu noire	Nevada, Nouvelle-Galles du Sud (Australie)	Hongrie

Péridot		Égypte
Pierre de lune	Floride	
Quartz	Arkansas, Géorgie, Iowa	Suisse
Quartz fumé	New Hampshire	Écosse
Quartz rose	Dakota du Sud	
Rhodochrosite	Colorado	
Rhodonite	Massachusetts	Russie
Rubis		Myanmar, Thaïlande
Saphir	Montana (saphir du Montana)	États-Unis
Serpentine	Californie, Rhode Island	
Silex	Ohio	
Topaze	Texas (bleue), Utah (jaune)	
Tourmaline	Maine	Brésil
Turquoise	Arizona, Nevada, Nouveau Mexique	Iran, Turquie
Zincite		Pologne

Jeu divinatoire *Crystal Wisdom Oracle*

Avec mon jeu divinatoire *Crystal Wisdom Oracle* et son guide explicatif, vous disposez d'un outil de lithomancie sans avoir besoin des pierres en tant que telles. Les cartes vous aident à vous connaître et peuvent vous guider sur votre chemin de vie. Le jeu explore les influences du passé, du présent et de l'avenir, et fait appel à des cristaux utilisés à des fins de divination et de guérison depuis des milliers d'années, en plus d'introduire de nouvelles pierres à vibration élevée, pour aider votre conscience à prendre de l'expansion et à accéder à d'autres dimensions. Les cartes peuvent aussi servir à revivifier votre organisme.

Illustré de splendides photographies irradiant l'essence même des cristaux, ce jeu est conçu pour vous aider à parler à votre âme afin d'obtenir ses conseils ; les réponses abordent deux aspects : la compréhension de soi et la divination.

Les cartes sont divisées en quatre vibrations : terrestre, cosmique, de guérison et d'intégration. Les cristaux terrestres agissent sur le plan matériel de l'existence, sur

le corps physique et le monde qui vous entoure, tandis que les cristaux cosmiques à vibration exceptionnellement élevée agissent sur le plan de l'âme et ouvrent votre intuition. Les vibrations de guérison vous aident à comprendre l'effet de votre intellect et des besoins de votre âme sur votre corps et vous montrent comment revenir à un état de bien-être. Certains cristaux font par ailleurs le pont entre les mondes matériel et subtil. Ce sont les cristaux d'intégration, et leur tâche consiste à faire descendre les fréquences supérieures et à élever vos propres vibrations pour que vous puissiez assimiler les conseils reçus.

Histoire de cas : Qu'est-ce qui m'aidera à guérir ?

Après plusieurs années d'une carrière couronnée de succès mais très stressante, et à la suite d'une rupture amoureuse traumatisante, Kylie a sombré dans une profonde dépression. Elle a disposé les cartes dans un motif carré :

Intention/situation

Carte : malachite — esprit inconscient

Compréhension de soi : des programmes ou des croyances inconscients gouvernent votre vie et pourraient être à l'origine d'un mal-aise psychosomatique. Entrez volontiers dans les profondeurs — une thérapie pourrait s'avérer nécessaire. Vos plus grandes peurs deviennent vos plus grands dons quand des talents cachés font surface.

Divination : restez ferme dans votre pouvoir. Vous survivrez. Ouvrez vos ailes.

Ce qui vous empêche d'avancer

Carte : ajoïte — être compatissant

Compréhension de soi : trouvez votre noyau de paix ultime et d'amour universel. Laissez le cristal transmuter les émotions toxiques et les vieux chagrins, pour les remplacer par le pardon, la compassion et la sérénité.

Divination : dépouillez-vous de vos fardeaux, sachant que vous êtes un être de lumière. Réolvez les conflits et pardonnez à ceux qui vous ont blessée. Laissez aller la souffrance du passé ou la trahison. Que votre compassion englobe le monde. Il est indiqué de faire du bénévolat ou des œuvres charitables.

Action qui s'impose

Carte : aragonite lavande — guérison de l'environnement

Compréhension de soi : l'aragonite lavande dit : « Apprenez à être à l'aise dans

vosre corps et votre environnement. » Vous vous êtes incarnée avec un dessein précis en tête, à savoir être une gardienne de la Terre. Néanmoins, vous devez aussi être attentive à votre environnement ou espace intérieur.

Conclusion

Carte : grenat — constance

Compréhension de soi : reconnaissez que vous avez une âme passionnée et un cœur fort et courageux. Il est temps d'être confiante et constante. Chassez vos démons intérieurs, vos tabous, vos inhibitions et vos fantasmes ; reconnaissez où vous vous sabotez et ouvrez votre conscience à tout ce que vous pouvez être. La vertu a de l'importance pour vous, vous êtes capable d'une grande dévotion envers une cause et vous possédez un solide instinct de survie.

Divination : il est temps d'agir. Transformez une crise en défi d'apprentissage. Soyez franche quant à ce que vous ressentez, autant avec vous-même que les autres. Vous attirez un partenaire pour guérir sexuellement.

Kylie a décidé de s'inscrire au collège pour suivre une nouvelle formation et entreprendre un cours en thérapie cognitivo-comportementale qui lui a apporté un nouveau point de vue sur sa vie. Elle s'est rendu compte que l'environnement qu'elle devait guérir était son propre paysage intérieur. Elle a commencé à fréquenter un homme amusant qui « ne lui prenait pas la tête ». Elle s'est mise à faire du bénévolat dans un refuge pour chiens et a de ce fait découvert un foyer nourricier. Aujourd'hui, après avoir réussi son cours au collège, Kylie a l'intention de poursuivre ses études à l'université. Elle est en bonne voie de guérir sa dépression et de transformer sa vie.

Résumé

- Les méthodes de lithomancie incluent le fait de choisir des cristaux ou de les répandre sur une planchette, de regarder dans un cristal ou de tirer des cartes.
- Pour obtenir les meilleurs conseils, utilisez ces méthodes en combinaison avec votre intuition.

CHAPITRE 18

Zodiaque et cristaux

Il existe un lien plusieurs fois millénaire entre les cristaux et le zodiaque. Le *Lapidaire d'Alphonse X, roi de Castille*, œuvre du XIII^e siècle, établit les relations entre les signes du zodiaque et les cristaux, ainsi que leurs propriétés médicinales et magiques. Chaque degré de chaque signe se rapportait à une pierre, et les planètes astrologiques se rapportaient à leur tour à des pierres spécifiques. On disait que la force des propriétés des cristaux variait en fonction des mouvements des corps célestes au firmament. Or, cette affirmation était basée en retour sur un système beaucoup plus ancien.

Cristaux et signes du zodiaque

Le zodiaque est divisé en 12 maisons, chacune étant dotée de caractéristiques propres et de cristaux particuliers. Votre « pierre de naissance », la pierre de votre signe de naissance, vous aide à tirer le maximum de votre signe et à surmonter les défis qui sont les vôtres. Cependant, il n'y a pas de consensus quant à la correspondance des signes et des pierres de naissance. Selon la tradition, les cristaux et les gemmes étaient associés à des planètes et à des signes du zodiaque bien précis, en raison de la résonance entre leurs énergies et des correspondances de couleurs, mais la découverte de nouveaux cristaux a permis d'établir un lien plus profond entre la Terre et le cosmos, et chaque signe est maintenant associé à de nombreux cristaux.

Nous étudierons chaque signe plus en détail un peu plus loin, mais explorons d'abord les origines de la tradition de la pierre de naissance.

