

A cluster of clear, faceted crystals, possibly quartz, is perched on a cross-section of a wooden log. The crystals vary in size and are arranged in a dense, natural-looking formation. The wood is light-colored with visible grain patterns. The background is a soft, out-of-focus light grey.

Como por magia.....

SÌ! Ela existe e vive
dentro de ti e à tua volta...

JAmi



Este e-book é uma oferta para que possas mergulhar na magia do mundo cristalino..

Como por magia..

Muitas vezes chamada de coincidência, o que é certo, é que sendo magia ou coincidência, ainda que sem grande evidência científica, os cristais têm uma vibração única, movem campos energéticos e por isso transformam o nosso pensamento e a nossa vida como por magia..

Gostamos de partilhar conhecimento e não estamos de acordo com o ceito de apenas vendê-lo ou guardá-lo só para nós. Ao partilhá-lo abrimos a porta a mais conhecimento ainda. Esperamos que este conhecimento te seja útil.

Estamos gratos por nos acompanhares, deixamos-te com a melhor energia.

Ida e João,
Saudações Cristalinas
Jami

Todos os direitos se encontram reservados sob a legislação em vigor. É proibido reproduzir este livro, no todo ou em parte, ou transmitir o seu texto sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico ou mecânico, sendo especialmente interdita a sua reprodução em fotocópias, por gravação ou por qualquer outro sistema, em antologias, livros didáticos etc, a não ser após autorização específica e por escrito da Jami Healing Energy. Esta autorização só é desnecessária em caso de citação nos meios de comunicação com finalidade crítica.

Conhecimento Absoluto

Há tanta informação diferente nos livros, pela internet, e contraditória às vezes... É muito fácil ficar confuso ou perdido. Existe uma informação fidedigna e verdadeira?



Quando falamos na vertente científica dos minerais, existe sim uma coerência e uma ciência exata que estuda a composição, as reações químicas e a estrutura de cada mineral, rocha ou fóssil. Isto é útil na identificação de cristais ou para saber quais podem ser colocados em água por exemplo. Aqui falamos de algo concreto e "palpável". É necessário um estudo desta informação para não induzir em erro. É importante ter o mínimo de conhecimentos dos conceitos científicos para que se possa conhecer e dar informação sobre os cristais, é por isso que "massacrámos" os nossos alunos com esta informação logo no segundo módulo da Formação em Litoterapia.

Quanto ao estudo da energia dos cristais, é sempre algo subjetivo, e abstrato. Na Jami, já formámos mais de 1500 alunos em formações presenciais e online, já vendemos centenas de milhares de cristais, criámos uma loja e um projeto com um conceito único e autêntico, dedicamo-nos intensivamente ao estudo da energia dos cristais e temos uma formação que chamamos de "curso mais completo de cristais", pois não encontramos outro com uma abordagem tão abrangente... Com base nisto podíamos afirmar que somos "os maiores", que não há quem saiba como nós, que somos o topo do topo, mas não... Isso, queridos companheiros da jornada cristalina, seria o ego exacerbado a falar apenas e fecharia a porta a todo um mundo de conhecimento que está para chegar.

Quando abrimos a nossa loja já tínhamos passado cerca de 4 anos a estudar a energia e ciência dos cristais, achávamos que já sabíamos muito e a pedido de várias pessoas decidimos partilhar o nosso conhecimento através de cursos, e incluir uma prática de conhecimento de cristais nas nossas meditações, foi aí que percebemos que não sabíamos muito. Sabíamos sim o que os cristais despertam em nós, mas foi aí que descobrimos que despertam tantas outras coisas nos outros e que podem ser muito mais ainda do que esperávamos. Foi assim que percebemos que a experiência dos cristais é subjetiva, que existem sim propriedades gerais que a maioria das pessoas sente mas que cada um sente coisas únicas.

O nosso grande intuito com a Jami foi criar algo especial e que verdadeiramente se alinhasse com o autoconhecimento. Grande parte dos terapeutas que conhecíamos (com quem aprendemos muito), faziam as terapias ou formações por dinheiro, por fama ou por ego e às vezes até pelas três coisas. Com o crescer das redes sociais ainda é mais visível, essencialmente o ego e a fama, com a busca por seguidores e veneração. Uma vez, algo que nos marcou, na loja, quando questionámos atitudes de mestres de reiki que eram contraditórias ao que “apregoavam”, foi-nos dito “os ratos já mais terão a compreensão e visão das águias”. Percebemos ainda mais a importância do nosso projeto. Aos nossos alunos dizemos sempre “procurem, investiguem, façam diversas formações ou façam as vossas experiências”. Embora sejamos imensamente gratos e realizados pelo sucesso que alcançámos, que é também um conforto para o ego, continuamos como quando decidimos iniciar este projeto, uns meros aprendizes.

Os nossos alunos, são também companheiros, podemos até ter mais tempo de investigação, ter mais horas dedicadas ao estudo da energia e ciência dos cristais, mas jamais teremos o conhecimento absoluto e também nós aprendemos com as partilhas que cada um realiza. Se nos sentíssemos como mestres ou gurus fecharíamos a porta a tanto mas tanto conhecimento. A viagem do autoconhecimento é uma viagem para a vida (e muito mais além dela), começámos esta viagem em busca de um guru, de um guia, de um mestre. Conhecemos muitos ditos “mestres”, “sábios”, “professores”, chegámos até a procurar gurus noutros lugares do mundo. Na maioria das vezes se aplicava o “faz o que eu faço, não faças o que eu digo” ou simplesmente sentíamos que gostavam de ser adorados e que de alguma forma se viam como superiores ou detentores de um dom que mais ninguém tinha. É certo que nos passaram muito conhecimento, válido até hoje e para a vida, mas o mais importante de todos foi que podemos dar a volta ao mundo, e vamos sempre ver que qualquer guru será sempre um ser humano como nós, um companheiro, e que nos poderá transmitir a sua experiência e conhecimento, alguns muito uteis, outros que não se adequam a nós, mas jamais será superior ou terá algum dom que nós não tenhamos, e que o verdadeiro guru reside em nós. Que o conhecimento absoluto reside em cada um de nós seres humanos.

Já nos questionaram porque é que não certificamos a escola da Jami, porque não nos tornamos certificados ou acreditados. E aqui entramos num campo muito importante, “a verdade não se vê, sente-se”. Entidades como a DGERT e a IPHM são meramente negócios aos quais se paga uma taxa que varia entre os 100 e os 1000€ por ano para afirmar que uma determinada entidade é certificada. O que não é no fundo uma certificação legítima mas sim um serviço comprado. Não é possível certificar um terapeuta holístico, um tarólogo, um astrologo, um reikiano como bom ou mau. Se de facto o terapeuta estiver alinhado no seu propósito isso sente-se. Não há um papel ou fórmula concreta que o afirme. Além de que algumas pessoas também se identificarão mais, outras menos. A energia (qi) não é mensurável. Não há forma de certificar se um conteúdo que é subjetivo, é legítimo. Na Jami atribuímos um certificado como um símbolo de conclusão de uma etapa. Não somos os mais sábios, os maiores mestres ou sequer gurus, somos companheiros de viagem, temos o nosso conhecimento e a nossa experiência para te transmitir. Alguns serão uteis outros não. E sempre te incentivaremos a procurar respostas dentro de ti, é lá que vais encontrar o verdadeiro conhecimento. Isto não significa que não possas aprender com outras pessoas, nós, como outros formadores, terapeutas, amigos que tenhas ou familiares somos todos parte de um caminho de conhecimento que começa e acaba em ti, e estamos todos a aprender com todos.

Para nós, um bom formador, um bom mestre, é aquele que tem a humildade de se assumir enquanto ser humano, enquanto igual, aquele que não se acha no poder supremo do conhecimento e que está disposto a aprender e a crescer. Pois sabemos que com ele podemos aprender sempre mais e aprenderemos juntos. No fundo tudo se resume à frase que sempre dizemos “sê o teu próprio guru”. Incentivamos-te a ti como incentivamos sempre os nossos alunos, a buscar a verdade no interior, a seguir a intuição. Que os conhecimentos que aqui passamos te tragam questionamento, que te façam questionar o que melhor funciona para ti.. Mergulha através da partilha que aqui fazemos dentro de ti, questiona o que sentes, experimenta o que partilhámos, experimenta variar e ir além do que indicámos, seremos uma das estradas que irás percorrer no longo caminho, que é só teu, e dentro de ti, encontrarás o conhecimento absoluto.

É mesmo magia?

Existem tantas religiões, cada uma diz uma coisa, há a ciência que muitas vezes trás a desmistificação de milagres e por isso quem não acredite em nada. A magia realmente existe?



Para darmos resposta a esta questão vamos mesmo ter que usar alguns conceitos científicos. Pois é a ciência que tem dado respostas lógicas e "palpáveis" para aquilo que nos rodeia. Em física, a ciência que estuda o micro e macrocosmos (desde o mais minúsculo ao grande universo), existem leis que foram postuladas para justificar certos eventos no planeta e o universo tais como a lei da gravidade. A química inclui também física, um ramo denominado física quântica, que se dedica apenas ao estudo do microcosmos, átomos e moléculas.

Todos nós sabemos de uma forma ou de outra que a nossa mente, o nosso pensamento tem uma força inexplicável! De uma forma ou de outra todos nós, neste planeta, mesmo os mais céticos, já acreditámos em algo com tanta, mas tanta força que se realizou de uma forma que nem a coincidência justifica.

Além da força do nosso pensamento certos eventos no universo continuam sem uma resposta absoluta e verdadeira pela ciência tais como a existência da vida pós-morte: existe? não existe? onde e como existe? Ou mesmo a vida: como pensamos? de onde vem a consciência?

Aí entram a fé, a religião, as crenças e também a nossa imaginação que nos permitem criar lugares ou explicações que não conseguimos explicar ou visualizar no mundo físico e cada um cria a sua. Desengana-se quem pensa que tudo o que imaginamos é totalmente irreal, pois até prova contrária poderá ser verdadeiro em algum espaço ou tempo no universo. Já dizia Albert Einstein "A imaginação é mais importante que o conhecimento". Cada um tem a sua própria crença e no mundo muitas delas chocam e entram em conflito e bom de nenhuma ser provada como verdadeira é que cada um pode ter a sua verdade e o seu próprio "universo" com as suas próprias explicações e leis de alguma forma.

No entanto, o que a física já desvendou é que existem leis iguais para todos no mundo. No entanto a física refere-se a elas no mundo físico, material. Mas se observamos bem atentamente, elas também existem no plano mental/psicológico e mesmo espiritual/energético, isto para aquela parte da vida e do mistério da vida que não está explicado. A lei da gravidade, do ponto de vista cosmológico, faz com que a matéria dispersa se aglutine, e que essa matéria aglutinada se mantenha intacta, permitindo dessa forma a existência de planetas, estrelas, galáxias e a maior parte dos objetos macroscópicos no universo. No ponto de vista energético/espiritual, também a nossa consciência individual, assim como os planetas, não se mantem dispersa, cada um tem a sua como se cada um de nós fossemos um planeta. Também a lei da gravidade confere peso aos objetos e faz com que caiam ao chão quando são soltos, mantem a Terra e os planetas e satélites nas suas respectivas órbitas. Tal como nos mantem a nós na nossa vida, em nós próprios e nos nossos próprios pensamentos e interior.

Além desta todas as leis se aplicam ao plano espiritual/energético, a mais fácil de justificar é a terceira lei de Newton:

A toda ação há sempre uma reação oposta e de igual intensidade: as ações mútuas de dois corpos um sobre o outro são sempre iguais e dirigidas em sentidos opostos.

Esta é chamada a lei da ação reação. O universo precisa de estar em equilíbrio, dito pela cultura chinesa, o tal yin-yang. Em termos energéticos, sempre que tomamos uma atitude ela é uma ação no universo e haverá uma reação a ela. Falamos também do chamado Karma. Não há aqui negatividade envolvida. Ou seja, não é faz o mal e ele é te devolvido. Mas simplesmente ao agirmos, desencadeamos várias reações no universo e elas são de "quantidade energética" igual á que emitimos. Eu até posso ter uma atitude negativa e a reação não ser negativa, mas sim algo que me faça aprender. Simplesmente há uma reação para cada ação.

A teoria dualidade onda-partícula resumidamente indica que os constituintes dos átomos tanto se podem comportar como uma onda, como como uma partícula. As partículas ocupam uma posição no espaço, têm uma massa (comumente chamada de peso), têm forma definida, e pode-se determinar facilmente sua posição. Já as ondas são perturbações no espaço (ou seja, conseguem movimentar partículas), não têm posição definida, não têm massa, e o mais importante são fenômenos que transportam energia.

Resumidamente e muito superficialmente explicado, os cristais são conjuntos de átomos (moléculas) que estão agrupadas de uma forma única no universo e forma um "desenho" uma estrutura geometricamente ordenada. Isto faz com que as partículas que compõe os cristais, se comportem de uma forma única também. E como a teoria dualidade onda-partícula essas partículas podem tanto ser partículas como ondas. Ao serem ondas, emanam energia para o ambiente que nos rodeia e que nos influencia tanto física como espiritual/energeticamente. Mas tudo de uma forma muito subtil.

Os cristais de Quartzo são utilizados em circuitos energéticos, o lítio das baterias é extraído da Kunzite. O cobre conduz a eletricidade nos cabos elétricos até aos eletrodomésticos que temos ou os mesmo os carros. Temos provas irrefutáveis que os cristais têm energia que se manifesta no mundo material. Porque não se haveriam de manifestar no mundo espiritual/energético?! As nossas emoções são energia... Quantas vezes não sentiste o coração aquecer ou acelerar? Quantas vezes não te sentiste emocionado com algo que aconteceu a outra pessoa porque sentiste aquela emoção e ela estava "no ar"? O nosso pensamento gera energia. Todo o nosso cérebro está carregado de eletricidade que se movimenta nos neurónios e por todos os nossos nervos. O bombear do nosso coração é alimentado por energia.

Acreditamos que os cristais carregam neles uma energia que podem sim movimentar campos energéticos contudo não irão resolver qualquer problema se não tomarmos nós uma atitude. Nos somos seres ainda mais complexos que os cristais, a nossa consciência requer uma explicação ainda mais elaborada e de certa forma incompreensível por isso sabemos que a energia que o pensamento, a mente e a intenção humana emanam são muito poderosos. O nosso inconsciente e o próprio funcionamento da mente impedem nos muitas vezes de perceber ou controlar esse poder, cabe-nos a nós individualmente trabalharmos esse controlo. O controlo do pensamento é das emoções. Sabermos ouvir o nosso interior e lidar com o exterior através da aceitação, da compreensão. Se não o fizermos, e se não tomarmos uma atitude diferente na vida, em relação a nós, aos outros, não é o cristal que nos vai proteger de energias negativas ou atrair um novo trabalho ou sucesso, pois enquanto ele movimenta energia para isso a nossa mais que poderosa mente movimenta para o contrário.

Todos os mistérios do universo são muito difíceis de analisar e explicar. E também a física justifica que no mundo atômico não podemos observar sem interferir e ao interferirmos não sabemos como era sem observarmos. Também a física quântica sabe que existem limites para aquilo que a nossa mente e a nossa linguagem conseguem compreender. Também para isso existirá uma razão ou motivo que não compreendemos aqui e agora nesta vida.

O facto de não compreendermos algo não significa que não exista, podemos sentir o calor sem o ver, o microondas aquece sem que as ondas se vejam, 99% usam um telemóvel sem saber como funciona e sem saber criar um. Sabemos que a nossa mente é poderosa, que podemos imaginar, que podemos criar. Sabemos que os cristais têm energia, tanto é que estão dentro do equipamento no qual estás a ler isto.

Para os mais céticos que ainda assim discordam deste pensamento ou consideram a justificação insuficiente ou não plausível. Fiquemos-nos pelo Placebo.

Provavelmente já ofereceste ou tomaste um copo de água com açúcar para acalmar o nervosismo em algum momento de tensão. Não há qualquer evidência de que a receita caseira tenha mesmo efeito relaxante. Ainda assim funciona. Placebo é qualquer substância ou tratamento inerte (ou seja, que não apresenta interação com o organismo) empregado como se fosse ativo. Na medicina, injeções de soro fisiológico e comprimidos de açúcar são dos placebos mais usados. Efeito placebo é quando essa substância ou procedimento produz um efeito fisiológico positivo, mesmo que não tenha capacidade para isso, melhorando os sintomas. É uma reação comprovada e injustificada pela ciência que comprova o poder da nossa mente. Se não acreditas que os cristais funcionem mesmo, pronto têm efeito Placebo.

Nos acreditamos que a nossa mente é poderosa e consegue mesmo moldar a vida à nossa volta quando a intenção e o pensamento são corretamente e intencionalmente direcionados. Ao agarrar um cristal e pedir com força, reforçamos ainda mais a intenção e de uma forma ou de outra ela é manifestada. Muitas vezes não com a urgência que queremos e as vezes não o que queremos mas sim o que precisamos e no momento em que precisamos.



A magia em nós

Se tudo é magia, e se os cristais têm uma magia especial, terá o ser humano também? Também nós somos seres de energia, como funciona em nós?



O ser humano é composto de energia, e anatomicamente composto de milhões de pontos energéticos e canais, tal como o sistema vascular. Os chakras são canais e ao mesmo tempo centros de energia por onde passa a energia subtil KI, importante para a manutenção do equilíbrio biológico, psicológico e manutenção da saúde. Têm o formato de um cone, visto de lado; visto de frente o chakra forma um círculo, cujo giro de forma circular produz certas radiações. A "boca" está na parte mais externa junto ao corpo etérico e o "talo" que é uma prolongação etérica, termina em algum ponto do organismo. Os chakras são áreas ou pontos de junção entre o corpo físico e o corpo astral ou subtil. Cada chakra reage a uma determinada energia, ou seja, a uma determinada frequência de onda idêntica às do espectro eletromagnético.

A emoção tem o poder de afetar a saúde. Isto porque os pensamentos e sentimentos ficam registados primeiramente a nível mental e emocional, indo então afetar o corpo físico. Cada chakra reage a uma determinada energia, ou seja, a uma determinada frequência de onda idêntica às do espectro eletromagnético. Então, para equilibrá-los, basta que nos sintonizemos às suas frequências equivalentes. Se estamos sob o efeito de uma forte tensão emocional, um chakra pode diminuir seu ritmo de rotação, não permitindo que a energia flua livremente. Isto afeta os órgãos regidos pelos chakras, os quais adoeçam, ou seja, deixam de receber toda a energia necessária ao perfeito funcionamento. Conhecer os chakras torna-nos possível a auto cura, pois ao relacionar um sintoma de desequilíbrio físico ou emocional com o chakra correspondente, podemos retornar ao equilíbrio sintonizando a cor de vibração equivalente ao chakra afetado pelo desequilíbrio.

