



Aura dospělé člověka



Aura dítěte

Využití síly barev v každodenním životě

Tato kniha je pozváním k využití světa barev v každodenním životě a k rozšíření života o velmi podstatný rozměr, kdy prožíváme barvy tímto způsobem a vždy můžeme objevit nové možnosti, jak jejich působení začlenit do života.

Jürgen Pfaff nám ukazuje množství mimořádných technik, jak si můžeme hrát s barvami, a tím oživit, obšťátnit a barvami naplnit celý svůj život. Najdete zde rady, jak využít barev v numerologii a astrologii, stejně jako při volbě oblečení a četná cvičení a meditativní techniky k aktivní „hře“ a vyzkoušení.





Důležité upozornění:

Metody kreativního a celistvě léčivého *zacházení* s barvami, s nimiž vás v této knize seznámíme, v žádném případě nenahrazují návštěvu lékaře, léčitele či psychoterapeuta, pokud vzniká podezření na vážnější zdravotní poruchu. Informace v této knize jsou poskytovány podle našeho nejlepšího vědomí a svědomí. Autoři ani nakladatelství však nepřebírají žádné záruky za škody, vzniklé v důsledku správného či nesprávného použití metod, uvedených v této knize. Ty jsou určeny pouze jako informace a případné další vzdělávání.

BARVY A KAMENY
MALOVÁNÍ A VÝKLAD MANDAL
NUMEROLOGIE A BARVY
BARVY A ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

TECHNIKY LÉČENÍ BARVAMI

Jiirgen Pfaff

OBSAH

Předmluva.....	8
Barvy a věda.....	11
Působení světla a barvy.....	17
Hmotné, fyzické tělo.....	17
Žlázy, působení a přiřazení barev.....	20
Éterické tělo.....	21
Emocionální nebo astrální tělo.....	22
Mentální tělo.....	25
Co ovlivňují barvy.....	26
Jednotlivé barvy.....	26
Meditativní cvičení s barvami.....	67
Meditativní techniky s červenou.....	71
Meditativní techniky s oranžovou.....	80
Meditativní techniky se žlutou.....	89
Meditativní techniky se zelenou barvou.....	99
Meditativní techniky s růžovou.....	110
Meditativní techniky s olivovou zelení.....	117
Meditativní techniky s tyrkysovou.....	125
Meditativní techniky s modrou.....	134
Meditativní techniky s fialovou.....	143
Meditativní techniky s bílou.....	152
Meditativní techniky s magentou.....	162
Meditativní techniky sbéžovou/hnědou.....	166
Meditativní techniky s černou.....	170

Barevné kombinace v oblečení.....	171	Práce s čakrami a barvami.....	270
Kombinace červené.....	173	Co jsou čakry.....	270
Kombinace oranžové.....	176	Jednotlivé čakry.....	273
Kombinace žluté.....	178	Barevné masáže čaker pomocí reflexních zón.....	290
Kombinace růžové.....	180	Barvy a znamení zvěrokruhu.....	293
Kombinace zelené.....	183	Jednotlivá hvězdná znamení.....	294
Kombinace olivově zelené.....	185	Barvy a vůně.....	319
Kombinace tyrkysové.....	187	Která barva má jakou vůni?.....	323
Kombinace modré.....	189	Barvy a feng-šuej.....	337
Kombinace fialové.....	192	Význam barev ve feng-šuej.....	342
Kombinace bílé.....	194	Jednotlivé místnosti.....	343
Kombinace magenty.....	197	Barvy a reiki.....	351
Kombinace černé.....	199	Barvy a práce s kyvadlem.....	356
Aura-soma.....	203	Hra s barvami a věštěním.....	362
Krátke k dějinám aura-somy.....	203	Odpovědi pro hru s barevnou věštbou.....	364
Lahvičky equilibrium.....	204	Slovo autora.....	370
Barevné kombinace aura-somy.....	207		
Pomandery aura-somy.....	220		
Mistrovské kvintesence.....	225		
Další produkty aura-somy.....	228		
Numerologie a barvy.....	229		
Abeceda.....	229		
Přiřazení barev.....	230		
Rodové energie.....	233		
Barvy a čas.....	237		
Měsíční hodiny.....	237		
Denní a týdenní hodiny.....	240		
Hodinové hodiny.....	241		
Malování a výklad mandal.....	244		
Malování mandal s kladením otázek.....	253		
Barvy a kameny.....	256		
Barvy aury.....	262		

Předmluva

Protože držíte tuto knihu ve svých rukou, předpokládám, že je vám také jasné, že barvy v našem životě hrají mimořádně důležitou roli. Jistě jste již, vědomě či nevědomě, s barvami pracovali. Pracovat s barvami je výraz, který nemám příliš rád, protože zní skutečně příliš jako „práce“. Barvy člověk může prostě nechat ve všedním životě plynout s sebou, aniž by to muselo mít cokoli společného s prací. Představte si, že je zima a venku velmi chladno. Chcete se brzy ráno obléknout, stojíte před šatníkem a vidíte před sebou pět nádherných, teplých svetrů. Tyto pulovry mají stejný střih, jsou ze stejného materiálu, pouze mají různé barvy. Jeden je *červený*, jeden *zelený*, jeden *hnědý*, jeden *bílý* a jeden *fialový*. K neutrální barvě kalhot, které máte právě na sobě, se všechny svetry hodí stejně. Něco ve vás se ovšem rozhodne pro jeden z těchto měkoučkých teplých zázraků. Snad ten červený, protože dnes potřebujete hodně síly, snad bílý, protože vás dnes čeká důležité rozhodování. Vaše podvědomí ví přesně, která barva je ta správná, kterou z těchto barev nyní potřebujete. Všichni víme, že neexistují náhody, a proto si zvolíte přesně ten správný svetr. Vidíte, i to je „práce“ s barvami. Takové věci se dějí denně a zpravidla probíhají zcela nevědomě. A přece, pokud si člověk začne něco s množstvím a působením barev v našem životě, má skvělý prostředek, s jehož pomocí na sobě může pracovat - zcela mimochodem a přece působivě účinně. Barvy totiž

