





7 CRISTALES 7 PASOS
PARA ALCANZAR
SUS METAS



Carmen de la Torre Peña

7 CRISTALES 7 PASOS
PARA ALCANZAR
TUS METAS



Primera edición: septiembre de 2018

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Carmen de la Torre Peña

ISBN: 978-84-17548-40-7

ISBN digital: 978-84-17548-41-4

Depósito legal: M-28825-2018

Editorial Adarve

C/ Marcenado 14

28002 Madrid

editorial@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

A mi padre
A mi madre



AGRADECIMIENTOS

Gracias a Fer por estar siempre a mi lado, en cada proyecto, en cada sueño, dándome apoyo y confianza para conseguir todo lo que deseo.

A mis hijas, maestras de amor incondicional, que iluminan mis días con sus besos y abrazos.

Gracias a mis padres por enseñarme a no rendirme nunca e ir tras mis sueños.

Gracias a mis hermanos por estar ahí siempre.

Gracias a Virginia y a Paqui por apoyarme y darme ánimos en cada proyecto.

Gracias a todos los amigos, compañeros y almas amables con las que he coincidido en cursos y talleres, por abrir mi mente a nuevas experiencias e ideas y acompañarme en este camino de expansión de conciencia.

Gracias a todos los seguidores y amigos de los cristales, que a pesar de la distancia, nos unimos para comentar y aprender a comunicarnos con nuestros cristales.



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 13 |
| CUESTIONES PREVIAS..... | 15 |
| EL PROCESO DE APRENDIZAJE..... | 17 |
| EL PRINCIPIO DE LA ATRACCIÓN..... | 23 |
| PASO 1. LA NECESIDAD OBSIDIANA..... | 25 |
| PASO 2. ESTABLECER UN OBJETIVO. LAPISLÁZULI.... | 33 |
| PASO 3. LOS MIEDOS. CUARZO AHUMADO..... | 39 |
| PASO 4. PERSEVERANCIA AGUAMARINA..... | 43 |
| PASO 5. ENTUSIASMO CÍTRINO..... | 47 |
| PASO 6. GRATITUD. CUARZO RUTILO..... | 53 |
| PASO 7. CONSOLIDACIÓN CUARZO BLANCO..... | 59 |
| CUARZOS MAESTROS..... | 63 |
| EJERCICIO DE MEDITACIÓN..... | 81 |



INTRODUCCIÓN

Los cristales nos llaman por su belleza, por su misterio, por sus mágicas cualidades...

Desde la antigüedad hasta nuestros días, los hemos usado como herramientas de sanación para el cuerpo físico, pero también como protección para aquello que no se veía, pero que se sentía: mal de ojo, envidias, celos... En definitiva, el mal.

Creo que es inevitable que los cristales se vean rodeados de este halo de misterio, ya que su acción está en los campos sutiles que «no se ven» o que muy pocos son capaces de percibir, pero, a pesar de eso, comprobamos que funcionan y cómo nuestra situación comienza a cambiar cuando los incorporamos a nuestra vida.

La gemoterapia y cristaloterapia puede ser muy fácil de entender o complicarse enormemente. Yo soy de la opinión de hacer las cosas sencillas y accesibles a todo el mundo, desmitificar algunas cuestiones que rodean el uso de los cristales y ofrecer solo el grado de tecnicismo que un profano en la materia pueda entender con facilidad. Se trata de acercar el uso de los cristales a todo aquel que sienta la llamada y desmitificar el uso o la aplicación que se perciben en planos astrales, entendiendo de una ma-

nera natural que forma parte de nosotros y que no tiene nada de raro o extraño.

En este libro encontraras una selección de 7 cristales que te ayudarán a cambiar tu situación actual, a plantearte los temas que te preocupan de una manera diferente y a combinar la acción y el refuerzo psicológico de los cristales, con técnicas de programación para enfocar tu mente hacia nuevas soluciones.

Para finalizar, y muy relacionado con los temas que veremos, una introducción a cuatro cuarzos maestros y sus maestrías, que se convertirán en nuestros mejores compañeros en el viaje de autodescubrimiento y trabajo personal.

Puedes vivir la vida que tú quieras. Enfócate en ella y la tendrás.

CUESTIONES PREVIAS

Antes de comenzar a trabajar con los cristales, es necesario limpiarlos.