Para verificar o equilíbrio dos chakras podemos utilizar instrumentos, como os radiestésicos, por exemplo um pêndulo. Mas também podemos seguir a nossa intuição. Em nós próprios é muito fácil sentir. Se eu tive uma discussão provavelmente os meus chakras cardíacos e laríngeo estão afetados. Se tenho problemas de estomago será o meu plexo solar...



Raíz ou Base

Consequências do desequilíbrio
Raiva, impaciência, apego, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência, morte, dor, insegurança.

Órgãos relacionados

Rins (deficiência renal), coluna vertebral, ossos, dentes, intestino grosso, ânus, reto, próstata, excesso de peso, sangue

Cristais

Jaspe Vermelha, Aventurina Vermelha, Hematite, Turmalina Preta, Onix, Calcite Vermelha

Para equilibrar este chakra coloca um (ou mais) dos cristais a baixo entre os joelhos ou aos teus pés. Também podes segurar. Fecha os olhos por 15 a 30 minutos e relaxa.



Sexual ou Esplénico

Consequências do desequilíbrio
Controlo, sujeição ou desvio da sexualidade, rejeição, solidão, ressentimentos, vingança, ciúme, depressão, inveja, medo.

Órgãos relacionados

Sistema reprodutor, bexiga, anca, pernas, pés, nervo ciático, espasmos musculares, câibras, cólicas, desordens menstruais e desequilíbrios hormonais.

Cristais

Calcite laranja, Cornalina, Lingham de Shiva, Agata Fogo,

Para equilibrar este chakra coloca um (ou mais) dos cristais a baixo do umbigo. Também podes segurar. Fecha os olhos por 15 a 30 minutos e relaxa.



Plexo Solar ou Umbilical

Consequências do desequilíbrio
Ansiedade, preocupação, indecisão, preconceito, desconfiança, negligência, mentira, falta de energia, nervosismo, abatimento, desânimo, vê obstáculos em tudo, paranoia, descontrolo, vergonha, tendência à fuga de novos desafios, os mesmos problemas físicos de quando demasiado aberto. Falta de criatividade.

Órgãos relacionados

Baço, estômago, fígado, vesícula, intestino delgado, parte inferior das costas, sistema nervoso vegetativo, sentimento de inferioridade, falta de lógica e razão, insegurança e insônia.

Cristais

Pirite, Pedra do Sol, Olho de Tigre, Calcite Amarela, Jaspe Amarela, Enxofre, Quartzo Rutilado, Citrino

Para equilibrar este chakra coloca um (ou mais) dos cristais acima do umbigo. Também podes segurar. Fecha os olhos por 15 a 30 minutos e relaxa.



Cardíaco

Consequências do desequilíbrio
Desilusão, transição, pânico, depressão, tristeza, mágoa, dor sentimental, e incapacidade de amar.

Órgãos relacionados

Coração, arritmia cardíaca, sistema circulatório, brônquios e aparelho respiratório, parte superior das costas, nervo vago, sangue, pele, tensão alta, colesterol alto, palpitações, acidose, síndrome de pânico.

Cristais

Kunzite, Turmalina Rosa, Quartzo Rosa, Manganocalcite, Calcite Verde, Malaquite, Aventurina Verde, Jade, Opala Rosa, Agata Rosa, Rodocrosite

Para equilibrar este chakra coloca um (ou mais) dos cristais na região do coração. Também podes segurar. Fecha os olhos por 15 a 30 minutos e relaxa.



Garganta ou Laríngeo

Consequências do desequilíbrio

Limitação, medo, insegurança, autoorçtica, medo de falar, submissão, garganta apertada, "nó" na garganta, gaguez, linguagem grosseira, frieza ao falar, dificuldade de se mostrar, dificuldade em expressar-se, coisas por dizer, muita coisa guardada, timidez ou vergonha, problemas na garganta, nuca, queixo, ouvidos o nariz, problemas relacionados com voz, medo de insucesso na vida social.

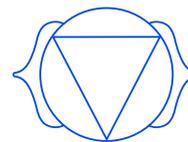
Órgãos relacionados

Garganta, amídalas, laringe, cordas vocais, esôfago, suscetibilidade a infeções virais e bacterianas, constipações, amigdalites, faringites, dores musculares e de cabeça (nuca), problemas dentários, endurecimento dos maxilares (bruxismo), congestão linfática, herpes e traqueia, região pulmonar, esôfago e braços.

Cristais

Aventurina Azul, Amazonite, Agata Blue Lace, Angelite, Calcite Azul, Agua Marinha

Para equilibrar este chakra coloca um (ou mais) dos cristais na região da garganta. Também podes segurar. Fecha os olhos por 15 a 30 minutos e relaxa.



Frontal ou Terceira Visão

Consequências do desequilíbrio

Ganância, arrogância, tirania, rigidez, enxaqueca, insónia, falta de descanso. Dificuldade de raciocínio e em pensar com clareza vida limitada a desejos materiais e necessidades físicas, aversão à espiritualidade, falha na memória e confusão mental, os mesmos problemas físicos de quando demasiado aberto. Falta de raciocínio lógico.

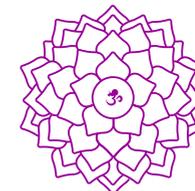
Órgãos relacionados

Sodalite, Lapis Lazulli, Labradorite, lolite, Merlinite, Azurite

Cristais

Sodalite, Lapis Lazulli, Labradorite, lolite, Merlinite, Azurite

Para equilibrar este chakra coloca um (ou mais) dos cristais entre as sobrancelhas. Também podes segurar. Fecha os olhos por 15 a 30 minutos e relaxa.



Coroa ou Coronário

Consequências do desequilíbrio

Neuroses, irracionalidade, desorientação, fobias, histeria, obsessão, medo da morte, medo do conhecimento, ceticismo extremo, dor de cabeça, problemas cerebrais, insónia, histeria, possessão, obsessão e materialismo.

Órgãos relacionados

Cérebro, insónia, enxaqueca, disfunções sensoriais, neurose.

Cristais

Ametista, Charoite, Sugilite, Cobalto-calcite, Quartzo, Heliodoro

Para equilibrar este chakra coloca um (ou mais) dos cristais no topo da cabeça. Também podes segurar. Fecha os olhos por 15 a 30 minutos e relaxa.

A magia cristalina

Porque é que os cristais são tão especiais? O que faz deles algo tão diferente de tudo o resto no universo e porque motivo lhes são atribuídos poderes mágicos? E como saber que poderes são esses?



Estudamos a energia dos cristais através de meditações e aplicações práticas no dia-a-dia e estudamos tudo aquilo que a ciência já desvendou sobre eles. Juntamos o útil (a ciência) ao agradável (a energia). Ao estudar ambas as coisas percebemos que a informação que os cientistas já nos deram até hoje é preciosa para desvendarmos o mistério por trás dos cristais e não queremos separar a energia da ciência, até porque Nikola Tesla uma vez disse:

"Num cristal temos a clara evidência da existência de um princípio de vida formativa, e embora não possamos entender a vida de um cristal, ele não deixa de ser um ser vivo."

Costumamos chamar cristais a tudo, a rochas, a fósseis, a minerais. Porque é mais fácil por exemplo dizer que temos uma loja de cristais em vez de "temos uma loja de minerais, fósseis, rochas e mineraloides". No entanto, cristal deriva da palavra em grego clássico: que quer dizer ao mesmo tempo "gelo" e "quartzo". Cristal é um sólido no qual os constituintes, sejam eles átomos, moléculas ou íons, estão organizados num padrão tridimensional bem definido, que se repete no espaço, formando uma estrutura com uma geometria específica. Os minerais são um tipo de cristais. No entanto nem todos os cristais são minerais. O gelo e o sal da cozinha são cristais. O Bismuto (elemento químico) é um cristal formado em laboratório. Os vidros são denominados sólidos amorfos porque não têm uma estrutura cristalina, ou seja, as moléculas não estão bem organizadinhas, formando um "desenho geométrico". A obsidiana por exemplo não é um cristal mas sim um vidro, neste caso vidro vulcânico.

Os minerais

Designa-se por mineral qualquer sólido inorgânico natural que possui estrutura interna organizada e composição química bem definida. Ou seja, para que seja considerado mineral, tem que se apresentar no estado sólido, ser composto por matéria inorgânica (não proveniente de organismos), natural, ter estrutura interna organizada e composição química bem definida. Um mineral é único, tem uma energia e vibração única no Universo. Um mineral é natural, produzido pela Natureza e o Homem não consegue fazer igual. Por isso são os elementos mais importantes na Litoterapia. Pois têm uma vibração pura e única.

Os Fósseis

Já nos questionaram muitas vezes se tínhamos o mineral amonite, ou o ambar. A Amonite e o Ambar não são minerais, mas sim fósseis.

Os Amonoides (do latim científico Ammonoidea), também chamados de Amonites, constituem um grupo extinto de moluscos cefalópodes (da família do polvo e da lula) surgido no período Devónico (416 milhões e 359 milhões de anos atrás). Segundo os estudos paleontológicos, as Amonites viviam no meio aquático dentro de uma concha espiralada e eram carnívoras, usavam os seus tentáculos como pés para se deslocarem. Ao fossilizarem deram origem a maravilhosas conchas, que contêm vários minerais, entre os quais podem apresentar calcite, quartzo e opala.

Âmbar é uma resina fóssil, que contêm outros fósseis conservados na resina e são um exemplo de mumificação (ou conservação). Animais menores, como insetos, aranhas e pequenos lagartos, quando presos em resina segregada por certas árvores, ficam praticamente intactos por milhões de anos. É muito associado à proteção dos bebés, pois os bebés não têm todos os chakras a vibrar da mesma forma que os adultos e o seu chakra de ancoramento, até cerca de 4 anos de idade é o plexo solar.

Fósseis são restos ou vestígios preservados de animais, plantas ou outros seres vivos em rochas, como moldes do corpo ou partes deste, rastros e pegadas. Entre os vários tipos de fossilização existe a mineralização em que as partes duras dos organismos tais como ossos, conchas desaparecem ficando no lugar deles minerais, como o fóssil de amonite. São transportados em águas subterrâneas. Os troncos das árvores são bons exemplos deste tipo de fossilização. Os fósseis formados através deste processo são usados na litoterapia pois contêm minerais formados a partir de matéria presente no organismo. Normalmente a energia de um fóssil como a Agata Turittella (que combina Ágata e Turittella), ou a Amonite remetem-nos para o passado e para a sua cura, e promovem muito ancoramento.

Rochas e Mineraloides

Rocha é um agregado sólido que ocorre naturalmente e é constituído por um ou mais minerais ou mineraloides. A camada externa sólida da Terra, conhecida por litosfera, é constituída por rochas. Os termos populares pedra, seixo e calhau referem-se a pedaços ou fragmentos soltos de rochas.

As rochas podem ser classificadas de acordo com sua composição química, a sua forma estrutural, ou a sua textura, sendo mais comum classificá-las de acordo com os seus processos de formação. Pelas formas como se originaram, as rochas são classificadas como ígneas ou magmáticas, sedimentares, e rochas metamórficas. As rochas magmáticas foram formadas a partir de magma, as sedimentares pela deposição de sedimentos e posterior compressão destes, e as rochas metamórficas por qualquer uma das primeiras duas categorias e modificadas pelos efeitos de temperatura e pressão. Existem algumas rochas que, devido à sua composição mineral, têm vibrações extraordinárias para efeitos terapêuticos.

Mineraloide é a designação dada a materiais de origem geológica que apresentem características semelhantes às dos minerais, mas não sejam cristalinos ou, quando sejam, não tenham uma composição química suficientemente uniforme para poderem ser considerados com um mineral específico. Os vidros vulcânicos são mineraloides.

Por exemplo a Shungite é uma rocha carbonica, muitas vezes considerada mineraloide. É encontrado perto da vila de Shunga, na região de Karelia, na Rússia, de onde recebe seu nome. A Shungite tem sido usado como tratamento médico popular desde o início do século XVIII. Pedro, o Grande, montou o primeiro spa da Rússia, em Karelia para fazer uso das propriedades purificadoras de água da Shungite, e também impulsionou o seu uso no fornecimento de água purificada para o exército russo. As propriedades antibacterianas da Shungite foram confirmadas por testes modernos. Além de ser um escudo para radiações eletromagnéticas.

A Rosa do Deserto é uma rocha sedimentar formada pela cristalização e precipitação química dos sais dissolvidos num meio aquoso, devido a um processo de evaporação. As rosas do deserto mais comuns são compostas basicamente por Gipsite (Selenite) e areia, mas também existem algumas compostas por Barite e areia. Por serem compostas por Gipsite não necessitam de limpeza e energização regular.

A obsidiana é um vidro vulcânico pois resulta da solidificação do magma à superfície. Como a descida de temperatura é demasiado rápida, não há tempo de formar uma estrutura de cristalização uniforme, formando um vidro, em vez de um cristal. Ainda assim, este processo, fornece propriedades terapêuticas únicas à obsidiana. A sua falta de organização molecular, dá espaço para que a energia se junte à obsidiana, o que as tornam muito úteis para dissolver bloqueios.

Podes também encontrar esta informação no livro Cristais O Manual de Instruções, assim como são identificados outros fósseis e rochas, e explicadas as suas propriedades.

A Litoterapia

Como vimos, cristal deriva da palavra em grego clássico: que quer dizer ao mesmo tempo "gelo" e "quartzo". Refere-se à estrutura cristalina. No entanto um cristal pode ser sintético. Sabemos também que vidros como a obsidiana, rochas como a shungite, fósseis como a amonite, não são cristais nem minerais mas têm um grande poder terapêutico. Por isso damos o nome de Litoterapia) deriva do grego lithos que significa pedra. É na litosfera que encontramos todos estes seres e que não queremos deixar de fora.

Litoterapia ou terapia com Cristais, é uma técnica que tem por objetivo harmonizar os campos energéticos de seres vivos, sejam eles, seres humanos, plantas ou animais. Através de um relaxamento profundo, a Litoterapia pode atuar na limpeza do corpo físico e dos corpos sutis. Espiritualmente pode limpar as energias provenientes de influência extrafísica nocivas. Logo a seguir, há um trabalho de avaliação do funcionamento dos chakras e a identificação dos bloqueios somatizados por todo o corpo.

Com a Litoterapia, tratamos a nível energético e é claro, nunca descartando o tratamento médico, pois ela é um tratamento alternativo e auxilia a cura através do equilíbrio energético, potenciando até tratamentos médicos. Pode-se tratar com ela literalmente todos os desequilíbrios já localizados. Utilizam-se os cristais como um canal energético que vibra numa frequência específica de acordo com o seu sistema de cristalização e a sua composição, gerando campos eletromagnéticos capazes de canalizar transmutar energias, podendo ser utilizado como ferramenta de equilíbrio para problemas gerais ou específicos. no físico e os que ainda se encontram nos planos emocional e mental, como por exemplo: Stress, depressão, fobias, medos, desequilíbrios físicos diversos, reconhecimento de padrões de pensamento responsáveis pelo desequilíbrio, etc.

Não há atualmente nenhuma prova científica de que o cristal possua a energia de cura em si, mas existem conceitos de eletromagnetismo comprovados pelo físico James Clerk Maxwell, que juntamente com os vários avanços na teoria quântica nos dão evidências que os antigos sempre souberam. Os cristais são compostos por moléculas perfeitamente organizadas, sendo estas compostas por átomos. Os átomos estão em tudo o que é material, o ser humano, os animais, um carro, uma árvore, no céu, etc. São pequenas partículas compostas por neutrões, prótons e elétrons. Estes podem apresentar-se como ondas ou partículas. Estas ondas produzem pequenas vibrações interagindo no campo eletromagnético umas das outras. Como a estrutura do cristal é tão perfeita e única, esta vai alterar as vibrações de um corpo e do que o rodeia. Para retirarmos um bom partido dos cristais, torna-se essencial limpar, energizar e programar o cristal, para manter a sua boa vibração.

Conexão com os cristais

Bem uma coisa é certa, precisamos de nos conectar com os cristais para os sentir, mas não quer dizer que por não o fazermos que eles não estejam a funcionar. Das mil e uma formas que existem.

O nosso livro Cristais O Manual de Instruções e o nosso site são apenas um guia, todas as propriedades descritas, são apenas algumas das infinitas que os cristais possuem. Como falámos, os cristais não são uma ciência exata e absoluta, são na verdade um fenómeno incompreensível para nós, humanos. Tão incompreensível quanto os fenómenos do universo e da vida. Desta forma, a melhor forma de os compreender é através da nossa intuição e esta é também a forma mais correta de os utilizar. Por isso, ao seguir a sua intuição, independentemente de isso ser completamente diferente daquilo que está escrito ou definido, não estará de alguma forma errado.

Muitos dos nossos alunos reclamam da falta de tempo, mal comum da vida quotidiana de hoje em dia, super hiper mega agitada... No entanto mal de nós se não tivermos tempo para nós... Na Jami trabalhamos muitas horas, muitos dias... Mas pelo menos alguns minutinhos do dia nos temos de dedicar a nós.

Uma das formas é levar os cristais connosco quando vamos dormir ou, principalmente para aqueles que perturbam o sono, ir buscá-los ao acordar... Assim nesse momento podemos senti-los. Ao sentir os cristais antes de adormecer, sentimos que nos sonhos são dadas diferentes mensagens dependendo do cristal e ao fazê-lo ao acordar essas mensagens surgem durante o dia, é muito interessante notar isso com diferentes cristais. Outra opção os cristais para o banho, mesmo que sejam um duche rápido (o ideal para poupar a preciosa água) podemos aproveitar esse momento que é sempre relaxante para sentir e desfrutar da energia e companhia de um cristal.

Meditar com os cristais... Nem que sejam 5 minutos por dia, 5 apenas dos 1440 que um dia tem... segurar, sentir o cristal, focar a nossa atenção na mão que o segura, no ritmo normal da nossa respiração... Este simples exercício fortalece a nossa conexão com o cristal, ajuda-nos a tomar consciência da forma como ele atua na nossa vibração e sem dúvida ajuda a combater muita ansiedade, stress e a ter autoconsciência e controlo das nossas emoções. Meditar não é aquele bicho de sete cabeças que normalmente quem não medita pensa que é. O famoso estado de mente vazia ou as diferentes "visões" relatadas por quem já medita, fazem quem nunca ou pouco meditou sentir "eu nunca serei capaz de tal coisa". Mas a verdade é que meditar é tão natural quanto comer ou dormir, mas não tão simples assim. Requer prática e consistência. Focar a respiração pode ajudar bastante! Sempre que a nossa mente vagueia ela serve de âncora para voltarmos ao presente, e repetimos esse processo vezes sem conta e passadas várias sessões notamos que o tempo que estamos num estado meditativo é cada vez maior. Lembra-te, apenas requer prática! Liberta-te das expectativas, e pratica.