Pierres de naissance anciennes et traditionnelles					
Mois de naissance	Pierres de naissance modernes	Pierres de naissance hébraïques	Pierres de naissance romaines	Pierres de naissance arabes	Pierres de naissance hindoues
Janvier	Grenat	Grenat	Grenat	Grenat	Rubis
Février	Améthyste	Améthyste	Améthyste	Améthyste	Topaze
Mars	Aigue-marine, héliotrope	Héliotrope	Héliotrope	Héliotrope	Opale
Avril	Diamant	Saphir	Saphir	Saphir	Diamant

Mai	Émeraude	Agate	Agate	Émeraude	Émeraude
Juin	Pierre de lune, perle	Émeraude	Émeraude	Agate	Perle
Juillet	Rubis	Onyx	Onyx	Cornaline	Saphir
Août	Péridot	Cornaline	Cornaline	Sardonyx	Rubis
Septembre	Saphir	Péridot	Péridot	Péridot	Zircon
Octobre	Opale, tourmaline	Aigue-marine	Aigue-marine	Aigue-marine	Corail
Novembre	Citrine, topaze jaune	Topaze jaune	Topaze jaune	Topaze jaune	Œil de chat
Décembre	Topaze bleue, turquoise	Rubis	Rubis	Rubis	Topaze

Pierres de naissance anciennes et modernes

Un tableau des pierres de naissance couramment utilisé est celui de l'association des joailliers américains, adopté en 1912. Il définit les bases mondiales de la tradition. Le tableau suivant montre un peu à quel point la tradition est répandue et inclut par ailleurs les pierres de naissance modernes.

Le pectoral du Grand Prêtre

Dans la plupart des livres sur les cristaux — et sur le site Web de l'association des joailliers américains —, vous lirez que les pierres de naissance viennent du pectoral du Grand Prêtre. Il s'agit du vêtement rituel, orné de 12 gemmes, porté par le grand prêtre Aaron, après que Moïse eut reçu les Dix Commandements. Après une recherche universitaire très fouillée, toutefois, je peux affirmer qu'il ne risque pas d'avoir servi à établir la liste exacte des pierres. Les traducteurs ne s'entendent même pas sur le type de cristaux qui ornaient le pectoral.

Les instructions pour le fabriquer sont données dans l'Exode, chapitre 28, versets 15 à 17 :

Et tu feras le plastron de jugement en ouvrage recherché (...) Et tu y sertiras des montures de pierres, à savoir quatre rangées de pierres ; la première rangée sera : une sardoine, une topaze et une escarboucle ; cela sera la première rangée. Et la deuxième rangée sera : une émeraude, un saphir et un diamant ; et la troisième rangée, une hyacinthe, une agate et une améthyste ; et la quatrième rangée, un béryl, un onyx et un jaspe.

— Traduction française de la version King James

L'« émeraude » était probablement une aventurine verte ou un feldspath vert, car les émeraudes ne furent extraites que beaucoup plus tard dans cette partie du monde. Inconnu dans cette région de l'Antiquité, le « saphir » était probablement un lapis-lazuli venu d'Afghanistan par les anciennes routes commerciales. La nouvelle version américaine officielle revue de la Bible traduit les pierres comme suit :

*Un rang de cornaline, chrysolite et émeraude,
Une turquoise, un saphir et une pierre de lune,
Un hyacinthe [zircon], une agate et une améthyste,
Un béryl, un onyx et un jaspé.*

Chaque pierre correspondait à l'une des 12 tribus d'Israël. Par la suite, les pierres ont été associées aux signes du zodiaque et/ou aux mois de l'année sur la base d'un ancien précédent mésopotamien. En effet, le prophète Ézéchiel dit au roi du royaume voisin de Tyr, que l'on a parfois assimilé par erreur à Satan (voir *Are Crystals Ungodly ?* sur mon site Web) :

Tu étais en Eden, dans le jardin de Dieu, entouré de murs en pierres précieuses : sardoine, topaze et jaspé, chrysolithe, béryl et onyx, lazulite, escarboucle et émeraude ; et en or ouvragé étaient tes disques et tes pendeloques préparées pour le jour de ta création (...) tu étais sur la montagne sainte de Dieu, tu allais et venais au milieu des charbons ardents.

— Ézéchiel 28,13-15

Lorsque l'historien romain Flavius Josèphe a rédigé son œuvre au I^{er} siècle de notre ère, le lien entre les pierres de naissance et le pectoral était donc considéré comme un fait établi, et il s'est perpétué jusqu'à aujourd'hui. (Consultez mon site Web pour en savoir plus sur le sujet et pour obtenir la description, par Josèphe, du pectoral servant d'oracle.)

Comment fonctionne le système des pierres de naissance ?

Traditionnellement, les cristaux étaient associés à des signes précis du zodiaque parce que les énergies de la pierre et du signe correspondaient, ou parce que la planète associée au signe ou au mois était représentée par le cristal. Ainsi, Mars la vigoureuse, dont la couleur est rouge, gouverne le fougueux Bélier et le mois d'avril. Cette planète et cette couleur sont associées au rubis passionné et à l'hématite rouge. Mars gouverne aussi en partie le signe du Scorpion, et le rubis est un cristal compagnon de ce signe sexy.

Au Moyen Âge, l'astrologie était étroitement associée à la médecine, les remèdes étant prescrits selon les indications planétaires. Paracelse (1493-1591) a écrit que cette façon de faire était « la science qui enseigne à connaître les étoiles, ce que le ciel de chacun peut être, comment le ciel a produit l'homme au moment de sa conception, et, de la même manière, lui a attribué une constellation ». À l'époque moderne, le lien a été expliqué ainsi par l'astrologue Kaplan :

Les cristaux et la plupart des gemmes sont formés d'une structure cristalline qui constitue une composante de base, un système de construction, dans la création. Tous les aspects de la création sont en correspondance mutuelle (...) Les minéraux présents dans les cristaux et les gemmes se retrouvent aussi dans nos corps. Lorsque vous portez une pierre, les éléments trace de la pierre agissent de concert avec les oligo-minéraux présents dans votre organisme et les stimulent.

Voilà une affirmation avec laquelle les lithothérapeutes d'autrefois auraient été d'accord, même s'ils croyaient que les dieux planétaires mettaient aussi la main à la pâte.

Les signes et leurs pierres

Chaque signe fait son propre cheminement de découverte de soi, lequel peut être expédié grâce à l'application judicieuse des cristaux. En effet, les cristaux aident les signes à laisser émerger leur potentiel inné, à surmonter leurs défis et à harmoniser leurs dissensions.

Bélier

21 mars au 19 avril

Pierres de naissance : diamant, rubis

Le rubis vous aide à protéger votre être véritable dans le monde, en stimulant votre courage. Il fait rayonner la passion et la vitalité, en plus d'épicurer la vie. Cette pierre harmonise les idéaux et la volonté, ce qui vous permet de vous concentrer sur la tâche à accomplir. Vous ne supportez pas les imbéciles, et le rubis attire la colère à la surface pour la dissiper. Il pourra même jeter de l'huile sur le feu dans certaines situations, vous précipitant dans le danger qui vous nourrit tellement. Il pourra également vous rendre plus égocentrique et nombriliste. L'influence apaisante du diamant contrebalance cette tendance, en éveillant votre prévenance et votre considération pour autrui. Le diamant vous aide aussi à dépasser votre tendance à vous faire passer le premier en toute occasion.

Paradoxalement, la procrastination peut s'avérer un problème pour vous. Beaucoup de projets sont mis en œuvre, mais peu sont menés à terme. Toute hésitation est vite dissipée grâce au fougueux rubis, qui aide à associer les qualités de leadership à la persévérance et qui désamorce en douceur les situations explosives. Cette pierre maximise votre potentiel d'action résolue. Elle aide à redresser les torts et à lutter pour une juste cause.

Taureau

20 avril au 20 mai

Pierres de naissance : émeraude, péridot

L'émeraude encourage à jouir de la vie au maximum. C'est la pierre favorite de la voluptueuse Vénus. Extérieurement, vous êtes une âme sensible et pragmatique ; intérieurement, vous êtes sensuel et hédoniste, vous adorez toutes les bonnes choses de la vie, étant gouverné par Vénus et aimant le confort par-dessus tout. Vous détestez le changement, et cette pierre de naissance encourage une relation durable. L'émeraude est « la pierre de l'amour heureux », et le fait d'en porter une vous aide à trouver la loyauté et le bonheur domestique. On dit de l'émeraude qu'elle protège contre les enchantements et change de couleur en cas d'infidélité.

