

**МУЗА КРИСТАЛЛОВ.  
ДРАГОЦЕННЫЕ  
РИТУАЛЫ, КОТОРЫЕ  
МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ  
К ЛУЧШЕМУ**





# МАГИЯ КАМНЕЙ И КРИСТАЛЛОВ

ДРАГОЦЕННЫЕ ПРАКТИКИ,  
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ  
ЖИЗНЬ  
К ЛУЧШЕМУ



ХИЗЕР АСКИНОЗИ, ТИММИ ДЖАНДРО



Москва 2024

УДК 133.3  
ББК 86.42  
А90

CRYSTAL MUSE  
Heather Askinosie, Timmi Jandro

CRYSTAL MUSE © 2017 Heather Askinosie and Timmi Jandro Originally  
published in 2017 by Hay House Inc. US

**Аскинози, Хизер.**

А90 Магия камней и кристаллов / Хизер Аскинози, Тимми Джандро ; [пер. с англ. Н. Н. Шелагуровой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. : ил. — (Подарочные издания. Магия пространства).

ISBN 978-5-04-095089-8

Наша реальность — отражение наших мыслей. Но как сохранить ясность, равновесие и позитивный взгляд на жизнь, когда стресс поджидает на каждом шагу? Авторы книги Хизер Аскинози и Тимми Джандро более двадцати пяти лет назад встали на путь самопознания, обучаясь разнообразным духовным и целительным практикам от лучших специалистов по всему миру. В своей книге они не только поделятся этими практиками с вами, но и расскажут, как добиться максимального эффекта с помощью энергии одного из древнейших даров Земли — кристаллов.

Подробные описания свойств каждого камня делают эту книгу настоящей энциклопедией как для знатоков, так и для тех, кто просто интересуется необычными свойствами минералов.

УДК 133.3  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-095089-8

© Шелагурова Н.Н., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# ОДА МУЗЕ КРИСТАЛЛОВ

---

«Муза кристаллов» очаровывает! Она полна изящества, глубоких знаний и той самой магии, которая происходит только тогда, когда за плечами авторов годы практической работы с невидимыми мирами. Я очень рекомендую эту книгу всем, кто хочет наслаждаться жизнью, и кто хочет достигнуть всех своих целей».

— КРИСТИАН НОРТРОП,

автор книги «Богини никогда не стареют»<sup>1</sup>, бестселлера по версии «Нью-Йорк Таймс»

«Мои отношения с кристаллами начались во время поездки в Седону, штат Аризона, где я посетила так называемую энергетическую воронку в красных скалах. Теперь у меня дома есть алтарь с кристаллами, и я расставляю их вокруг мата, когда занимаюсь йогой. Каждый кристалл — дар терпения и любви к себе. В трудные времена “Муза кристаллов” подскажет, как соединиться с успокаивающей, укореняющей энергией кристаллов, которые помогут восстановить связь с самим собой и окружающими».

— ЛЕНА ДАНЭМ,

актриса, писатель и режиссёр

«Хизер и Тимми делятся простыми, но очень эффективными ритуалами, которые помогут вам каждый день заряжаться энергией Вселенной. Каждая глава срывает покров тайны с кристаллов и рассказывает, как вы можете использовать их в повседневной жизни для достижения по-настоящему волшебных результатов».

— ГАБРИЭЛЬ БЕРШТЕЙН,

автор книги «The Universe Has Your Back», бестселлера #1 по версии «Нью-Йорк Таймс»

«Я верю, что здоровый образ жизни начинается со здоровья разума. “Муза кристаллов” научила меня, как использовать энергию кристаллов, чтобы изменить мировоззрение... Теперь я готова к любым испытаниям, которые готовит мне новый день. И это при том, что я супермама троих детей: хаос в моей жизни неизбежен!»

— МОЛЛИ СИМС,

мама, актриса и писатель

«Эту книгу обязаны прочесть все — от просто любопытствующих до настоящих кристалльных “маньяков”! Благодаря множеству практических ритуалов, доступным описаниям кристаллов и чёткому руководству, эта книга стала моим главным справочником во всём, что касается кристаллов».

— ЭММА МИЛДОН,

автор международного бестселлера «The Soul Searcher's Handbook»

«Наконец-то! Книга о кристаллах, которая по-настоящему объясняет, как ими пользоваться в современном мире! Вместе с “Музой кристаллов” вы отправитесь в путешествие в ваш внутренний мир, которое перевернёт вашу жизнь! А помогут в этом простые ритуалы с кристаллами, которые займут не более одиннадцати минут в день».