Fazer magia com cristais

Reconhecendo o poder dos cristais, torna-se interessante explorar as diferentes formas de os usar. Dependendo das propriedades dos cristais também assim podemos variar na forma de uso



Podes experimentar usar um fio, pulseira, anel, ou simplesmente o cristal rolado ou em bruto no bolso ou mala, diariamente sempre contigo, podes ter sempre o ou os mesmos ou ir variando conforme sintas diariamente.

Altar

Podes também construir um altar. Altar deriva do latim altare, significando altear, elevar, e, embora o altar seja um objeto, o sentido é que ele eleva, alteia, de um lugar mais baixo para um lugar mais alto. Ou seja, entre os objetivos do altar podemos encontrar:

- Elevar a vibração
- Conectar-se com planos superiores
- Conectar-se com a nossa alma/consciência
- Expandir o nosso ser

Antes de começar a criar o altar, é importante escolher um local. Pode ser o quarto, a sala, o escritório, ou até um corredor (como o nosso que fica no corredor central). A base do altar pode ser uma estante, um móvel ou mesmo uma cómoda. Podemos ter mais que um altar. No quarto temos um altar com cristais que promovem a união e ajudam a dormir melhor. No corredor entre os quartos temos um altar comum onde fazemos as mandalas e trabalhamos a energia da casa. No escritório temos um espaço dedicado ao altar pessoal/individual. Não tem propriamente de ser um altar comum de "igreja". Pode ser, se assim o desejares, mas não tem de ser e se não for não é por isso que não funcionará. Um altar tem de ser algo pessoal e que se identifique contigo e com as tuas ideologias e crenças e que, sobretudo, te eleve. Quais as cores que gostas? O que te transmite calma? O que te representa? Podes arranjar imagens, fotos, desenhos, feitos por ti ou não que se identifiquem contigo.

As plantas são elementos obrigatórios. No entanto, as plantas representam vida, e por isso podem dar vida ao teu altar. Além de que as plantas são um meio de comunicação. Elas sentem e comunicam e podem "falar" contigo. Além disso ao tratares delas com amor, será também tratar o teu altar e parte de ti. Canas de bambu, uma simples espiga de trigo (Símbolo de sucesso e prosperidade), uma espada de São Jorge, uma suculenta, tu escolhes!

Podes adicionar velas, pois transmitem luz, iluminam a escuridão. A cor da vela assim como o aroma e elementos que a vela possa conter (como cristais ou plantas) são da tua escolha intuitiva e que façam todo o sentido para ti. Podes optar simplesmente por uma vela branca.

Os cristais são seres maravilhosos e um elemento fundamental ao altar, transmitem uma energia única e podem curar e tratar diversos campos da nossa vida. Coloca no teu altar os teus cristais pessoais, cristais de quartzo (para potenciação) e selenite (para limpeza) são sempre bem-vindos. Uma taça de selenite também é uma excelente opção.

Se tens uma crença ou uma ideologia, podes adicionar imagens de santos ou divindades, se sentes que o teu ser de luz, ou um deles, que te guiam, é alguma entidade que possas ilustrar deve estar presente! Se não, não te obrigues a ter a imagem de um santo, de algo ou alguém que não te diz nada.

Os símbolos também não são obrigatórios, não são só integrantes da religião Wicca e não têm que ser permanentes. Muitas vezes associam-se símbolos apenas à religião Wicca, e se a seguirem certamente já tens um altar. No entanto símbolos podem ser associados a outras religiões e crenças, como o Reiki que tem vários símbolos, mandalas, símbolos de alquimia ou a geometria sagrada. Os símbolos podem estar permanentemente no teu altar ou podem ser o teu altar (como o triângulo que temos no quarto com os cristais, que é um Símbolo e uma base para o altar). Mas também podem ser temporários, servindo um objetivo ou uma função.

O altar será o teu lugar, onde conectas o teu ser físico com o teu ser espiritual. Será um portal e uma ponte. Nele podes colocar folhas com objetivos ou agradecimentos. Podes colocar mandalas ou cristais para trabalhar áreas do teu ser ou caso sejas terapeuta, para terapias à distância. Será perto do teu altar que meditaras/orarás/rezarás. Podes diariamente agradecer o teu dia, perto do teu altar. Podes usar o teu altar para fazer os teus pedidos de orientações ou respostas e para refletir sobre o teu caminho. Podes ter um altar num local onde te consigas sentar ou deitar perto para poderes realizar as tuas meditações e trabalhos. Um altar só tem de ser intuitivo e um cantinho que te represente.

Elixir

Podemos dizer que o elixir de cristais é sim uma poção mágica, que na verdade é muito simples, até de explicar... O elixir de cristais consiste na energização de um líquido (água) com energia de um ou vários cristais.

Num dos programas de meditação da Jami inserimos a "Meditação com elixir de cristais"... ao início cada participante escolheu um cristal intuitivamente de vários que tínhamos cuidadosamente escolhido. Os participantes tinham levado uma garrafa de água e provaram a água sem que fosse energizada. De seguida colocaram o cristal na água colocando nele uma intenção. Alguns notaram diferença no sabor da água ao provar depois de energizada.. Para surpresa dos participantes, pedimos que fechassem os olhos (...no escuro agradável da nossa sala) e trocamos os elixires todos os participantes exceto de um. Questionamos se tinham sentido diferença, e todos sentiram exceto aquele que o elixir era o que tinha bebido anteriormente. Ainda nesta maravilhosa experiência.. dois dos participantes chegaram à meditação com dor de cabeça e o cristal que intuíram para o seu elixir foi a ametista. No final a dor de cabeça tinha se desvanecido.

O elixir deve conter água e cristais... há quem diga que se pode fazer com whisky, vodka, ou até brandy, este último referido pela maravilhosa autora Judy Hall (Bíblia dos Cristais). Na Jami acreditamos que o melhor meio para receber a energia dos cristais é nada mais nada menos que a água! A molécula da água é a mais versátil e que permite alterações de vibração (ver estudos de Masaru Emoto). A vibração do cristal, alterará a vibração da molécula da água, que por sua vez alterará a vibração do organismo que o irá consumir. E porque não o álcool? Digamos que um dos motivos é que a energia dos cristais é também um potenciador... Iria ser potenciado o efeito do álcool, não só alterações de estado, mas também potenciar o seu efeito nocivo para com o organismo.

Um elixir permitirá auxiliar a cura de doenças físicas, potenciar tratamentos, podendo ser também utilizado para limpeza energética e aumento de vibração energética. Pode ser utilizado em nós, num animal ou planta. Pode ser consumido, utilizado para banho ou ainda para fazer chá ou cozinhar. Um bom exemplo, que já usamos foi para uma infeção urinária um elixir de calcite amarela e citrino, com ele fiz chá de pés de cereja e barbas de milho.

Para preparação devem ser utilizados cristais rolados, para que possam ser facilmente lavados e não contenham bactérias prejudiciais ao nosso organismo ou do animal (se for o caso). Desde a escolha do cristal à finalização do elixir pode ser utilizada a intuição ou o pêndulo. Para escolher o cristal podemos-nos basear nas propriedades, e fazer uma seleção através da intuição ou do pêndulo.

À parte de fórmulas e métodos para a elaboração de elixires (como descrevermos no nosso livro e curso de cristais), basta utilizar cristais limpos, energizados e programados, lavá-los bem com água e detergente da louça ou sabão, e colocar na água. Esperar normalmente 4 a 6h e o nosso elixir estará pronto! Podemos ainda energizar o elixir à Lua ou ao Sol. Para saber se é necessário podemos utilizar a intuição ou o pêndulo.

Recomendações:

- O elixir deve ser preparado sempre com água mineral, e nunca outra bebida como álcool ou sumo.
- Não utilizar o cristal Galena ou Pirite para fazer o elixir.
- O elixir de Malaquite deve ser energizado no máximo em 10 a 15 min.
- Os elixires têm a validade de 15 dias e podem ser conservados em vidro escuro ou alumínio.
- Os cristais a utilizar devem ser preferencialmente "bem" roladas, para garantir que não existem porosidades ou fissuras que contenham bactérias que possam prejudicar a saúde.

A Shungite é o único cristal que poderá e deverá ser utilizado em bruto, pois é um carvão mineral que possibilitará a purificação da água e funcionará como um filtro.

Realiza os teus elixires... Cria e recria, sente a energia! Coloca uma ametista no garrafão ou garrafa de água que bebes diariamente para que te traga paz, harmonia e relaxamento.

Mandalas

A palavra manda, vem do sânscrito, e significa literalmente círculo. O círculo é descrito como uma forma geométrica mágica, que não tem início nem fim, como se acredita que o universo seja. A mandala é geralmente preenchida por vários padrões, formas geométricas ou búdicas, flores, o que pretendemos ou consoante o que simbolize. A geometria sagrada é considerada uma ciência antiga que explora e explica os padrões de energia que criam e unem todas as coisas e revela de que forma a energia da criação se organiza. Diz-se que cada padrão natural do crescimento ou movimento está ligado a uma ou mais formas geométricas. Podemos observá-las na natureza: nos átomos e moléculas, nas células, nas plantas, nos astros, nos minerais...

A mandala que incorpora em si vários elementos geométricos é usada para focar a atenção durante a meditação. Devido às formas simétricas, a atenção é direcionada para o centro. Também é usada como ferramenta energética de cura e equilíbrio. Ajudarão através da nossa intenção, do símbolo que representam e da energia dos cristais, a movimentar o campo energético à nossa volta.

Para utilizar as mandas basta criá-las no nosso altar. Para criarmos uma mandala de cristais, começamos por escolher uma mandala. Existem várias que podes usar ou podes até desenhar uma deixando a energia fluir em ti. Por exemplo, a Flor da Vida é um símbolo geométrico que normalmente consiste em dezanove círculos sobrepostos que são espaçados uniformemente uns dos outros. O padrão formado pelos círculos cria imagens de flores perfeitamente simétricas. Ela representa o ciclo da criação. Flor da Vida descreve como toda a vida vem de uma fonte singular representada pelo círculo no meio do padrão.

Escolhemo-la muitas vezes e nestes 5 exemplos pois, nesta mandala, nós encontramos várias outras formas: geométricas e mandalas o que nos permitem trabalhar múltiplos objetivos. Podemos com a mandala Flor da Vida, entre muitos objetivos resolver questões financeiras ou profissionais, aliviar dores ou sintomas, potenciar a cura, equilibrar chakras e campo bioenergético. Também esta mandala pode ser útil para o parto, novos começos, proteção de bebés e crianças.

Um dos segredos de formar mandalas é enquadrar nelas as 3 formas básicas, tornam mais fácil dar todo um significado e objetivo à mandala. São elas: o triângulo, que, em geral, simboliza a força e potencia tudo o que estiver no centro e a própria mandala em si, o círculo, símbolo da proteção e o quadrado, símbolo do equilíbrio. Nestas 4 mandas conjugaremos as diferentes formas básicas dentro da mandala flor da vida.

As mandalas podem ficar permanentemente no altar ou por um período ideal de pelo menos 14 a 21 dias. Por baixo do elemento central podemos escrever um nome de alguém, de um espaço, o nosso, um mantra, uma frase ou um objetivo a concretizar.

Antes de montar a mandala os cristais devem estar limpos e energizados e devem estar programado para o objetivo da mandala. A ativação das mandalas pode ser feita com um quartzo laser ou varinha de selenite, passando por todos os pontos e cristais, e ao mesmo tempo reforçando a intenção da mandala. Podes criar as tuas mandalas deixando fluir a tua intuição, sem que tenhas muito conhecimento do que aqui falamos. Se tens dificuldades podes aprender a criar mandalas com a Mandala Box, que temos disponível no nosso site.



Nesta mandala, o objetivo é melhorar a conexão divina e expandir a intuição. Ao centro, temos a azurite, um cristal ótimo para a intuição, o nosso favorito na verdade! Também podes colocar uma drusa, ponta ou pirâmide de quartzo ou ametista por exemplo. Conjugamos a estrela de David (uma rede que combina um triângulo com um triângulo invertido) com cianite azul (conexão com os guias e o eu superior) com o quartzo (potenciador). A segunda estrela de David conta com ametistas (cristal da meditação e do chakra coronário), um octaedro natural de fluorite (pode ser também apofilite ou Angelite por exemplo) no topo representando abertura espiritual e um Heliodoro representando o eu, o poder interior (pode ser também olho de tigre ou jade amarelo por exemplo). Podes usar nesta mandala também os cristais Labradorite, Fluorite, Lápis Lazúli, Diamante Herkimer ou Tanzanite. Também podes em vez da mandala Flor da Vida usar a mandala Cubo de Metatron e conjugar com sólidos platônicos de Lapis Lazulli ou Quartzo.



Com o objetivo de cura, no centro da mandala temos uma torre de selenite responsável pela limpeza energética da própria mandala e da energia que causa a doença/sintoma/desequilíbrio. A mandala tem nela 1 quadrado (equilíbrio) de pontas de quartzo e dois círculos (proteção) intercalados de pontas de quartzo com outros cristais. O quartzo atua como potenciador dos restantes cristais. No ciclo mais interior temos ao mesmo tempo um triângulo que potencia a cura.

Ele é formado pelos cristais que recomendamos para auxiliar no tratamento e prevenção do cancro, a Crisocola, a pedra da lua e a malaquite. Também pode ser apenas de malaquite, aventurina ou jade, ou ainda no caso de um membro partido (braço ou perna por exemplo) ou feridas, podemos usar ónix e rodonite. O círculo exterior é composto de cristais para os chakras (equilíbrio geral) intercalado com pontas de quartzo. Os cristais dos chakras formam ao mesmo tempo a estrela de David. Aqui usamos: Chakra Raiz – Jaspe Vermelha, Chakra Sexual – Cornalina, Chakra Plexo Solar – Citrino, Chakra Cardíaco – Turmalina Rosa, Chakra Garganta – Topázio Azul, Chakra Terceira Visão e Coronário – Ametista. Este círculo exterior também pode ser feito com hematite.



Esta mandala é direcionada para uma aceitação ligada ao equilíbrio lado emocional, por isso combinamos quadrados (equilíbrio) de jaspe vermelha (aceitação) com quartzo rosa (amor/equilíbrio emocional) e turmalina rosa (proteção emocional). Temos ainda uma rodocrosite para o amor próprio e autoaceitação e uma Crisocola para o perdão. Ao centro uma drusa de quartzo vermelho. As pontas de quartzo entram mais uma vez para potenciar. Aproveitamos e deixamos a dica: Se vais fazer mandalas, as pontas de quartzo são uma ferramenta indispensável. A mandala semente da vida também é indicada para a aceitação.



A prosperidade e sucesso são atingidas pela potenciação da energia na nossa vida, pelo aumento vibracional, pelo aumento do foco, pelo aumento da força e motivação. Assim todo o nosso campo energético se orienta para alcançar objetivos! Por isso escolhemos uma pirâmide para o centro e uma conjugação de triângulos usando quartzo, pirite e citrino. Aqui também podemos usar a mandala Semente da Vida ou a Torus.



No centro da mandala temos uma torre de selenite responsável pela limpeza energética da própria mandala e de todo o nosso campo energético assim como da nossa casa/espço. Temos um círculo interior de proteção e limpeza usando a turmalina preta para repelir tudo o que é energia negativa e a cianite preta para efetuar a limpeza da aura e limpeza karmica. As pontas de quartzo potenciam esta limpeza e expandem a proteção a toda a nossa volta. O círculo exterior conecta-nos com o nosso eu superior e guias espirituais, para obtermos proteção e orientações, através da cianite, o quartzo potencia e temos também a granada, a hematite e a obsidiana lagrima apache como parte do círculo, para proteger e ancorar energias.

Outras formas de uso

Em terapia com cristais, ou seja, na Litoterapia usamos exclusivamente minerais, rochas e fósseis para equilibrar a energia, auxiliar e promover a cura. Não só usamos na Litoterapia, também em massagem, Aromaterapia e no Reiki. Na nossa auto cura e meditação diária também são indispensáveis.

Segundo a ciência antiga do Feng Shui toda a energia, Ki, da casa está em fluxo, os cristais são ótimos para a manter harmonizada por isso podemos e devemos mantê-los na decoração. Além de lindos, mais lindos que tudo o que podemos encontrar numa loja de decoração, são literalmente mágicos e maravilhosos, porquê deixa-los de fora?!

Podemos também aplicar os cristais a animais, plantas, usar no carro, em porta-chaves, em velas, sabões e tantas outras formas.



Cuidar dos cristais

Reconhecendo o poder dos cristais, torna-se interessante explorar as diferentes formas de os usar. Além do uso é importante saber que também há que os limpar, energizar e mesmo programar.



Para uma utilização correta dos cristais torna-se essencial limpar e energizar os óeus cristais. É essencial limparmos os cristais para que nos transmitam a sua energia de uma forma pura. Sempre que a limpeza dos cristais não for efetuada, o cristal pode simplesmente já não ter efeito. A limpeza tira energia que não pertence ao cristal e que com o tempo afeta a sua capacidade de desempenhar as funções para as quais foi programado ou mesmo a sua forma pura de vibrar a energia. A energização é um processo de recarga. A limpeza deixa um "buraco" de energia e como no universo não há vazio, e tudo procura um equilíbrio, temos de energizar com energia do cristal, recarregar, para que o cristal fique a funcionar a 100%.

Limpeza

Os cristais necessitam de limpeza e energização sempre que os adquirimos ou nos são oferecidos sem que esse trabalho tenha sido executado previamente. Cristais usados diariamente devem ser limpos 2 a 3 vezes por mês no mínimo, semanalmente é o ideal. Cristais usados ocasionalmente, devem ser limpos 1 vez ao mês ou de 2 em 2 meses. Em geral, quando um cristal precisa de limpeza, nós sentimos, um dos sintomas comuns é já não sentir qualquer efeito ou não nos sentirmos bem com ele.

Devemos sempre limpar e depois energizar. A primeira vez deve ser quando os compramos ou nos oferecem. Na Jami fazemos de tudo para te enviar e ter na loja os cristais prontinhos a programar, mas se sentires que precisa de limpeza, limpa novamente.