mají jemné účinky nejen na naše hrubohmotné tělo, nýbrž i na našeho ducha a duši. A přesně tady začíná přitažlivost barev pro zvládání problémů, překážek, bolesti a další zajímavosti. O tom se však dozvíte více v dalších kapitolách.

Jedno bychom si však měli ujasnit hned na počátku: NÁHODY NEEXISTUJÍ. Náhoda znamená, že nám něco připadne. Má to svoje opodstatnění, a je jedno, co a v jaké situaci nás postihne. Chtěl bych se pokusit vám to objasnit na jednom příkladu: Představte si, že jste na nákupu v supermarketu a nějaký jiný zákazník nebo zákaznice vám vši silou najede nákupním vozíkem na paty. Pak vám pak tato osoba ještě vynadá slovy „Copak nemůžete dávat pozor a jít trochu rychleji...!“ Nejpozději v této chvíli dostanete vztek. Rozčílíte se. Co se stane pak? Existuje mnoho možností: Zůstanete v klidu a myslíte si svoje. Klesnete na úroveň této osoby a křičíte na ni také. Nebo zůstanete v klidu a pokusíte se situaci vyjasnit. Máte mnoho možností, jak reagovat. Můžete si být vy nebo já jisti, jak nakonec člověk skutečně zareaguje, když se mu něco podobného stane? Myslím, že jistě ne. Konec konců to závisí na jeho momentálním rozpoložení, resp. náladě. A přece, v každém případě se člověk může zeptat sám sebe: „Jak to, že se mi to stalo, co mi chce tato příhoda dát najevo?“ Zeptáte se svého nejhlubšího nitra. Možná ne právě v tomto zajetí emocí, možná se zeptáte prostě později ve chvíli klidu doma po vybalení nákupu. Dostanete nějakou odpověď. Možná je odpovědí: Byl jsem dneska v tom obchodě zase hrozný na učeně. Teď asi mám pocítit jednou také já sám, jak se cítí člověk, s nímž je jednáno nespravedlivě. To by mohla být odpověď. Nebo najdete nějakou jinou pro sebe, pro tuto situaci. Zpravidla však v každém případě nějaký význam v tom, co nám připadne, je. Tak není ani žádnou náhodou to, jak jste dnes oblečení, jaké barvy máte dnes na sobě. Mají své účinky na vaše bytí. Podívejte se v této chvíli sami na sebe, jaké barvy máte právě na sobě, které barvy vás obklopují. To všechno má nějaký

význam a nějaký vliv na vás. Jaký přesně, a jak s ním zacházet, se dozvíte právě v této příručce nejlepších technik s pomocí barev.

Na vzniku této knihy se podílela skutečnost, že jsem neustále považoval za obtížné najít v literatuře cokoli o systémech barev a vhodných způsobech práce s nimi. Proto bych vám chtěl nabídnout tento přehled s podrobnými návody a praktickými cvičeními, a dalšími možnostmi práce s barvami. Vyberte si svou vlastní cestu, jak s pomocí barev rozjasnit a zjednodušit svůj život na této planetě.

Přeji vám ze srdce hodně radosti při této činnosti.

Váš Jürgen Pfaff

Barvy a věda

Tato tematika by se mohla zdát zřejmě poněkud „suchá“, ovšem já si myslím, že k tomu, abyste lépe dokázali pochopit vlastní působení barev, je třeba se trochu věnovat i vědě. Nechtěl bych na tomto místě přehánět, a proto jsem pro vás sestavil prostě a srozumitelně to nejzajímavější.

Barva má nějakou frekvenci vibrací, která se vyznačuje buď velmi dlouhými, nebo také kratšími vlnami. Tyto frekvence mají svou dobu v našem nitru, v našem těle, našem duchu i duši.

Uplynulo již více než 300 let od doby, kdy člověk poprvé pronikl do tajemství přírodních barev. Angličan *Isaac Newton* (1642 - 1726) patří jistě k nejvlivnějším přírodovědcům našich dějin. Nejproduktivnější dobu prožíval v mládí. *Isaacu Newtonovi* vděčíme za mnohé z toho, co dnes o barvách víme. V roce 1666 odstartoval pokusy s prizmatem (hranolem). Zjistil, že pokud jím proudí bílé světlo, nevychází z něj znovu bílý paprsek, nýbrž že se světlo roztahuje v horizontální svazek. Tento svazek měl barvy duhy: *červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, indigově modrou a fialovou*. Dnes je tento svazek nazýván barevným spektrem a jednotlivé barvy spektrálními barvami. *Newton* objevil při svém pokusu ještě dvě další důležité skutečnosti. Nejdříve zjistil, že se žádná barva spektra nedá rozložit na jiné barvy, jak to bylo možné u bílého světla. Kromě toho objevil, že se barevné světlo při

průchodu druhého, tentokrát obráceného hranolu opět spojuje v bílé světlo.