Todo lo que nos rodea, incluso nosotros mismos, poseemos energía. Quizás sea más fácil entenderlo con «seres vivos», pues fácilmente podemos sentir o percibir a otra persona. Seguro que a muchos os ha pasado que, estando de espaldas a una puerta, alguien ha entrado en la habitación y se os ha acercado y, antes de que haya podido hablar, os habéis dado la vuelta, lo habéis percibido. Habéis percibido su campo energético.

Cuando nos relacionamos con otras personas, hay intercambio de energía entre unos y otros. Esta es la razón por la que, al pasar tiempo con algunas personas, notamos que nuestra energía decrece y nos quedamos agotados o como, cuando estamos con otras, nos insuflan energía, entusiasmo y alegría.

Pues esto mismo pasa con los cristales. Interaccionan con todo aquel que los coge y los toma. Por eso, cuando nos llega una pieza, tenemos que limpiarlo para eliminar las energías que no corresponden al cristal. No se trata de nada misterioso ni oscuro el no hacerlo, pero cuando usamos un cristal queremos una relación monógama con él,

solos él y nosotros, por lo que mejor eliminar la influencia externa que contengan.

A la hora de limpiarlos hay muchos métodos. A cada entendido le gusta hacerlo de una manera. Puede ser con agua, sal, incienso, reiki, vibración, otros cristales...

A mí me gusta utilizar agua y sal para la primera limpieza, siempre que la pieza lo permita y no se disuelva ni se estropee. Normalmente, los cristales llegan a nuestras manos muy contaminados de influencias externas. Piensa en el camino que ha recorrido desde su extracción, transporte, si lo han tallado, pulido, comerciantes, posibles compradores, exposición al público..., hasta que ha llegado a ti.

Para la selección de estos 7 cristales no hay problema en utilizar agua y sal. Se colocan los cristales en un recipiente, se llena con agua hasta cubrirlo y echamos sal. ¿Cuánta? Pues un puñadito o la que tu intuición te diga. Tenemos que acostumbrarnos a preguntarnos a nosotros mismos sobre ciertas cuestiones y dejar de pensar que lo vamos a hacer mal. Vamos a empezar dándonos un voto de confianza.

Dejamos los cristales sumergidos unas horas. Luego los aclaramos con agua y los ponemos al sol. Esto hará que se carguen nuevamente.

Una vez estén limpios, cógelos en tus manos y siéntelos hasta que los notes calientes. De esta forma, estamos percibiendo la energía del cristal.

EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Proceso de aprendizaje, aunque más bien se trata de *desaprender para aprender de nuevo*.

Desaprender aquello que tenemos establecido como cierto y seguro, abrir nuestras opciones con una nueva visión y enfoque y aprender nuevamente a manejarlo.

Esto lo podemos aplicar tanto a nuevos retos como a límites que nos hayamos impuesto. Muchas veces no intentamos las cosas porque sentimos que no seremos capaces de hacerlas o porque alguien nos limitó y nosotros lo creíamos.

En este primer paso de descubrir el proceso de aprendizaje, damos carpetazo a todas esas afirmaciones y nos presentamos ante un folio en blanco donde podemos escribir lo que queramos. Luego veremos cómo tratar cada tema, pero de primeras, no te limites ni te condiciones. Tienes un cheque en blanco para pedir lo que quieras.

Para aprender algo nuevo, lo primero es detectar que tenemos «esa carencia». Normalmente, ni siquiera sabemos qué es lo que no sabemos, pero percibimos que no nos sentimos bien, que nuestra vida está atascada o puede

también que queramos algo concreto porque lo hayamos visto u oído hablar a alguien, pero no sabemos los pasos que tenemos que dar para conseguirlo.

Este es el primer paso del aprendizaje: la fase de la incompetencia inconsciente en la que no sabemos lo que no sabemos.

«Solo sé que no sé nada»

Parafraseando a Sócrates, no podíamos estar más de acuerdo.

En esta etapa, la situación se vive como una crisis, que puede ser más o menos aguda. Puede pasarse como sentir una carencia, una falta de ilusión, desidia, apatía... hasta casos más extremos en los que se sienta una completa insatisfacción personal y no haya nada que nos dé alegría de vivir.