Sempre que o cristal for utilizado para tratar um problema, este deverá ser utilizado até alguns dias depois do problema estar solucionado, seja este emocional, físico, psicológico ou espiritual. Pode ainda ser eleito o cristal pessoal para se fazer acompanhar dele diariamente. Se utilizarmos o cristal para algo sem tempo determinado para acontecer, como o desenvolvimento da intuição ou a melhoria da saúde, o ideal são 3 a 4 semanas. Sendo que, seguindo a intuição o tempo estará sempre correto.

Quando escolhemos um cristal, antes de o usarmos o primeiro passo é a limpeza. A limpeza remove vibrações negativas do cristal. O tempo médio de limpeza varia também em função do cristal e do que ele tratou antes. Para sabermos o tempo ideal, podemos utilizar a intuição ou um pêndulo.

Existem diversos métodos de limpeza e energização, e cada cristal "identifica-se" um ou alguns métodos. Torna-se essencial conhecer o cristal para limpá-lo e energizá-lo da forma correta. Abaixo ficam alguns dos métodos

Águas naturais (cascatas, rios, lagos) ou **Água da Torneira**
Consiste simplesmente em banhar os cristais em qualquer uma dessas águas, contando que não estejam poluídas. Ou colocar os cristais numa taça com água durante cerca de 2h

Água e Sal Grosso ou **Água do Mar**
Coloca os cristais dentro de um recipiente contendo água e sal grosso. Deixa-os aí pelo tempo necessário e, ao retirá-los, lava-os em água corrente para retirar o excesso de sal. Não utilizar nos cristais Malaquite, Granada, Crisocola, Calcite, Pirite

Selenite
Coloca os cristais em volta de uma de uma torre ou barra de selenite (na posição vertical). O número de cristais varia consoante o tamanho da torre ou da barra. Uma torre até 10 cm limpa cerca de 12 cristais no máximo.

Energização

A energização pode ser feita por um dos métodos abaixo. Tal como para a limpeza, para sabermos o tempo ideal, podemos utilizar a intuição ou um pêndulo.

Sol

Deixa o cristal, após ter sido limpo, diretamente à luz do Sol, de preferência na parte da manhã, até ao meio-dia. Cristais que descoloram com o sol e perdem a sua energia: Ametista, Citrino, Quartzo Rosa, Rodonite, Fluorite.

Lua

Se quiseres recarregar o seu cristal com energia mais feminina, mais intuitiva, exponha-o diretamente à luz do luar (Lua crescente ou cheia, de preferência).

Selenite

Coloca os cristais em volta de uma de uma torre ou barra de selenite (na posição vertical). O número de cristais varia consoante o tamanho da torre ou da barra. Uma torre até 10 cm limpa cerca de 12 cristais no máximo.

Programação

Depois de limpar e energizar, cada cristal é programado.

O cristal, ainda que numa loja, ou guardado está sempre a emitir e receber energia, no entanto, uma vez que não foi programado, a sua energia é neutra, promovendo apenas harmonia no local onde se encontra.

COMO POR MAGIA...

A limpeza e energização não apaga a programação. Não precisamos de programar novamente, a não ser que seja uma nova programação. Programar é essencial, é dizer ao cristal o que pretendemos que faça. Se não vão fazer aquilo que consideramos mais essencial que pode não corresponder ao que pretendíamos. Por exemplo a Turmalina pode achar mais necessário alinhar a nossa coluna do que nos proteger.

Podemos sempre programar cristais para outra pessoa, tal como programamos para nós, devemos ter em mente a pessoa e o objetivo, que nunca deve ser malicioso. Antes da programação deve ser pedida autorização ao Eu Superior da pessoa em questão, quer esta esteja consciente da programação e uso do cristal ou não. Este pedido de autorização pode ser feito mentalmente e sentindo a resposta ou através da radiestesia.

Há duas formas de programar... Uma delas é simples e é apenas segurar no cristal e com força mentalizar e visualizar aquilo que pretendemos em que ele ajude dando-lhe essa indicação (falando mesmo com ele, na nossa mente ou em voz alta). Esta é a programação que fazemos também sem intenção, quando por exemplo compramos um cristal e vamos a pensar no que queremos que ele faça, sem querer já o estamos a programar.

A outra forma é através de meditação, na nossa escola online temos uma meditação que é a usada pelos alunos do curso, para programar um cristal. Mas é muito simples... basta meditar, visualizar o cristal a crescer até ficar gigante e entrar nele, lá dentro estará um ser que o habita e na meditação indicamos o que pretendemos que o cristal faça.



Falar a verdade

Nas redes sociais e a internet circulam informações baseadas muitas vezes em estratégias de venda e que enganam quem entra no mundo cristalino.



As redes sociais trouxeram uma crescente disseminação de notícias falsas, pois hoje em dia um elevado número de seguidores numa rede social, define alguém como possuidor da verdade. Os factos apresentados como verdadeiros são teorias ou opiniões, e tantas outras informações copiadas de fontes não fidedignas. Acrescido a isso existe um mercado crescente de produtos que alimentam o consumismo absurdo da humanidade. Assim é necessário inventar nomes, informações e até cristais para vender e em vários casos, ter fama.

Assim torna-se necessário compreender o que é verdadeiro a fim de usufruir verdadeira e autenticamente da magia dos cristais.

Imaginem que ia a uma loja e olhavam para uma turmalina rosa e diziam “que linda esta turmalina” e quem está na loja responde “Não! Isto é Rubelite! É outra coisa”. E pensavas “será que é diferente? esta até é mais cara... vou levar”, e afinal é sim a mesma coisa.

Conhecer o nome dos cristais é importante para sabermos aquilo que temos e procurar informações corretas sobre eles, para não falar que alguns são apenas nomes comerciais, que se “vendem” com um conjunto de propriedades incríveis e queremos comprar, sem ligar ao que sentimos.

Outro ponto interessante são o nome dos cristais. Calcite ou Calcita? Bronzite ou Bronzita? Esta é uma questão frequente. Ambos os termos são corretos, sendo que as terminações em -ita, como azurita são descritas em Português do Brasil e também em Espanhol, as terminações em -ite como azurite, serão em Português de Portugal.

Cristais falsos e manipulados

A verdade é que criar cristais em acrílico e reinventar cristais que parecem mágicos se tornou um desporto. Mas vamos ser sinceros, amantes de cristais não se podem deixar enganar. Como é possível que a minha pedra da lua tenha exactamente a mesma vibração que o tablier do meu carro?! Pois... Não é pedra da lua.

És terapeuta? Reikiano? Ou simplesmente sabes que o teu sexto sentido não falha?! Utiliza a tua intuição para sentir o cristal. Um cristal de plástico certamente não te trará a vibração de um verdadeiro cristal nem de perto os mesmos efeitos.

Um cristal falso estará perto da temperatura corporal humana e um verdadeiro estará mais frio. A forma mais fácil de identificar é ter à mão um cristal verdadeiro e colocar no centro da testa e repetir com o cristal a testar. Se for mais "quente" será falso.

Podemos considerar imitações tudo aquilo que é verdadeiramente sintético. Já os manipulados têm por base um mineral natural que foi tingido ou sofreu tratamento químico. É muito comum encontrar contas (pulseiras principalmente) e pingentes sintéticos. Moldavites, tektites e vidros naturais também são muito sintetizados e vendidos como verdadeiros. As Andaras são moralmente sintéticas, inicialmente eram vendidos pedaços de escória (resíduos de mineração), mas atualmente são vidros sintéticos.



Citrino

O citrino que vemos em drusas e geodos é na realidade ametista que foi ao forno. Pois o citrino natural não forma pontas, pois a sua cristalização é irregular, não adquirindo formas. Mesmo assim, o cristal já não tem as mesmas propriedades da ametista devido às ligações que foram alteradas nas suas moléculas e adquire propriedades semelhantes às do citrino. Se quiser voltar a ter uma ametista, leve o citrino ao Raio-X. O citrino aquecido distingue-se por ser mais alaranjado.



Ágatas Coloridas

Não te deixes deslumbrar pelo jogo de cores... azul, rosa, verde, roxo... Uauuu! Não... Essas cores não são naturais, tratam-se de injeções de cores. Mas nem tudo está perdido, por trás da cor está uma verdadeira ágata, além disso pode usar a cor como cromoterapia. Na foto temos a azul escura à direita e a rosa tingida, a azul mais suave à esquerda natural. A verde e castanha é natural.



Turquesa

A Turquesa é uma pedra cara e difícil de se encontrar. Por isso podemos adquirir facilmente no mercado falsas turquesas. Que podem ser sintéticas (plásticas) ou outros minerais tingidos (Howlite ou Magnesite – foto em cima), neste último caso terão as propriedades do mineral constituinte.



Bismuto

O bismuto é um elemento químico de símbolo Bi, de número atômico 83. É sintetizado em laboratório adquirindo formas curiosas na sua solidificação.



Pedra da Lua

A pedra da lua mais encontrada é na verdade uma imitação, também chamada de opalite ou opalina (foto em cima). Muitas vezes podemos encontrar nesta imitação pequenas bolhas de ar. A pedra da lua “branca” tem reflexos azuis naturais. Também são encontradas pedras da lua com aspecto cizento metalizado ou vermelhas.



Pedra do Sol

Á semelhança da pedra da lua encontramos uma pedra do sol, bonita e cheia de purpurinas. Também ela sintética, normalmente chamada de Goldstone (foto em cima).



Pedra das Estrelas

Quanto á pedra das estrelas, esta é simplesmente uma invenção, uma "pedra do sol" azul. Muitas vezes é chamada de pedra da mata ou vendida como aventurinina (quartzo) azul (foto em baixo).



Quartzo Aura

Os quartzos titanium ou arco íris são cristais de quartzo legítimos, porém, manipulados em laboratório com tratamentos de titanium e outros metais. Nada de novo do ponto de vista terapêutico, apenas estético. As suas propriedades serão as mesmas que as do quartzo.

Por mais fantástico que lhe pareça os quartzos angel ou aqua aura, eles têm exatamente o mesmo tipo de tratamento que os quartzos titanium, não existem na natureza. Por de trás deste tratamento existe apenas um maravilhoso quartzo comum.

Deixamos abaixo uma pequena lista de sinónimos que esperamos ser muito útil. É pequena, porque é apenas uma "amostra" dos nomes comerciais que existem e designações diferentes dadas ao mesmo cristal.

Ágata Crackle de Fogo – Ágata cornalina que foi superaquecida

Ágata – Camadas concêntricas de calcadónia

Ágata Sieber – vidro de escória azul de antigas minas de cobre na Alemanha

Alaska Black Diamond – um nome estranho para hematite

Amazez – nome de marca registrada da Chevron Amethyst

Amazonite – Feldspato verde azulado

Ametista Chevron – Chevron ou em geologia dobra em Chevron são sequências de camadas rochosas dobradas em V, formando um zig zag. Quando falamos em ametista Chevron falamos numa ametista com camadas de outros minerais ou rochas, normalmente quartzo que estavam sobrepostas, mas que em algum momento sofreram pressão lateral e dobraram em forma de V. Todos os movimentos da litosfera impactam na energia dos minerais já formados, neste caso, a ametista Chevron ganha uma energia mais forte e por isso indicamos que esta variedade da ametista é ótima para combater vícios e para quem tem mais dificuldade em relaxar.

Ametista Chevron – Chevron ou em geologia dobra em Chevron são sequências de camadas rochosas dobradas em V, formando um zig zag. Quando falamos em ametista Chevron falamos numa ametista com camadas de outros minerais ou rochas, normalmente quartzo que estavam sobrepostas, mas que em algum momento sofreram pressão lateral e dobraram em forma de V. Todos os movimentos da litosfera impactam na energia dos minerais já formados, neste caso, a ametista Chevron ganha uma energia mais forte e por isso indicamos que esta variedade da ametista é ótima para combater vícios e para quem tem mais dificuldade em relaxar.

Ametista Chevron – Chevron ou em geologia dobra em Chevron são sequências de camadas rochosas dobradas em V, formando um zig zag. Quando falamos em ametista Chevron falamos numa ametista com camadas de outros minerais ou rochas, normalmente quartzo que estavam sobrepostas, mas que em algum momento sofreram pressão lateral e dobraram em forma de V. Todos os movimentos da litosfera impactam na energia dos minerais já formados, neste caso, a ametista Chevron ganha uma energia mais forte e por isso indicamos que esta variedade da ametista é ótima para combater vícios e para quem tem mais dificuldade em relaxar.

Ametista Chevron – Chevron ou em geologia dobra em Chevron são sequências de camadas rochosas dobradas em V, formando um zig zag. Quando falamos em ametista Chevron falamos numa ametista com camadas de outros minerais ou rochas, normalmente quartzo que estavam sobrepostas, mas que em algum momento sofreram pressão lateral e dobraram em forma de V. Todos os movimentos da litosfera impactam na energia dos minerais já formados, neste caso, a ametista Chevron ganha uma energia mais forte e por isso indicamos que esta variedade da ametista é ótima para combater vícios e para quem tem mais dificuldade em relaxar.

Ametista Chevron – Chevron ou em geologia dobra em Chevron são sequências de camadas rochosas dobradas em V, formando um zig zag. Quando falamos em ametista Chevron falamos numa ametista com camadas de outros minerais ou rochas, normalmente quartzo que estavam sobrepostas, mas que em algum momento sofreram pressão lateral e dobraram em forma de V. Todos os movimentos da litosfera impactam na energia dos minerais já formados, neste caso, a ametista Chevron ganha uma energia mais forte e por isso indicamos que esta variedade da ametista é ótima para combater vícios e para quem tem mais dificuldade em relaxar.

Ametista Chevron – Chevron ou em geologia dobra em Chevron são sequências de camadas rochosas dobradas em V, formando um zig zag. Quando falamos em ametista Chevron falamos numa ametista com camadas de outros minerais ou rochas, normalmente quartzo que estavam sobrepostas, mas que em algum momento sofreram pressão lateral e dobraram em forma de V. Todos os movimentos da litosfera impactam na energia dos minerais já formados, neste caso, a ametista Chevron ganha uma energia mais forte e por isso indicamos que esta variedade da ametista é ótima para combater vícios e para quem tem mais dificuldade em relaxar.

Ametista Chevron – Chevron ou em geologia dobra em Chevron são sequências de camadas rochosas dobradas em V, formando um zig zag. Quando falamos em ametista Chevron falamos numa ametista com camadas de outros minerais ou rochas, normalmente quartzo que estavam sobrepostas, mas que em algum momento sofreram pressão lateral e dobraram em forma de V. Todos os movimentos da litosfera impactam na energia dos minerais já formados, neste caso, a ametista Chevron ganha uma energia mais forte e por isso indicamos que esta variedade da ametista é ótima para combater vícios e para quem tem mais dificuldade em relaxar.

Ametista Chevron – Chevron ou em geologia dobra em Chevron são sequências de camadas rochosas dobradas em V, formando um zig zag. Quando falamos em ametista Chevron falamos numa ametista com camadas de outros minerais ou rochas, normalmente quartzo que estavam sobrepostas, mas que em algum momento sofreram pressão lateral e dobraram em forma de V. Todos os movimentos da litosfera impactam na energia dos minerais já formados, neste caso, a ametista Chevron ganha uma energia mais forte e por isso indicamos que esta variedade da ametista é ótima para combater vícios e para quem tem mais dificuldade em relaxar.

Aqualite – chamado à Apatite em Quartzo, ou à Indicolite (variedade azul da turmalina)

Atlantite – uma mistura de Serpentina e Stichtite

Quartzo Aura – cristais de quartzo naturais ligados com metais preciosos como o titânio em uma câmara de vácuo para produzir um revestimento metálico (tratamento sintético num quartzo natural)

Auralite 23 – um nome de marca registrada para uma variedade de ametistas com pouca qualidade mineralógica do Canadá, que pode conter até 23 elementos diferentes, normalmente contém 7 a 13

Aniolite – variedade verde da zoisite

Quartzo Anjo Fantasma ou Quartzo

Asas de Anjo – um nome comercial para Quartzo com inclusões de Anfíbolios

Aventurinina – Tipo de quartzo colorido naturalmente (verde, azul, vermelho...)

Azezulite – cristais de quartzo sem conteúdo mineral definidor especial. Com marca registrada de Robert Simmons.

