



## COMUNICAZIONE CRISTALLINA

SCUOLA ITALIANA DI CRISTALLOTERAPIA E TECNICHE VIBRAZIONALI

<http://www.comunicazionecristallina.org>

[info@comunicazionecristallina.org](mailto:info@comunicazionecristallina.org)

IN COLLABORAZIONE CON : <http://www.aiodibin.org>

# Newsletter Novembre-Dicembre2011

Numero online gratuito del Magazine Comunicazione Cristallina, Aut. Trib. Cagliari 33/04

Direttore Responsabile: Gisella Cannarsa

Abbiamo saltato Novembre, è vero. E' stato un mese intenso, completamente dedicato ai corsi la scuola, che ha riempito il calendario. Nel cesto degli impegni c'è stato posto, però, anche per un giro in Sardegna, nella casa rifugio in cui nascono elisir, nuovi layout, nuove meditazioni collettive: un'occasione non programmata, piuttosto veloce, ma sempre magica. Ci dispiace di aver mancato un numero con voi, però siamo anche molto soddisfatti di come abbiamo impegnato la nostra energia, con amici vecchi e nuovi, che si avvicinano alle tecniche non complementari con fiducia e determinazione.

Crescono gli iscritti a questa **Newsletter** (grazie, benvenuti!), e anche il **gruppo su Facebook**: <https://www.facebook.com/groups/scuola.cristalloterapia/> sta crescendo, segno che siete sempre di più ad apprezzare il nostro impegno nella Cristalloterapia, fatto con info che escono un po' dal "linguaggio-trappola niuegge", che continua a imperversare.

**Per lunedì 19 è in programma, alle 18,30**, a Bolzano, l'**attivazione della Griglia dei Quarzi Maestri**: hanno già aderito molte persone, che parteciperanno A DISTANZA, da casa loro. Stiamo per distribuire le istruzioni: chi le vuole scriva a: [info@comunicazionecristallina.org](mailto:info@comunicazionecristallina.org) specificando nell'oggetto: "griglia" e segnalando il suo nome e cognome.

Chi è di Bolzano, può dare la sua adesione allo stesso indirizzo email: gli spiegheremo dove ci incontriamo, cosa portare. Dopo la meditazione ci scambieremo gli auguri.

Siamo a fine anno, arrivano le feste e poi il cambio data: entreremo nel fatidico anno 2012. Ci aspetta la fine del Mondo? Ci siamo accorti tutti che il mondo che conoscevamo è finito, ne stanno crollando le ultime mura, e poi ci sarà tanta energia libera, come dice *Ramtha*, pronta per costituire una realtà diversa. Se dite "andrà sempre peggio", aiutate la costruzione di un vostro mondo esattamente così, sempre peggiore.

Se siete focalizzati nel cambiare i vostri punti di vista ed atteggiamenti, e riuscite a comportarvi correttamente, ad essere sinceri, e a vivere il rispetto e l'amore (anche nelle relazioni meno intime), nonostante l'aggressività e il disprezzo che circolano, aiutate la costruzione di un vostro mondo diverso e migliore.

La realtà è interpretabile, pertanto non è una sola: non lo era ieri, non lo è oggi (ognuno vive la sua), non lo sarà domani. Quindi attenti a ciò che affermate, perché è quello che ritenete di meritare. Non "lavoro", ma denaro, se avete fame. Non "un partner" ma l'Amore, se vi sentite soli. Non "forza" ma dignità, nel momento della paura.

A nome delle Scuole che rappresento e in cui insegno, a nome di tutto lo staff, vi auguro di amarvi tanto da accorgervi che meritate il meglio e che lo volete per tutti. Per tutti.

Buone feste e buona lettura, come sempre.

*Ish e lo staff ComCri*

Scuola COMUNICAZIONE CRISTALLINA - Newsletter Gratuita

<http://www.comunicazionecristallina.org>

In questo numero:

CRISTALLOTERAPIA E... 2012 – pag. 2

Risposta al Totocristallo di Ottobre – pag. 8

## CRISTALLOTERAPIA E NON SOLO, PER IL ... 2012

Di Ish Gisella Cannarsa

Come accennato nell'introduzione della newsletter, stiamo vivendo un periodo di grande scoraggiamento, di totale insoddisfazione, di aggressività, di disprezzo e vedo molta inutile competizione, in ambiti vari, ad opera di persone insicure che cercano identificazione in qualcosa.