Podíamos resumirlo como que te falta algo, pero no sabes el qué.

La segunda fase se corresponde con la incompetencia consciente. En ella, aún no tenemos claro lo que queremos ni las habilidades que necesitamos para ello, pero ya sabemos lo que queremos. Tenemos un primer objetivo que conseguir. Hemos establecido una primera meta y ya sabemos hacia dónde guiar nuestros pasos.

Este paso es fundamental, pues, si no tenemos una dirección, ¿cómo sabremos hacia dónde vamos?

Es habitual tener metas en cuestiones profesionales. Todas las empresas tienen sus metas; objetivos que se encargan de transmitir a sus empleados para que todos trabajen en la misma línea y les hagan llegar al objetivo común.

Pero ¿qué pasa con tu vida? ¿Quién dicta cuál es el objetivo de tu vida o hacia dónde dirigir tus pasos?

Hasta que no nos planteamos esto, podemos estar viendo como una sucesión de días, que se repiten unos tras otros, en los que no hay nada que diferencie un día de otro. Simplemente nos limitamos a vivir cada día con lo que nos llega. En ocasiones tenemos momentos felices y en otros momentos más trágicos, pero no somos dueños de ellos ni sabemos a dónde nos conducen.

A partir de determinar nuestro objetivo personal, surge el movimiento y la inquietud. Investigar cómo conseguirlo, formarse... En definitiva, dar los pasos que nos acerquen a nuestro objetivo.

La primera vez que conseguimos nuestro cometido, estamos entrando en lo que se considera la tercera fase: la competencia consciente. Tenemos los nuevos recursos, tenemos el nuevo proceso, pero tenemos que poner toda nuestra atención en conseguir que el proceso se ejecute correctamente. Requiere de toda nuestra atención y concentración para ejecutarlo sin errores.

Esta fase puede durar más o menos tiempo. Todo depende de la cuestión que estemos tratando y de cuán cerca esté de nuestras habilidades innatas.

Y como con la práctica se llega a la perfección..., en nuestro caso, con la práctica llegaremos a la cuarta fase de competencia inconsciente en la que el nuevo hábito ha sido completamente integrado y ya lo realizamos de manera inconsciente, es decir, no tenemos que poner toda nuestra atención para que la ejecución sea un éxito.

Veamos un ejemplo para mayor claridad:

Estamos leyendo un libro o viendo una película y en un capítulo el protagonista se pone a tocar el violín. En ese momento, nos encanta la escena, el sonido, la maestría con la que toca..., y deseamos poder hacer eso.

Es nuestra fase de incompetencia inconsciente, pues no habíamos pensado nunca en que ese instrumento nos pudiera gustar. Desconocíamos esa inquietud. No éramos conscientes de que no sabíamos tocar el violín, no lo habíamos pensado nunca o no estaba en nuestros objetivos.

Entonces nos ponemos a investigar sobre tipos de violines, dónde imparten clases, horario del conservatorio, si es necesario estudiar solfeo también o no... Es lo correspondiente a la fase de incompetencia consciente. Empezamos a ser conscientes de todo lo que no sabemos y tendremos que aprender para conseguir nuestro objetivo: tocar el violín.

Somos unos alumnos muy aventajados y, en cuestión de meses, estamos dando clases de violín. Después de mucha práctica y estudio, somos capaces de tocar algunas piezas. Es nuestra fase de competencia consciente, pues tenemos que estar muy pendientes de la partitura, la posición del arco y ejecutar la técnica según nos han enseñado. Requiere de nuestra total atención para la ejecución.

Pasados unos años de práctica diaria, nuestra soltura con el violín se hace notable. Tocamos la pieza con mucha fluidez y naturalidad y hasta nos atrevemos a hacer movimientos o bailar mientras tocamos. Esto se corresponde con nuestra fase de competencia inconsciente. Ya no pre-

cisamos de todos los sentidos para la ejecución de tocar el violín; podemos hacerlo con fluidez e incluso realizar otra actividad al mismo tiempo.

En este momento, el aprendizaje está hecho e integrado.

El proceso de aprendizaje es el mismo para aprender una habilidad manual como tocar un instrumento, conducir, un deporte..., como con una habilidad intelectual, pues puede que entre nuestros objetivos se encuentre el mejorar nuestra capacidad de expresarnos, hablar en público, facilidad para asimilar los cambios...