Bismuto – Elemento 83 da tabela periódica produzido em laboratório

Bolivianite – nome dado á celestite

Charoite chinesa – fluorite roxa
 Citrino aquecido – ametista tratada termicamente
 Citrino Kundalini / Quartzo Kundalini – Citrino da República Democrática do Congo
 Quartzo Lemuriano – Cristais de quartzo (laser na maior parte das vezes) com estrias horizontais ou padrões de código de barras
 Diamante dos Himalaias – quartzo de terminação dupla encontrado nas montanhas do Himalaia
 Diamante Herkimer – cristais de quartzo transparentes com terminação dupla brilhante
 Distênio (ou distena) – Cianite
 Dream Amethyst – Ametista com quartzo branco
 Pedra Eclipse – outro nome comercial para Jaspe Bumble Bee, também chamada de Jaspe Abelha, consiste numa Calcite com Arsénio, Realgar, Pirite e Enxofre
 Emeraldite – um nome comercial para Turmalina Verde
 Espodumena – a Kunzite é uma variedade da Espodumena
 Golden Healer ou Quartzo Sanador – Cristais de quartzo com coloração de ferro, por vezes induzida sinteticamente
 Healerite – uma serpentina verde
 Hiddenite – variedade azul ou azul-esverdeada da Espodumena
 Hilulite – Quartzo com inclusões de granada, zircão e goethite

Infinito – jaspe com mistura de Lizardite e Crisotila
 Iolite – variedade azul da Cordierite
 Jade Africana – também conhecida como Jade Transvaal, é na verdade um tipo de granada (variedade grossularia)
 Jade Inca – Jade Nefrite com inclusões de pirite
 Jade Indiana – na verdade aventurinina verde
 Jade Amazona – na verdade Amazônite, não uma Jade
 Jaspe Kambaba – outro nome para Jaspe Crocodilo, que na verdade é um Riólito vulcânico, não um jaspe ou um fóssil.
 K2 – uma mistura de granito branco com manchas de azurite azul, do sopé da montanha K2
 Lizardite – uma variedade de Serpentina
 Luxulianite – uma rocha de granito
 Malachola – uma mistura de malaquite e crisocola
 Merlinite – um nome para um padrão particular de Ágata ou Opala Dendrítica, mas mais comumente associado ao Índigo Gabro (granito com feldspato)
 Pedras Moki – também conhecido pelo nome de Boji (marca registada) ou Pedras Xamanicas, são concreções de ferro e arenito
 Olivina – Variedade de Peridot
 Ónix – Variedade negra de ágata
 Pedra da Cruz – Quiastolite, tipo de Andaluzite

Pedra da Escrita – um fóssil de Jaspe, também conhecido como Pedra da Caligrafia
 Pedra da Fada ou da Deusa – outro nome para Menilite
 Pedra das Estrelas – Cristal Sintético
 Pedra de escrita chinesa – rocha ígnea negra com inclusões de Feldspato
 Crisântemo – rocha negra com inclusões de Celestite ou Calcite branca
 Pedra do Dragão – uma mistura de Epidoto verde e Piemontite vermelha
 Pedra TV – Ulexite
 Pedra Zebra de Ametista ou Ametista Tooth Dog – Ametista Chevron escura com faixas de quartzo branco
 Pietersite – uma mistura de Olho de Tigre e Olho de Faloão
 Quantum Quattro – uma mistura encontrada na Namíbia, contendo Shattuckite, Diopásio, Malaquite, Crisocola em Quartzo Fumado
 Quartzo Anjo – Quartzo transparente com (geralmente) inclusões de Lepidocrócito
 Quartzo Blue Moon – um nome comercial para Dumortierite em quartzo
 Quartzo Cereja – geralmente é vidro colorido
 Quartzo Crackle – Quartzo transparente que foi superaquecido e super arrefecido para partiu
 Quartzo Limão – embora existam alguns cristais naturais de Quartzo Limão (não o Citrino), a maioria são cristais de Quartzo Transparente irradiados em laboratório

Quartzo Morion – Quartzo Fumado
 Quartzo Rosa Lunar – uma mistura de Quartzo Rosa em quartzo cinza-escuro
 Quartzo Scenic – comumente conhecido como Lodolite, também como Quartzo Xamanico ou Quartzo Jardim (garden). Estes são cristais de quartzo transparentes com inclusões de aspeto musgoso
 Que Será – conhecido por outro nome de Llanite ou Vulcanite, que é uma variedade de Riólite com cristais de quartzo azuis
 Rosa Inca – outro nome para Rodocrosite
 Rubelite – Turmalina Rosa
 Rubi – Variedade de Corindon ou Corindo
 Rubi Adelaide – variedade da granada encontrada em Adelaide, Austrália
 Safira – Variedade de Corindon ou Corindo
 Sagrado Coração – também conhecido como Nzuri Moyo, é uma mistura de Rodonite, Epidoto verde e Olini-zoisite
 Serafinite – uma variedade de clinocoloro com aparência de penas e chatoyance
 Super Seven – uma variedade de marca registada de ametista que afirma conter 7 minerais diferentes, normalmente contem 5

Tanzanite - variedade azul violeta da zoisite

Thulite - também conhecida como Rosalina, variedade rosa da Zoisite

Pedra Tiffany - uma mistura de fluorite roxa, quartzo e bertrandite das minas Brush Wellman em Utah.

Turquenite - geralmente Howlite tingida de azul

Turquesa verde - provavelmente Chalsoderite ou Faustite, turquesa não real

Unakite - uma mistura de Feldspato, Jaspe e Epidoto

Verdelite - Turmalina Verde



Mitos

Já dissemos isto, mas verdade é que não há mesmo uma verdade sobre os cristais. Eles funcionam de forma subjetiva e cada um sente os cristais à sua maneira e da sua forma. Por isso não podemos indicar com toda a certeza que algo é errado, e também por isso que o nosso trabalho e informação se baseia na nossa experiência e nas partilhas que temos de clientes, amigos e alunos. Por isso desmistificamos aqui algumas coisas.

Cristais que mudam ou partem... .

O teu cristal está diferente?! Perdeu cor, pedacinhos ou mudou simplesmente e não sabes como?! Descansa! é sinal de que os cristais funcionam. Mas se não mudar também não quer dizer que não funcione. Como já vimos, os cristais têm uma vibração especial. No universo tudo vibra e tudo está em constante trans-formação... incluindo os nossos pensamentos, as vibrações que produzimos alteram também a matéria, de uma forma subtil, e é assim que também existe a lei da atração. Assim, os cristais podem, com a vibração dos acontecimentos ou dos pensamentos alterar, ou mesmo de estarem a vibrar para determinado objetivo. Por exemplo, quando algo se parte, seja ou não cristal, é sinal de que há uma libertação energética, pois há quebra de ligações moleculares. Isto significa que algo foi limpo ou desbloqueado energeticamente e espiritualmente. Assim, se o teu cristal mudou, não te preocupes, ele está a fazer o seu trabalho.

Tens de o deitar à natureza?! Não propriamente! Seja partido ou diferente sente se ele ainda funciona. Se funcionar, continua a usar, um dia ele vai dar um sinal claro de que já cumpriu todas as suas funções e quer ser devolvido à Mãe Natureza.

A turmalina

Apesar da turmalina preta estar perto do chakra cardíaco, ela continua a atuar no chakra raiz e no campo bioenergético, oferecendo proteção. Além disso também repele pensamentos negativos, o que é bom para o coração. Se te sentires bem ao usar a turmalina ao peito, porque não?! Recorda-te de a limpar e energizar semanalmente caso uses diariamente. Sobre a turmalina passáramos o dia a escrever mitos. A verdade é que em terapia podemos usar cristais do lado direito ou esquerdo com o intuito de movimentar e trabalhar a energia yin yang, mas não é por isso que só podemos usar os cristais de um determinado lado. A nossa sugestão é usa onde, quando e como sentires.

Os cristais têm de ser oferecidos?

Tanto podemos comprar como oferecer cristais. Quando compramos um cristal devemos ter em mente quem o vai utilizar e o efeito desejado.

O tamanho

Podemos dizer que um cristal maior pode atuar mais rápido em alguns casos, mas um pequenino não deixa de ter propriedades ou ser tão bom quanto um grande. Podemos comparar os cristais a medicamentos. Se tivermos uma dor podemos tomar um paracetamol de 500mg e o nosso corpo vai absorver, ou seja, aproveitar, cerca de 5mg, por exemplo. Se nós quisermos "atacar" a dor com mais rapidez, tomamos um paracetamol de 1000mg em que o nosso corpo absorve também 5mg. Nos cristais passa-se o mesmo. Ou seja, quando há um cristal maior há mais concentração de energia ao nosso redor, mas nós aproveitamos apenas a mesma quantidade.

Cristais no quarto?

Como dito ao início, cada um sente os cristais à sua maneira. Cristais no quarto? Nós preferimos cristais mais suaves como o quartzo rosa, a celestite, o quartzo, temos também uma rodocrosite... A ametista também é uma ótima escolha por ajudar a dormir melhor. Existem cristais que podem agitar mais o sono, como a turmalina ou a granada por exemplo, mas isso só consegues descobrir por ti. Se tens cristais no quarto, montes deles e dormes perfeitamente, porquê tirar?!

No nosso quarto temos um maravilhoso triângulo onde temos uma linda drusa de Quartzo para limpar e energizar o espaço, uma Angelite, uma celestite, esta tem propriedades semelhantes às da Angelite, sendo ainda mais calmante e um Quartzo Rosa. Um Larimar pela sua pureza e inocência, uma rodocrosite para estimular o amor próprio e a felicidade. Um octaedro para estimular o crescimento espiritual. Um mini geodo para o relaxamento, um Ametrino (que combina a ametista com o Citrino) pela sua capacidade de libertar o stress e ansiedade, uma ponta de quartzo para potenciar todos os cristais e uma Selenite para os limpar e energizar. São muitos cristais no quarto? Sim, alguns, mas todos eles trabalham em conjunto para proporcionar um bom descanso e harmonia, e todos eles têm uma energia suave. Os cristais foram escolhidos de forma intuitiva e colocados também de forma intuitiva naquela que é a zona dos relacionamentos se analisarmos do ponto de vista do feng shui esta divisão. Podes usar os cristais que te recomendamos e/ou combinar aqueles que sentes intuitivamente. Medita no teu quarto, sente a energia dele, e sente o que precisa.

Cristais rolados e em bruto

Um cristal em bruto está praticamente como foi colhido, com as suas fraturas naturais, sem polimentos. Drusas e geodos são formas naturais e em bruto, assim como pontas em cristais como o Quartzo, octaedros de Fluo-rite ou Magnetite, cubos de Pirite (atenção que também há quem venda polidos, apesar de serem encontra-dos naturalmente)

Um cristal rolado é um cristal que foi colocado numa tumbola ou tambor, junto com outros de forma a ficar com todas as faces lisas.

Há uns melhores que outros?! Bem... Na nossa humilde opinião não! Somos muito atraídos pela beleza, pela forma e ao uso que lhes vamos dar. A nossa coleção tem um pouco de tudo, brutos e rolados. Utilizamos um Quartzo Rosa ou uma Ametista rolada para o nosso elixir diário. E muitos outros rolados em elixires.

Gostamos de meditar com os cristais em bruto e preferimo-los para ter nos nossos "cantinhos" de cristais que temos pela casa. Em terapia gostamos de usar os dois, tanto o rolado como em bruto são funcionais (nos ani-mais os brutos não rolam), já os rolados são ótimos para usar em massagem com cristais

Para transportar preferimos o rolado, é mais resistente e mais confortável, assim como para colocar debaixo da almofada. E podemos dizer que um cristal, seja um mineral, uma rocha, um fóssil, é um pedacinho de magia, esteja na forma que estiver

Quando alguém toca nos nossos cristais

Isto é uma questão muito pessoal! Há pessoas que não gostem que toquem em nada, quanto mais cristais. É mesmo algo pessoal apenas. A energia dos cristais está em cada um para dar e vender, por isso se alguém tocar não vai contaminar nem roubar energia nenhuma. Se sentires algum incômodo, podes limpar e energizar. O mundo será um lugar melhor no dia em que aprendermos a partilhar de coração, porque não começar por partilhar a energia dos nossos cristais?! Muitas vezes em cursos presenciais, os nossos cristais percorrem as mãos dos alunos, e o que perdemos?! Nada, ficamos a ganhar em sentir que partilhamos energia e conhecimen-to

Cristais podem ser yin ou yang

Sim, o conceito existe! O conceito yin yang tem origem no Taoísmo, é um conceito simples e complexo ao mesmo tempo. Ele explica nos que os opostos foram o equilíbrio quando em iguais quantidades. No universo existe tanto de yin quando de yang e eles balançam se de uns locais para outros para fazer o equilíbrio e assim é com a nossa vida e assim é com os cristais. A energia Yin está ligada ao feminino, à lua, à noite, à serenidade e tranquilidade, ao frio e representa-se muitas vezes por azul ou preto. A energia yang, o oposto, ligada ao masculino, ao sol, ao dia, à agitação e euforia, ao quente, e representa-se normalmente pela cor branca.

Nos todos temos em nós ambas as energias, que circulam pelos nadis (canais de energia), um nadi para energia yin e outro para energia yang. Nos notamos, uns dias estamos com a euforia máxima quando a energia yang é demais, mesmo ansiedade e noutros estamos calmos ou até quando a energia yin é de menos, ficamos depressivos. Existem cristais que naturalmente têm mais tendência a ser yin ou yang e nos ajudam a equilibrar estes extremos, basta transporta los conosco.

A questão é, "como sei se um cristal é mais yin ou yang?"

No nosso livro Cristais O Manual de Instruções colocámos essa informação em todos os cristais e a forma de saber é mesmo sentir. Há cristais que nos estimulam mais, outros que acalmam. Alguns exemplos: Cristais mais yin (que tranquilizam) Ametista, Quartzo rosa, Turmalina Preta, Pedra da Lua, Agata Blue Lace. Cristais mais yang (que nos transmitem energia e vitalidade) Olho de Tigre, Citrino, Pirite, Pedra do Sol, Cornalina.

Agora já sabes que podes usar os cristais com um conceito que ajuda a equilibrar o teu estado mais ansioso ou mais depressivo.

O poder de escolha

Tendo em conta que somos seres mágicos, temos vários poderes, um deles é o poder de escolha, do livre arbítrio, de sermos donos e senhores da nossa vida e destino.



Podemos dividir o caminho espiritual em duas vertentes, uma vertente moral, na qual se trabalham princípios morais pois, que a nossa vida é mais além da vida material, sabemos que os nossos valores valem mais além desta vida. A outra vertente é a holística, religiosa ou esotérica que admite a existência de energias além daquelas que nos visualizamos, entre as crenças pode apenas existir energia (Reiki por exemplo) noutras podem existir seres, os chamados seres de luz, santos, anjos ou entidades divinas (Deus).

Nós passamos a vida a não nos responsabilizar pelos nossos erros e pela nossa própria vida, utilizamos constantemente as frases "tu magoaste-me", "ele foi injusto", "a vida pregou-me uma partida" e não tomamos o controlo da nossa vida. Para nós, seres humanos, é mais fácil culpar alguém pelas nossas atitudes da mesma forma que também é mais fácil pedir que alguém que resolva a nossa vida, e utilizamos o "eu peço a Deus (ao universo, ao santo..., ao anjo...)" quando precisamos de uma orientação ou de realizar um objetivo. A verdade é que Deus ou o Universo nos dá liberdade e poder de escolha e nos permite decidir as escolhas e caminho que queremos seguir. O Universo é também um conjunto de leis e energias e não vivemos sozinhos neles, portanto as nossas ações movimento campos energéticos de outras pessoas assim como as de outras movimentam o nosso, tudo para estar em equilíbrio.

A lei da atração existe, e nós temos provas disso a vida inteira. Por isso existem doenças psicossomáticas e o efeito placebo que não são compreendidos pela medicina ou ciência. Nós sabemos que quando nos focamos em algo, isso acontece, e acontece consoante a intensidade do nosso foco e independentemente de ele ser consciente ou inconsciente. Esta lei prova também a liberdade que o Universo nos permite. Se tenho o trabalho que tenho é porque eu escolhi ter, se eu tenho a casa que tenho é porque a escolhi ter...

É preciso parar! E “voltar para dentro” ... Vasculhar e vasculhar, respirar e libertar. Arranjar soluções para as emoções guardadas. Enfrentá-las e de uma vez por todas: aceitar, respirar e seguir em frente. A verdade é que não podemos escolher ou escrever 100% a nossa vida, mas em cada momento podemos escolher o que fazer com ela, se queremos ser felizes ou viver afundados em emoções de coisas que não conseguimos mudar. As emoções tóxicas:

- Envenenam os nossos pensamentos
 - Tornam-nos tristes e cinzentos
 - Causam depressão
 - Impedem-nos de alcançar os nossos objetivos
- É preciso libertar aquelas que estão á “flor da pele”, preparámos uma meditação e que deve ser repetida várias vezes, está disponível na nossa escola online.

Há que fazer um grande trabalho interior! Este trabalho por mais fácil que pareça, pois, afinal é só “uma men-tezinha” ou um “pensamentozinho” e até está dentro de nós, é o trabalho mais difícil da vida! Requer que estejamos conscientes, que não nos percamos do nosso objetivo, que é ser feliz. Por isso é importante meditar e refletir sem julgar acerca de tudo o que esta no nosso interior. É essencial realizar programas de meditação, isto não significa que nos tenhamos que inscrever em algo, ou ir a um grupo de meditação, mas sim que devemos focar-nos em trabalhar o nosso interior por passos. Quando não conseguimos sozinhos, sim devemos procurar ajuda: no Youtube existem muitas meditações, assim como aplicações para smartphone, existem centros de terapias e meditação por todo o mundo e sites online como a nossa escola. Temos também o programa aceitação-perdão-gratidão de 21 dias que será uma das formas de libertar muito do que está es-condido e guardado.

Ao limpar as emoções tóxicas:

- Tomamos mais consciência de todas as nossas emoções
- Aprendemos a controlar as emoções e o stress
- Somos acolhidos por um sentimento de bem-estar e felicidade
- Abrimos a nossa vida para novos caminhos e novas experiências
- Focamo-nos mais nos nossos objetivos
- Atraímos coisas positivas para a nossa vida

O que pode ajudar?

- A prática de meditação e/ou análise dos nossos pensamentos com controlo emocional pode ajudar. Temos de parar de culpar (até mesmo nós próprios), de nada nos vale pensar que as coisas podiam ter sido diferentes ou culpar, vale-nos sim, no momento presente escolher estar bem e dar lugar a novas emoções.

- Terapia: pode ser com um psiquiatra, psicólogo, hipnoterapeuta ou coacher, ou ainda um terapeuta holístico, através de terapias como o Reiki ou Litoterapia

- Cristais: eles funcionam como “âncoras” para a nossa intenção e “boias” para nos lembrar de voltar ao de cima. O grande trabalho é nosso e sem ele nada feito, mas os cristais ajudam-nos a fortalecer a nossa intenção e a realizar o nosso trabalho. Para as emoções tóxicas recomendamos os cristais do chakra cardíaco, essencialmente o quartzo rosa, rodonite, rodocrosite e turmalina rosa

- Aromaterapia: quer seja durante uma meditação, terapia ou ao final do dia podemos utilizar num difusor com vela ou elétrico, ou mesmo umas gotinhas na nossa almofada óleo essencial de lavanda, laranja doce, manjeri-ção ou bergamota, ou a mistura que temos para o chakra cardíaco

A verdadeira solução está no interior de cada um de nós e o caminho é diferente para todos. Na Jami preten-demos dar dicas para que te possas autoconhecer e para que possas encontrar o teu caminho, por isso desen-volvemos e estamos a desenvolver programas que te podem ajudar e orientar. Eles são feitos com base na nossa experiência e no caminho que estamos a percorrer também. Esperemos conseguir alcançar o objetivo de poder ajudar muitas pessoas a encontrarem o seu caminho e a felicidade

O poder da manifestação

É através do poder de escolha que se revela um outro poder que temos, o poder da manifestação. Seremos nós realmente capazes de moldar o mundo com o pensamento?!



Segundo o Priberam, o Sucesso pode ser:

1. Aquilo que sucede, que acontece ... ACONTECIMENTO, CASO, FACTO, OCORRÊNCIA
2. Resultado de ação ou empreendimento
3. Resultado positivo, favorável ou proveitoso de algo ... ÊXITO, TRIUNFO (o contrário de FIASCO, FRACAS-SO, INSUCESSO, MALOGRO)
4. O que tem bom resultado, boas vendas ou muita popularidade ... ÊXITO (o contrário de FIASCO, FRACAS-SO)

E nós vamos focar-nos só e apenas no ponto 3. Para nós ter sucesso significa sentirmo-nos concretizados e realizados, sentirmo-nos felizes e ter êxito na nossa missão. Isso pode ou não significar boas vendas, muita popularidade, resultado de empreendedorismo, e na verdade é apenas algo que se sucede.