In alcuni c'è molta paura di non farcela, soprattutto in termini economici e di forza psicologica. La rivelazione di tante menzogne, dei molteplici raggiri a cui siamo stati, e siamo sottoposti (nella sanità, nel sistema monetario, nella partitica, ecc), è come un piccone che scalza le nostre fondamenta, un pochino alla volta.

Non so voi, ma personalmente vedo molte persone scegliere la via della malattia fulminante: non è questione di prove dell'Anima, in questi casi, ma di chiara scelta di andarsene da questo Piano, ingestibile. Il nostro gruppo di reiki, che lavora con e senza cristalloterapia, è super impegnato, in questi mesi.

In compenso stanno nascendo tantissimi bambini, in famiglie innovative nel modo di vivere la gravidanza, la nascita e il rapporto con i figli. Queste nuove Anime hanno certamente un terreno di accoglimento importante per il ruolo chiave che avranno, nella società.

La cristalloterapia, e altri rimedi possono dare un grande supporto per vivere i "momenti finali" di un mondo in disfacimento e permetterci di mantenerci sereni.

Voglio proporvi pochi semplici consigli per l'auto-aiuto, perché veramente molte persone ne hanno bisogno, in questo periodo folle.

Ritengo che ci sia veramente bisogno di dare un aiuto, e quindi condivido volentieri con voi indicazioni derivano dagli insegnamenti personali, che propongo nella mia scuola e altre che derivano dall'esperienza sul campo.

Sicuramente conoscete altre strade di auto-aiuto, ma quanto segue è una specie di pronto soccorso, indirizzato al sostegno immediato, per mantenersi propositivi o recuperare la volontà di mantenersi attivi.

### **RADICAMENTO**

Il radicamento NON E' una condizione intermittente, limitata nel tempo: mettere radici NON E' un avvenimento magico, circoscritto a quando si tiene in mano una qualsiasi pietra nera.

Il concetto di radicamento riguarda uno stato interiore, che si acquisisce inizialmente con l'aiuto della cristalloterapia, ma che con l'allenamento e l'impegno personale, diventa un atteggiamento continuativo e definitivo.

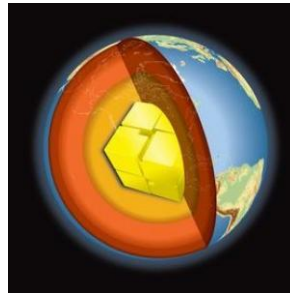
Il radicamento, oltre a riconnettersi al ritmo di Madre Terra e respirare nel suo respiro, serve per:

- trovare stabilità (non sentir franare la terra sotto i piedi);
- muoversi nella direzione scelta (non sentirsi alla deriva);
- comprendere e fissare a livello cellulare le informazioni ricevute nei sogni, nelle meditazioni. Una volta stabilizzato, il radicamento diventa come un "traduttore simultaneo";
- aiutare il sistema immunitario;
- mantenere il focus,
- rinforzare la memoria e il senso di orientamento.

Quindi essere radicati serve tutti i giorni, soprattutto in questo periodo, che è simile a una centrifuga.

Come ci si radica?

Inizialmente ci si aiuta con l'ematite. Che è ossido di ferro, e la cui composizione è in risonanza con il cuore della Terra, ugualmente composto di ematite (un bel cristallone gigante, che cresce con la rotazione del Pianeta, e da cui sembra dipendere il magnetismo terrestre).



<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/02/080208091314.htm>

Vi consiglio di ripetere molte volte lo scudo di ematiti, proposto dal Katrina Raphaell nel suo libro "La trasmissione cristallina".

