

tostem, roz
správně!

Meditace na barvy a čakry

„Pod pojmem duch rozumím tu sílu duše, která myslí a vytváří představy.“

Aristoteles (384 - 322 př. n. l.)

Všechny dosud popsané možnosti použití barev jsou metody „vnější“, při kterých se otvíráš vlivu přicházejícímu z vnějšku a necháváš ho na sebe působit. Existují však také vynikající možnosti, jak používat barvy „vnitřně“. Vyžaduje to však jistou míru aktivity z tvé strany. Ti lidé, kteří ze své podstaty rádi aktivně berou svůj osud do svých rukou, pocítují tyto metody často jako neúčinnější způsob, jak pozitivně působit na svoje čakry.

Kouzelným slovem je zde „vizualizace“. Znamená to, že si vytvoříme svojí duchovní silou vnitřní obraz. To je přirozená schopnost každého člověka, a proto to není tak těžké. Tato metoda byla již mnoha lékaři a psychology úspěšně použita, mimo jiné i při léčbě rakoviny. Často se používá také pojem „imaginace“, který můžeme přeložit jako obrazotvornost, představivost nebo jako vědomě ovládaná tvůrčí fantazie. Zajímavé přitom je, že náš duch skutečně disponuje schopností učinit intenzivní obrazovou představu skutečností. Důležité přitom

je se s představou vnitřně plně ztotožnit a opravdu ji chtít uskutečnit.

Většina lidí ovládne techniku vizualizace velmi rychle, někteří potřebují trochu cviku, ale úsilí se zde určitě vyplatí!

Je zajímavé, že se vizualizace daří obzvlášť dobře těm, v jejichž horoskopu jsou hodně zastoupena ohnivá znamení (Skopec, Lev, Střelec). Z učení o čakrách víme, že elementu *ohně* přísluší ze smyslových funkcí zrak. Největší problémy s vizualizací mají lidé s převahou zemských znamení (Býk, Panna, Kozoroh) v horoskopu. Daleko více na ně působí aromaterapie, protože elementu *země* je přiřazen čich. Tak existují pro každého člověka oblasti, ve kterých se cítí být doma, a jiné, s kterými se musí teprve „sprátelit“. Tak to „Matka Příroda“ - určitě moudře - zařídila.

Všechno, co k vizualizaci potřebujeme, nosíme v sobě. Nepotřebujeme žádný vnější pomocný prostředek, jen trochu času. Naše čakry reagují okamžitě na naše je představující vnitřní obrazy, a my máme změnou barev těchto obrazů výbornou a vysoce účinnou možnost na čakry pozitivně působit.

K meditaci na barvy a čakry se pohodlně usadíme, tak aby páteř byla pokud možno rovná (jde to však i vestoje nebo vleže), zavřeme oči a vnitřně se uklidníme. Dech je klidný a pravidelný. Když přijdou nějaké myšlenky, nevěnujeme jim pozornost a necháme je odplynout. Dopřejeme si několik minut ticha. Jsme klidnější a klidnější, odevzdáme se úplně pocitu vnitřního míru a bezpečí.

Nyní vedeme naši pozornost do oblasti první čakry, která se otevírá směrem dolů na spodním konci páteře. Tam necháme vzniknout malou červenou jiskru, která se bude postupně

zvětšovat a zvětšovat, až se pomalu rozvine do svítící zářivé červené světelné koule. To může trvat minutu nebo déle, čas je tu vedlejší, jen obraz je důležitý - čím déle můžeme tento obraz udržet, tím větší je účinek tohoto cvičení. Když se ti bude zdát, že obraz slábne, nech ho svým duchovním okem obnovit, bez snahy a bez násilí, ber to jako hru. Je to však zcela zvláštní hra, hra s *prasilami* kosmu, se zákonitostmi projevu.

Dbejme však také našich vnitřních omezení. Obvykle cítíme, kdy už „to stačí“. Běžně zcela stačí dvě až tři minuty vizualizace. Nechceme přece naše čakry přeplnit, nýbrž jen harmonicky aktivovat. Jestli jsi tedy co nejzřetelněji vizualizoval ohnivě červenou světelnou kouli několik minut na správném místě, obrať nyní jemně a pomalu svoji pozornost ke druhé čakře. Nachází se asi šířku dlaně pod pupkem. Zde vytvoř opět jemný barevný bod, tentokrát však jasně oranžový. A také tento oranžový světelný bod se bude postupně zvětšovat a bude jasnější a zářivější. Opět se pokus tuto krásnou zářící barevnou kouli vnímat co nejzřetelněji svým vnitřním zrakem a udržet tento obraz co nejdéle. Všechno probíhá bez jakékoliv síly, čím přirozeněji, tím lépe. Čím jasnější a zřetelnější je tvoje představa, tím účinnější je cvičení. Až budeš mít pocit, že už to stačí, přejdi docela pomalu k dalšímu centru, čakře solarplexu, asi dva prsty nad pupkem. Zde by měla tvoje koule zářit svítivým zlatožlutým světlem.