Estas são regras sobre as quais nós construímos o nosso sucesso e passamo-las a ti, para que também tu possas ter sucesso!

Ser autêntico, ser original

Na nossa vida pessoal sempre fomos diferentes, sempre fomos originais. Nem sempre trouxe coisas positivas, porque quem é diferente não se encaixa e é por si só "estranho", mas também trouxe muita coisa positiva, porque quando era preciso originalidade, ideias e criatividade nós tínhamos e isso trazia uma diferença muito positiva. E assim foi com a Jami.

Em 2017 criámos o conceito Jami e começámos a realizar feirinhas, isto porque o nosso conceito não encaixa-va em tudo o que já existia. As lojas que encontrávamos tinham muito esoterismo, uma decoração pouco convidativa, em algumas as pessoas não eram simpáticas. Não que sejam erradas! Mas não eram o nosso conceito e aquilo que gostaríamos de visitar. Nós fazíamos feiras, interagíamos com as pessoas, desde crianças a adultos de uma forma única. Adorávamos estar ali a tocar nos cristais a partilhar conhecimento, montávamos uma banca simples com caixas de madeira e um expositor de fios feito por nós também em madeira e partilhávamos energia. Criámos uma desorientação para cada um dos cristais e ao contrário de muitos locais que já tínhamos conhecido, não tínhamos medo de dar informação de forma gratuita, nem de ter preços baixos. Fazíamos com gosto.

Decidimos criar uma loja que não existia, clean em que quem entrasse sentisse que existia Natureza, se sentisse bem-vindo, sentisse um espaço acolhedor no qual dá gosto ficar. Para tornar o projeto mais ecológico reciclamos palletes e outros materiais para criar a decoração da loja e tornar o ambiente ainda mais natural. Na altura procurávamos na internet ideias para lojas de cristais, como expor os cristais por exemplo e não havia! Não conhecíamos nem em Portugal nem noutros países que visitámos como Espanha ou Alemanha uma loja que tivesse o conceito que gostávamos, criamos a ideia de ter um cestinheiro individual com um nome e uma descrição resumida e única para cada cristal. Utilizamos bases de madeira e a madeira no geral para expor os cristais. Foi toda uma ideia única e original!



Procuramos um local, durante mais de 6 meses, e encontramos em Faro, o espaço perfeito! Criamos tudo com carinho, com gosto, com o coração. Fizemos cada uma das descrições para os cristais e decidimos que teríamos um atendimento disponível e daríamos a quem nos visitasse a nossa melhor energia. O resultado ficou perfeito, nós olhávamos e ficávamos admirados, e ainda nos questionávamos “foi nós que fizemos isto?” O dia 7 de Julho de 2018 foi o primeiro grande sucesso da Jami.

Criámos a sala de terapias um mês depois e começámos não só a realizar terapias como workshops e sempre mantendo a nossa autenticidade. Sempre dando o que há em nós. Muitas das informações não são claras para nós. Nós não fizemos toda a investigação sobre óleos essenciais, cristais ou plantas medicinais. Também lemos livros e partilhamos conhecimento com outros! Mas não nos faz sentido dar apenas essa informação, ou copiá-la, mas sim acrescentar a essa informação a nossa experiência, o nosso Eu.

Em 2019 criamos o site atual e com o site começámos a receber mensagens a perguntar se fazíamos o curso de cristais em Lisboa ou no Porto. Nós tentamos fazê-lo pelo país, mas o curso para ser bom é longo e não podemos deslocar-nos todos os dias durante 3 meses ou 6 fins de semana seguidos de Faro ao Porto (tivemos uma aluna que fez de Vila Nova de Milfontes a Faro) e resumir tudo a um fim de semana vimos que era muito pouco. Por isso em fevereiro de 2020 lançámos o projeto Escola Online. O primeiro curso que lançámos foi o Curso de Cristais | Formação de Litoterapia e Litoterapia em Animais e este curso é uma prova da nossa autenticidade em que, eu, lda, afirmo que “Eu nunca tirei nenhum curso de cristais, li, partilhei conhecimentos com outras pessoas e realizei experiências e criei um curso que gostava de ter encontrado.”

Também a Escola Online é uma prova da nossa autenticidade assim como todos os produtos e projetos que criamos, como a Mandala Box, a Magic Box, os nossos livros, o oráculo.

A nível pessoal, diferente das pessoas que conhecemos, temos um estilo de vida vegan, temos o nosso pró-prio estilo de vida, somos nós próprios, e isso faz a diferença no sucesso, pois não queremos ser algo que já existe, por mais que esse algo ou alguém tenha sucesso, isso seria negar quem nós somos e fe-char as portas do nosso sucesso e da nossa felicidade.

Não ter medo, não desistir e confiar

Este, admitimos ser o passo mais difícil! É muito difícil não ter medo. O medo é um bug no cérebro humano, uma falha que não foi muito bem pensada. O medo, costumamos dizer, é como uma mãe galinha, está lá para nos proteger, mas corre o risco de nos proteger de mais e nos impedir de experienciar as coisas mais importantes e que farão toda uma diferença positiva. O medo é irracional e impede-nos de pensar e agir de uma forma assertiva.

Na nossa vida pessoal tivemos insucessos pelo medo. A Jami é um sucesso precisamente porque com este projeto que é tanto profissional como pessoal conseguimos superar o medo e confiar nele.

Desde o momento em que a Jami foi pensada confiamos e acreditamos. E usamos a lei da atração a nosso favor (já explico noutro ponto). Várias vezes o medo nos tentou apanhar, mas conseguimos sempre confiar. Hoje olhamos para trás e apesar de parecer fácil não foi fácil concretizar a Jami.

O primeiro grande desafio foi encontrar a loja certa, demoramos muito até encontrar e quando encontramos não pensamos 2 vezes e pagámos a renda e a caução. Criamos um projeto via IEFP e durante alguns meses ficámos a pagar uma renda de uma loja que não tínhamos ainda. Estávamos desempregados para não bas-tar... entre coisas e coisinhas, fizemos uma feira bastante lucrativa em que ganhamos 210€, pensámos que seria ótimo, pois tínhamos a correia de distribuição do carro para mudar, vinha mesmo a calhar para con-seguirmos pagar a renda e não ficarmos mesmo a 0€, porque todos os meses o saldo batia no 0€. Nesse mesmo dia o dinheiro foi roubado!

Atualmente é algo que rimos porque demos a volta á situação, e naquela altura o que fizemos foi confiar e dizer “deixa estar, de uma forma ou de outra vamos superar isto”. Se tivemos dúvidas em alguns momentos? Sim... Mas rapidamente nos focávamos naquilo que queríamos e pensávamos: sim! Vamos conseguir, vamos confiar! E não desistimos nunca!

Aceitar o insucesso e saber quando mudar

Na vida nem todas as coisas correm bem! E é esse o objetivo! Assim conseguimos aprender.

Vários foram os objetivos que tínhamos pensado na nossa vida pessoal e que não seguiram, mas vieram outros melhores porque os soube-mos largar. Parece contraditório em relação ao ponto de cima, mas vamos dar um exemplo prático em relação á Jami.

Como falámos no primeiro ponto, nós tentamos dar formações pelo país, era uma forma da Jami crescer, do nosso projeto alcançar mais pessoas... percebemos que era cansativo, ainda insistimos um pouco, mas não esta-va a ser viável. Por mais que alcançássemos mais pessoas, fosse mais lucrativo, era o cansaço da viagem depois de trabalhar toda a semana, e ter apenas o fim de semana para dar toda uma formação, o que nem era produ-tivo no ponto de vista espiritual, porque não dava para dar toda a informação. Por isso desistimos.

Dançar ao ritmo da musica

Meses mais tarde, já tendo desistido da ideia, criamos o conceito da Escola Online. Ou seja, o ter desistido do projeto anterior permitiu-nos criar um outro de sucesso e reforçamos que o sucesso é sentirmo-nos concretizados e realizados, sentirmo-nos felizes e ter êxito na nossa missão. Criámos uma plata-forma que permite ao aluno fazer ao seu ritmo e onde damos apoio e o nosso plano é fazer viagens pelo país (no tempo certo e com uma boa organização) para conhecer esses alunos e partilhar experiências.

Mesmo durante a pandemia já tivemos muitos momentos que tivemos que “desistir” de ideias por não esta-rem a ser benéficas e para dar espaços para outras. Estamos desde o início da pandemia a aprender e a adaptar o nosso projeto.

Temos de reconhecer aquilo que pode ter sucesso, daquilo que não pode e aqui o nosso melhor conselho é fazer o que se sente! Sempre que vamos só pelo “sim, isto seria muito bom,” da-mos por nós a recuar e a adaptar... Mas quando sentimos “sim isto seria ótimo” e esse sentimento faz vibrar o coração, não há dúvida que esse é o caminho do sucesso!

Saber esperar

Por mais que nos referamos como um conceito livre de crenças não podemos fugir ao facto de acreditar que os princípios do Reiki são de facto valiosos. Agradecemos muito á Isabel (Mestre de Reiki com quem fizemos o primeiro e segundo nível, e depois simplesmente não seguimos esse curso, por sentir que não fazia sentido para nós), agradecemos por nos ter mostrado e ensinado estes princípios.

Somos sinceros ao dizer que nem sempre os conseguimos aplicar, por vezes, com certos acontecimentos damos por nós com as emoções a fugir ao nosso controlo, porque na verdade somos ainda aprendizes. Tal como todos neste mundo. E, por isso, é tão importante o projeto Jami, para poder ensinar e também aprender, no fundo, partilhar. Ter esse conhecimento de que as emoções fogem do controlo é o primeiro passo para saber lidar com elas. E assim que temos esse conhecimento, focamo-nos ainda mais nos princípios, que funcionam como um farol no nevoeiro! Nesta regra falamos do Ser calmo. Ser calmo e saber esperar. Foi o que aprendemos. Sabemos que o Universo tem um ritmo certo e a única forma de viver feliz é viver nesse ritmo, não mais rápido ou mais lento, mas sim acompanhando o ritmo e experienciando intensamente cada momento que o Universo nos trás, aproveitando ao máximo para crescer e aprender. Viver calmo, estar calmo, ser calmo... Isso faz o sucesso!

Usar a lei da atração

Para usar a lei da atração usamos 2 princípios do Reiki:

Confiar... O Universo é justo e não deixará que nada nos falte, trará a nós tudo aquilo que precisamos. Costu-mamos dizer que “cada um tem o que merece, cada um tem o que precisa”. Todos os objetos mate-riais, mentais ou espirituais que temos não são merecidos, mas sim necessários. Em momentos de desespero não percebemos para quê, mas quando olhamos para trás vemos o que éramos e com tanta “batalha” vencida, sabemos o que somos, percebemos o porquê. E por isso é também importante aceitar e perdoar! E quando não conseguimos confiar no que a vida tem para nós, há uma técnica, que aprendemos no livro Mind Power do Vernon Coleman, pensar, e qual é o pior que pode acontecer? Imaginando que a Jami agora deixava de ter clientes e alunos? Tínhamos que arranjar outro trabalho, e se não conseguíssemos, nem dinheiro para pagar a renda de casa? Perdíamos a familiares... E se eles não tivessem ou não quisessem ajudar? Tínhamos que pedir uma habitação social talvez e comida? E se não conseguíssemos? Provavelmente poderia-mos morrer á fome... E morrer á fome não seria de facto o pior porque a morte pode ser o fim de tudo ou o início de um novo caminho (esperamos que melhor). Visto o pior... queremos o melhor! O que queremos é que a Jami continue a ser um projeto de sucesso, a ter alunos, clientes, amigos, visitas, partilhas de experiên-cias, e é nisso que nos vamos focar!

Ser grato... Não há sucesso sem gratidão! Como nós podemos abrir portas e receber coisas boas se não agradecemos o que temos?! E ser grato não é só agradecer os sucessos, mas também os insucessos, é reconhecer que o que não é bom, na realidade nos engrandece. Não é só agradecer as coisas grandes, mas também as pe-quenas. Agradecer sorrisos, agradecer o respirar, agradecer o estar vivo, o “ter batido com a cara na porta”. Porque quando agradecemos tudo, de coração, a vida sorri! Pois nós mudamos a perspectiva como vemos o mundo e passamos a ver um mundo colorido, com todas as cores, de todos os tons, quer gostemos delas ou não, em vez de um mundo cinza em que as vezes aparece um azul ou um roxo.

Para usar a lei da atração, temos um ritual:

- Criar um quadro de visualização com fotos que ilustrem os nossos objetivos como se fossem uma memória. Criar listas de desejos com datas-limite antecedidas por listas de agradecimentos.
- Colocar todos os nossos objetivos numa folha e em cima colocar um cubo de pirrite, uma andaluzite e um citrino
- Diariamente meditar com um cristal que auxilie a gratidão como a crisocola ou o jaspe oceano, e agradecer tudo de bom que temos na vida.
- De seguida realizar uma meditação de visualização de todos os objetivos que estão na folha segurando na nossa mão a septaria. E voltar a agradecer essencialmente por termos um momento só nosso. É um exercício simples que requer não mais que 10 a 20 minutos por dia. E quando tudo se concretizar?! Agradecemos aos nossos cristais e colocamo-los num sítio especial da nossa casa

Reconhecer os nossos erros

Aqui falamos do princípio Ser honesto...

Aqui não vale a penas explicar muito... Como é que se tem sucesso sem se ser honesto?

Ser honesto não significa nunca errar. Claro que já erramos na nossa vida e a nossa vida! E ser honesto é tam-bem reconhecer esses erros. Anteontem por exemplo, eu Ida, dei por mim a pensar numa rapariga que se cruzou na minha vida há 9 anos, e com a qual tinha perdido o contacto, e com a qual eu penso ter sido muito injusta, e isso não me saía da cabe-ça. Não tenho Facebook pessoal, mas ela tem! Ainda bem que existem as redes sociais, por coisas negativas que possam trazer, não existem ao acaso (O Universo sabe o que faz). E apesar da fotografia dela ainda ser da altura em que nos cruzamos, com medo de já não usar o Facebook, não hesitei em enviar-lhe mensagem e pedir-lhe desculpa. Senti alívio, senti que errei, perdoei-me por ter errado e tive oportunidade de ser hones-ta.

Na Jami, nós assumimos os erros! Sempre que são da nossa res-ponsabilidade e sempre que podíamos ter feito melhor, nós fazemos! Temos preços justos e sabemos que o nosso trabalho "espiritual" está inseri-do num trabalho "físico". Tem um componente negócio que é importante para nos mantermos no sistema em que vivemos de im-postos, rendas, pagar alimentos, roupa e outros bens materiais... E isso faz com que tenha-mos coloquemos o coração no nosso trabalho, pois precisamos ao mesmo tempo de um negócio de sucesso e e cumprir aquilo que estabelecemos espiritualmente.

E ainda que não fosse um negócio na área espiritual, todo e qualquer negócio precisa de ser honesto! Só conseguimos conquistar a con-fiança de clientes se formos honestos e transparentes!

Saber colocarmo-nos no lugar do outro

E por fim falamos do princípio. Ser bondoso...

Antes de conhecermos os princípios já não comíamos carne. Mas foi neste princípio que decidimos deixar tambem de comer peixe e ser justos para com os animais no nosso estilo de vida. Fazer o nosso melhor para não magoar o planeta nem os animais. Precisamos de ser bondosos com a Terra e com os animais. E a per-gunta é, mas há pessoas com sucesso profissional que não são vegan. Sim, porque aqui referíamo-nos ao nosso sucesso pessoal. Aquilo que sentimos que dentro de nós é correto e ao nosso objetivo, áquilo que nos faz sentir bem e realizados.

Para ter sucesso profissional sentimos a necessidade de ser bondosos. Na Jami, estes são os nossos principios:

Tratar com dignidade e respeito todos os clientes e pacientes.

Manter em sigilo e confidencialidade todas as informações que nos foram dadas. Não criticar ou julgar as atitudes e/ou comportamentos dos clientes e pacientes, procurando com-preender, ajudar e apoiar.

Trabalhar de forma honesta, praticando um preço justo em todos os produtos, cursos e terapias. Proporcionar bem-estar e harmonia a to-dos os que visitarem o nosso espaço. Encorajar a partilha de conheci-mentos e desenvolver o autoconhecimento pessoal e espiritual.

O terceiro princípio é no qual relacionamos o ser bondoso. Pois é neste princípio que nos colocamos no lugar do outro. Para sermos bondosos temos de nos imaginar nas exatas condições em que o outro se encontra, para Não criticar ou julgar as atitudes e/ou comportamentos dos clientes e pacientes, procurando compreender, ajudar e apoiar. Já recebemos mensagens em que sentimos que a outra pessoa estava a ser injusta connosco. Isto não aconteceu na loja física, mas sim online. E aqui acreditamos que por ser online a pessoa tem mais dificuldade em confiar pois não está a ver a outra, e isto é algo que começamos por compreender e começamos por aqui a nos colocar no lugar da outra pessoa. Pode provavelmente estar num dia mau, já ter sido enganada em vendas online e damos o nosso melhor para que a pessoa nos compreenda. Na maior parte das vezes conseguimos e outras vezes a pessoa simplesmente segue um outro caminho e cabe-nos a nós respeitar.

Como se ouve dizer “Deus que é Deus não agrada a todos” e por mais bondosos que tentemos ser, podemos por vezes não agradar, faz parte da viagem e faz parte do sucesso. Até porque a nossa verdade não é a verdade universal, existem pessoas que se identificam com o nosso projeto, outras que se podem não identificar, por mais que façamos para que este seja um projeto para todos. Por isso criámos também a rede de terapeutas, para que exista liberdade, diversidade e ao mesmo tempo união. Outro exemplo é por vezes quando não temos determinados produtos e quando conhecemos um local que o tenha, recomendamos. Também recomendamos a quem nos visita e a quem realiza terapias ou meditações presenciais connosco, a conhecer outros locais, outros locais terão outros grupos, terão outras ideias.

É importante conhecer vários conceitos, várias ideias, para conseguir formar a nossa. Se impingirmos algo, seja uma ideia (no caso pessoal) ou um produto (no caso de um negócio), e quisermos prender uma pessoa, controlar os seus ideais e as suas ideias, não estamos a ser bondosos ou justos. E pensar que isso pode trazer sucesso porque alguém está a seguir o nosso pensamento ou a comprar os nossos produtos, não é sucesso! O sucesso é quando sabemos que contribuímos para que alguém encontrasse ou seguisse o seu caminho, e caminharmos juntos, não ter alguém a fazer o nosso caminho, porque o nosso é só nosso.