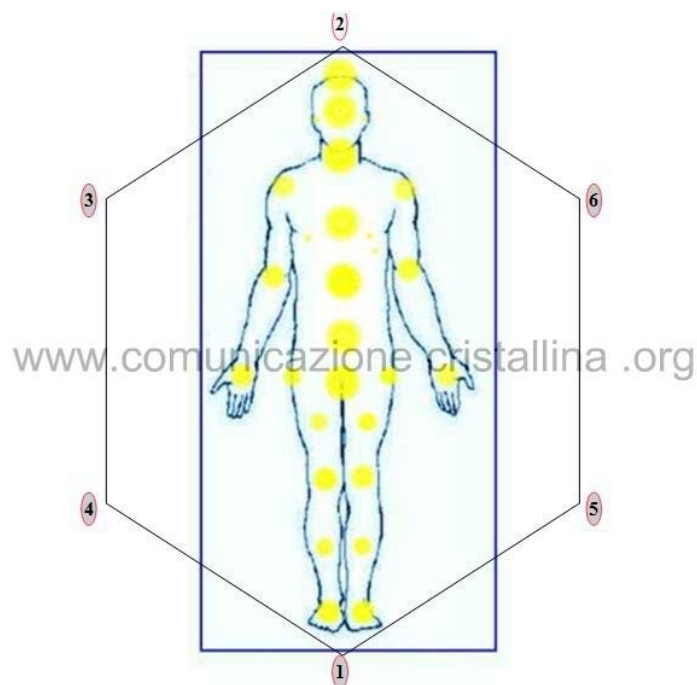
In seguito, o se proprio non sopportate di essere "abbracciati" da così tante ematiti (le prime volte crea qualche sensazione strana...), o se non trovate il libro, potete usare lo scudo ridotto, che abbiamo ideato, sperimentato e promosso, nella nostra scuola.

E' molto adatto agli anziani e ai bambini, e a chi stia lavorando al suo radicamento già da tempo, ma fa il suo effetto anche negli altri casi.

In pratica si usano 5 ematiti e una pirite: nel posizionamento SI SEGUE L NUMERAZIONE, ricordando che 1-3-4-5-6 sono EMATITI e la n. 2 è la PIRITE.

L'ESAGONO deve essere proporzionato e abbastanza grande da contenere l'intera persona (senza che ne escano braccia o anche solo le mani). Se ne sentite il bisogno, potete tenere anche una ematite per mano.

Tempo del trattamento: 11 minuti, come minimo. Mettete un timer vicino a voi, e quando avete finito, alzatevi lentamente e raccogliete tutto.



La configurazione ad esagono, lo scudo "ridotto" che abbiamo realizzato

Un'altra caratteristica di questa configurazione è di essere più semplice da fare su se stessi, rispetto al posizionamento delle 24 ematiti classiche (anche se conosco espertissimi che non si

Scuola COMUNICAZIONE CRISTALLINA - Newsletter Gratuita

<http://www.comunicazionecristallina.org>

fermano davanti a nulla!).

Un altro modo con cui potete farvi aiutare dalla frequenza dell'ematite è mettendo un burattato ad ogni angolo della stanza in cui soggiornate di più. Potete farlo anche in tutta la casa, diversamente potreste scegliere la camera da letto, in cui si vive il fondamentale momento del sonno e del viaggio astrale inconsapevole (il sogno).

Ripetendo più volte gli scudi, compariranno in voi diverse sensazioni: al di là degli stimoli fisici (pesantezza, sprofondamento, allungamento, dolori sparsi, vibrazioni, freddo intenso, caldo, sensazione di ruotare, sensazione che le ematiti stiano muovendosi...), portate attenzione a sensazioni come il distacco emotivo, la stabilità, il senso di espansione totale, di diventare un tutt'uno con il tutto, il cambio di ritmo del respiro, il calore nelle vene.

Portate anche attenzione a come vi sentite dopo, nelle ore successive: più alti? Più leggeri? Più percettivi? Meno coinvolti dalle vostre ossessioni? I vostri sensi sono più attivi? Siete più determinati? Più positivi? Più centrati?

Fissate in voi queste esperienze, memorizzando ogni aspetto di quello che avete sentito e provato. Richiamate quelle sensazioni, in momenti diversi (alla guida, mentre mangiate, mentre state leggendo, prima di dormire...). Ripetete gli scudi, per riprodurre le sensazioni e memorizzarle meglio, ed esercitatevi mentalmente, per allenare il vostro cervello a "fare come se".

Dopo qualche tempo avrete meno stimoli durante gli scudi (vuol dire che il vostro sistema energetico sta imparando), e sarete sempre più bravi a mettere in atto A COMANDO il radicamento, fino ad integrarne l'atteggiamento, in ogni suo aspetto, nel vostro quotidiano.

### LA SPIRALE PER L'INTENTO

Molti di voi la conoscono, perché l'ho già condivisa nell'Ottobre 2009 e compare sulla pagina dei DOWNLOAD gratuiti, sul sito della scuola.