La patience infinie de l'émeraude résonne avec votre nature, mais il y a des moments où cette approche patiente de la vie devient un handicap. Le péridot est la pierre *par excellence* pour faciliter un changement nécessaire et améliorer votre jalousie légendaire. Vous avez des émotions puissantes, parfois profondément enracinées, surtout le ressentiment et la possessivité. Elles se dissolvent grâce au péridot, qui favorise le pardon et encourage la réconciliation. Vous cherchez une sécurité intérieure plutôt qu'une sûreté extérieure, et l'émeraude illumine la voie de la spiritualité.

Gémeaux

21 mai au 20 juin

Pierres de naissance : agate, tourmaline

Vous êtes extrêmement actif, physiquement et mentalement, et votre capacité innée à faire plusieurs choses en même temps est renforcée par l'agate. Cette pierre stable qui favorise l'ancrage encourage à prêter une attention minutieuse aux détails, tout en continuant de regarder le tableau d'ensemble. Elle fait jaillir l'information cachée à la lumière. Elle est aussi sans prix pour éviter la tension nerveuse à laquelle vous êtes sujet. Cependant, elle agit lentement, ce qui peut

susciter l'impatience. La tourmaline agit plus vite et équilibre les deux hémisphères cérébraux, intégrant l'être extérieur et l'être intérieur. Elle stabilise la tendance à s'éparpiller dans trop de directions en même temps.

La communication est votre point fort — rassembler une quantité phénoménale d'information de sources hétéroclites. Avec l'aide de l'agate, l'essence est distillée, et vous pouvez faire des liens intuitifs inspirés. L'agate dissout par ailleurs toute tendance à parler sans réfléchir aux conséquences. Une de vos plus grandes difficultés est de déterminer ce qui est exactement la vérité ; or l'agate encourage l'intégrité et l'honnêteté.

Cancer

21 juin au 22 juillet

Pierres de naissance : pierre de lune, perle

Pierre des « nouveaux commencements », la pierre de lune est associée à l'intuition. Vous êtes très sensible et sujet aux sautes d'humeur, et la pierre de lune vous aide à maintenir votre équilibre émotionnel. Elle s'harmonise avec le cycle unique de vos biorhythmes personnels. La perle est une pierre qui convient à la pleine lune, alors que la pierre de lune pourra se révéler trop intense.

Vous êtes très ambitieux, quoique vous le cachez bien ; la passion et l'énergie de la perle vous propulsent vers l'avant et attirent un exutoire pour des talents cachés.

Comme signe qui apprécie la routine et hésite à faire des changements, vous pourrez constater que la vie devient statique. La pierre de lune ouvre la porte au hasard heureux et à la synchronicité — en plus d'aiguiser la concentration.

Étant un signe d'eau, vous captez très facilement les pensées et les sentiments des autres en les confondant avec les vôtres. La pierre de lune pourra exacerber cette tendance, mais la pierre de lune noire vous aidera à avoir du discernement. Par ailleurs, cette pierre enseigne que ce que vous émettez vous revient, et vous aide dans votre cheminement d'âme, qui est de nourrir l'autre en lui apprenant à pêcher.

Lion

23 juillet au 22 août

Pierres de naissance : œil de chat ou œil de tigre

Le caractère ostentatoire du bel et rare œil de chat rayonne d'une chaleur bienveillante. L'œil de tigre est un autre excellent choix, moins coûteux. Cette pierre vous aide à briller. Elle combine l'énergie de la terre avec celle du soleil pour créer

une vibration ancrée et pourtant élevée. La forme dorée en particulier résonne avec votre nature ensoleillée. L'œil de tigre est une pierre qui protège et facilite la manifestation constructive de votre forte volonté. Elle atténue par ailleurs votre orgueil qui est considérable.

Vous êtes un signe très créatif, connu pour votre vigueur et votre vitalité, quoique, étant un signe fixe, vous avez besoin d'être stimulé pour avancer dans une nouvelle direction. L'œil de tigre repousse les limites, et son énergie vibrante encourage votre générosité naturelle. Cette pierre d'abondance vous aide à reconnaître les richesses intérieures et à chercher du soutien, en plus de faciliter un sage emploi du pouvoir. Il ne s'agit pas d'un pouvoir sur les autres, mais plutôt d'une reprise de pouvoir pour retrouver sa pleine autonomie.

Vierge

23 août au 22 septembre

Pierres de naissance : péridot, sardonix

La Vierge accorde du prix à l'intégrité et à une conduite vertueuse, et la sardonix est en harmonie avec ces qualités. C'est une auxiliaire solide et stable dans la quête d'une vie qui a du sens. Plus animé, le péridot contribue à aiguïser la perception, ce qui aide à renoncer aux habitudes qui nuisent à la croissance. Il encourage la bonté à votre égard — un ingrédient essentiel pour surmonter votre tendance virginienne à l'autocritique. Vous cherchez la perfection et établissez des objectifs incroyablement élevés. Avec l'aide du péridot, les erreurs sont acceptées comme des expériences d'apprentissage.

Votre capacité de servir étant énorme, vos besoins et aspirations personnels sont parfois mis de côté. Le péridot vous sort du « piège de la servitude » ; il vous montre que le vrai service vient du cœur et vous enseigne à faire le nécessaire sans penser à la récompense, mais sans qu'on profite de vous.

Balance

23 septembre au 22 octobre

Pierres de naissance : opale, saphir

La couleur vibrante du saphir apporte la réalisation des rêves et imprègne la vie de légèreté et de joie, rétablissant ainsi l'équilibre. Cette « pierre de paix » s'harmonise avec votre désir de tranquillité. Qui plus est, vous aimez avoir une vie de sybarite, car vous accordez du prix à la qualité, à l'esthétisme et au bon goût, et le saphir, qui possède la capacité d'attirer la prospérité, vous est utile.

Diplomate, avec le flair nécessaire pour faire régner l'harmonie, vous brillez dans les négociations et les résolutions de conflits ; en ce sens, l'opale, une autre de vos pierres de naissance, harmonise le conflit et favorise l'expression des opinions.

Une bague en opale est un signe de fidélité en amour. L'opale amplifie les traits de caractère, bons ou mauvais, en les faisant ressortir, afin que vous atteigniez la perfection que vous cherchez. Vous êtes un signe décontracté qui préfère la facilité au travail intérieur. L'opale pave votre chemin, surtout qu'elle stimule la créativité et chasse les inhibitions. Ce cristal iridescent active par ailleurs votre intuition naturelle.

Votre image est très importante pour vous : vous voulez bien paraître et aussi que les autres aient une bonne opinion de vous. Si votre image de soi est un peu ternie, l'opale la lustre et vous encourage à voir le bon côté des choses.

Un de vos plus grands défis est de ne pas devenir quelqu'un qui veut toujours plaire aux autres. Vous optez pour une vie tranquille et fuyez la confrontation ; de plus, comme vous avez besoin d'approbation, vous pourrez faire passer d'abord les besoins des autres. Par contre, comme les observateurs avisés s'en aperçoivent, vous êtes aussi secrètement impitoyable, bien que vous dissimuliez mieux que vos semblables votre égoïsme inné. Au bout du compte, il faudra que quelqu'un cède. L'opale et le saphir assurent la congruence entre les besoins personnels et ceux des autres, en libérant le vrai moi de cette gentillesse bonasse.

Scorpion

23 octobre au 21 novembre

Pierres de naissance : malachite, turquoise

La malachite entraîne la transformation à tous les niveaux et est particulièrement efficace sur le plan psychologique. Vous gérez facilement sa force fouguese. De son côté, la turquoise pleine d'empathie équilibre la puissance de la malachite et apporte le calme intérieur. Cette pierre de purification affine votre intuition et vous protège lorsque vous explorez les dimensions spirituelles et aussi les autres, plus obscures. Attention, toutefois : la turquoise a la capacité de changer de couleur en cas d'infidélité et, en dépit de votre loyauté envers votre partenaire, vous n'êtes pas le plus fidèle des signes.