O sucesso da Jami é a nossa autenticidade, é como falamos no início do e-book, sermos o nosso próprio guru e passarmos essa mensagem. São as pessoas que se envolvem e participam neste projeto! São aquelas que nos apoiam e também criticam dando sugestões que nos fazem melhorar! São as pessoas que aproveitam a energia e o conhecimento que transmitimos e os partilham com outras pessoas, são as pessoas que partilham connosco experiências! E pelas quais exprimimos o nosso maior agradecimento de coração!

E para nós, o nosso sucesso é saber que levamos bem-estar e felicidade a quem participa e interage com este projeto. Seja numa compra, seja numa visita á loja, seja num curso!

E tudo isto acontece “como por magia...” e pode acontecer contigo, se usares o teu poder interior.

O poder da proteção

Se temos poder de escolha e de manifestação, também temos o poder da proteção. Ou seja, de nos protegermos de uma energia que não é a nossa e que nos pode impedir de concretizar outros poderes...



Na Jami, no início da nossa jornada espiritual trabalhávamos essencialmente a vertente moral e com envolvimento em atividades coletivas e novas terapias, desenvolvemos conhecimentos na vertente mais esotérica e mística. Durante este envolvimento, em várias áreas desta vertente ouvimos falar centenas de vezes na proteção energética, que nós faziamos não alcançar objetivos, que nos fazia sentir nauseados ou com dor de cabeça, essencialmente em centros comerciais com muita gente, com pessoas que não gostam de nós ou nos invejam. De facto fez sentido e começamos a estudar formas de nos proteger, que a partida resultavam, mas coisas "más" continuavam a acontecer, claro que a vida não iria ficar perfeita mesmo com a proteção energética. Este último facto fez nos questionar bastante e essencialmente uma grande questão: porque precisamos de proteção energética?!

Antes de abrimos a loja realizávamos as terapias a amigos e familiares e podemos afirmar que vivíamos numa "onda muito esotérica" e no final de cada terapia, a necessidade de "desinfecção energética" era enorme, sempre conhecemos quem ficasse cansado no final das terapias e nos acabávamos por nós sentir assim, também em centros comerciais e tudo isso. Quando abrimos a loja decidimos investigar a fundo esta questão da contaminação energética porque está preocupação excessiva com a energia negativa não estava a trazer felicidade. Um dos grandes objetivos da espiritualidade: a felicidade. Uma das coisas que não fazia mesmo sentido era nas terapias, surgia sempre a questão "se estou a fazer bem e a tratar, porque fico com a sensação de mau estar". Aqui juntamos os nossos conhecimentos de hipnoterapia e psicologia e partimos do pressuposto que o nosso cérebro tem um poder ilimitado, não só a nível físico, mas também a nível energético. A nível energético ainda mais, parece que conseguimos literalmente mover energia com o pensamento e por aí manifestar as nossas intenções em nós e na nossa vida. Com esta abordagem alteramos a técnica com a qual realizávamos terapias. Nas primeiras terapias que realizamos na Jami (loja) decidimos "mudar" a forma como sentíamos e direcionávamos a energia, focando-nos como canal energético. E a verdade é que saímos completamente bem e alinhados da terapia.

Depois de várias experiências concluímos que a energia se acumula ou se comporta muito dependendo da forma como a direcionamos ou encaramos. Depois de muito estudar, observar e meditar sobre a energia percebemos que ela é neutra. O bom e mau são conceitos “humanizados” e subjetivos e, portanto, somos nós que atribuímos essa qualificação à energia e fazemos com que ela se manifeste de determinada forma. Levaríamos um ano a explicar esta complexa teoria por isso traduzimos “em miúdos”. E muito resumidamente, afirmamos que nós somos os responsáveis da nossa própria energia. Nós fazemos a nossa própria gestão. Vamos dar alguns exemplos:

Eu, Ida, trabalhava num sítio que não gostava, era no atendimento ao público e era um terror ir trabalhar, saía de lá completamente esgotada, cansada, com enxaqueca e desmotivada. Fazia-me todo o sentido que os clientes e colegas consumissem a minha energia, literalmente era o que acontecia. Nessa altura conheci o Reiki e ouvi o princípio trabalhar honestamente, decidi aplicá-lo. Na mesma altura disseram-me “não consegues outro trabalho porque é nesse que tens que estar, fazes falta aí”. Isso meio que me confortou e fez-me sentir-me bem. Direcionei o meu foco, interiorizei o “trabalhar honestamente”, sem sacrifício ou má vontade, sem ser contrariada. Decidi também aplicar uma bolha de proteção energética, sempre que ia trabalhar visualizava à minha volta uma bolha, nenhuma energia entrava, nenhuma saía. Cerca de uma semana depois já nem precisava da bolha, repetia diariamente os princípios do Reiki, ia trabalhar de boa vontade, queixo erguido e com a sensação de “estou tão bem que nada me afeta”. Resumidamente mudei o meu foco energético e toda a “san-guessuga” de energia que existia desapareceu. Passado um mês mudei de trabalho e foi muito fácil.

Um segundo de muitos exemplos, recentemente ocorreu uma situação muito desagradável com uma aluna do curso de cristais, foi muito mais direcionada para mim, Ida, fui acusada de desonesta, mimada e outras coisas. Quando fiz de tudo, mais do que podia e a situação deixou-me tão em baixo, que custei a adormecer durante alguns dias, desmotivei-me no meu trabalho, outras coisas já corriam mal também. E eu não tinha nenhum motivo para ficar mal ou me sentir culpada, agi com o coração e da melhor forma que podia.

E alguns dias depois, em conversa com o João, questionei “É nestes momentos que falamos de inveja, praga, maus olhados, “trabalhos”, feitiços... Pois as coisas estão a correr mal desde esta situação, desde que aconteceu esta situação. Já que a pessoa foi tão agressiva comigo, poderia dizer, que a pessoa, mesmo não tendo feito um “ritual”, pelo menos me desejou mal porque só me estão a acontecer coisas más e neste momento poderia dizer que preciso de uma limpeza energética. No entanto, tenha a pessoa desejado mal ou não, percebo que não é ela que me está a fazer mal, sou eu.” Eu sou responsável pela minha própria energia, pelos meus sentimentos e o seu controlo e pelas minhas emoções. O que eu fiz? Fui a uma praia que adoro, escrevi um poema ao mar, e pedi que ele me trouxesse o perdão, a calma e libertasse a mágoa e a culpa. Respirei, meditei um pouco e toda a minha vida voltou ao normal, as coisas más desapareceram. De certeza que se me focasse ainda mais no facto da pessoa me estar a desejar mal (podendo ela nem estar), tudo continuaria mal e continuava a acumular má energia devido ao meu foco, ao meu pensamento.

Então e assim, de que servem os cristais, as plantas e tudo mais? Para quê limpar energeticamente se eu sou responsável pela minha energia?! As plantas (arruda, pau santo e canfora por exemplo), os cristais (como a turmalina preta e a granada) são na verdade ajudas a conseguirmos lidar com o exterior e a mudar o nosso foco energético. Uma amiga disse-nos “coloca uma vela num quarto e vais ver sombras porque és uma pequena luz, coloca um sol e a luz é tão forte que não vão existir mais sombras, porque o sol preencherá o quarto com imensa luz”. Se nos iluminarmos, nenhuma sombra nos vai impedir de brilhar. Se estivermos bem connosco, com a vida e com tudo aquilo que nos rodeia, tudo vai estar bem. Quando não sabemos lidar com algo, a energia “negativa” vai consumir-nos. Por isso recomendamos que os cristais e as plantas não sejam tidos como boias de salvação, mas como apoio. Ou seja, a ideia não é depender por exemplo de uma turmalina preta para proteção, mas usar a turmalina preta como um orientador, guia, para aprender a auto proteger-se.

Por vezes estamos em loop nos pensamentos negativos e nas situações menos boas e a turmalina preta, entre outros fantásticos cristais, podem dar uma ajuda, um empurrãozinho para sair do loop que não conseguimos vencer sozinhos. Mas quando saímos temos de saber gerir as situações e lidar com elas, vê-las como aprendizagem.

A nossa maior dica de proteção contra "as sombras" é a iluminação. Se nos iluminar-nos, se nos enchermos de paz, harmonia, aceitação e intenções puras, as sombras vão desaparecer. Há quem diga que por vezes sente a luz roubada, porque há "sugadores de luz", isso acontece porque não temos luz suficiente. A luz do sol banha pelo menos 8 planetas e podiam ainda ser mais, porque é um corpo de luz. Se formos tão iluminados assim, não há problema em nos tirarem luz pois temos para "dar e vender". A grande questão, o trabalho de "ilumi-nação" é duro e leva uma vida (há quem defenda que muito mais que uma). Por isso, vamos pôr mãos há obra! Começamos por meditar e avaliar com consciência as nossas atitudes e pensamentos.

Existem muitos cristais que podemos usar para a proteção... Muitas pessoas associam o cristal Olho de Tigre a proteção no entanto após ver o seu efeito em diferentes pessoas acreditamos que este cristal aumenta o poder pessoal, e talvez por isso a pessoa se sinta protegida, pois a sua aura é energia é fortificada por si, não porque efetivamente ele elimine a energia negativa

Quanto à Ágata Fogo, quando a energia é devolvida à pessoa, não é de forma agressiva ou vingativa, muitas vezes são gestos simples (pensamentos que surgem na pessoa que desejou mal, pequenas coisas a sua volta) que a fazem pensar que sim, isso é errado. Assim como a Bronzite que deve ser usada com a Turmalina Preta. Já a Turmalina Preta (ou negra) é mesmo considerada o melhor cristal de proteção, repelindo todo o tipo de energias negativas.

A granada evita que a nossa energia seja drenada, por exemplo quando estamos com alguém a quem "damos de mais" ou que nos deixa num estado de exaustão.

A selenite, sendo um cristal de limpeza que transmuta energias, ajuda a manter a nossa energia, e a energia à nossa volta, limpa.

Os cristais têm o objetivo de nos trazer harmonia e bem-estar e devemos usa-lo com esse propósito, não para prejudicar ninguém. Todos nós somos afetados pelas energias uns dos outros, todos nós temos pensa-mentos bons e menos bons. Os menos bons geram energia negativa que os cristais ajudam a limpar e a eliminar.

A nossa casa, o nosso templo. Não há nada mais sagrado que a energia da nossa casa! É o local onde descansa-mos, repomos energia, que conta histórias boas e menos boas... Por isso temos de tratar de toda a energia que circula nela!

É importante cuidarmos de nós... sim, os outros fazem-nos sentir desta ou daquela maneira, mas quem se sen-te somos nós, independentemente do que os outros pensam ou intencionam. Por isso temos de tratar de nós, aceitar e saber lidar com o exterior. Medita, tira tempo para ti, toma um banho com sal de limpeza (temos um maravilhoso, também podes usar o fantástico sabão de limpeza para o banho), limpa a tua energia para que não se acumule na tua casa.

Organiza, limpa e desaparega... Uma gaveta cheia de papeis, roupa que não vestes há anos, aqueles 100 bibelôs que alguns "detestas", mas não sei quem deu... Não há uma parede vazia e é só tralha, não pode! É normal na correria do dia ficar uma calça aqui ou ali ou um prato por lavar mas a tua casa deve estar limpa e clean. Desa-pegate de coisas que não usas e não têm qualquer utilidade há mais de um ano. Vais libertar energia para coi-sas novas na tua vida... Não te esqueças de abrir janelas para renovar a energia!

Usa e "abusa" da energia dos cristais. Temos uma Magic Box de Equilíbrio da Casa. "Espalha" cristais pela casa, eles têm uma vibração maravilhosa, podem ser a tua decoração porque são lindos e vão ajudar a manter a energia em equilíbrio. Coloca a torre de selenite à entrada para limpar toda a energia que entra e deixar sem-pre tudo limpo e em harmonia, e passa as mãos por ela ao chegar a casa. Coloca música, toca uma taça tibetana, faz a energia vibrar essencialmente nas zonas em que menos estás, é importante que a energia flua pela casa! Acende um incenso, pau santo ou tocha de ervas e passa pela casa! Também podes usar óleos essenciais. Toda a Natureza é mágica, não só os cristais. As plantas também são mágicas! O nosso de limpeza é fantástico, po-des usar num difusor ou na água de lavar o chão. E coloca plantas em casa!! Plantas são vida!

Alguns truques mágicos

Já compreendemos que há mesmo muita magia... mas continua tudo muito teórico e difícil de aplicar não é?! Como se o mágico dissesse o que está por de trás dos truques mas não ensinasse nenhum. Vamos aprender então alguns!



Ansiedade

Ansiedade é um bicharoco que incomoda, que a longo prazo come saúde e anos de vida, que nos esgota e não traz nada de bom. É muito amiga do stress e resolve aparecer sem aviso e muitas vezes já não há remédio para a controlar.

A meditação requer prática, insistência e não desistência! Se tens dificuldade começa pelas guiadas, insiste e ao fim de um mês começarás a ver que os benefícios são infinitos!

A respiração trabalha-se muito na meditação. Ela alivia dores (não é por nada que é trabalhada em aulas de preparação para o parto), dá-nos consciência do nosso corpo, e acalma muito! Não é respirar à pressa nem como se estivéssemos a encher uma boia. É encher bem a barriga (não o peito) de ar, o máximo, máximo e soltar levemente. Ao fim de 18 ciclos de respiração profunda, as nossas ondas cerebrais acalmam, as hormonas começam a estabilizar e vai lá! Adeus, stress!

Os óleos essenciais também são ótimos. A lavanda é muito calmante e ajuda a dormir melhor. Pessoalmente gostamos da bergamota para situações de stress e ansiedade, é doce, cítrica, e impossível não gostar. Relaxa e acalma nos! Podes inalar com a técnica de respiração. Enquanto inalas o óleo essencial e respiras profundamente segura num cristal São recomendados a Ametista, a Pedra da lua, a Prasiolite e o Quartzo rutilado.

Lembra-te se não tiveres resultados logo a primeira não desistas.

Gravidez, fertilidade, bebês e crianças

A Gravidez é sem dúvida um momento especial na vida de uma mulher... E não só, na vida de um casal, de uma família.

Nem sempre é fácil chegar lá, às vezes é rápido ou sem querer outras vezes o tempo que demora parece não acabar... E é por aí que vamos começar, pela Fertilidade

Na Jami temos uma Magic Box para a fertilidade, ela inclui 3 cristais, o Lingham de Shiva, a Cornalina e a Pedra da Lua. Com estes cristais pode ser feito elixir ou serem colocados no quarto. Independentemente de tudo ou das ajudas medicas a fertilidade é a dois e os cristais devem ser usados pelos dois, por isso é que aconselhamos o quarto ou elixir.

Depois do momento mágico da fecundação desenrola se uma aventura. A energia da grávida fica diferente, devido às alterações hormonais, o chakra laríngeo e o cardíaco poderão desequilibrar com mais facilidade. O chakra sexual torna-se mais forte e mais vibrante assim como a raiz. Já o chakra Estrela da Terra pode ser cuidado para ancorar e reduzir tonturas.

Na magic box que temos para a gravidez incluímos a Opala Rosa, a Crisocola e a Unakite. O ideal é que a grávida os mantenha consigo que tenha tempo para se conectar e falar com o bebê, que relaxe e sinta esse momento único e tão especial.

E o pai? A Crisocola não apoia só a mulher. A gravidez e o nascimento do bebê são também um momento de mudança na vida do pai, que traz muitas emoções e também alguma ansiedade, medos ou preocupações, por isso a Crisocola, que ajuda novos ciclos, novos momentos, pode acompanhar o pai nesta nova jornada.



Bebês e Crianças

Os Bebês, a melhor coisa das nossas vidas! Ninguém resiste à fofura de um bebê. Ao mesmo tempo que os queremos ver crescer, desejamos que o tempo não passe e quando passa deixa sempre saudades, por isso é tão importante aproveitar o momento presente, cada momento com os nossos bebés.

Os bebés têm uma energia especial e única. Os chakras sexual e raiz estão "adormecidos" e mantêm se assim até por volta dos 3, 4 anos. Por isso a proteção do bebê da se ao nível do plexo solar.

O melhor cristal para proteção é o âmbar e é comum usar em pulseira ou colar nas também podemos colocar no ovinho por exemplo, este cristal também é ótimo para o sistema imunitário. Dos cristais suaves, calmantes e maravilhosos destacamos a opala rosa para recém-nascidos e para quem vai ser mamã em breve, por facilitar o parto, ajudar na amamentação (em todas as dificuldades que ela possa envolver) e a fortalecer os vínculos do bebê com os pais. Destacamos também o Quartzo Rosa por ser muito calmante e por se adaptar à todas as fases de crescimento do bebê. Também ajudam na segurança, conforto, sono e nas diferentes fases de crescimento Agata Rosa e Blue Lace e Jaspe Sésamo.

A partir dos 3/4 anos podemos fazer pequenas brincadeiras que despertam a intuição e o interesse por matérias da natureza e do autoconhecimento em simultâneo. Também são ótimos para ensinar cores e números, é um 2 em 1.

Há 4 grandes grupos de cristais que recomendamos para crianças. As Opalas especialmente a rosa, é ótima para transmitir conforto e em bebés ajuda com o processo de amamentação. As Ágatas especialmente a rosa que transmite também conforto e um vínculo social, e a azul que é muito calmante e afasta pesadelos. As Calcites, em especial a Rosa (Manganocalcite) para o amor próprio e a Amarela para a autoconfiança. As Aventurinas (quartzos) a verde para medos emocionais e a azul para todos os outros medos. Ajudam na interação social (perda de timidez) e no desenvolvimento da fala. A adicionar aqui a ametista e o quartzo Rosa para calma e sonos tranquilos.

Além destes há outros que podem ser extremamente úteis. A Hemimorfite para ajudar a promover hábitos e rotinas saudáveis. A Celestite (que também ajuda no sono) e promove um desenvolvimento espiritual e consciência do Eu. A Jaspe Sésamo que transmite coragem e motivação para a vida. O Lápis Lazuli para sucesso nos estudos. Até aos 4 anos as crianças e bebés podem sofrer com famosos “olhados” e enquanto que, a proteção no adulto se dá ao nível do chakra raíz, nos bebés é no plexo solar pois os dois chakras inferiores estão “meio adormecidos” por isso recomendamos o Âmbar que também ajuda em gripes e constipações. Dos 4 aos 13/14 anos as crianças não são tão afetadas com energia negativa, até à adolescência,

A mãe na maior parte e também o pai absorvem essa energia dos seus filhos e são eles quem se devem proteger mais, mas em casos mais pontuais a Granada pode ser extremamente útil. Nesta idade o chakra sexual já está desenvolvido e a raiz continua “adormecido” até por volta dos 8 anos.