Qui il link diretto, con le istruzioni:

<http://www.comunicazionecristallina.org/filepdf/ComCri%20ottobre09.pdf>

Segnalo la spirale, che è una meditazione dinamica e non, perché con essa possiamo lavorare sui pensieri ossessivi, per alleggerire la mente, per predisporci alle prove e situazioni con uno stato d'animo più adatto. La spirale indica la direzione da dare alla nostra energia, ai nostri intenti più intimi.

Invito chi già l'ha conosciuta per aiutare i suoi desideri, a utilizzarla per eliminare i brutti pensieri e portare in sé nuova energia luminosa!

Fatemi sapere se vi è piaciuta.

### CRISTALLI DI SUPPORTO PERSONALE

Ovviamente ognuno ha le sue necessità e preferenze. Come spiegato in tante occasioni, una pietra, un cristallo, non si scelgono tramite lettura delle loro caratteristiche o chiedendo che qualcuno ce li "prescriva" (brrrrrrr), ma liberando la mente e scegliendo per empatia, per attrazione, per simpatia... Solo così facciamo una scelta che corrisponde a **ciò di cui abbiamo veramente bisogno in quel momento**, invece che continuare ad affrontare il problema con lo stesso tipo di approccio che lo ha generato: la nostra mente e i pensieri che la affollano.

Infatti ogni problema è vissuto, il più delle volte, come un circuito chiuso, in cui riusciamo a vedere solo certe possibilità di risoluzione, che invece non danno risultati, perché sono organizzate come i problemi stessi.

Lasciatevi quindi andare ad una scelta fatta ad occhi chiusi, magari usando il tatto, o basata sul colore o forma che più vi ha attratto. Non è importante "a cosa serve" il cristallo, ma quello che "metterà in moto" con voi, a livello energetico!

Naisha Ahsian chiama "alleati" questi cristalli. E' vero, lo sono: entrano nella nostra vita attraverso vie irrazionali e catalizzano processi di cambiamento, anche quando non sappiamo cosa abbiamo tra le mani, o non crediamo nella forza delle vibrazioni.

Però... però... se proprio volete dei suggerimenti, vi indico due pietre che da qualche tempo stanno attirando l'attenzione, qui in casa, saltando fuori ovunque, anche se ero convinta di averle rimesse a posto!

### Lapislazzuli



E' una pietra importante, bella, di grande personalità, ed ha una lunga storia nella cristalloterapia dei Popoli Antichi. Il suo blu stato utilizzato per produrre, fino al diciannovesimo secolo, attraverso un complesso procedimento, il "blu oltremare".

Guardando il Lapis, però, viene in mente il Cielo stellato e in molti suscita tanta nostalgia di un luogo lontano, casa. La forza del Lapis sta nell'agire sulla parola, rendendo schietti, diretti, sinceri in qualsiasi conversazione.

Chi si crea tanti problemi, evitando di dire quello che pensa, per paura di offendere, fare del male agli altri, per paura delle conseguenze di certi discorsi, sa quanto faccia male alla salute, tacere e portarsi dentro quel peso.

Quindi il Lapis aiuta a esprimere il proprio pensiero, senza silenzi o versioni "tattiche": è arrivato il momento di parlare con chiarezza e interrompere quei meccanismi che, dietro l'alibi del rispetto altrui, nascondono una grande insicurezza.

Dona una vista e una chiarezza molto profonda, aiuta a comunicare con esseri di Luce. Si usa, in meditazione, per imparare e comprendere meglio, cosa che non si limita a quanto ci circonda, ma che si estende alla conoscenza di se stessi.

Oggi abbiamo bisogno del Lapislazzuli per ricordare che arriviamo da luoghi lontani, che possiamo riprodurre ovunque, se accettiamo di riconoscere ed esprimere le nostre necessità e idee, stabilendo rapporti limpidi, privi di zone oscure.

Dovrebbero portarla tutti i giornalisti, i politici, i medici, i banchieri.... Pensate quante nuove verità verrebbero a galla!

### Larimar



Un'altra meraviglia, fatta del color del mare tropicale (ma anche di quello sardo): guardarla dona pace interiore, una serena gioia pervade e viene istintivamente voglia di portarla al cuore.

Non tutti sanno che è di origine vulcanica, come le ossidiane, quindi ha un'anima di "fuoco", ma rispetto ad esse, che portano a galla ogni emozione sopita, il Larimar ha una struttura cristallina (triclina, utile ad accettare i cambiamenti), e aiuta a portare in superficie la verità interiore.