Vous pouvez aussi avoir du mal à maîtriser l'aiguillon de votre queue, un défi que la malachite pourra exacerber, étant donné qu'elle va droit au but. Néanmoins, la turquoise retient les agressions verbales et freine l'intolérance, ce qui vous aide à être moins acerbe.

Vous allez là où d'autres ont peur de s'aventurer, et la malachite est excellente pour accéder aux richesses intérieures. Par ailleurs, votre capacité à diagnostiquer et à voir sous la surface faisant de vous un guérisseur naturel, la malachite et la turquoise vous sont utiles en ce sens.

Sagittaire

22 novembre au 21 décembre

Pierres de naissance : topaze, turquoise

La topaze est une excellente compagne dans votre éternelle quête de savoir. Elle encourage à avoir confiance dans l'univers et enseigne à *être* plutôt qu'à faire. L'énergie vibrante de cette pierre apporte la joie, la générosité et tout ce qui est bon, facilitant ainsi l'atteinte des objectifs, tandis que la turquoise protège et vous harmonise avec les dimensions spirituelles.

Vous avez la fâcheuse tendance à laisser échapper les choses. Or, la turquoise facilite le déblocage du chakra de la gorge et vous incite à réfléchir avant de parler, tandis que votre esprit incroyablement actif et curieux tire profit de la topaze, car elle vous encourage à regarder à la fois l'ensemble et les détails ainsi qu'à reconnaître leurs interrelations.

Capricorne

22 décembre au 19 janvier

Pierres de naissance : grenat, onyx

Votre signe est un signe sérieux, axé sur les règles, mais animé d'un grand sens de l'humour. L'onyx vous donne l'autorité que vous désirez ardemment et vous soutient dans les temps difficiles. Cependant, elle peut vous rendre un peu trop « lourd » et maître de vous. Heureusement, le grenat diffuse la légèreté. C'est une pierre revitalisante qui apporte la sérénité ou la passion, selon ce qui convient. Elle inspire l'amour et la dévotion que vous recherchez, en encourageant l'engagement et la fidélité.

Vous avez un grand désir de fortune et de position sociale ; bien que le grenat les attire, il ne les laisse jamais prendre le dessus. Cette pierre vous remplit d'enthousiasme et d'assurance, et éclaire votre chemin, tandis que l'onyx apporte en cadeau les décisions sages.

Vous avez par ailleurs une forte libido ; or, le grenat la stimule en plus de contribuer à la puissance sexuelle et à faire fondre les inhibitions.

Verseau

20 janvier au 18 février

Pierres de naissance : aigue-marine, pierre de lune

Beaucoup parmi vous vivent dans le futur, d'où vous rapportez des idées éclairantes pour aider l'évolution de l'humanité. L'aigue-marine encourage la conscience spirituelle et le service à l'humanité, harmonisant la raison d'être et l'expérience. Son énergie calmante est excellente pour réduire le stress auquel vous êtes sujet. Votre potentiel, et votre défi, consiste à instaurer le changement social et la justice pour tous. La pierre de lune est utile en ce sens.

Les émotions du Verseau peuvent être instables et irrationnelles. Or, la pierre de lune apaise l'instabilité émotionnelle et le stress, mais, comme elle pourra s'avérer trop intense à la pleine lune, tournez-vous alors vers l'aigue-marine. Efficace pour guérir les émotions, cette pierre dissout les vieux schémas émotionnels. Elle est bénéfique si vous avez le sentiment d'être assujéti à autrui. Elle est aussi excellente pour calmer et focaliser le mental. En chassant les pensées parasites, elle filtre l'information qui arrive au cerveau.

Poissons

19 février au 20 mars

Pierres de naissance : améthyste, agate dentelle bleue

Vous évoluez avec fluidité entre la réalité de tous les jours, la fantaisie, l'imagination et le mysticisme spirituel. L'améthyste forme le pont qui les relie. Comme vous avez tendance à absorber les émanations de vos semblables, vous avez besoin de sa protection. Les frontières sont une question difficile pour vous, et ce cristal est sans prix pour ce qui est de les établir et de vous aider à vous sentir en sécurité.

La plupart d'entre vous se complaisent dans les demi-vérités et le besoin d'évasion. L'améthyste vous aide à surmonter cette tendance. Votre défi le plus ardu consiste à éviter le piège des situations victime-martyr-sauveur-sauveteur-persécuteur, et cette pierre vous aide à le faire.

Vous possédez des dons psychiques et artistiques considérables, et l'améthyste affine l'intuition. L'agate dentelle bleue est de son côté la pierre du devin ; elle intensifie la conscience des mondes cachés et vous garde sur le droit chemin. Si vous êtes un homme né en Poissons, l'agate dentelle bleue vous aide à accepter votre nature tendre et sensible.

Résumé

- Il y a un lien plusieurs fois millénaire entre les cristaux et le zodiaque. La

découverte de nouveaux cristaux a aujourd'hui permis d'approfondir le lien entre la Terre et le cosmos.

- Les pierres de naissance vous aident à tirer le meilleur parti de votre signe du zodiaque et à surmonter les défis qui sont les vôtres. Chaque signe est aujourd'hui associé à de multiples cristaux.

Contacts supérieurs

Les cristaux peuvent nous aider à entrer en contact avec des entités supérieures, tant les anges que les mentors, ou essences spirituelles, des cristaux, c'est-à-dire les réceptacles de l'énergie de chaque type de cristal.

Les anges

Les cristaux ont par tradition des liens avec les anges. En effet, les anges vibrent à une fréquence plus élevée que celle de la Terre, ce qui explique que les cristaux soient des intermédiaires utiles.

Les anges gardiens ne sont pas simplement de vagues personnages religieux qui sont quelque part « là-haut » — ce sont des entités dynamiques qui vous aident dans votre vie. Il est particulièrement utile d'invoquer votre ange gardien si vous passez à pied dans un endroit obscur, si vous avez une tâche ardue à accomplir, ou si vous rencontrez quelqu'un avec qui il y a un conflit. Néanmoins, il est inutile d'attendre d'avoir besoin de votre ange avant d'essayer d'entrer en contact avec lui — faites-le maintenant !

Plusieurs cristaux vous aident à entrer en contact avec les entités angéliques. Choisissez-en un dans la liste ci-dessous ou servez-vous d'une pierre que vous avez choisie et qui vous parle des anges.

Cristaux pour les contacts angéliques

Ajoïte, amphibole, anandalite, angélite, aigue-marine, célestine, cheveux de Vénus (quartz rutilé), danburite, dumortierite, morganite, muscovite, quartz chandelle, quartz fantôme, quartz lémurien, quartz squelette blanc, sélénite, silex blanc, tanzanite, tanzin ou autres quartz auriques, tourmaline paraiba, tugtupite.

CÉLESTINE

Vibration : élevée

La célestine fait le lien avec les dimensions angéliques et votre ange gardien, et déclenche les ouvertures de conscience spirituelles. Son bleu éthéré induit une paix intérieure profonde, dissipe les angoisses ou les inquiétudes, calme les émotions volcaniques et favorise la clarté d'esprit.

Exercice : Rencontrer votre ange gardien

- Prenez quelques instants pour vous détendre, en respirant de façon douce et régulière, et en laissant la tension quitter votre corps par vos mains et vos pieds. Prenez votre cristal angélique dans votre main et posez-le sur votre cœur.
- Lorsque vous êtes prêt, visualisez un rayon de lumière qui descend devant vous et pénètre votre cœur. Ce rayon de lumière descend des royaumes angéliques de vibration élevée jusque dans la dimension terrestre. Demandez à votre ange gardien de descendre le long de ce rayon pour venir à votre rencontre.
- Lorsqu'il arrive, sentez-le passer derrière vous et vous envelopper de ses ailes protectrices.
- Restez aussi longtemps que vous voulez avec lui, pour établir la confiance et goûter sa protection. Demandez-lui d'être avec vous chaque fois que vous avez besoin de protection ou de conseils. Confirmez-vous qu'il en est ainsi.
- Demandez à votre ange d'établir un lien puissant avec votre pierre, de telle façon qu'il soit avec vous chaque fois que vous la prenez.
- Remerciez-le de sa présence.
- Le rayon de lumière remonte dans les royaumes angéliques. Avant d'ouvrir les yeux, vérifiez que vous êtes entouré d'une bulle de lumière et que le chakra de votre étoile terrestre, sous vos pieds, est ouvert et vous ancre.
- Lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention consciente dans la pièce et ouvrez les yeux.

