



Karen Frazier

# Cristales

Guía

# Práctica

Manual fácil para  
descubrir el poder curativo  
de los cristales

 SIRIO



# Contenido

[CUBIERTA](#)

[CRÉDITOS](#)

[DEDICATORIA](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[Introducción a los cristales y sus aplicaciones terapéuticas](#)

[EL PODER de los CRISTALES](#)

[¿Qué son los cristales?](#)

[CRISTALES Y COLORES](#)

[¿CRISTALES, GEMAS, MINERALES O ROCAS?](#)

[Los cristales, ¿se encuentran o se crean?](#)

[Los cristales y la electricidad](#)

[SINCRONIZACIÓN](#)

[EFECTOS ELÉCTRICOS DE LOS CRISTALES](#)

[EXPERIMENTAR LA VIBRACIÓN](#)

[Cómo sentir la energía de un cristal](#)

[De sentir a cambiar](#)

[Falsas creencias sobre los cristales](#)

[El error del principiante](#)

[CÓMO EMPEZAR una COLECCIÓN de CRISTALES](#)

[Haz inventario](#)

[SI CONOCES LOS NOMBRES DE LOS CRISTALES QUE TIENES](#)

[SI NO CONOCES LOS NOMBRES DE LOS CRISTALES QUE TIENES](#)

[Dónde comprar](#)

[TIENDAS DE CRISTALES/TIENDAS METAFÍSICAS](#)

[MUESTRAS DE CRISTALES, MINERALES Y GEMAS](#)

[ONLINE](#)

[Formas de los cristales](#)

[PIEDRAS RUGOSAS](#)

[PIEDRAS PULIMENTADAS Y CORTADAS](#)

[Una piedra y muchos nombres](#)

[Encuentra tu cristal](#)

[ELIGE POR EL SISTEMA CRISTALINO](#)

[ELIGE POR EL COLOR](#)

[ELIGE POR CÓMO TE HAGAN SENTIR](#)

[Emparejar cristales](#)

[Siete consejos para comprar cristales](#)

[CÓMO UTILIZAR CRISTALES para la SANACIÓN](#)

[Lo que los cristales pueden sanar](#)

[CUERPO](#)

[MENTE](#)

[ESPÍRITU](#)

[Limpieza de los cristales](#)

[Programación de los cristales](#)

[Mantenimiento de los cristales](#)  
[Elegir el cristal que vas a utilizar](#)  
[Consejos prácticos para utilizar los cristales](#)  
[El cambio que puedes esperar](#)  
[Almacenaje de cristales](#)  
[Seguridad y cristales](#)  
[CÓMO AUMENTAR al MÁXIMO el PODER de los CRISTALES](#)  
[Redes de cristales](#)  
[FORMAS DE REDES](#)  
[DISPOSICIONES DE REDES](#)  
[Chakras y colores](#)  
[CORRESPONDENCIA DE COLORES](#)  
[Meditación y mantras](#)  
[Amplia tus conocimientos sobre cristales](#)  
[DIEZ CRISTALES para TODOS](#)  
[AMATISTA](#)  
[CITRINO](#)  
[CORNALINA](#)  
[CUARZO AHUMADO](#)  
[CUARZO ROSA](#)  
[CUARZO TRANSPARENTE](#)  
[FLUORITA](#)  
[HEMATITA](#)  
[TURMALINA NEGRA](#)  
[TURQUESA](#)  
[CUARENTA CRISTALES que debes CONOCER](#)  
[ÁGATA](#)  
[AGUAMARINA](#)  
[AMAZONITA](#)  
[ÁMBAR](#)  
[AMETRINO](#)  
[APATITA](#)  
[AVENTURINA](#)  
[CALAMITA](#)  
[CALCEDONIA](#)  
[CALCITA](#)  
[CIANITA](#)  
[CIRCONIA](#)  
[DANBURITA](#)  
[EPIDOTA](#)  
[ESMERALDA](#)  
[FUCSITA](#)  
[GRANATE](#)  
[HOWLITA](#)  
[JADE](#)  
[JASPE](#)  
[LABRADORITA](#)  
[LÁGRIMAS APACHES](#)

[LAPISLÁZULI](#)