Noi tutti abbiamo bisogno di Pace, non di rabbia, di lotte, di combattimenti. Abbiamo bisogno di un fuoco interiore, che ci induca a credere e agire, a nutrire ideali e sentirci nutriti da essi.

Quando siamo preda delle emozioni più negative, quelle che possono favorire il terreno alle malattie, il Larimar ci aiuta perché in esso è forte la vibrazione di Madre Terra, del suo utero, pronto ad accoglierci e proteggerci, mentre possiamo elaborare le situazioni e viverle con un atteggiamento diverso.

Dopo aver scelto le pietre, mi sono resa conto che entrambe cominciano con "La". Non è un caso: la nota LA aiuta a riaccordarsi, a recuperare la completa armonia, nella grande sinfonia vibrazionale che noi siamo. Amo questa nota, che è quella che spesso libero, con una delle mie campane di cristallo, per restituire ordine allo spazio in cui vivo.

## RIMEDI VIBRAZIONALI

### NO FEAR, delle Indigo Essences

Questo rimedio vibrazionale aiuta a non avere paura. Nacque per i bambini che si sentivano spaventati. Ma oggi ognuno di noi, sebbene adulto, vive momenti in cui si sente come un bambino che vede i mostri, nella notte. Questo rimedio quindi è utile quando bisogno di sentirci al sicuro.

### RED WOOD, del repertorio FES

Questo rimedio, che ha in sé le frequenze della sequoia, albero magnifico, è adatto per chi stia vivendo la mancanza di forza fisica (per esempio per motivi di salute che impoveriscono la vitalità), ma anche a chi abbia ferite o altri disturbi alla colonna vertebrale e alla struttura ossea, che sono i grandi sostegni del nostro corpo.

### WALNUT, dei Fiori di Bach

Bach scrisse: *"Per coloro che nella vita hanno ambizioni e ideali ben precisi e li realizzano; qualche rara volta, tuttavia, l'entusiasmo, le convinzioni, le forti opinioni altrui possono distoglierli dalle loro idee e dai loro obiettivi. Il rimedio procura costanza e protezione da influenze esterne"*. Credo che non ci sia bisogno di ulteriori spiegazioni sul perché lo consiglio.

### FOCUS, degli Easy-D

Questo elisir di cristalli aiuta a mantenerci nel nuovo atteggiamento o progetto in cui ci stiamo impegnando, e non permette, alle persone intorno a noi, di interferire in modo devastante, nella nostra vita.

Può capitare che, in situazioni per noi delicate, anche semplici frasi, pensieri convenzionali, diventino fortemente destabilizzanti. La disapprovazione, le sentenze, le verità altrui, che non condividiamo più, ci aggrediscono e demoliscono la nostra organizzazione interiore. Improvvisamente ci scappa tutto di mano, perdiamo il focus, in noi monta la rabbia. Focus aiuta a rimanere nella propria visione, senza sentirsi persi, oltraggiati e soprattutto, senza dover ricominciare tutto daccapo.

### CALL ALL OF THE ANGELS, dei rimedi floreali Alaskani

E' una combinazione che ci aiuta a metterci in contatto con l'amore, il consiglio e la protezione del regno angelico. Non è necessariamente legato agli Angeli come concetto religioso, e si rivolge a tutte quelle entità di Luce che possono e vogliono aiutarci.

Ho visto in Rete che ci sono molte persone interessate a entrare in contatto con essi, e vi assicuro che questo rimedio, diffuso nell'aria, oltre ad armonizzare le energie dell'ambiente, è come un filo diretto tra il nostro cuore e il regno angelico.

### WARATH, del repertorio australiano del bush (Ian White)

Questo è il rimedio che aiuta a portare in primo piano le capacità di sopravvivenza apprese in passato. Può essere utile a tutti noi, per ricollegarci alla nostra memoria antica e attingervi le informazioni per muoverci senza esitazione, in questa realtà così instabile.

E' rivolto anche a chi stia attraversando "la notte buia dell'anima" e sia assolutamente disperato: infonde coraggio e la forza di fronteggiare una crisi così profonda. L'essenza è adatta quindi anche a chi abbia subito le devastazioni della guerra, o la demolizione psicologica che deriva da sconvolgimenti economici, per esempio.