Note : vous pouvez adapter cet exercice pour rencontrer d'autres entités angéliques, tel l'ange de la guérison, ou recevoir des conseils.

Les mentors des cristaux

Tous les cristaux ont des entités supérieures, c'est-à-dire des mentors, ou essences spirituelles (comme Michael Eastwood de Aristia les a nommés), dépositaires de l'énergie de chaque type de cristal. Ces mentors fusionnent en une intelligence collective qui a accès au Tout. Ils sont la conscience qui remplit les espaces entre

les atomes des cristaux. Ils sont impatients de communiquer et seront heureux de vous guider dans votre travail avec les cristaux et votre vie quotidienne.

Exercice : Rencontrer le mentor d'un cristal

- Asseyez-vous confortablement et prenez votre cristal entre vos mains, ou posez-le là où vous pouvez en contempler l'intérieur facilement (utilisez une carte du jeu *Crystal Wisdom Oracle* ou *Crystal Oversoul* si vous n'en avez pas.)
- Invitez le mentor du cristal à se faire connaître de vous.
- Fermez à demi les yeux et regardez le cristal ou la carte.
- Ouvrez le chakra de votre troisième œil et sentez l'énergie du cristal l'élever à une fréquence supérieure. Sentez que vous êtes enveloppé d'amour cristallin.
- Ouvrez-vous à la possibilité que le mentor du cristal communique avec vous par des images, des intuitions, des pensées, des impressions, des sentiments ou des sensations corporelles.
- Une fois que vous avez terminé, remerciez le mentor du cristal pour ses conseils et coupez le contact, mais sachez que vous pouvez le reprendre à tout moment.

Résumé

- Les cristaux peuvent servir à entrer en contact avec des entités supérieures.
- Ils ont des liens traditionnels avec les anges.
- Les anges vibrent à une fréquence plus élevée que celle de la Terre, ce qui explique que les cristaux soient des intermédiaires utiles.
- Plus vous êtes conscient de votre ange gardien et faites appel à cette belle entité, plus vous serez protégé.
- Tous les cristaux ont une essence spirituelle, ou mentor, qui contient l'énergie de chaque type de cristal.
- Ces mentors des cristaux attendent de partager leur sagesse et de vous aider par tous les moyens possibles.

Crânes de cristal

Les crânes de cristal ont acquis une aura de magie et de mystère comme nul autre artéfact de cristal ne l'a fait. Ils peuvent représenter de remarquables outils d'évolution personnelle et planétaire, s'ils sont utilisés avec la bonne intention et avec un soin métaphysique.

Les crânes dans le monde moderne

Certains prétendent que quelques-uns des crânes de cristal connus aujourd'hui sont d'anciens artéfacts qui ont contribué à l'évolution de l'humanité. Ils auraient apparemment entre 5 000 et 30 000 ans, et seraient des vestiges de l'Atlantide et de la Lémurie. D'autres sont des copies contemporaines qui peuvent être activées à des fins de communication et de guidance.

Certains croient que les crânes anciens se font de nouveau connaître pour partager leur sagesse. Cependant, leurs gardiens soulignent que ce partage ne se fera qu'au moment où l'humanité aura assez évolué pour en comprendre les implications spirituelles. Entretemps, les gardiens dotés de la formation et de la sensibilité appropriées communiquent avec les crânes et transmettent leurs messages. Vous pouvez néanmoins travailler avec les crânes d'aujourd'hui et obtenir des réponses pénétrantes à vos questions.

Traditionnellement, les crânes sont en quartz incolore, mais ce n'est pas indispensable. Ils sont aujourd'hui sculptés dans à peu près tous les types connus de cristaux et se présentent sous toutes les tailles et toutes les formes. On ne trouve pas seulement des crânes humains — les crânes de dragons et d'autres animaux abondent.

Chaque minéral apporte une qualité particulière au crâne. Mon crâne de dragon en lapis-lazuli syntonise la sagesse la plus élevée, tandis que mon crâne en quartz fumé agit sur la guérison de la Terre. Mon crâne en pierre de Sedona vibre quasiment d'énergie, tandis que mon crâne d'agate prend beaucoup de plaisir à crever les bulles de la prétention. Son message est : « Reviens sur terre. » Essayez-en plusieurs avant de choisir le vôtre.

De plus, comme pour tout ce qui est ésotérisme et cristaux, rappelez-vous qu'il faut du discernement et du bon sens dans les interactions avec les crânes. On ne peut pas supposer a priori que les entités qui les habitent œuvrent nécessairement

pour le plus grand bien, et il ne faudrait pas oublier que les apparences sont souvent trompeuses. Tous les conseils ne sont pas de qualité supérieure. Duperie et tromperie pourront aussi être possibles. Vous vous ferez peut-être dire ce que vous voulez entendre ; de plus, à l'instar de tous les crânes, les crânes ne peuvent agir qu'au même niveau que votre taux vibratoire. Par conséquent, étudiez soigneusement votre crâne avant de croire tout ce qu'il transmet.

Histoire de cas : Rencontrer des crânes

Quoi qu'il en soit, on ne peut nier les qualités attrayantes des crânes de cristal et leur effet sur l'évolution spirituelle. J'ai vu mon premier crâne en 1976 au musée de l'Homme à Londres. Je suis restée en transe devant lui pendant deux heures où j'ai vu le passé lointain. On aurait dit que quelques minutes seulement s'étaient écoulées. Cependant, bien des années ont passé avant que j'achète mon premier crâne. Aujourd'hui, je possède un conclave toujours grandissant. Ils m'aident à changer ma fréquence vibratoire et à voyager dans de nombreuses dimensions avant d'ancrer la sagesse acquise.

La légende des 13 crânes

Un mythe mésoaméricain des civilisations maya et aztèque parle de 13 crânes de cristal appartenant à la déesse de la Mort. Connus comme « les mères et pères de la sagesse », chacun a été sculpté dans un seul morceau de cristal et est doté d'une mâchoire mobile. Ils illustraient la croyance selon laquelle la mort n'était qu'un portail vers une autre dimension. Au moment de la mort, l'esprit rejoindrait les ancêtres, et le corps retournerait fertiliser la Terre-mère. Ces crânes anciens étaient non seulement porteurs d'une sagesse cachée, mais possédaient aussi le don de télépathie et de guérison. Veillé par des prêtres-gardiens, chacun était conservé dans un site sacré autonome.

Dans d'autres versions de la légende, 13 crânes majeurs ont autorité sur un total de 52 crânes éparpillés à travers le monde. On dit que les Cherokee ont une légende analogue, selon laquelle 12 des crânes appartiennent aux 12 planètes habitées du cosmos, le 13^e jouant le rôle de pont entre les différents mondes.

Le crâne Mitchell-Hedges : artéfact ancien ou copie moderne ?

Le crâne de cristal le plus connu et le plus controversé est celui prétendument trouvé par feu Anna Mitchell-Hedges sur le site des fouilles archéologiques de son père, en Amérique Centrale. Elle a affirmé avoir découvert, le jour de son

17^e anniversaire de naissance, en avril 1927, un crâne de cristal dépourvu de mâchoire inférieure, sous un autel en ruine. La mâchoire, retrouvée par la suite non loin de là, s'adaptait parfaitement au crâne, l'ensemble ayant été sculpté dans un seul bloc de quartz.