[LARIMAR](#)

[MALAQUITA](#)

[MOLDAVITA](#)

[OBSIDIANA](#)

[OJO DE TIGRE](#)

[ÓNICE](#)

[ÓPALO](#)

[PERIDOTO](#)

[PIEDRA LUNAR](#)

[RODOCROSITA](#)

[RUBÍ](#)

[SELENITA](#)

[SODALITA](#)

[TANZANITA](#)

[TOPACIO](#)

[TURMALINA](#)

[ZAFIRO](#)

[Mejora tu vida con los cristales](#)

[TRATAMIENTOS con CRISTALES](#)

[ADICCIONES](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Hematita](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Amatista](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: CRISTALES Y chakras](#)

[AMOR](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Cuarzo rosa](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Peridoto](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Turmalina rosa](#)

[ANSIEDAD](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Sodalita](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Ámbar](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Aceite esencial de lavanda y amatista](#)

[AUTOCONFIANZA](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Ojo de tigre amarillo](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Citrino](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Ámbar](#)

[COMPASIÓN](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Cuarzo rosa](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Aguamarina](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Meditación con peridoto](#)

[CONFIANZA](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Granate](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Cornalina](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Amatista](#)

[DECISIÓN](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Amatista](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Ametrino](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Red del tercer ojo](#)

## DUELO

TRATAMIENTO N.º 1: Lágrimas apaches

TRATAMIENTO N.º 2: Rubí

TRATAMIENTO N.º 3: Red del duelo

## ENVIDIA

TRATAMIENTO N.º 1: Aventurina verde

TRATAMIENTO N.º 2: Malaquita

TRATAMIENTO N.º 3: Cornalina y apatita

## EQUILIBRIO

TRATAMIENTO N.º 1: Fluorita arcoíris

TRATAMIENTO N.º 2: Turquesa

TRATAMIENTO N.º 3: Turmalina negra y cuarzo transparente

## ESTRÉS

TRATAMIENTO N.º 1: Ojo de tigre amarillo

TRATAMIENTO N.º 2: Cuarzo ahumado

TRATAMIENTO N.º 3: Hematita

## FELICIDAD

TRATAMIENTO N.º 1: Ámbar

TRATAMIENTO N.º 2: Cuarzo ahumado

TRATAMIENTO N.º 3: Citrino

## GRATITUD

TRATAMIENTO N.º 1: Cuarzo rosa

TRATAMIENTO N.º 2: Aguamarina

TRATAMIENTO N.º 3: Red de gratitud

## IRA

TRATAMIENTO N.º 1: Malaquita

TRATAMIENTO N.º 2: Jaspe rojo o negro

TRATAMIENTO N.º 3: Red de liberación de la ira

## LÍMITES

TRATAMIENTO N.º 1: Cianita amarilla

TRATAMIENTO N.º 2: Turquesa

TRATAMIENTO N.º 3: Labradorita

## MALTRATO

## MANTRA

TRATAMIENTO N.º 1: Cornalina

TRATAMIENTO N.º 2: Ojo de tigre amarillo

TRATAMIENTO N.º 3: Red del maltrato

## MOTIVACIÓN

TRATAMIENTO N.º 1: Ojo de tigre amarillo

TRATAMIENTO N.º 2: Fluorita arcoíris

TRATAMIENTO N.º 3: Citrino y aceites esenciales

## NEGATIVIDAD

TRATAMIENTO N.º 1: Cuarzo ahumado

TRATAMIENTO N.º 2: Anillo de hematita

TRATAMIENTO N.º 3: Lámpara de sal del Himalaya

## PACIENCIA

TRATAMIENTO N.º 1: Howlita

TRATAMIENTO N.º 2: Amazonita

[TRATAMIENTO N.º 3: Labradorita](#)

[PAZ INTERIOR](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Larimar](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Calcita azul](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Red de la paz](#)

[PERDÓN](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Lágrimas apaches](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Rodocrosita](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Red de perdón y meditación](#)

[PROSPERIDAD](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Citrino](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Aventurina](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Red de prosperidad](#)

[RECHAZO](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Cuarzo rosa](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Hematita](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Ojo de tigre amarillo](#)