Amor

Só há duas coisas que importam na vida Amar e Ser Feliz. Podemos amar de muitas formas e também conquistar a felicidade por diversos caminhos, mas a verdade é que são o amor e a felicidade que trazem o brilho e a iluminação à nossa vida.

Começamos pelo Amor Próprio, nos próprios somos a pessoa mais importante do mundo! O Eu deve ser amado, este é o primeiro passo a conquistar para atrair o amor! Por isso recomendamos que tenhas contigo no teu dia a dia e no quarto a Rodocrosite que também te trará felicidade. Depois vem o amor ao outro. que pode ser um companheiro de vida (ou de algum tempo de vida, não importa, nem todas as relações duram para sempre e todas trazem aprendizagem), pode ser um familiar, um amigo ou mesmo um patudo ou patinhas. Todos nós temos amor para dar e precisamos de receber, tal como uma flor necessita de água para crescer para relações familiares, amigos ou patudo recomendamos muito o quartzo rosa, que podes até colocar sobre uma foto vossa.

Quando falamos no amor a dois, na paixão ardente, naquele “fogo que arde sem se ver” e que coloca borboletas no estômago, falamos daquela pessoa que amamos sem saber porque, mas que aos nossos olhos e coração é linda e maravilhosa. Todos nós merecemos este tipo de amor na nossa vida. Se já tens o teu, podes manter a harmonia com um Quartzo Rosa ou uma Rodocrosite no quarto. Também podes sempre ter elixir de Quartzo Rosa em casa. Para manter a união, coloca uma esmeralda perto de uma moldura com uma foto vossa.

E para quem procura encontrar este amor, recomendamos a Kunzite, transporta a diariamente contigo, não te esqueças também de te valorizar, de te nutrir de amor próprio, podes usar a Rodocrosite. E o momento certo irá acontecer.

Empoderamento

Falamos de aumentar o nosso poder pessoal. A tua firmeza, o teu poder de impor a tua vontade sem sentir submissão à vontade dos outros? A tua autoconfiança? A tua força para correr atrás daquilo que sonhas e ambicionas? Bem, tudo isso está no teu sol. O plexo solar reside na zona do estômago, é daí que a nossa força vem! Muitas vezes a falta dela resulta em distúrbios alimentares e digestivos!

Não te deixes dominar, não pelos outros e pela sua vontade, mas pelo poder que reside em ti! Recomendamos especialmente o Olho de Tigre, no entanto também são ótimos, a granada, a pedra do sol, o citrino e a pirite.

Podes transportá-los diariamente contigo, na mala, no bolso, num fio ou pulseira e serás tu, com a tua força e o teu poder!

Cura e Saúde

Apesar de os cristais não serem substitutos de escolhas saudáveis quer em termos psicológicos e espirituais, como boas ações, atitude consciente, meditação, quer em termos físicos tais como bons hábitos alimentares, exercício físico, uma boa higiene de sono... Nem substitutos de vigilância e tratamento médico, eles podem sim ajudar a promover a cura, assim como a potenciar tratamentos médicos.

Dos cristais que mais recomendamos a Malaquite é a mais aliada na cura e alívio da dor. A Rodonite ajuda na cura de feridas. Outros cristais que se alinham com o raio verde da cura são por exemplo a Jade, a Aventurina verde, a Turmalina verde. A Malaquite acompanhada da Crisocola e da Pedra da Lua é uma excelente opção para ajudar na prevenção e tratamento do cancro.

Desenvolver a Magia

A intuição ajuda-nos a tomar as decisões e o rumo certo, evitando andar por caminhos perdidos (embora as vezes isso faça falta, mas se fizer a intuição também nos leva lá. Também nos ajuda a descansar e a aceitar os desafios, sabendo que estão lá por uma razão.

Um erro comum: É achar que com a intuição sabemos tudo! Não! Ninguém no mundo nasceu para saber tudo, nascemos todos para nos melhorarmos e superarmos a nós próprios, com o intuito de alcançar e partilhar a felicidade e amor. A intuição serve como um guia e orientador no caminho apenas não como uma "arma" nem como uma forma de fofoque. E por acaso, que graça teria saber tudo? O que podemos fazer para melhorar a intuição?! Aqui ficam algumas dicas. Meditar, sim vale para quase tudo. Nada melhor que silenciar a mente para ouvir mensagens que vêm além do mundo físico ou mesmo aquelas que já estão no nosso subconsciente.

Podemos meditar ou usar diariamente cristais como Lápis lazuli, a Angelite, a Cianite azul. Nós adoramos a Azurite, foi ela quem nos ensinou a usar a intuição como um guia para a vida. A Labradorite, essa fez nos des-cobrir este mundo, revelou nas coisas que mudaram a nossa forma de ver a vida, incluindo premonições, fez nos despertar a nossa sabedoria interior. Adoramos ambas! Meditamos, dormimos com elas, mantemo-las connosco, sempre que queremos intuir.

Os óleos essenciais, na sua magia também podem ajudar. O Frankincense que é suave e nos desperta a terceira visão e a Bergamota é relaxante e assim como a Labradorite, reveladora de sabedoria anterior. O Niaouli, que é da família do famoso Teatree, assemelha-se à Azurite no sentido de nos ensinar a usar a intuição como guia. Os óleos podem diluir 50 gotas em 100ml de óleo vegetal, como amêndoas doces, e massajar a terceira visão (entre as sobrancelhas) antes ou durante a meditação ou colocar num difusor elétrico ou com vela.

A responsabilidade do poder

“Com um grande poder vem uma grande responsabilidade” (Tio Ben – Spider Man), podemos não lançar teias, ou voar, mas temos um grande poder interior e quanto mais consciência dele temos, mais responsáveis nos devemos tornar.



Começemos por entender o conceito de espiritualidade e o que é ser espiritual. Ambos os conceitos derivam do latim spiritus que significa sopro, ar, alma. Entendemos então que ser espiritual é ter consciência da nossa existência enquanto alma. Entende-se por caminho espiritual o caminho que nos leva à consciência plena da nossa existência e nos leva a atingir um estado de conhecimento profundo da nossa essência e do que nos rodeia.

A Espiritualidade tem por base a existência do espírito, e apesar de ser mencionada em diferentes religiões e diferentes doutrinas, não se limita a nenhuma delas. E como isto se aplica em nós, no nosso dia-a-dia, e nas nossas ações? O que faz de alguém um ser espiritual? Um padre é espiritual? Ou um monge? Ou um yogi? Um sem-abrigo ou um político?! Independentemente daquilo que somos neste mundo exterior, o que faz de nós um ser espiritual é o que trazemos do interior para o nosso exterior. Subentende-se que na área holística, principalmente em centros de terapias, existam seres espirituais e que este seja o caminho espiritual... Mas o que faz de nós um ser espiritual não é o nível de Reiki que temos, o facto de saber trabalhar com um pêndulo ou o nome de 100 cristais, não é o número de formações em terapias alternativas que temos ou o tempo que meditamos, se praticamos ou não yoga, mas sim algo muito mais profundo...

O universo é uma balança, em constante equilíbrio, mais peso de um lado, mais peso do outro, para que tudo se mantenha em harmonia. Desta forma, não há acasos, nem coincidências. O acaso é uma explicação para algo que a nossa razão não compreende. Por isso, tudo o que acontece na nossa vida e no mundo faz parte de um caminho, é uma pequena quantidade de branco ou preto para criar uma paleta de cores uniforme. Da nossa perspectiva poderá parecer mais certo ou mais errado, porque não vemos todo o puzzle, mas um dia teremos oportunidade de ver como a vida e o universo são perfeitos! Destacamos na história da humanidade seres humanos que trouxeram mudança e que marcaram o mundo, religiosos, políticos, cientistas, artistas... Nomes como Jesus, Sidarta Guatama, Galileu Galilei, Nelson Mandela, entre muitos outros que trouxeram luz ao mundo! Mas, embora pela negativa existiram outros seres humanos

na nossa história que mudaram a nossa forma de ver o mundo e nos ensinam lições para toda a vida, como Adolf Hitler que nos ensinou de uma forma cruel a amar a diferença. E embora não nos trouxesse Luz, trouxe-nos um pouco de preto, que nos fez adicionar mais branco na busca pela harmonia.

Cada ser humano tem tanto de branco como de preto e vice-versa, nas várias fases da vida de cada um mani-festa-se mais o branco, por vezes mais o preto. Algumas fases são mais longas que outras... E de tempos em tempos, há algum ser que marca a mudança. E faz com que se perceba um pouco mais do puzzle que é o universo. Mas se observarmos bem de perto, em todas as esquinas, de todas as ruas, de todas as cidades, de todos os países, de todo o mundo, de todo o universo, existem seres humanos especiais! Den-tro de cada um de nós habita um ser especial e ser espiritual é trazer aos poucos esse ser para fora!

Ser espiritual é muito mais profundo do que aquilo que meras palavras poderão descrever. Ser espiritual não se pode descrever, pode apenas sentir-se e observar-se! Podemos dizer que ser espiritual não está no que temos, claramente, nem no que mostramos ser, mas sim naquilo que somos realmente. Ser espiritual reflete-se nas nossas atitudes, no amor próprio, na aceitação, respeito e amor ao outro e ao mundo que nos rodeia, re-flete-se na vontade de continuar um caminho árduo sem revolta. Pode alguém nunca ter ouvido falar em chakras, em Reiki, Yoga, Deus ou Jesus mas com o seu coração, a sua bondade, humildade, compaixão e gratidão trazer luz ao mundo e ser um ser não só humano, mas também espiritual.

Então para que servem os conhecimentos holísticos, o Reiki, a meditação, o Yoga? Assemelham-se a uma religião. A religião mostra-nos um caminho, que a maior parte dos seguidores acaba por não seguir. Dá-nos uma base, uma moral, princípios... Os conhecimentos holísticos, o Reiki, a meditação, o Yoga são ferramentas que nos podem ajudar a trazer o nosso ser especial para fora, mas por si só não fazem de nós um ser espiritual. Não quando o fazemos pelo ego... É necessário entregar-se de alma e coração.

É preciso meditar, aqui referindo-se não a uma prática formal, mas sim no sentido de reflexão. Reflexão numa busca das próprias limitações e não na busca de mostrar ser alguém ou ter conhecimentos. O verdadeiro conhecimento é o auto conhecimento e a verdadeira verdade é a verdade interior. E isso, não podemos encontrar nem mostrar no mundo exterior, podemos sentir interiormente e o resultado para o mundo será apenas amor e harmonia.

Existem situações na vida pessoal e mesmo na Jami que nos fazem refletir sobre como agir da forma mais correta. É claro que o correto é sempre subjetivo, mas há que encontrar um correto que esteja em harmonia com a nossa consciência. Gostaríamos de passar-te a nossa reflexão que é não sofrer nem de escassez nem de excesso, é encontrar um equilíbrio nas emoções, ações e intenções...

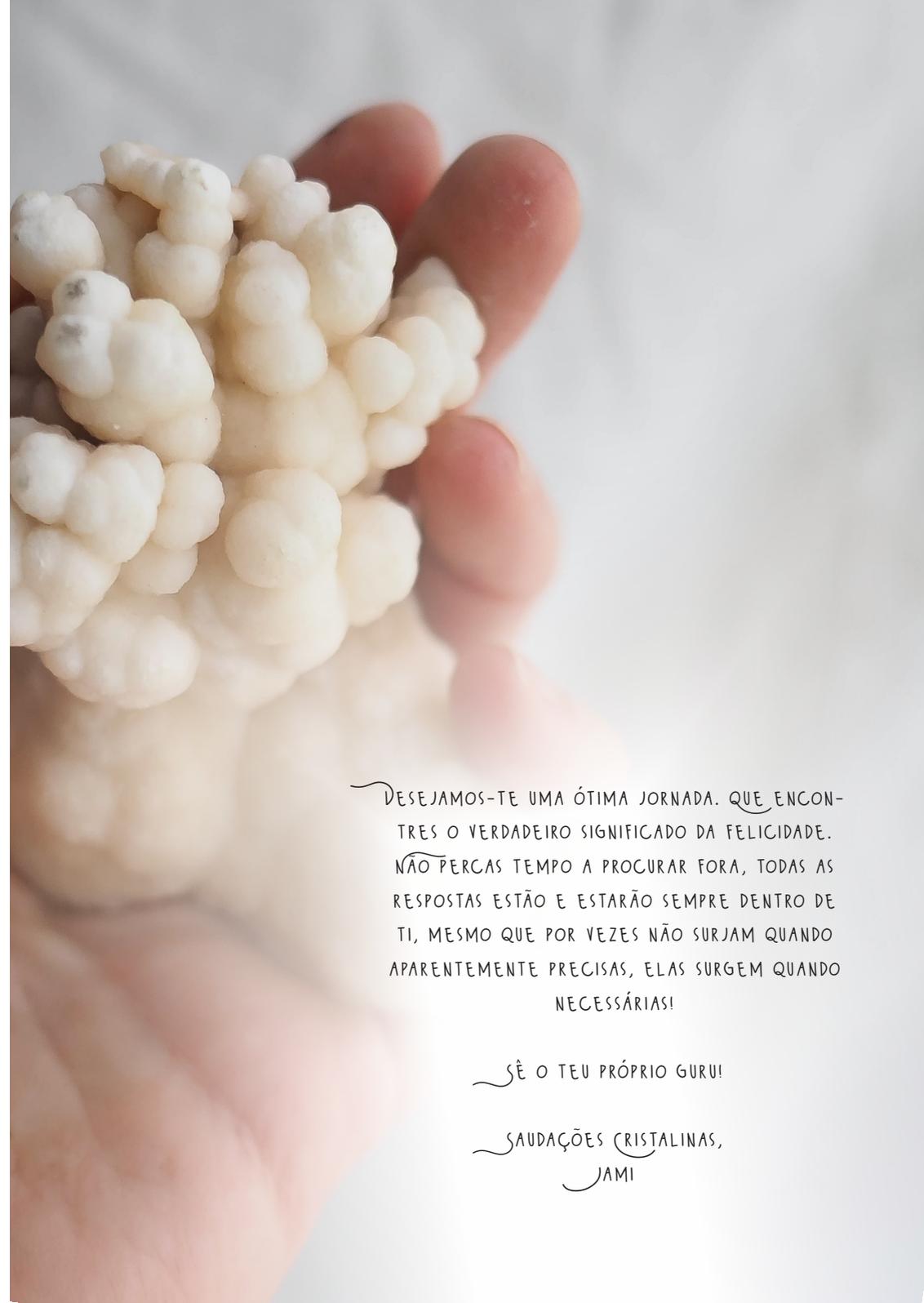
Ser honesto e justo não é ser vingativo. Há uma grande diferença! Na nossa vida procuramos ser justos, isto significa fazer o que está certo para dois lados sempre. Não devemos agir com vingança, já passamos por tanta coisa em que sentimos injustiça e que nada conseguimos fazer para que haja justiça. Às vezes, nesses casos, surge o sentimento de "ok, não consigo fazer nada, mas já vais ver" e o que fazemos nestes casos?! Respiramos e dizemos para nos "não, não. Isto não leva a lado nenhum, é um sentimento impuro, que só me trará um mau estar à mente e à alma, se eu não consigo fazer justiça, o universo fará". Ser justo não é fazer com o intuito de prejudicar, é elucidar e trazer a verdade, se não é possível, deixa, o universo trata.

Ser bondoso e honesto não é dizer que sim a tudo. Temos pessoas que nos pedem coisas, situações em que sentimos que gostávamos de ajudar, mas por vezes não dá. Por exemplo na Jami, há pessoas que dizem "não faz um descontinho?" OK, nós gostávamos de fazer mais descontos e oferecer tudo. Mas isso não é ser bondoso, porque não estávamos a ser nem bondosos nem honestos connosco em menos de nada ficávamos sem a Jami porque não tínhamos dinheiro para as despesas. Às vezes passamos por, ou temos conhecimento de animais que precisam de ajuda, mas muitas vezes não temos o tempo, o dinheiro e/ou o espaço para ajudar... Isto aplica-se também a situações ou pessoas.

E de certeza que já passaste por isto, em que às vezes até fica um sentimento de culpa... Mas a verdade é que também aqui temos que saber o ponto em que não conseguimos dar mais de nós, respirar é dizer "faço tudo o que posso, consigo, dou o meu máximo" e quando é algo em que não conseguimos ajudar acrescentamos "desejo do fundo do coração que tudo fique bem"

Há que ser honesto connosco próprios, pedir justiça é justo. Por vezes por não querer magoar alguém, não querer criar confusão não ter chatices, dizemos para nós "deixa estar, perdemos isso, não faz mal..." faz sim, ser honesto também não é deixar que façam o que querem de nós e ser "ignorante". Devemos pensar na pessoa que é importante, nos próprios. Devemos sim impor a nossa vontade e pedir a justiça, não devemos colocar os interesses dos outros à frente dos nossos quando isso não é justo para connosco. Não deixamos de ser bondosos por o fazer. Se o outro lado não entender o nosso, houver magoa ou confusão, é algo que temos que enfrentar e que será também um desafio e uma consequência para o outro. E não é assim que todos nós aprendemos?

O projeto Jami é um projeto de partilha de conhecimentos, de experiências, procurando a cura e o autoconhecimento através do poder interior que cada um de nós tem dentro de si, das plantas e dos cristais, conectando a consciência das nossas ações com o nosso bem-estar ao mesmo tempo que respeitamos a Mãe das Mães – a Natureza, o planeta e os restantes seres. Meditamos e refletimos sobre a honestidade com o óleo de bergamota um chá de camomila que nos ajudam conectando-nos com a Labradorite e acreditamos que ela também ajuda ao senso de honestidade. Ser honesto, ser bondoso são valores morais e espirituais. A Labradorite abre-nos a mente com a nossa sabedoria interior e guia-nos a intuição com o coração também por isso faz no sentido associa lá á meditação destes valores.



DESEJAMOS-TE UMA ÓTIMA JORNADA. QUE ENCONTRES O VERDADEIRO SIGNIFICADO DA FELICIDADE. NÃO PERCAS TEMPO A PROCURAR FORA, TODAS AS RESPOSTAS ESTÃO E ESTARÃO SEMPRE DENTRO DE TI, MESMO QUE POR VEZES NÃO SURJAM QUANDO APARENTEMENTE PRECISAS, ELAS SURGEM QUANDO NECESSÁRIAS!

SE O TEU PRÓPRIO GURU!

SAUDAÇÕES CRISTALINAS,
JAMI