Tím mohl konstatovat: Barvy nejsou modifikacemi bílého světla, mnohem spíše jsou jeho původními součástmi. Bílé světlo se tedy skládá z barevného světla, a to ze 7 různých barev. Tento svazek barevného světla, který se projevuje jako *bílý*, není tedy složený, nýbrž zcela naopak, je prostý a čirý. Samozřejmě člověk může barvy smíchat, aby tím vytvořil sekundární barvy. A pokud se setkají různé komponenty ve správném poměru, vypadá to světlo opět *bílé*.

Když se *Newton zabýval* barvami blíže, napadla ho otázka přirozenosti světla. Představil si světlo jako složené z malých částíček, které vycházejí ze zdroje světla a pohybují se prostorem. Tyto částice nazval korpuskule (jaké to slovo!) a věřil tomu, že pro různé barvy světla existují různé druhy korpuskulí. Jeho teorie o přirozenosti světla se stala známou pod názvem *korpuskulární teorie*. Vysvětluje skutečnost, že se světlo šíří přímo, může být odrazeno a lámáno. Protože se modré světlo chová jinak než např. červené a on se domníval, že se každá barva skládá z částic (kuliček), představoval si, že se *červené* světlo vykazuje většími částicemi než světlo *modré*.

Přibližně ve stejné době jako *Newton* se světlem *zabýval* i holandský přírodovědec *Christian Huygens*. Při tom došel k závěru, že se světlo šíří v rovnoměrném vlnění do všech stran, tak jako vznikají vlny, když člověk vhodí kámen do vody. I když *Huygensova teorie o šíření vlnění* vysvětlovala mnohé vlastnosti, jako například lámání a odrazení, lépe než *Newtonova korpuskulární teorie*, trvalo dlouho, než ji dokázal prosadit. U obou teorií bylo navrhováno mnoho změn, protože žádná nebyla použitelná za všech podmínek. Fyzikové tedy hledali teorii, která by platila za všech okolností.

Světlo je jednou z forem energie, která se šíří ve vlnách. Tento názor zastával nejdříve, v roce 1900, německý učenec *Max Planck*. Prohlásil, že energie záření jako světlo se skládá z nepatrných, neměnných

„balíčků“ energie - pojmenoval je kvanty -, které jsou přijímány a odevzdávány. Pět let poté, co Planck zveřejnil svou teorii, navrhl německý vědec Albert Einstein přesnější definici energie, která vyvolává světlo. Einstein došel při svém bádání o složení atomu k závěru, že k přijímání a odevzdávání energie světla dochází nejen v kvantech, nýbrž záření samotné je proudem jednotlivých světelných kvant, které nazval fotony. V mnohém ohledu se světlo chová jako vlna, v jiném tak, jako by se skládalo z částic. *Newtonovy* a *Huygensovy* teorie se již navzájem nevyklučovaly.

Abychom pochopili, jak se šíří světelná vlna a čím přesně je, podívejme se na vlny na vodě. Pokud člověk vhodí do vody kámen, začnou se šířit vlny. Tam, kde kámen do vody dopadl, však vznikne vln jen málo. Po krátké době je voda uprostřed vln zase klidná, zatímco některé vlny se ještě stále šíří do všech stran. Počet vln, které za sekundu projdou jedním bodem, označujeme jako frekvenci nebo kmitočet. U světelných vln tento počet činí několik set milionů. Vlnové délky u světla jsou jen několik desetitisícin milimetru. Tuto nepatrnou vzdálenost nazýváme vlnovou délkou. Obecně platí pravidlo: Čím menší je vlnová délka, tím vyšší je frekvence, tedy počet vln. A čím větší je vlnová délka, tím nižší je frekvence. Toto pravidlo je možné použít i u světelných vln.

Jednotlivé barvy, které byly objeveny ve spektru bílého světla, mají různé vlnové délky. Fyzikové mohou jejich délku a frekvenci měřit s pomocí zvláštních, velmi citlivých přístrojů. Délky světelných vln jsou velmi malé, přibližně 2000 vlnových délek za sebou má délku 1 mm. Když fyzikové zkoumali spektrum, objevili, že barvy obsažené v bílém světle mají různé vlnové délky. Vlnová délka *červeného* světla je podstatně větší, než světla *fialového*. Činí u *červené* přibližně 0,0008 *fialová* naproti tomu má jen poloviční vlnovou délku: 0,0004 mm. Vlnové délky ostatních barev spektra se nacházejí mezi těmito hodnotami. Jsou

od červené přes oranžovou, žlutou, zelenou, modrou a indigově modrou až fialovou stále kratší.

Pokud člověk pozoruje v letním dnu nějaký strom, vypadají listy zelené. Pokud stejný strom naopak sleduje večer nebo v noci, vypadají listy černě. Barva tělesa závisí na dvou věcech: Na tom, jestli je těleso (látka) průhledné nebo neprůhledné a na barvě světla, které na něj dopadá. Bílá a černá nejsou skutečné barvy. Bílá znamená, že jsou odráženy všechny barvy slunečního světla, černá naproti tomu, že tyto barvy chybí.

Listy stromu, které pozorujeme v létě za dne, se jeví zelené, protože odrážejí jen zelené světelné vlny a ostatní pohlcují. V noci se listy zdají černé, protože tu není žádné světlo, které by mohly odrážet zpět. Barva tělesa tedy závisí na tom, které světelné vlny propouští a které absorbuje.