### DELPH, del repertorio PHI di Korte

E' un'essenza straordinaria. Prodotta con l'aiuto consapevole di delfini liberi in mare aperto, possiede la fantastica capacità di lavorare su tutti i chakra contemporaneamente, stimolando e riarmonizzando. Quello dei delfini è un messaggio di amore incondizionato.

## AROMATERAPIA

Tra i tanti oli essenziali, ve ne indico due, forse non molto conosciuti, ma di grande potenza, nella loro applicazione sottile.

### ANGELICA (Angelica Archangelica – Radice)

Protegge dalle influenze esterne, dissipando la paura del buio e della morte. Adatto a chi sta vedendo tutto nero, a chi abbia perso la sicurezza, a chi ha scarsa autostima.

### BENZOINO (Styrax officinale)

Restituisce la voglia di ridere, aumenta la vitalità e anche la forza fisica. Scaccia l'astio e aiuta a ricomporre le relazioni.

Come usarli? Nel diffusore di oli essenziali (a candela o elettrico), poche gocce nell'acqua, per diffonderli nell'ambiente.

Per un uso più personale, potete anche usarne 1 goccia di olio essenziale in 10 ml di olio jojoba e spalmarne un pochino sui polsi e sulle tempie.

A proposito di oli essenziali, vi segnalo il sito <http://www.maitreya-natura.com> che ha prodotti Bio certificati. Conosciamo personalmente i proprietari (Josef ed Eleonora, che si è diplomata in Aromaterapia presso di noi) e vi consiglio di fare un giro sul loro sito.

### ACQUA DI CRISTALLI

Per ultima una indicazione per ciò che beviamo. Per bere un'acqua che sia ricca delle vibrazioni dei cristalli che scegliamo, non è necessario comprare caraffe costose, né munirsi di chissà quanti cristalli.



Scegliete dei pezzi grezzi di Ametista e/o Quarzo ialino. Per un litro d'acqua servono tre pezzi da tre/quattro centimetri ciascuno. Non devono avere matrici (parti terrose o di altro materiale che non sia il quarzo stesso).

Mettete in una caraffa i tre cristalli e un litro di acqua. Fate riposare per 12 ore, dopo di che la vostra acqua da bere è pronta. Per accorciare i tempi di preparazione, dopo la prima volta, non terminate mai completamente la caraffa, e aggiungete acqua direttamente lì. In sei ore è nuovamente pronta.

Se abitate in città dove l'acqua è molto calcarea o il suo sapore è molto sgradevole, comprate dell'acqua in bottiglia, altrimenti fate così: prima di mettervi dentro i cristalli, tenetela per almeno 12 ore in una bottiglia BLU (aiuta la ristrutturazione delle molecole e cancella eventuali memorie sgradevoli).

Funziona? Certo! Ho notato che la gatta, che periodicamente è nostra ospite, disdegna l'acqua nella sua ciotola e preferisce infilare il muso nella caraffa (grrrr) o approfittare della vaschetta degli opali! Se un gatto sceglie l'acqua da bere, non lo fa di certo per la moda della cristalloterapia o perché plagiato...

Vi ho indicato due quarzi e una modalità che vanno bene a tutti, non hanno "controindicazioni", non hanno pretese sintomatologiche e non rilasciano strane sostanze strane. Inoltre costano in tutto pochissimi euro.

Questa acqua è un'acqua che dà energia fisica, senza sovraccaricare l'organismo o indurre accelerazioni non volute. Siamo fatti di acqua, e portarne dentro di noi una che non sia destrutturata (come quella che esce dal rubinetto) o programmata, da chissà quali intenti che non ci appartengono, è importante!

### AVVISO PER I NOSTRI STUDENTI:

Sono disponibili le ACQUE del:

- Portale 11:11:11
- Portale 10:10:10
- Portale 9:9:9 (con ciaroite)

## Totocristallo: la soluzione di ottobre

Nella prima foto, il gruppo era composto da orpimento.

Il cristallo color lavanda era una smithsonite.

Il terzo, la sfera blu, era una fluorite! Ammetto che non avevo mai visto fluoriti così! Insolita, originale, e mi ha fatto riflettere molto. Magari ne parliamo in seguito.

Per fine anno niente Totocristallo. Riprendiamo il prossimo anno.



*Cristallini Auguri! Da GiseComCri*  
www.gise.com.cri Gisella Cannarsa

Buon Natale!  
L'ultimo di un ciclo ormai obsoleto... e Buon tutto!

Al prossimo numero, al prossimo Anno!