

Ueli Seiler-Hugova

Energie barev, vizualizace, čakry

Meditace barev vychází ze staré tradice, podle níž barvy působí i v našem energetickém, duševním a duchovním vědomí. Sedm barevných energetických center člověka, nazývaných čakry, tvoří jeden barevný celek.

Barvy a čakry

Barvy působí i v našem energetickém, duševním a duchovním vědomí. Na tomto starém vědění jsou založeny meditace barev. Sedm barevných energetických center člověka, nazývaných čakry, tvoří jeden barevný celek. Každá čakra přijímá příslušnou energii, přeměňuje ji a předává ji dále. Máme tak v sobě barvy duhy: dole je kořenová čakra s červenooranžovou barvou. Zprostředkuje nám fyzickou energii, životní sílu a uzemňuje nás. Dává nám moc, ale i vztek, lásku a nenávisť. Probouzí v nás žhnoucí emoce, posiluje nás v odvaze k optimistickým činům. Pozvedneme-li ji do vědomí, může působit proti trudnomyslnosti, netečnosti, nevzrušivosti.

Následující vyšší čakrou je oranžová sakrální čakra: oranžová je barva vzniklá smísením červené a žluté a má tak vyvažující účinek mezi pohlavním vzrušením a čistou intelektuálností. Harmonizuje neklidné a nadměrně nervózní lidi. Oranžová reprezentuje vitalitu a duchovní sílu. Zprostředkuje hřejivou, veselou a radostnou energii. Podporuje schopnost vztahu a zároveň volnost pohybu.

Pupková čakra, nazývaná též sluneční pleteň (solar plexus), je žlutá. Reprezentuje světlo, život a nesmrtelnost. Žlutá je vlastně duchovní barva, protože má největší podíl světla. Oslovuje tvořivě nadané lidi. Ze žluté proudí pocit štěstí. Je dobrá u melancholického a pesimistického založení mysli.

Srdeční čakra je zelená. Zelená zaujímá střed duhy a nachází se mezi teplými a chladnými barvami. Zelená zprostředkovává mezi materiálními a duchovně-spirituálními aspekty lidského bytí. Způsobuje růst, ale také klid a vyrovnanost. Oživuje krev, reguluje krevní tlak a léčí srdeční obtíže. Mírní též bolesti hlavy.

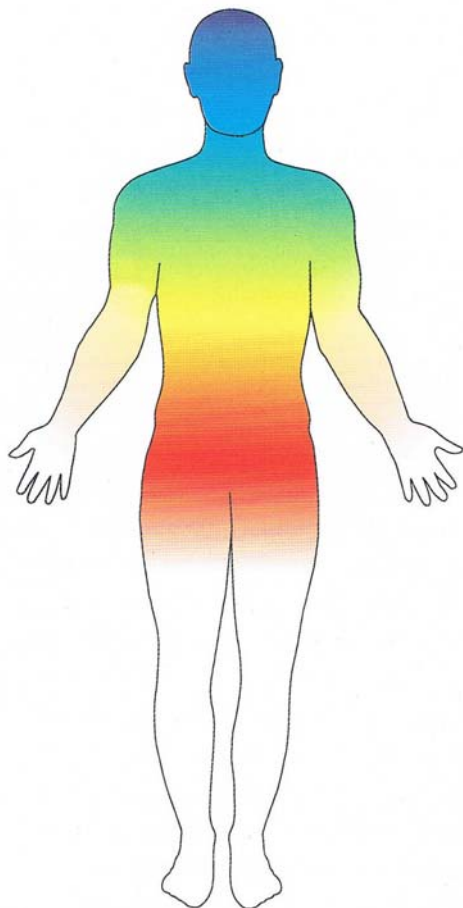
Hrdelní čakra koresponduje s modrou barvou, tedy s touto duševní barvou hloubání, introverze, melancholie, věrnosti a oddanosti. Nebeská výšina a hlubina moře jsou místy meditativního ponoření. Modrá působí bezmezný mír a klid v sobě samém.

Čelní čakra vyzařuje nejtmaší barvu, tj. indigovou. Působí očištně na mentální a psychické síly člověka. Pomáhá navázat vztah s hlubokým, temným nevědomím. Indigová je barvou pŕlnoci, která v alchymii bývá též nazývána „černým sluncem". V temnotě lze užít světlo, to bylo od pradávna nejhlubším a nejvyšším meditativním cvičením.

Temenní čakra zprostředkovává fialovou barvu. Fialová je blízká i vzdálená oranžovočervené barvě. Fialová je nejvyšší světelná vibrace. Jako směsná barva zprostředkovává poznání, vášeň a „mystické skutečnosti". Dává nám nadání k tomu, abychom uprostřed každodenních starostí poznávali zjevná tajemství, abychom prožívali „mysteria na nádraží" (Joseph Beuys).

Nach vlastně barvou čaker není. Přesto však bývá - pokud vůbec k nějaké - přiřazován k čakře srdeční. Nach je ještě něco víc než bílé světlo, totiž vystupňování a převýšení všech barev.

Přijmout barvy do meditativního vědomí, do snů, patří k celistvé zkušenosti. Skrývá to však v sobě nebezpečí, že při tom opomeneme smyslový svět. Není lepšího doplnění meditace barev než pokrm v pokud možno radostných barvách. I tak lze barvy přijmout do svého nitra!



Denní meditace

Jsem ten, který jsem,
až ke středu Země,
až nahoru ke hvězdám.
A ve svém srdci
jsem ten, který jsem,
a nikdo jiný.
Tady jsem v zeleni a nachu.
A cítím se spjatý
se všemi místy,
jež dávají sílu.