Naše lidské oko je ostatně schopné vnímat jen malou část skutečně existujících světelných vln. Délka těchto vln činí 0,00036 až 0,00078 mm. Tato oblast tvoří viditelné spektrum. Rozprostírá se od červené s největší vlnovou délkou až k fialové s nejkratší vlnovou délkou. Infračervené a ultrafialové světlo leží mimo tyto délky a zpravidla nejsou pouhým okem viditelná.

Anglický učenec *Sir Wiliam Herschel* objevil kolem roku 1800, že různé vlnové délky vytvářejí různé teploty. Červená je tedy se svými nejdelšími vlnami nejteplejší barvou. Tak je možné si skutečně jasně představit, co přesně se stane, když člověk nechá barvu působit na své tělo. Jsou přinášeny určité frekvence, které lidské tělo se všemi svými jemnohmotnými těly pohlcuje a ty pak mohou vyvolat odpovídající reakce. Každá jednotlivá buňka v lidském těle může reagovat na barevné vlnění, a stejně i jemnohmotná těla. Tak jsou uvolňovány informace, které jsou schopny (zcela jednoduše vyjádřeno) dodat sílu nebo poskytnout klid.

Na tomto místě nemohu samozřejmě nezmínit *Johanna Wolfganga von Goetha* (1749 - 1832). Přibližně 100 let po *Newtonovi* se zabýval barvami *Goethe*. Svůj pohled na barvy spíše prožíval, namísto toho, aby o nich příliš filozofoval. Tak zredukoval například všechny barvy na 2 základní: žlutou a modrou. Z těchto dvou barev je možné vytvořit mícháním všechny ostatní barvy. Ztělesnění duality. *Modř* oblohy, vesmíru, *jednoty s vesmírem*. Z toho vzniklo slunce, světlo. *Žlutá!* A z těchto dvou základních barev vznikla červená země, hmota. Tak to stojí i v jedné velmi známé knize. Navazuje pak úvaha, jestli by člověk skutečně barvy nemohl dále redukovat. Omezení na modrou. *Modrá* jako samojediná základní barva? O tom by se daly jistě vést spory. Tady a teď se tím ovšem nechci zabývat. *Goethe* tvrdil, že je *červeně* kombinací *modré* a *žluté*. Nyní každý ví, že pokud smíchá modrou se žlutou, nevznikne červená, nýbrž zelená. Tím je míněno, pokud by člověk smíchal navzájem barevné pigmenty. Pokud však člověk nechá bílé světlo plynout žlutou a modrou barvou, objeví se na konci červený světelný paprsek. Zde se jedná o proces subtraktivní. To znamená, že z bílého světla, v němž jsou obsaženy všechny barvy, je vyfiltrován podíl žluté a modré, a zůstane intenzivní červeně. *Goethe* říká, že modrá, žlutá a červená by závisely vždy na nějaké doplňující barvě. Doplňující barva vždy představuje nějakou kombinaci obou dalších barev. Například: Naproti modré leží oranžová, skládající se z červené a žluté. Naproti žluté se nachází fialová, skládající se z červené a modré. Naproti červené se nachází zelená, skládající se z modré a žluté. *Goethe* zmiňoval i magentu, jednu z nejnovějších barev. *Magenta*, nevídaná barva, tak ji popisoval. *Magenta* by vznikla, pokud by člověk spojil oba konce duhy, a sice červenou a fialovou. Spojení protikladů.

Goethe chápe barvy v první řadě „jako obsahy vědomí smyslových kvalit“ a své analýzy směřuje do oblasti psychologie. Při tom narázil na následující přiřazení: *Žlutá* byla spojována s působením, světlem, jasem, silou, teplem, blízkostí, odrážením a modré tóny s oloupením,

stíny, temnotou, slabostí, chladem, dálkou, přitažlivostí. Zde je nám naznačováno, že *Goethe* chtěl zprostředkovat působení barev na mysl. Definoval v barevném spektru plusovou a minusovou stranu. Ke straně plusové patřily *žluté a červené tóny*, k minusové pokračování barev duhy - *modré a fialové tóny*. Barvy plusové strany nalaďují aktivně, živě, snaživě, skvěle, ušlechtilé a činí teplý a příjemný dojem. Barvy minusové strany poskytují neklidnou, citlivou a roztouženou náladu, a *modř* sama o sobě v nás vyvolává pocit chladu.

Jako další rozděluje *Goethe* barvy do 3 kategorií, zvaných kolorit. Tyto tři kategorie nazval mocnou, jemnou a třpytivou. Mocné účinky se objeví, pokud převažují *žlutá, oranžová a červená*, a jemné určuje především *modrá* a její sousedky. Pokud jsou všechny barvy v rovnováze, vzniká harmonický kolorit, který může vytvořit jak třpytivé, tak i příjemné.

V předešlé části jsem vám mohl zprostředkovat jen různé pravdy vědeckých učeních o barvách minulých generací. Pokud se člověk podívá pozorněji, existují tu společné vlastnosti, ale také protiklady. I zde všechno souvisí se způsobem pohledu a stanoviskem pozorujícího.

Co se týče světla a barvy, není výzkum zdaleka jistě ještě u konce. Myslím si, že čím více se mění vlnění na zemi a čím je větší, tím více barev se nám také otevře. Jistě vše v pravý čas.