Resumiendo, en el proceso de aprendizaje detectamos qué queremos, cómo tenemos que desarrollarlo, aprender a ejecutarlo y repetirlo hasta que lo tengamos integrado.



EL PRINCIPIO DE LA ATRACCIÓN

Veamos a continuación los 7 pasos que nos llevarán hasta el aprendizaje y asimilación de nuestro objetivo.

En cada uno de los pasos, descubrirás un cristal que resuena con la energía de la acción que vamos a realizar.

Lo semejante atrae a lo semejante

Este principio, aunque es muy simple y sencillo, entraña una gran enseñanza. Todo lo que vibra con la misma energía, se atrae, se une.

Esto es tremendamente importante tenerlo en cuenta, pues según son nuestros pensamientos, así emitimos y así recibimos.

Una persona pesimista que siempre está pensando en el lado negativo de las cosas, se angustia por las preocupaciones o todo lo ve negro, va a recibir, le va a llegar más de lo mismo, es decir, todo preocupaciones y desdichas. ¿Os ha pasado alguna vez que los hechos negativos se suceden uno tras otro? Pareciera que se trata de algo de brujería o mala suerte. Y en cambio, también hemos sido testigos de personas que tienen mucha suerte y de que todo les sale bien y consiguen un éxito tras otro.



Este principio de atracción es el que utilizamos para trabajar los cristales desde una perspectiva más intuitiva, pues son nuestras circunstancias las que van a atraer el cristal que resuene con ellas y actúe allí donde es necesario, donde está siendo atraído.

Desde el punto de vista de la gemoterapia más analítica, trataremos los cristales fijándonos en los componentes químicos que contienen y su acción sobre el cuerpo físico, emocional, mental o espiritual, su estructura interna y su color, pues todo ello le aportarán unas cualidades que aplicaremos de manera consciente.

PASO 1. LA NECESIDAD OBSIDIANA

El paso previo a establecer cualquier objetivo es la motivación interna que nos lleva a él. El objetivo nos acerca a algo que producirá un efecto en nosotros y que nos llenará de felicidad y alegría, pues nadie se mueve en ninguna dirección para alcanzar tristeza o sufrimiento.

Así pues, en esta fase tenemos que determinar esa necesidad, deseo o anhelo que nos aportará felicidad, plenitud o aquello que decidas.

A la hora de plantearlo, puede darse el caso de que tengas muy claro hacia dónde dirigir tus pasos o que no sepas por dónde empezar.

Si lo tienes claro, tanto si es por algo que quieres, como si no lo quieres, ya tienes localizado el primer paso, que es el motor que te llevará hasta tu objetivo.

Escríbelo.

Pero no te limites a escribir solo una frase; expláyatelo con la descripción de la sensación que tendrás cuando sea tuyo. Siéntelo. Trasmite con tus propias palabras todo lo que estás sintiendo con esa visualización.

¿Es ese el camino que quieres seguir?

¿Es esa la sensación que quieres experimentar?

¿Quieres replantearte en algo tu necesidad?

Adáptalo hasta que tu visualización coincida exactamente con tu deseo y escríbelo en el papel.

Si por el contrario no tienes ni idea de por dónde empezar o sobre qué camino tomar para alcanzar ese estado de felicidad que ansías y simplemente eres consciente de esa falta de ilusión, entusiasmo o chispa que deberían tener tus ojos, podemos conectar con nuestro interior para que nos muestre sobre qué trabajar.

En esta visión interior, podemos tratar temas que nos están limitando, que no nos dejan evolucionar o situaciones que continuamente estamos repitiendo y que no nos permiten pasar a otras más placenteras.

Para todos estos temas, vamos a meditar y a trabajar con la obsidiana.

Puede ser cualquiera de sus variedades: obsidiana negra, apache, nevada... y la elegiremos por atracción, es decir, miraremos los distintos tipos (bien en fotos, bien en persona) y elegiremos aquella que más llame nuestra atención para hacernos con ella.

La obsidiana negra es muy rápida en su acción y nos muestra aquello que estamos escondiendo o que no queremos ver. Nos hace de espejo y nos refleja nuestra verdad tal cual es.