Il a été prouvé qu'Anna Mitchell-Hedges n'était même pas sur le site des fouilles le jour de son anniversaire, mais nul ne sait s'il s'agit ou non de désinformation — bien des gens affirment que c'est le cas. Elle a maintenu jusqu'à sa mort qu'elle avait découvert le crâne à Lubaantun, le lieu des pierres tombées, mais la preuve suggère que son père avait acheté un crâne datant de la fin du XIX^e siècle dans un encan de Sotheby's, à Londres, en 1943. Il se peut donc que ce soit ce crâne qui serait en fait le crâne Mitchell-Hedges. Les opinions diffèrent à ce sujet, et une controverse orageuse sévit toujours quant à savoir s'il s'agit d'un faux ou d'un authentique artefact ancien.

Ce qui n'est pas remis en cause, toutefois, c'est que le crâne a acquis une vie qui lui est propre. Il a la réputation de parler, d'être entouré d'une aura bien distincte et de contenir des images du passé, du présent et de l'avenir. D'autres crânes à travers le monde ont assurément fait la même chose, créant ainsi un réseau énergétique s'apparentant assez à un Internet cristallin. Ces crânes communiquent à tous les peuples de la planète la nécessité d'honorer la Terre-mère.

Entrer en contact avec votre crâne de cristal

Si vous possédez un crâne de cristal ou de pierre et qu'il n'a pas encore entrepris de communiquer avec vous, vous harmoniserez votre fréquence vibratoire avec la sienne et activerez son énergie en vous mettant simplement en phase avec lui.

Exercice : Entrer en contact avec votre crâne de cristal

- Nettoyez d'abord votre crâne de cristal. Si une entité véritablement supérieure l'habite déjà, le nettoyage ne nuira pas au contact. S'il abrite une entité de vibration moins élevée, il est peu probable que l'information reçue ait de la valeur. Servez-vous d'un nettoyant pour le cristal, plongez le crâne dans du sel ou passez-le sous l'eau courante (à moins qu'il soit friable ou délicat ; dans ce cas, plongez-le une nuit complète dans du riz brun).
- S'il a besoin d'être rechargé, placez-le sous les rayons du soleil ou utilisez un chargeur conçu à cet effet.

- Ouvrez le chakra de vos paumes et placez vos mains de chaque côté du crâne. Attendez quelques instants. Si le crâne vous paraît « vide », invitez l'entité la plus élevée possible à y entrer et à communiquer avec vous. S'il vous paraît « occupé », invitez l'entité qui l'habite à se faire connaître. Demandez toujours à ce que ce qui vous est montré soit la vérité et pour le plus grand bien de tous.
- Placez le crâne devant vous, de préférence à la hauteur de vos yeux. En gardant votre regard un peu flou, fixez ses orbites. Demandez au crâne de communiquer avec vous dans un langage que vous comprenez. Remarquez les sensations autour de votre tête. Il est très courant de sentir un bourdonnement ou un picotement.
- Si votre crâne est en cristal translucide, regardez à l'intérieur pour voir apparaître des images ou recevoir des messages. S'il est opaque, posez vos mains dessus et laissez les images se former dans votre imagination, ou les mots se faire entendre à votre oreille intérieure. Accueillez toutes les pensées ou images qui montent spontanément à votre conscience.
- Une fois que vous avez complété la séance, détournez votre conscience du lien et couvrez brièvement votre troisième œil pour le fermer. Rangez votre crâne, puis prenez vos impressions en note.

Résumé

- On peut se procurer des crânes fabriqués dans une foule d'autres matériaux que le cristal.
- Certains affirment que quelques crânes de cristal sont des artefacts anciens qui aident l'évolution de l'humanité. D'autres sont des copies contemporaines qui peuvent être activées à des fins de communication et de guidance.

Vivre avec les cristaux

Nous sommes arrivés au dernier chapitre, et il est temps de rassembler toutes vos connaissances sur les cristaux et de les intégrer.

Voilà bien des années, j'ai écrit :

Et finalement, si vous voulez changer votre vie, trouvez-vous un de ces nouveaux cristaux transformateurs. Ces cristaux étonnants à l'énergie élevée sont formés de quartz compressé sur de la calcite. Après s'être dissoute, la calcite a laissé derrière elle des fissures et des cavernes incrustées de cristaux magnifiques. La première fois qu'on m'en a mis un dans la main, j'ai été incapable de le lâcher. Pendant des années, quand je guidais des méditations, j'avais utilisé une visualisation qui menait à une grotte de cristal pour découvrir la raison d'être de l'âme. Et voilà que cette grotte de cristal était maintenant dans ma main et que je pouvais sentir toute ma vieille programmation disparaître et les énergies se transformer, littéralement, tandis que je m'harmonisais avec ma raison d'être. C'était un moment pour lequel je m'étais préparée toute ma vie.

Cette expérience a entraîné des changements profonds — et rapides. Certains étaient les bienvenus, d'autres ne l'étaient pas autant sur le moment, mais tous avaient une raison d'être et faisaient partie de mon évolution spirituelle. Hélas, comme c'est le cas de tant de cristaux qui apparaissent brièvement sur la scène, jouent leur rôle et tirent ensuite leur révérence, on trouve peu de ces cristaux transformateurs aujourd'hui (bien que j'aie encore ma « grotte de cristal », dont vous pouvez syntoniser les vibrations à distance sur l'illustration de ma page Facebook, Crystal Judy Hall). Heureusement, beaucoup des nouvelles découvertes à vibration élevée ont néanmoins repris ce rôle et élevé mes énergies — et ma compréhension — bien au-delà de ce que je croyais possible à l'époque. Je considère que c'est comme une échelle d'énergies cristallines toujours en expansion, qui se tend vers d'autres dimensions et ouvre des possibilités infinies.

Alors, comment faites-vous pour intégrer l'énergie des cristaux dans votre vie personnelle ? C'est simple :

- Amusez-vous avec vos cristaux !

- Passez des moments agréables avec eux, méditez avec eux et écoutez ce qu'ils ont à dire.
- Portez-les. Laissez-les vous imprégner de leurs énergies et élever vos vibrations au quotidien.
- Entourez-vous d'un nombre juste suffisant. N'en faites pas trop ! (Quiconque est déjà venu chez moi rira en lisant ceci, mais vous devez trouver le bon nombre de cristaux en harmonie avec vous.)
- Ayez recours aux grilles de cristaux pour établir un espace sacré et sécuritaire, pour vous protéger et optimiser votre énergie.
- Quand vous sentez que votre équilibre est un peu perturbé, demandez à vos cristaux lequel souhaite travailler avec vous pour rétablir cet équilibre et vous aider à guérir.
- Servez-vous de vos cristaux pour guérir l'environnement chaque fois que c'est possible.
- Mettez-vous en phase avec les mentors de vos cristaux et laissez-les guider votre vie et votre évolution spirituelle.
- Accueillez l'idée que de nouveaux cristaux viennent à vous. La majorité de mes cristaux les plus excitants sont venus à moi par des hasards heureux. Activez la lumière de votre cœur et attirez-les à vous.
- Pour finir, n'oubliez pas d'envoyer l'énergie et la guérison cristallines à notre planète, en la remerciant d'avoir porté ces trésors à votre attention et en l'aidant à retrouver son équilibre.

Résumé

- Les cristaux ne sont pas séparés et à part — faites-en un élément de votre vie quotidienne.
- Une fois que vous êtes en phase avec l'énergie des cristaux, les ouvertures de conscience sont rapides, et votre vie prend une expansion inattendue.
- Vivre avec les cristaux veut dire interagir avec eux au quotidien. Gardez-les près de vous, parlez-leur, faites-en des éléments de votre vie — et partagez l'énergie avec votre entourage pour élever le Tout.

CONCLUSION

« Une conversation agréable nous a rendu la route plus facile »

Lithica, un ouvrage ancien où j'ai puisé le titre de plusieurs des chapitres de ce livre, est l'histoire d'une initiation aux cristaux. Il en est de même du présent ouvrage. À ce stade, vous avez été initié aux mystères des cristaux, et votre conscience s'est ouverte. Vous avez appris à communiquer avec les entités cristallines.