Působení světla a barvy

Světlo patří jako nosič k barvám, a tvoří proto důležitý aspekt při jejich působení. Pokud by světlo neexistovalo - byla by tedy jen tma - neexistovaly by ani žádné viditelné, očima vnímatelné barvy. Světlo je rovněž nositelem energie barev, jako přímý kontakt našeho těla s barvou.

Na tomto místě bych se chtěl trochu blíže věnovat různým tělům člověka. Člověk má mnoho jemnohmotných těl, přesto bych se chtěl na tomto místě věnovat třem nejvýznamnějším. Pokud jste se již zabývali literaturou o různých jemnohmotných tělech, jistě vám bylo nápadné, že v popisu těchto těl existují velké rozdíly. Chtěl bych vám představit jednu verzi, kterou jsem z pohledu barev přijal, každý by se však měl rozhodnout sám, co je přijatelné pro něj.

Hmotné, fyzické tělo

To je naše hmatatelné tělo se všemi jeho orgány, kostmi, tkáněmi, skládající se z miliard buněk. V každé z těchto buněk je uložena naše DNA. To znamená všechny informace pro budování našeho hrubohmotného těla, všechny vývojem podmíněné příhody a zvyky našich předků, události z našeho současného života jako šoky, nemoci, reakce - to vše je zde uloženo. Vydalo by to na několikastránkový seznam, kdybychom zde chtěli všechno vypočítat. Pro náš lidský mozek je tento zázrak

téměř nepochopitelný. Tak má každá buňka, každá skupina buněk, které tvoří orgán či tkáň, v sobě všechno uloženo. A přesto naše buňky vibrují rozdílně. Ve fyzickém těle existuje nejrůznější přiřazení - podle tématu, které je potřeba zpracovat. S pomocí barev je možné vibrace buněk jemně podpořit, harmonizovat nebo podle potřeby změnit.

Možná by to byla jedna možnost, jak opět přivést do našeho vědomí potlačená témata, abychom je mohli zpracovat a tak i odstranit. Témata, která se již projevila v našich jemnohmotných tělech, se totiž při jejich ignorování projevují později i v hrubohmotném, fyzickém těle. Možná jako nevolnost, možná jako malátnost, jako bolesti, nebo možná také jako skutečně vážná nemoc. Souhru všech našich těl si můžete představit jako naši planetu, Zemi, s vrstvami vzduchu, které ji obklopují, aby se život mohl vyvíjet v té formě, jak ho známe za miliony let. Pokud je nyní nejvyšší vrstva vzduchu znečištěna a zatížena nečistotami, ať již zářením nebo také hrubohmotným odpadem natolik, že by mohlo hrozit nebezpečí našemu životu, existují dvě možnosti.

Jednou by bylo zjistit příčinu znečištění a odstranit ji. Pokud je příčina napravena, může se člověk pustit do špíny v této vrstvě, celou ji opět vyčistit a vrátit zpět do jejího původního stavu.

Druhou možností by bylo toto znečištění ignorovat. Jaký by byl důsledek? Zcela prostý: ohrožení našeho života by se posunulo do další vrstvy, blíže k Zemi. Jednou by pak bylo dosaženo bodu, kdy bude vnější vrstva „plná“ a nebude schopná již nic absorbovat. Pak se začne špinit další vrstva. Ohrožení našeho života se stává vážnějším. Opět bychom měli dvě možnosti: Odhalit příčinu, napravit ji, vrstvu očistit a tím by byla hrozba odstraněna. Nebo raději ignorovat? Pak by proces pokračoval. Třetí vrstva se začíná špinit. Opět dvě možnosti. Pokud by se znečištění pokaždé setkalo s ignorancí, dosáhlo by jednou naší hrubohmotné Země a za jistých okolností by mohlo život na zeměkouli úplně zničit. První možnost - „špínu“ rozpoznat, určit a odstranit příčinu a zvládnout znečištění, by byla jedinou skutečnou

možností, jak zachovat život. Člověk však se přesto přiklání spíše ke druhé možnosti a ignoruje veškerá znamení v ostatních, nehmotných vrstvách.

Stejně je tomu s našimi jemnohmotnými těly. Jednou se v naší vnější vrstvě něco projeví, možná v takové podobě, že se dostáváme do **stále** stejných situací. My to však ignorujeme. Pokračuje to s jakýmsi druhem touhy po pochopení do další vrstvy, dalšího jemnohmotného těla stále blíže k našemu hrubohmotnému tělu. Pokud jsme veškerá znamení ignorovali, začnou se jednou projevovat v našem hmatatelném těle. A to právě v podobě nevolností, onemocnění orgánů, vysokého krevního tlaku a podobně. Nejpozději v té chvíli začneme se symptomem bojovat. Ale co příčina, která zůstává i nadále nezpracovaná, pokud ji cíleně neobjasníme a neodstavíme?