[REMORDIMIENTO](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Cuarzo rosa](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Cuarzo ahumado](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Red de liberación del remordimiento](#)

[VALOR](#)

[TRATAMIENTO N.º 1: Citrino](#)

[TRATAMIENTO N.º 2: Aguamarina](#)

[TRATAMIENTO N.º 3: Red del valor](#)

[IDENTIFICA TU CRISTAL Guía de colores](#)

[GLOSARIO](#)

[RECURSOS](#)

[PÁGINAS WEB](#)

[LIBROS](#)

[APLICACIONES](#)

[REFERENCIAS](#)

[CRÉDITOS ADICIONALES](#)



Título original: CRYSTAL FOR BEGINNERS. THE GUIDE TO GET STARTED WITH THE HEALING POWER OF CRYSTALS

Traducido del inglés por Pedro García Luna

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2017, Karen Frazier

Publicado en inglés por Althea Press, un sello de Callisto Media Inc.

© fotografías

Lucia Loiso, cubierta y páginas 2, 10,13-16, 19, 28, 30, 46, 58, 68-70, 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 92, 134-136 y 188.

Para créditos adicionales, ir a la página 208

© ilustraciones

Megan Dailey, páginas 39, 61, 151, 153, 163, 165, 169, 177, 181, 185 y 187

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

[sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-18000-94-2

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.*

*Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*





Para Jim

# INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo moderno que ejerce una presión tremenda sobre el cuerpo, la mente y el espíritu. Prácticamente todo lo que hacemos en nuestras vidas diarias –desde los alimentos que consumimos hasta la política, la vida laboral y las aficiones– altera nuestro equilibrio. Pero para llegar a nuestro estado óptimo dicho equilibrio es imprescindible.

Hace varios años tenía un trabajo estresante en una empresa a la que parecía que no le importaban mucho sus empleados. Las idas y venidas a la oficina me costaban horas. Mi hijo era muy activo y mi marido tenía una profesión aún más absorbente que la mía. Con las frenéticas ocupaciones de nuestras vidas, sacrificaba cosas que sabía que «debía» hacer: seguir una dieta nutritiva, hacer ejercicio de manera regular y disfrutar de aficiones que me permitieran frenar un poco y buscar el equilibrio.

Como estaba ocupada y estresada constantemente, todos los aspectos de mi vida sufrían por ello. Mi salud era mala y mis dolores, crónicos. La relación con mi marido carecía de la intimidad emocional que una vez compartimos. Era infeliz. Me sentía profesional y personalmente atorada en una existencia hiperactiva y sin alegría.

Un sábado tuve un rato totalmente libre de obligaciones, así que decidí salir a dar una vuelta y acabé en una tienda enorme de cristales y abalorios que estaba a una media hora de mi casa. Me atrajo la sección de piedras semipreciosas, en la que compré varias gemas y accesorios para joyería, que era algo que no me había interesado nunca.

Ese mismo día, después, cuando estaba sentada a mi mesa de despacho enhebrando cuentas, descendió sobre mí una gran calma. Sentía que mi mente, de ordinario errática y activa, tenía propósito y enfoque. Me sentí conectada a partes de mí misma de cuya existencia casi me había olvidado. Noté que la alegría me emocionaba. Al trabajar con las gemas y los abalorios, se generó un estado meditativo y dichoso que no había experimentado en mucho tiempo, y eso me intrigó.

Aunque siempre me han atraído los cristales –y tuve también una profunda experiencia curativa en la treintena–, últimamente habían quedado como en el trasfondo de mi vida. No los había utilizado durante muchos años. Trabajar con las

cuentas aquel sábado me hizo recordar las experiencias positivas anteriores que había tenido con los cristales, y eso me llevó a un nuevo camino.

He estado coleccionando y trabajando con cristales desde entonces. Los tengo por toda la casa y los utilizo en mis propias prácticas curativas personales y con la gente que viene a mí para someterse a una curación energética. Los cristales son una parte tan importante de mi vida que he compartido los conocimientos que tengo de ellos en mi libro *Crystals for Healing* [Cristales para la sanación]. Sin embargo, aunque se trata de una guía muy completa, me di cuenta de que quienes están empezando a trabajar con los cristales necesitaban un libro específicamente escrito para ellos. Por eso he escrito este libro. Lo he concebido para que te proporcione la información básica y las aplicaciones prácticas que te permitan experimentar los potentes cambios que pueden proporcionar estos maravillosos elementos de la Tierra.