Po několika minutách přejdi docela jemně a bez námahy k čakře srdce. Tady je světelná koule dvojbarevná, uvnitř růžová a na kraji zářící jasně zelenou barvou. Vnímej i tyto barvy velmi pozorně a raduj se několik okamžiků z jejich krásy, než v tobě vznikne pocit spokojenosti a můžeš v radostném očekávání pokračovat dál.

Trochu výš, v oblasti krční čakry, vizualizujeme další světelnou kouli, v zářící světle modré barvě. Ani zde o nic neusi-
luj, řiď se stále svým vnitřním pocitem, aby ses při tomto cvi-
čení dobře cítil.

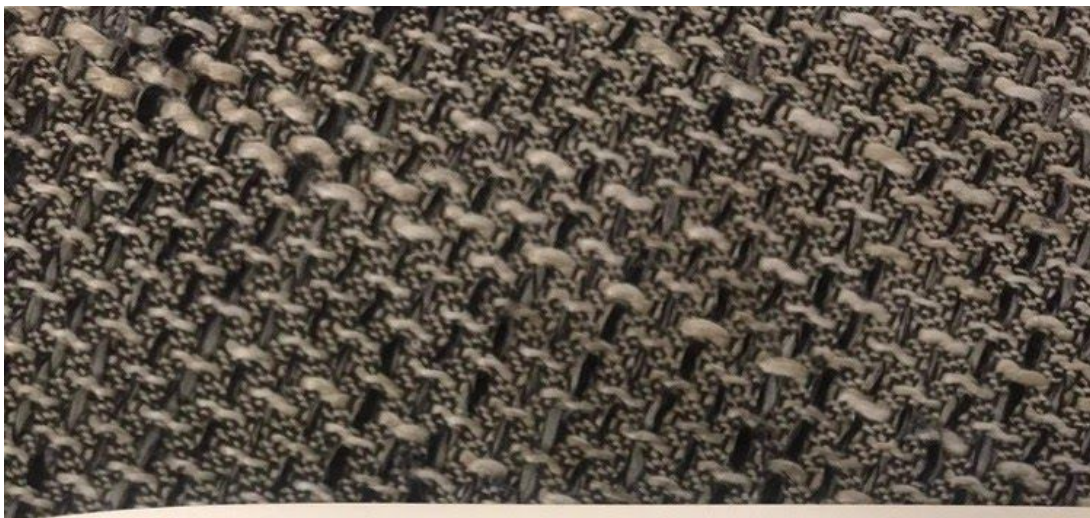
Naše barevná cesta systémem čaker jde dál - nyní se na-
lézáme nad kořenem nosu, uprostřed čela. Také zde vytvoří-
me nejprve malý barevný bod, tentokrát v temné indigově mod-
ré barvě, a také zde se z něj postupně vyvine zářící barevná
koule, kterou se pokusíme udržet po nějakou dobu před naším
vnitřním zrakem. Nic jiného než tato indigově modrá koule
pro nás v tuto chvíli neexistuje.

A nyní závěr: korunní čakra ve fialové a zlaté - koruna
našeho cvičení. Vizualizujeme náš barevný bod na nejvyšším
bodě uprostřed hlavy a také zde se z malé jiskřičky vyvine stá-
le zřetelnější fialové světlo se zlatou září. Možná svítí ještě
nádherněji než ty předešlé. Je to nádherný, povznášející pocit,
být ozářen takovou světelnou korunou. Necháme zářit její pa-
prsky daleko do prostoru, kde se rozplynou.

Poté, co jsme takto rozzářili všech sedm čaker, setrváme
ještě chvíli v klidu a pak teprve pomalu otevřeme oči. Tato
meditace trvala asi dvacet minut.

Když se nyní zaposloucháš sám do sebe, zjistíš, že jsi klid-
ný a vyrovnaný, zároveň ale silný a plný vnitřní radosti ze života,
otevřený a přece v bezpečí, sám v sobě a přesto oběma noha-
ma na zemi. Tvůj duch otevřel vizualizovanými barevnými
vibracemi tvé čakry a vyvážil je. Jsi pánem svého fyzického
těla i jeho vibračních polí. To jsi právě sám zcela zřetelně prožil.

Při psaní těchto řádků jsme prošli vizuálně i naše čakry
a tím jsme je také aktivovali a harmonizovali. Pocit jako po



krátké dovolené - a stačilo pár minut. A tak jsme dvojnásob vděční, že jsme ti tuto meditaci mohli přiblížit. Je to skutečně fascinující možnost sebeozdravování a harmonizace těla, ducha a duše. Většinou je to rychlejší než cesta do lékárny, navíc daleko přirozenější, a můžeš to dělat klidně dvakrát denně. Samozřejmě můžeš vizualizaci barev velmi dobře spojit s ostatními druhy terapií (zvuky, vůně) i s dechovými cviky.

Nezůstaň ale jen u intelektuálního pochopení, protože to by ti nebylo příliš k užitku. Pouze vlastní zkušenost, opravdové vnitřní prožití tě může dostat dál, a to překrásným a jednoduchým způsobem.

Naše síla je v *Tady* a *Ted*, v našem vědomí. Dej se do toho - vyplatí se to!