Hrubohmotné tělo je jen posledním článkem v řadě znamení A sdělení, který pak reaguje. Pokud ignorujeme i tento impuls, může za jistých okolností dojít i k vyhasnutí života a naše hrubohmotné bytí dojde ke konci, přinejmenším pro tuto inkarnaci. A právě ve fyzickém **těle** má významný smysl práce s barvami. Ty totiž nepůsobí jen na tělo fyzické, nýbrž zasahují rovněž v tělech jemnohmotných. Velmi důležitým systémem našeho hmatatelného těla je systém žláz. Podle mých zkušeností reagují tyto „orgány“ na barvy velmi citlivě a dají se s jejich pomocí snadno stimulovat. Pro lepší pochopení vám nabídnu krátkou informaci:

Lidské tělo je komplikovaný systém navzájem závislých orgánů a tkání, které, aby mohly správně fungovat, musí spolupracovat. Množství fyziologických procesů růstu, od vývoje až k trávení a rozmnožování musí být neustále kontrolováno a řízeno. Děje se tak nevědomě, prostřednictvím endokrinního systému, který své úkoly plní s pomocí množství chemických posílů, zvaných hormony. Hormony se dostávají krevním oběhem do všech částí těla, v nichž vyvolávají určité reakce. Při tom musí být každý jednotlivý hormonální efekt co

nejdůkladněji kontrolován, jinak by mohlo dojít k poruše jemné vyvážené rovnováhy těla. Tajemstvím tohoto kontrolního mechanismu je zpětná vazba, při níž jsou neustále srovnávány zadané údaje a výsledky. Žlázy zde přebírají hlavní část tohoto procesu.

K nejdůležitějším žlázám, příslušných pro vznik hormonů, počítáme podvěsek mozkový/hypofýzu (nachází se na spodní straně mozku), štítnou žlázu a příštítná tělíska (v oblasti krku), slinivku břišní a nadledviny (v oblasti břišní), jakož i žlázy pohlavní. Hlavním znamením těchto žláz je to, že vyrobené hormony předávají do krevního oběhu, případně dalších tělních tekutin a ty jsou pak dopravovány tělem.

Žlázy, působení a přiřazení barev

Hypofýza: Je nadřazena ostatním endokrinním žlázám a řídí jejich funkci.

Přiřazení barvy: *fialová*

Epifýza (šišinka): Velmi silně souvisí se zrakovým nervem. Reaguje na světelné podněty.

Přiřazení barvy: *fialová*

Štítná žláza: Štítná žláza produkuje hormony, které řídí látkovou přeměnu buněk.

Přiřazení barvy: *modrá*

Příštítná tělíska: Řídí hospodaření těla s vápníkem a fosfátem, které jsou nezbytné pro dobré zdraví kostí a zubů.

Přiřazení barvy: *modrá*

Nadledviny: Hormony, které se zde vyrábějí, regulují hospodaření s tekutinami a minerály v těle, látkovou přeměnu glukózy a jednu z nejdůležitějších funkcí - reakci na zátěž a nebezpečí.

Přiřazení barvy: *žlutá, zlatá, oranžová*

Slinivka břišní: Se svým exokrinním /po/dílem vyrábí celou řadu trávicích enzymů, dále důležité hormony *inzulín* a *glukagon*, které regulují hladinu krevního cukru v krvi.

Přiřazení barvy: *žlutá, zlatá*

Pohlavní žlázy (zárodečné): Varlata u mužů a vaječníky u žen závisí rovněž na správné práci endokrinních žláz. Pohlavní hormony *estrogen* a *progesteron*, *testosteron* a *androsteron* jsou produkovány jak u mužů, tak i u žen. V důsledku jejich rozdílného poměru je výsledek působení hormonů u obou pohlaví naprosto odlišný.

Přiřazení barvy: *červená*

Tělesné zdraví a vyváženost závisí také na správné práci endokrinních žláz. Chybná funkce byť jen jedné jediné žlázy může mít závažný dopad na celé tělo.

Éterické tělo

Éterické tělo je často označováno jako éterický dvojník fyzického těla. Éterické tělo má kromě jiných úkolů následující hlavní úlohy: Éterická slupka přijímá životní sílu vyzařující ze slunce a rozděljuje ji fyzickému **tělu**. Proto je éterické tělo velmi silně spojeno s fyzickým zdravím. Působí jako spojovací kanál mezi hrubohmotným a našimi ostatními **těly** tím, že zprostředkovává vědomí fyzických smyslových vnímání **přes** „éterický mozek“, a tím transformuje rovněž vědomí z astrální

oblasti a vyšších úrovní do hrubohmotného mozku a nervového systému. Vzpomínky a sny většinou souvisí s aktivitou éterického těla. Spojení mezi éterickým a fyzickým tělem je tak úzké, že například lidé, kteří ztratili část těla v důsledku amputace, mohou pořád ještě cítit něco, co na místě jejich údů již na hrubohmotné úrovni neexistuje. Důvodem je, že éterická část amputovaného hrubohmotného údu nebyla odstraněna. Odpovídajícím podrážděním mohou být vyvolány v tomto éterickém údu pocity a zprostředkovány vědomí. Pro jasnozřivé lidi je to dokonce skutečně viditelné. Éterické tělo vyčnívá několik centimetrů přes tělo fyzické. Pokud se oddáme několik minut v klidu „pozorování aury“, většinou vnímáme éterické tělo jako *bíle-modravou* zářící vrstvu těsně nad svým hrubohmotným tělem. Pokud tedy pracujeme s barvami na nebo s naším hrubohmotným tělem, přechází tato informace rovněž do éterického těla. Éterické tělo je přece jemnomotným dvojníkem našeho hmatatelného těla...

Emocionální nebo astrální tělo

Ze všech těl pro nás astrální nebo emocionální tělo představuje největší výzvy. Jsou zde uloženy naše pocity, ať již pozitivní nebo negativní. Toto tělo odhaluje více než všechna ostatní, co se v nás v dané chvíli odehrává, jak se cítíme, jaké postoje chováme k našemu okolí, ostatním lidem nebo věcem. Je zásobníkem hněvu, zlosti, závisti, žárlivosti, nepřízně, strachu ale také příjemných pocitů, soucitu, odvahy a péče, abychom vyjmenovali alespoň několik z nich.