— ДЖЕЙСОН ВАЧОБ,

основатель и президент компании Майнбодигрин, автор книги «Wealth»

«Эта красочная книга станет вашей библией в мире кристаллов! Её нужно прочесть всем — как тем, кто увлекается камнями, так и просто любознательным читателям!»

— РУБИ ВАРРИНГТОН,

основатель компании Нуминос, автор книги «Material Girl, Mystical World»

---

<sup>1</sup> Нортроп Кристиан Богини никогда не стареют. М., Эксмо, 2017. 430 стр.

*«Заряженные энергией, интуицией и терпением, кристаллы возникли в результате бесконечных трансформаций нашей планеты, а значит, хранят глубочайшую мудрость и способность исцелять. Они — отличное напоминание о том, что мы тоже можем изменяться. “Муза кристаллов” объединяет рассказ о здоровом образе жизни с повествованием о кристаллах. В книге вы найдете множество практических техник работы с энергией кристаллов».*

— ДЖЕЙСОН МРАЗ,  
певец и композитор

*«Многим читателям моего блога, как и мне самой, очень интересно было больше узнать о кристаллах: чем они могут нам помочь, как с ними подружиться и окунуться в их магию! Наконец, два прекрасных создания сняли завесу тайны и очень доступно, понятно и практично рассказали нам о кристаллах. Хизер и Тимми показали нам, как использовать древние тайны кристаллов в нашем современном мире».*

— ДЖОРДАН ЯНГЕР,  
основатель «The Balanced Blonde» и автор книги «Breaking Vegan».

*«“Муза кристаллов” предлагает поддержку, советы по оздоровлению и исцелению. Она будет полезна всем, кто хочет источать свет и расти».*

— ДЖИЛЛ УИЛЛАРД,  
экстрасенс и автор книги «Intuitive Being»

*«Задача моды — создать мгновение. Ритуалы из книги “Муза кристаллов” помогают мне ощущать присутствие в настоящем, чтобы создавать моду будущего».*

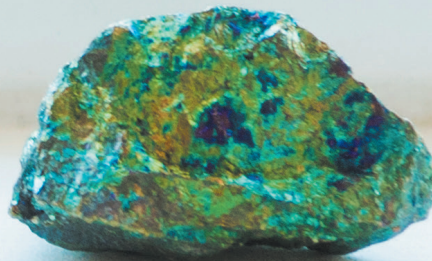
— МЭРИ ЭЛИС ХАНЕЙ  
модный дизайнер, креативный директор и управляющий компании Ханей

*«Работать в музыкальной индустрии и быть при этом мамой троих детей совсем не просто. Стресс неизбежен. Ритуалы из книги “Музы кристаллов” помогают мне успокоить разум, каким-бы сумасшедшим не выдался день».*

— ДЖОДИ ГЕРСОН,  
председатель и исполнительный директор компании Юниверсал Пабблишинг Групп

Всем, кто любит кристаллы.  
Всем, кто ищет свой путь.  
Всем новым и мечтателям.  
Всем, кто хочет обрести свет и тянется к миру духовности.

Эту книгу благословили:  
Лам Цзинг Вангду Ринпоче,  
Ачарья Шри Кришнамачари  
Джон от Бога



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 13

ГЛАВА 1

## ОЗАРЕНИЕ, ИЛИ С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

—  
15

ГЛАВА 2

## КОРОТКО О КАМНЯХ

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАБОТЕ С НИМИ

—  
21

ГЛАВА 3

## ОЧИЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА

ОЧИЩАЕМ ДОМ, КРИСТАЛЛЫ И СЕБЯ

—  
35

Селенит 43

Ритуал очищения пространства 45

Гималайская соль 48

ГЛАВА 4

## ОСВОБОЖДАЕМ РАЗУМ

МЕДИТАЦИЯ КАК СПОСОБ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ,  
РАЗГРУЗИТЬ МОЗГ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