***Introducción a los  
cristales y  
sus aplicaciones  
terapéuticas***



CAPÍTULO

**1**

# EL PODER *de los* CRISTALES

*Durante siglos, las distintas civilizaciones han valorado los cristales como piedras preciosas y semipreciosas por su belleza, así como por las excepcionales energías vibratorias que residen en cada uno de ellos y que pueden ayudar a sanar el cuerpo, la mente y el espíritu. A lo largo de la historia, las sociedades, como las antiguas de Mesopotamia, Egipto, China y Grecia, han utilizado cristales por sus propiedades curativas. Esa costumbre prosiguió a través de las épocas, aunque se redujo durante el Renacimiento, cuando la gente creía que las propiedades de los cristales podían provenir tanto de ángeles buenos como de ángeles malos.*

*La utilización de los cristales volvió a emerger hace unos cuarenta años y su popularidad como modalidad de curación energética sigue aumentando. Sin embargo, en la moderna era científica puede resultar difícil comprender que una piedra pueda proporcionar algún tipo de curación. La respuesta reside en las energías vibratorias que se encuentran en los cristales y en cómo afectan a los campos energéticos de todo lo que haya alrededor de ellos, incluso el campo energético humano.*

## *¿Qué son los cristales?*

Los cristales son elementos naturales que provienen de la Tierra. Un cristal auténtico posee una agrupación organizada de moléculas unitarias que forman un exclusivo patrón de entramado, conocido como sistema cristalino. Los cristales curativos se agrupan en seis patrones de entramado (ver la página siguiente). Existe también una categoría de piedras conocidas como cristales «amorfos», aunque en realidad no son cristales auténticos, puesto que no poseen una estructura cristalina interior. Algunos de estos cristales amorfos son el ámbar, la obsidiana, el ópalo y las tectitas. Cada uno de ellos tiene sus propiedades características y exclusivas.

### **CRISTALES Y COLORES**

Es absolutamente cierto que el color de un cristal puede hacer que te resulte más o menos atractivo. Pero el color también cumple un papel importante en su impacto energético y curativo. Hablaré de esto más adelante y con más detalle, pero hay unos

cuantos datos básicos que has de saber acerca de los cristales y sus colores. El color de un cristal depende de tres aspectos:

- De cómo absorba la luz.
- De los minerales y elementos químicos concretos que contenga.
- De sus impurezas.

Los minerales y las impurezas modelan qué longitudes de ondas lumínicas absorberá el cristal y el color que aparecerá como resultado. Por ejemplo, si un cristal absorbe todas las longitudes de onda de la luz, será negro; si no absorbe ninguna de esas longitudes de onda, será transparente. Los distintos elementos químicos y minerales y las impurezas afectan a la luz de manera diferente.

## Patrones de entramado cristalino



Según su patrón de entramado los cristales sanadores pueden ser:

**HEXAGONALES:** cristales cuya estructura interior se parece a un hexágono tridimensional. Son indicados para la manifestación (ver Glosario).


**ISOMÉTRICOS:** cristales cuya estructura interior es cúbica. Pueden mejorar malas situaciones e intensificar o amplificar energías.

**MONOCLÍNICOS:** cristales cuya estructura interior se asemeja a un paralelogramo tridimensional. Son cristales protectores.

**ORTORRÓMICOS:** cristales cuyo patrón de entramado reproduce la forma de un diamante. Limpian, despejan y eliminan los bloqueos.

**TETRAGONALES:** cristales cuya estructura interna es rectangular. Estos cristales hacen que las cosas resulten más atractivas y te ayudan a atraerlas.

**TRICLÍNICOS:** cristales cuya estructura interna se compone de tres ejes desiguales y oblicuos entre sí. Mantienen a raya las energías no deseadas o ayudan a retener aquellas que deseas mantener.