Astrální tělo odráží okamžitý stav vědomí člověka. Tento stav vědomí jednoho okamžiku může buď opět rychle uplynout, nebo se jako pevný charakterový rys v tomto těle pevně usadit. Astrální slupka/emocionální slupka se nachází mezi éterickým a mentálním tělem a ovládá veškerou auru na základě vyhraněné pocitové struktury. Vět-

šina lidí si vůbec neuvědomuje, že emoce představuje živoucí a dynamickou substanci, která stejně jako fyzické tělo potřebuje speciální péči, pozornost a ošetření. Citové tělo je tím, které na nás klade největší nároky a dá se nejobtížněji ovládat.

Astrální, resp. citová „slupka“ se živí našimi každodenními zkušenostmi. Podle toho, jestli v tomto těle již existují rezonanční body, jsou tyto body neustále větší a větší a mohou nám bránit v našem každodenním životě. A přesně zde mohou být účinně použity barvy. Barva totiž velmi jemně působí na všechna naše těla, přičemž si můžeme uvědomovat vznikající chaos a postarat se o úlevu. Učiníme tak jednoduše prostřednictvím jakéhosi „vnitřního osvobození“. Můžeme se osvobodit od určitých citových pohnutí, která přesně rozpoznáme a z našeho tělesného systému je s láskou vypovíme. Může vám to připadat příliš prosté a můžete mi věřit, také to prosté je. Nyní bych vám chtěl krátce na jednom příkladu ukázat, jak je to míněno:

Před nedávnem zemřel můj nejlepší přítel, odešel z tohoto světa dost náhle a nečekaně. Moje hlava (a mentální tělo) ví, že přesně to je ta cesta, kterou chtěl projít k bodu, který si vybrala jeho duše. Co však se stalo s mým emocionálním a astrálním tělem? Co jsem cítil, dalece přesahovalo běžný smutek. Dotklo se mne to tolik, že mi připadalo, že se moje živoucí fantazie téměř zbláznila. Chtěl bych vás zde ušetřit podrobností. A přece jsem jednou došel k bodu, kdy jsem si ujasnil, že jsem si pustil do těla záležitosti, s nimiž jsem neměl nic společného. V neposlední řadě šlo o strach z pomíjivosti, strach z rozloučení - z definitivního rozloučení v této inkarnaci.

Klíčový zážitek k tomuto tématu a smrti vůbec jsem měl ve věku necelých 14 let. Tenkrát jsme měli místo dvou hodin vyučování roznášet dopisy. Samozřejmě nám to všem připadalo skvělé.

S posledním dopisem jsem přišel k jednomu domu nedaleko našeho bydliště. Vpředu na plotu kolem pozemku byla připevněna jen jedna stará, velmi zchátralá dřevěná schránka beze jména. Myslel jsem

si, že to přece nemůže být správná schránka obyvatel toho starého domu. Abych se dostal ke vchodu, musel jsem dům obejít. Obcházel jsem poslední roh a náhle jsem stál před otevřenou rakví s nějakým starým, zřejmě nedávno zemřelým mužem.

Asi si umíte představit, jak mi bylo na duši. Kolem stáli plačící příbuzní. Byl jsem jako zkoprnělý. Když jsem se zase vzpamatoval, vzal jsem nohy na ramena. Tímto pohledem jsem se navždy oprostil od smrti, pomíjivosti a rozloučení. A přece se do mého astrálního, resp. emocionálního těla toto téma vypálilo. Ten obraz mne pronásledoval celé týdny a měsíce.

Moji rodiče to odbyli jen slovy: „Takový je světa běh...!“ A emocionální síla s každým novým zážitkem takového druhu rostla. Pracoval jsem se sebou a na sobě. S pomocí barev, Bachovy květové terapie, psychokineziologie a afirmací. Bylo mi jasné, že v dětství vzniklo v mé auře pole, které se těmito tématy živilo a rozvíjelo.

Poznal jsem, že vznik tohoto tématu (právě v dětství) se mnou neměl nic společného a já si ho nesl s sebou za někoho jiného. Nakonec se projevilo jako citový šok. Tímto vědomím jsem vypudil tento „nádor“ s láskou ze svého energetického pole.

Poděkoval jsem mu za mnohé poznatky a dojmy, které bych jinak nemohl prožít. Nyní však byl pro mne už pouze zatěžující a já jsem vizualizoval, jak toto „něco“ ze mne mizí. Při zbavování se tohoto „monstra“ mi pomohla barva léčení, *fialová*. Skulina, která zde vznikla, mne opět naplnila *bílým* světlem. *Bílá* je totiž barvou, která obsahuje stejným dílem všechny ostatní barvy. Otevřel jsem tím tedy spektrum možností, z něhož mi stačilo si jen posloužit. Tak se smutek zredukoval na běžnou míru a dá se přežít.

Podobně se mohou v průběhu času projevit nejrůznější citové stavy. Pak to znamená pouze: Rozpoznat, lokalizovat, rozloučit se a zavřít skulinu. Barvy zde znamenají velmi cennou pomoc. Pokud to s nimi tolik neumíte, obraťte se na odborníka - terapeuta.