—  
51

Шунгит 53

Ритуал «Разум обезьяны» 55

Медитация «Воронка» 56

Медитация «Молитва и чудеса» 61

Горный хрусталь 65

Ритуал «Медитативное  
раскрашивание» 66

Избавляемся от стресса с помощью  
групповой медитации 69

ГЛАВА 5

## ВАШ ВНУТРЕННИЙ ХРАМ

3 ШАГА К ЗНАКОМСТВУ С СОБОЙ  
ЧЕРЕЗ РАЗМЫШЛЕНИЕ И ВНУТРЕНнюю  
ТРАНСФОРМАЦИЮ

—  
73

Черный обсидиан	75
Ритуал «Размышление»	76
Ритуал «Свет и тьма»	79
Гематит	83
Ритуал «Отпускаем и смиряемся»	84
Базальт	87

ГЛАВА 6

## СТАНЬТЕ ДЕНЕЖНЫМ МАГНИТОМ

КАК ПРИВЛЕЧЬ БОГАТСТВО, УСПЕХ И ИЗОБИЛИЕ

—  
89

Тигровый глаз	93
Ритуал «Чаша духовного богатства»	95
Нефрит	97
Ритуал на собственность	99
Авантюрин	101
Ритуал «Денежный магнит»	103
Цитрин	109
Ритуал «Счастливая Семерка»	110

ГЛАВА 7

## ОТ УПАДКА К ПРОРЫВУ

ПРЕВРАЩАЕМ ТРУДНОСТИ В ВОЗМОЖНОСТИ  
ДЛЯ РОСТА

—  
113

Дымчатый кварц	118
Ритуал «К центру Земли»	119
Хризоколла	122
Ритуал «Медицинское колесо»	123
Голубой агат	127

ГЛАВА 8

## ГУРУ ЛЮБВИ

РИТУАЛЫ НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЛЮБВИ  
И РАЗЖИГАНИЕ СТРАСТИ. СПОСОБЫ ПОЛЮБИТЬ  
СЕБЯ И ЗАЛЕЧИТЬ РАНЫ

—  
129

Ритуал на привлечение любви	133
Сорокадневный ритуал на привлечение любви	139
Малахит	143
Ритуал «Пожелания любви»	145
Ритуал «Колесо любви к себе»	147
Розовый кварц	151
Ритуал «Бережем любовь»	152

ГЛАВА 9

## ВАС СТАНЕТ ТРОЕ

КРИСТАЛЛЫ ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ: ЗАЧАТИЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ. ПОМОЩЬ ПРИ ТРУДНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И ПРОБЛЕМАХ ВЫНАШИВАНИЯ

—  
157

Ритуал «Осознанное зачатие»	159
Лунный камень	163
Ритуал для тех, кто пережил неудачную беременность	165
Ритуал «Погружение в любовь»	169
Ритуал «Таинство рождения»	171
Ритуал «Новое начало»	175

ГЛАВА 10

## СЛАДКИХ СНОВ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО СНА

—  
179

Ритуал «Обрести равновесие»	183
Флюорит	185
Ритуал для избавления от боли, исцеления и эмоциональной стабильности	187
Аметист	189
Кристалльная раскладка «Билет в страну сновидений»	191
Целестит	193

ГЛАВА 11

## ПРОГОНИ ВАМПИРА

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ

—  
195

Ритуал «Обрываем связи»	199
Черный кианит	202
Ритуал духовного чистки	203
Черный турмалин	208
Браслеты для энергетической защиты	209
Пирит	211

ГЛАВА 12

## СИЛА ЛУНЫ

ПОЗНАЕМ СЕБЯ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С НЕБЕСНЫМИ ТЕЛАМИ

—  
213

Ритуал «Мандала Матери Луны»	217
Лабрадор	221
Ритуал «Желания в Новолуние»	223
Фантомный кварц	227
Алтарь для единения со Вселенной	231
Унакит	233

ГЛАВА 13

## ГДЕ НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ?

КЛЮЧИ В МИР ТВОРЧЕСТВА И ВООБРАЖЕНИЯ

—  
235

Ритуал «Ключ к творческому “Я”»	239
Сердолик	241
Ритуал «Прочь из зоны комфорта»	243
Ритуал «Жезл творческого духа»	247
Оликоглаз	251

ГЛАВА 14

## ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

ОБЪЯТЬ СВЕТ И ТЬМУ НА ПУТИ  
ДУХОВНОГО РОСТА

—  
253

Ритуал «Всё наладится» (Хо'опонопоно)	257
Красная яшма	259
Ритуал «Открой сердце навстречу тени»	263
Родонит	266
Ритуал «Погружение в сознание»	269
Лемурийский кварц	272

ПОСЛЕСЛОВИЕ 275

ГЛОССАРИЙ 277

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 287

БЛАГОДАРНОСТИ 296

ОБ АВТОРАХ 299



# ВВЕДЕНИЕ

---

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

**К**нигу «Муза кристаллов: раскрой себя с помощью ежедневных ритуалов» я написала специально для вас. На этих страницах вы найдёте практические приёмы, которые помогут полностью раскрыть ваш потенциал. Как? С помощью чудесных кристаллов, конечно же!