Le *Lithica* se termine par ces mots :

Et, quoique la destination ait été encore lointaine, une conversation agréable nous a rendu la route plus facile.

On continuera sans doute à découvrir de nouveaux cristaux, dont bon nombre auront des vibrations encore plus élevées que ceux que nous connaissons actuellement. Selon ce que j'ai vécu, plus vous êtes ouvert à l'expérience, plus vous attirerez ces nouveaux cristaux. Quand cela vous arrive, amusez-vous avec eux. Goûtez leurs vibrations incroyables et l'aide qu'ils vous offrent. Laissez-les améliorer votre vie et apporter la paix à votre environnement.

Et partagez votre savoir avec d'autres qui suivent le même chemin. Ce faisant, vous ne pouvez que contribuer à l'élévation des vibrations de la planète.

Amusez-vous avec vos cristaux.

GLOSSAIRE

Âme : véhicule de l'esprit éternel.

Ancre chamanique : canal énergétique fixé au centre de la Terre.

Ancrer : créer un lien fort solide entre votre âme, votre corps physique et la Terre.

Attaque psychique/malédiction : pensées ou sentiments malveillants, conscients ou inconscients, à l'égard d'une personne.

Aura : corps d'énergie subtile qui enveloppe le corps physique et se compose des couches physique, émotionnelle, mentale, ancestrale, karmique et spirituelle.

Chakra : point de jonction énergétique entre les corps physique et subtil.

Conscience/perception consciente élargie : spectre élargi de conscience qui englobe les fréquences terrestres ancrées, plus basses, et les fréquences, plus élevées, des autres dimensions. Cet état facilite l'accès en simultané à tous les niveaux de la réalité et à tous les cadres temporels.

Corps de lumière : corps d'énergie subtile qui vibre à une fréquence très élevée.

Corps subtils : couches de l'aura.

Croyances profondes : croyances anciennes, profondément ancrées, souvent inconscientes, qui ont été transmises par la lignée des ancêtres ou de l'âme.

Dimensions intérieures : états d'être qui regroupent l'intuition, la perception psychique consciente, les archétypes, les émotions, les sentiments, l'esprit subinconscient et les énergies subtiles.

Énergie biomagnétique : champ organisé d'énergie électromagnétique subtile autour de tout ce qui vit.

Énergie/ondes scalaires (ou bioscalaires) : champ d'énergie créé lorsque deux champs électromagnétiques se contrebalancent, influençant directement les tissus au niveau microscopique et rétablissant ainsi un équilibre salutaire.

Essence : vibrations énergétiques d'un cristal, qui ont été transférées à l'eau, en immergeant la pierre dans de l'eau de source pure placée au soleil, ensuite embouteillée avec un agent de conservation.

FEM : fréquences électromagnétiques.

Formes-pensées : formes énergétiques qui influencent le fonctionnement mental,

créées par des pensées intenses, positives bonnes ou négatives mauvaises.

Grilles/établir des grilles : placer des cristaux autour d'un édifice, d'une personne ou d'un lieu, à des fins de protection ou d'optimisation de l'énergie (il est préférable de déterminer la position au pendule).

Guérison de la Terre : rectification de la distorsion du champ énergétique ou de la grille des méridiens de la Terre, causée par la pollution, les interférences électromagnétiques et la destruction de ses ressources.

Inclusion : corps étranger ou lamelle d'un minéral différent à l'intérieur d'un cristal.

Influences mentales : les effets sur votre esprit des pensées et des opinions tranchées de vos semblables.

Interface : point de rencontre de deux champs d'énergie.

Mal-aise : état qui découle des déséquilibres physiques, des sentiments réprimés, des émotions refoulées et de la pensée négative et qui, s'il n'est pas entièrement transformé, conduit même à la maladie.

Matrice : roc dans lequel un cristal se forme.

Mémoire cellulaire : souvenir contenu dans les cellules des attitudes, traumatismes et schémas ancestraux, ou issus des vies passées, qui sont devenus profondément enracinés invétérés.

Mentors ou essences spirituelles des cristaux : entités de l'intelligence collective qui habitent les cristaux et œuvrent à partir d'autres dimensions, en communiquant à travers l'espace, le temps et la distance.

Méridien : canal d'énergie subtile qui court sous la surface de l'épiderme, ou de la planète, et contient les points d'acupuncture.

Ouvrage de gemmologie : livre décrivant les propriétés des cristaux.

Plan de l'âme/plan de vie : l'intention et le plan d'apprentissage programme d'études de l'âme pour son incarnation actuelle.

Programmation émotionnelle négative : les « faudrait » et « devrait », ainsi que les émotions, comme la culpabilité, souvent inoculées durant l'enfance ou dans d'autres vies, qui restent dans l'esprit subconscient et influencent le comportement présent.

Qi : force de vie qui dynamise vitalise le corps physique et les corps subtils.

Réaction violente : quand les symptômes d'un *mal-aise* deviennent plus aigus avant de se résorber.

Smog électromagnétique : champ électromagnétique subtil mais détectable, émis par les lignes et équipements électriques, qui affecte défavorablement les personnes sensibles.

Stress géopathique et géopathogènes : stress physiologique et terrestre causé par la perturbation de l'énergie provenant par ldes eaux souterraines, ldes lignes électriques, ldes lignes telluriques (*ley*) et d'autres évènements souterrains.

Tan tien : petite sphère génératrice de pouvoir à rotation en spirale, qui chapeaute le chakra sacré.

Vampirisme psychique : se nourrir de l'énergie des autres.

Vibration élevée : les cristaux à vibration élevée vibrent à une fréquence plus haute, plus fine et plus légère, qui donne accès atteint à la conscience dimensionnelle supérieure.

Voyage hors du corps : lorsque l'âme quitte le corps physique et se rend dans des lieux lointains.

RESSOURCES*2

Les cristaux mentionnés dans ce livre sont affichés en couleurs au www.judyhall.co.uk et www.angeladditions.co.uk.

Vous pouvez vous procurer les couteaux de jaspe pour trancher les attachements et les cristaux rares à vibration élevée au www.angeladditions.co.uk (envoyez un courriel pour en savoir plus).

Fournisseurs de cristaux

www.angeladditions.co.uk (cristaux Judy Hall)

www.exquisitecrystals.com (États-Unis)

www.kscrcrystals.com (Royaume-Uni)

www.neatstuff.net/avalon/q-to-s/Rainbow-Mayanite-Quartz.html (mayanite arc-en-ciel, États-Unis)

www.hehishelo.co.uk (Royaume-Uni)

Musique

The Crystal Experience offre un CD de musique spécialement conçue pour améliorer votre harmonisation avec les cristaux. Autrement, utilisez n'importe quel CD de méditation.

Autres lectures

Livres de Judy Hall

Crystal Prescriptions: The A-Z guide to over 1,200 symptoms and their healing crystals, O Books, 2005.

L'encyclopédie des cristaux, Éditions Trédaniel, 2014.

Good Vibrations: Energy enhancement, psychic protection and space clearing, Flying Horse Books, 2008.

La bible des cristaux, Volumes 1, 2 et 3, Éditions Trédaniel, 2004, 2010, 2013.

The Book of Why: Understanding your soul's journey, Flying Horse Books, 2010.

The Crystal Experience: Your complete crystal workshop in a book, Godsfield Press, 2010.

Crystal Prosperity: Create Abundance in All Areas of Your Life, Ivy Press, 2010.

101 cristaux de pouvoir : le guide par excellence des cristaux, des gemmes et des

pierres magiques pour la guérison et la transformation, Éditions Broquet Inc., 2012.

Le coffret des cristaux de guérison, Éditions AdA Inc., 2012.

Crystals and Sacred Sites: Use crystals to access the power of sacred landscapes for personal and planetary transformation, Fair Winds Press, 2012.

The Crystal Wisdom Oracle Pack, Watkins Publishing, 2013.

The Crystal Zodiac: Use birthstones to enhance your life, Godsfield Press, 2013.