### ¿CRISTALES, GEMAS, MINERALES O ROCAS?

La gente suele utilizar las palabras *crystal*, *gema*, *mineral* y *roca* indistintamente, algo común cuando se habla de cristales. De hecho, a algunas sustancias que no son cristales, como el ámbar (que es savia de árbol petrificada), se las llama también cristales o rocas. Sin embargo, si te preguntas cuáles son las diferencias técnicas, aquí las tienes a grandes rasgos:

**CRISTAL:** mineral que tiene una estructura interna cristalina. El ágata, que es un cristal hexagonal, es también un mineral y una roca.

**GEMA:** cristal tallado y pulido. Un diamante tallado, que es un mineral, un cristal y una roca, es también una gema y una piedra preciosa. El ámbar y las perlas son sustancias orgánicas que se consideran gemas, pero no son cristales, ni minerales, ni rocas.

**MINERAL:** sustancia que se da en la naturaleza y tiene una composición específica y una estructura muy ordenada que puede ser cristalina o no. El ópalo es un mineral que no tiene estructura cristalina; es una gema y una roca, pero no un auténtico cristal.

**ROCA:** combinación o conglomerado de minerales. El mármol, que está formado de múltiples minerales, es una roca metamórfica, es decir, una roca que ha sido sometida al calor y la presión a lo largo del tiempo.

### *Los cristales, ¿se encuentran o se crean?*

Conforme los cristales y las gemas han ido ganando popularidad, han dado lugar a una industria de ejemplares creados en el laboratorio. Son las gemas que se utilizan en joyería y frecuentemente tienen un tamaño, un color y una claridad excepcionales. Son menos costosas que los cristales formados de manera natural.

Los cristales naturales se forman en lo más profundo de la Tierra durante cientos, miles o millones de años. Por lo tanto, muchos creen que tienen un poder energético natural que no se ha alterado. Los de laboratorio se forman rápidamente y sin el beneficio de la energía del planeta. Eso no quiere decir que no posean su propia



energía. Siguen teniendo una estructura cristalina que conserva energía. Hay quien siente que eso hace que la energía sea menos pura. Sin embargo, manejar un cristal hará que su energía cambie, así que podemos decir sin temor a equivocarnos que toda energía cristalina se altera en el momento en que se utiliza. Mi consejo es que tomes varios cristales y veas cuál de ellos parece tener la energía que necesitas en ese momento.

## *Los cristales y la electricidad*

Todo tiene energía. De hecho, la física cuántica muestra que, en su base más elemental, toda la materia está constituida por cuerdas vibrantes de electricidad. Y así también la de tu cuerpo y la de los cristales.

Los seres humanos calibramos la energía mucho mejor de lo que podrías llegar a imaginar. Incluso la gente que tiene pocos conocimientos de energía, o de energía curativa, es capaz de sentir «malas vibraciones» en presencia de ciertas personas. Cuando experimentas esto, estás sintiendo la energía y reconociendo que la vibración energética de alguien no es compatible con la tuya.

---

### *Los cristales en la tecnología*

El cuarzo se ha venido utilizando en la tecnología desde finales del siglo XIX, cuando se demostró por primera vez el efecto piezoeléctrico. El cuarzo, que se emplea para crear osciladores que vibran en una frecuencia altamente precisa, tiene muchas aplicaciones en aparatos tecnológicos que requieren gran precisión, como el sonar, los relojes, las emisoras de radioaficionados (onda corta) y muchos otros.

**RADIOS MILITARES.** En la Segunda Guerra Mundial, los militares utilizaron osciladores de cuarzo para controlar la frecuencia de las emisiones y recepciones de radio, según un artículo aparecido en *IEEE Transactions on Ultrasonics, Ferroelectrics, and Frequency Control*. Los osciladores eran muy precisos, pero difíciles de fabricar en masa.

**APARATOS ELECTRÓNICOS DE USO PRIVADO.** Según la base de datos de la Coalición para los Recursos Minerales, los fabricantes utilizan cuarzo fabricado para uso electrónico en circuitos impresos, teléfonos móviles y equipos similares. La web CNet informa de que el cuarzo en su forma natural y otros cristales piezoeléctricos se usaron para fabricar un ordenador