В каждой главе вас ждёт подборка простых ритуалов, которые изменят вашу жизнь. За каждым из них стоят годы изучения и практической работы с самым волшебным из даров Земли — камнями и минералами. Я отобрала только те приёмы, которые показали наилучший результат. Когда вы ближе познакомитесь с камнями, то, вероятно, захотите создать свои собственные ритуалы. Главное, всегда доверяйте своей интуиции и внутреннему голосу. Помните: вы знаете себя лучше, чем кто бы то ни было!

Считайте, что перед вами книга рецептов. Ее можно просто пролистать, а можно прочитать от корки до корки.

Изучите оглавление, и, если какая-то глава привлечет ваше внимание, сделайте пометку. Возможно, сама интуиция подсказывает вам, что именно этот ритуал стоит опробовать. А может, все дело в простом любопытстве!

Нам с Тимми не терпится поведать вам о наших приключениях. С самого основания нашего общего дела, компании Энерджи Мьюз, мы разделили обязанности. Я знаю всё о камнях и отвечаю за творческую часть проекта, а Тимми занимается развитием нашего бизнеса. И хотя с этих страниц будет звучать только мой голос, главным подарком судьбы я считаю то, что этот путь мы с Тимми прошли бок о бок. Мы хотим вдохновить вас на более глубокое погружение в вашу жизнь, хотим, чтобы вы нашли ответ на вопрос: как полностью раскрыть собственный потенциал.

Итак, поговорим о камнях!

ХИЗЕР АСКИНОЗИ



# ОЗАРЕНИЕ, ИЛИ С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

*«Кристалльная чистота — новая суперсила»*

ХИЗЕР АСКИНОЗИ,

*специалист по камням и холистической медицине*

**Я** работаю с кристаллами вот уже четверть века. За это время я повидала много людей, которые в корне изменили свою жизнь. Кто-то улучшил свое финансовое положение, кто-то поправил здоровье. Я видела, как люди находят свою вторую половинку, залечивают старые раны и избавляются от негативного взгляда на жизнь. Мне даже довелось встретить женщин, которым спустя годы неудачных попыток наконец-то удалось забеременеть.

Камни — инструмент самой Земли. Они помогают замедлиться и вспомнить о вашем истинном предназначении. И это не хуже, чем пребывание в красивом саду или на райском пляже. Посреди суеты современного мира мы подчас забываем о том, какими прекрасными качествами наделена наша душа. Работа с камнями и минералами поможет вспомнить об этом.

До моего знакомства с миром камней, я думала, что у меня есть все. Во всяком случае, по общепринятым меркам. Я выросла в маленьком городке у моря в Южной Калифорнии, где царил дух свободы. Круг друзей моих родителей состоял из самых разных людей, и я с детства научилась мыс-

лить широко. Моя бабушка гадала мне на чайных листьях, и каждый год я получала от нее астрологический прогноз. Моя мать очищала пространство дома, окуривая его шалфеем, и сверялась с лунным календарём. Но хоть я и выросла в таком окружении, я ничего не слышала о силе кристаллов.

После колледжа я стала риелтором, и долгое время моя жизнь катилась как по маслу. У меня было всё, чего можно желать: семья, друзья, домик у моря, деньги и никаких обязательств. Пока в один прекрасный день я не наткнулась на странный магазинчик, который только открылся на нашей улице. Уставившись на витрину, я не могла оторвать взгляд от необычных предметов. Сначала я постеснялась зайти внутрь, но потом любопытство (а уж его мне не занимать!) взяло верх, и я решилась. Стоило мне переступить порог, как я будто бы оказалась в другом мире — красочном мире волшебства, мудрости и, самое главное, тайн.

Полки магазина были уставлены брусками мыла, баночками с маслами и всевозможными камнями — множеством камней. Я указала на один из них и воскликнула: «В жизни ничего красивее не видела!»