Crystals to Empower You: Use crystals and the Law of Attraction to manifest abundance, wellbeing and happiness, Walking Stick Press, 2013.

Énergie et pouvoir des cristaux : utiliser les cristaux pour activer la loi de l'attraction, Éditions Trédaniel, 2013.

L'autoprotection psychique : améliorer votre vie grâce aux cristaux, Éditions AdA Inc., 2011.

Earth Blessings: Using crystals for personal energy clearing, Earth healing and environmental enhancement, Watkins Publishing, 2014.

Crystal Prescriptions, Volume 2: The A-Z guide to over 1,250 conditions and their new generation healing crystals, O Books, 2014.

Crystal Prescriptions, Volume 3: Crystal solutions to electromagnetic pollution and geopathic stress. An A-Z guide, O Books, réimpression, 2014.

The stone horoscope: evidence of continuity of ancient esoteric tradition and practice. « Are an authentic astrological practice and archaic ideological narratives concatenating sky and stones embedded in *The Greek Alexander Romance* ? », mémoire de maîtrise à consulter au www.judyhall.co.uk.

Nouveaux cristaux et pierres thérapeutiques : le guide complet de 150 pierres et cristaux récemment découverts, Éditions Trédaniel, 2007.

Cristaux d'amour : attirez votre âme sœur, améliorez votre vie amoureuse, et bien d'autres choses encore..., Contre-dires, 2009.

Ouvrages sur les cristaux par d'autres auteurs

GIENGER, Michael. *Manuel de lithothérapie ou l'art de soigner avec les pierres*, Paris, Vega, 2008.

LECOUTEUX, Claude. *Dictionnaire des pierres magiques et médicinales*, Paris, Imago, 2011.

LILLY, Simon. *The Complete Illustrated Guide to Crystal Healing: A step-by-step guide to using crystals for health and wellbeing*, Element, 2011.

LILLY, Simon et Sue LILLY. *Crystal Doorways*, Capall Bann Publishing, 1997.

. *Preseli Bluestone: Healing stone of the ancestors*, Tree Seer Publications, 2011.

MARTINO, Regina. *La schungite : énergie de vie*, Ambre, 2011.

TEMPLE, Robert. *The Crystal Sun*, Century Books, 2000.

Ouvrages savants

BAHLER, Ingrid et Katherine Gyekenyesi GATTO (éditeurs). *The Lapidary of King Alfonso X the Learned*, University Press of the South, Nouvelle-Orléans, 1997.

CALEY, Earle R. et John F. RICHARDS. *Theophrastus on Stones*, Université de l'État de l'Ohio, Columbus, Ohio, 1956.

EVANS, Joan et Mary S. SERJEANTSON. *English Mediaeval Lapidaries*, The Early English Text Society, Oxford University Press, 1955.

Recherches sur les ondes scalaires

HUNT, Valerie. *Infinite Mind: Science of the human vibrations of consciousness*, 2e édition, Malibu Publishing, 1996.

www.valerievhunt.com

www.spiritofmaat.com/archive/jun1/scalar.htm

www.rbduncan.com/sw.htm

www.homeotronics.com

www.yvescassard.com/IMG/pdf/Les_ondes_scalaires_l_e_nergie_qui_nourrit_et_qu

Sites Web

Robert Coon : www.librarising.com/esoterica/earthchakras.html

Andrew Lang sur les boules de cristal :
https://ebooks.adelaide.edu.au/l/lang/andrew/making_of_religion/chapter5.html

Sources anciennes

Theophrastus on Stones et autres sources anciennes et modernes :
www.farlang.com.

Nettoyants

Clear2Light de www.petalton.co.uk est un excellent nettoyant à cristal en vente partout dans le monde. La compagnie offre aussi le chargeur Crystal Charge.

Le nettoyant à vaporiser Crystal Cleanser de Crystal Balance Company, le chargeur Crystal Recharge, ainsi que l'essence de transmutation à vaporiser Violet Flame, font des merveilles : www.crystalbalance.net

Organismes et cours sur la lithothérapie (en anglais seulement)

Cours en ligne d'initiation aux cristaux de Hay House : j'ai conçu un cours en ligne, détaillé et facile à comprendre, pour accompagner les leçons du présent ouvrage. Vous me verrez démontrer la façon de travailler avec les essences cristallines, donner un traitement de lithothérapie, et vous apprendrez à utiliser les cristaux pour la divination, en plus de nombreuses autres méditations et leçons sur vidéo. www.hayhousebasics.com

Affiliation of Crystal Healing Organizations : ACHO fait la promotion de la formation et de la compétence en lithothérapie et est membre du Crystal Therapy Council, lui-même membre du General Regulatory Council for Complementary Therapies. ACHO tient un registre de praticiens regroupant les lithothérapeutes qualifiés formés selon les normes de l'ACHO/CTC. www.crystal-healing.org

The Association of Melody Crystal Healing Instructors International : TAOMCHI est un centre d'échange d'information sur les instructeurs et les ateliers. www.taomchi.com

The Crystal Healing Association of Japan : www.chaj.jp

Cours de qualification en lithothérapie et travail énergétique : La School of Inner Light de Bournemouth, dans le Dorset, et à Llandeilo, au Pays de Galles, offre un cours de qualification professionnelle unique en son genre en lithothérapie et travail énergétique qui combine la thérapie/guérison avec les cristaux, le Reiki et le travail énergétique vibratoire. www.schoolofinnerlight.co.uk/courses/crystalhealingcourse.htm

Sue et Simon Lilly : cours en ligne sur l'anatomie, la chromothérapie, la lithothérapie, la nutrition, la physiologie et le tarot : www.mcscourses.co.uk.

2* N.d.T.: Toutes les références bibliographiques et tous les liens Internet ont été vérifiés et consultés le 5 juillet 2015.

À PROPOS DE L'AUTEURE

Auteure reconnue internationalement, **Judy Hall** donne des ateliers et est aussi spécialiste des cristaux, astrologue, médium, guérisseuse et conférencière. Elle possède un baccalauréat en éducation en études religieuses, ainsi qu'une maîtrise en astronomie et astrologie culturelles, en plus d'être une érudite sur le sujet des religions et mythologies du monde. Ses nombreux ouvrages ont été traduits en 18 langues.

www.judyhall.co.uk et www.angeladditions.co.uk

Ce guide instructif vous enseignera à sentir l'énergie de ces pierres précieuses et à choisir les bonnes gemmes pour vous aider dans différents domaines de votre vie.

Ce livre montre :

- * comment agissent les cristaux ;
- * comment nettoyer, charger et harmoniser vos cristaux ;
- * comment travailler avec l'aura et le système des chakras ;
- * comment utiliser les cristaux pour méditer et guérir ;
- * comment utiliser les cristaux comme protection personnelle et pour augmenter l'énergie ;
- * comment entrer en contact avec les crânes de cristal et l'essence spirituelle des cristaux ;
- * ... et plus encore !

JUDY HALL écrit sur le corps, l'âme et l'esprit ; elle a signé à ce jour plus de 40 ouvrages, dont *La bible des cristaux*, qui ont été traduits en 18 langues. En plus d'être thérapeute en vies antérieures et astrologue karmique depuis plus de 40 ans, Judy est une médium, guérisseuse et animatrice d'ateliers reconnue mondialement. www.judyhall.co.uk.

ADA
éditions
www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89752-915-4



Table des Matières

Liste des exercices	7
Introduction	9
Première partie	13
Chapitre 1	14
Chapitre 2	23
Chapitre 3	29
Chapitre 4	34
Chapitre 5	38
Chapitre 6	43
Chapitre 7	53
Chapitre 8	60
Deuxième partie	71
Chapitre 9	72
Chapitre 10	84
Chapitre 11	100
Chapitre 12	106
Chapitre 13	115
Chapitre 14	124
Chapitre 15	132
Chapitre 16	137
Chapitre 17	149
Chapitre 18	161
Chapitre 19	172
Chapitre 20	175
Chapitre 21	179
Conclusion	181
Glossaire	182
Ressources	185
À propos de l'auteure	190