Obsidiana negra

La obsidiana nevada tiene una acción más suave y pausada, pero trabaja en el mismo sentido. Nos cuenta la verdad, sí, pero no tan a bocajarro como la negra.



Obsidiana nevada

La obsidiana apache trabaja nuestras propias limitaciones, aquellas que nos imponemos nosotros mismos o que hemos admitido como ciertas.



Obsidiana apache

Dado el tema de este primer paso, ¿veis la gran similitud entre lo que trata este cristal y el paso que queremos establecer? Buscar dónde está esa limitación que nos hemos puesto, que nos ha llevado a pensar que no lo podíamos tener o conseguir.

Cada uno de nosotros responde mejor a un tipo de obsidiana y es por ello que debes ser tú el que elija el cristal con el que va a trabajar.

La obsidiana es un cristal de estructura cristalina amorfa. Este tipo de cristales son generadores de caos, pero no en el mal sentido, sino en el de generar espacio para poder actuar. Te muestran la situación tal cual es y te abren espacio para encontrar opciones. Con esa versatilidad, creatividad y movimiento que generan, las opciones son de lo más variadas, ampliando nuestros horizontes y nuestras opciones.

Es un cristal excelente para sacar lo escondido y hacernos de espejo, ya sea resentimiento, energías negativas o momentos dolorosos a los que hay que dar salida, pues

hasta que no se manifiesta un tema, no es posible actuar sobre él.

Por eso, es tan importante detectar la necesidad y poner atención sobre ella; conocer el posible origen de esa necesidad, cuándo se gestó, a raíz de qué emoción, situación, persona..., para entender el proceso y ayudar a trascenderlo.

Este primer paso dura 7 días.

Cogeremos nuestra obsidiana, la limpiaremos como hemos comentado en el capítulo anterior y nos sentaremos a meditar con ella.

Cada día, colocaremos nuestro cristal en uno de estos puntos y pasados 30 minutos, anotaremos todo lo que hayamos visto, sentido u oído durante la meditación. A la hora de dormir, dejaremos la piedra en la mesilla de noche y a la mañana siguiente, anotaremos nuestro sueño y cuantos detalles recordemos.

Si durante el resto del día tuviéramos algún pensamiento raro o de pronto nos acordáramos de algo del pasado, lo anotaremos igualmente.

La posición para colocar la obsidiana será:

Día 1.— La planta del pie

Día 2.— Las rodillas

Día 3.— Las corvas. Detrás de las rodillas

Día 4.— Chakra 1, en el perineo

Día 5.— Chakra 2, dos dedos bajo el ombligo

Día 6.— Chakra Timo, encima de la glándula timo

Día 7.— Chakra 5, en la garganta

Al colocar el cristal sobre estos puntos vamos a hacer

que la energía contenida en ellos se libere. Esa energía puede tener la forma de miedos inconscientes, emociones, conflictos...

No temas porque nada malo va a pasarte. Simplemente vas a ser consciente de aquello que necesitas trabajar. Vas a descubrir tu necesidad.

Cuando finalice el séptimo día y pases la séptima noche, coge todas las anotaciones y léelas. Observa si hay un patrón común en ellas, si hay un tema que se repita, una acción, una persona...

Todas las anotaciones son pistas o pequeños mensajes de aquello que necesitamos trabajar en primer lugar. Estamos escuchando a nuestro cuerpo a través de este canal, de la liberación de energía en el cuerpo.

Si durante la semana que dura el ejercicio sientes algún dolor en alguna parte del cuerpo, no sigas con el ejercicio hasta que liberes la energía que está causando ese dolor. Para ello, puedes consultar información sobre las causas emocionales en el cuerpo y descubrir qué es lo que te resistes a sentir.

Las emociones no sentidas, pueden crear dolores en el cuerpo. Cada parte del cuerpo representa un tema: autoridad, orgullo, sumisión... El tomar conciencia sobre ellas y aceptarlas, es el primer paso para liberarlas.

Una vez tengas establecida tu necesidad o anhelo, escríbelo y visualízate con él.

¿Te sientes feliz?

¿Es esa la sensación que quieres experimentar?

¿Esto te acerca a tu estado de felicidad y realización personal?

Si tienes alguna matización que hacer, este es el momento. Ajusta esa visión hasta que te sea completamente satisfactoria y te sientas identificada con ella.