Mentální tělo

Mentální tělo se od astrálního liší do té míry, že má k dispozici mnohostrannou nabídku talentů a pomocných prostředků, k nimž může sáhnout. K tomu se přidává větší objektivita a vyrovnanost, stejně jako výrazná oblast inspirace. Na bohatství inspirace můžeme usuzovat z toho, že má mentální oblast člověka spíše přístup k vizím, intuicím a kreativitě, kdežto éterické a astrální tělo se vykazují více spojením se zemí. Kromě toho se zde také nachází sídlo inteligence, schopnosti vzpomínání a analytických schopností. Velká část našeho pokroku v této době závisí na naší schopnosti rozpoznávání a řešení problémů, činnosti, pro niž se mentální tělo skvěle hodí.

I v této oblasti těla je možné barvami pozitivně a cíleně působit. O tom však více později, ve cvičeních.

Co ovlivňují barvy

Jednotlivé barvy

Znáte jistě rčení: „Teď musíš přiznat barvu!“ Znamená to, že by člověk měl každému jasně vysvětlit své stanovisko a zřetelně informovat o svých úmyslech a jednání, pokud možno ještě s příslušnými důvody tohoto jednání. Výraz je již velmi starý a pochází ze středověku, z doby rytířských soubojů.

Někteří z rytířů zakrývali barevné erby na zbroji, aby zůstali nepoznání. Bylo však otázkou cti ukázat svůj erb a tím „přiznat barvu“. Barvy se ve své symbolice táhnou staletími (erby, vlajky, stranické barvy...) až do dnešní doby. Pokud se člověk podívá pozorně a je schopen všechny tyto barvy vyložit, jsou velmi poučné. Pokud zná navíc symboliku například na státních vlajkách, pak vypovídají kombinace barev a symbolů skutečně mnoho a poskytují informace o různých dobách, kulturách a mentalitách.

Nyní bych vám chtěl ke každé jednotlivé barvě něco říci. Uvažte prosím, že ke každému vyjmenovanému pojmu je možná nějaká pozitivní a nějaká negativní interpretace, protože všechno má, jako tak často, dvě stránky. Příklad: Pokud například vidíme pod *červenou* hyperaktivitu, je rovněž možný absolutní nedostatek energie. Důležité je poznat, že se jedná o téma „*červené*“.

Abychom mohli volně pracovat a vykládat, je radno si trochu vštípit do paměti následující hesla, abychom se nemuseli později vyrušovat během práce či hraní s barvami listováním a čtením v knize. Nabízím vám ještě další důležitý tip: Rozhlížejte se jednou vědomě po celý všední den po barvách, s nimiž se setkáváte a uvědomte si, jaký význam mají. Jako například: Semafor, co tu znamená barva *červená*? Stop! Varování! *Žlutá* pak by byla: Připrav se, hned se jde dál nebo budeš muset za chvíli zastavit. *Zelená* je volná jízda, prostor, volnost...

Tímto způsobem může člověk v mnoha situacích pozorovat, kde a jak jsou barvy používány. Projděte jednou prostě vědomě s touto pozorností svým všedním dnem. Jistě prožijete mnohé „aha-zážitky“. Nebo jednou pozorně sledujte, pokud se vám bude chtít, použití barvy v reklamě (obalech...), je to skutečně napínavé.

Pozoruhodná je také skladba jednotlivých barev. Existují jen tři základní barvy: *červená*, *žlutá* a *modrá*. To znamená, že člověk může z těchto tří barev namíchat kteroukoli existující barvu. Například *fialová* se skládá z *červené* a *modré*. I zde jsou tedy skryty vlastnosti těchto dvou barev. Například *bílá* se skládá ze všech barev, stejným dílem. Neznamená to, že tu má člověk otevřené všechny možnosti, že je jen třeba se rozhodnout?

Červená barva

Červená vlastní vlnovou frekvenci od 390 do 450 kmitů za sekundu a vlnovou délku 660 nanometrů, která tím znamená nejdelší vlnovou délku všech barev spektra. *Červeň* je barvou síly. Aktivuje, povzbuzuje a probouzí v nás sílu, a aktivuje různé zóny našeho těla. Kde je obsaženo příliš mnoho klidu, tam vnáší *červená* pohyb. Aktivuje. Pokud je však k dispozici *červené* příliš mnoho, může se snadno změnit v agresivitu, v touhu po moci a uznání. Přitom je zde řeč o dost bezohledné snaze s velkou silou.

Červeň je barvou signální a znamená také „Pozor, stát“. Pokud je ignorována, může to mít vážné následky. Podívejme se opět do svého všedního dne: Červená na semaforu nám signalizuje „Stát, jinak hrozí nebezpečí.“ Pokud toto tzv. poselství ignorujeme, pak můžeme s velkou pravděpodobností zavinit dopravní nehodu, která může mít netušené rozměry. Rčení „Musím nejdříve opět najít *červenou* nit...“ je také poměrně běžné. Znamená to, že musíme celou svou pozornost věnovat tomu nejdůležitějšímu a například absolvovat rozhovor, který něco přinese nebo nám možná poskytne nějaké vysvětlení. Pokud člověk ztratí sílu, sledovat „*červenou* nit“, chybí výmluvná esence naší řeči.

„*Červená* čísla“ jsou rovněž běžným výrazem. Proč nejsou minusová čísla *zelená* nebo *fialová*? Vysvětlení vyplývá samo sebou: *červená* je signální barva. V tomto případě signalizuje stop, konto je v mínusu. *Červená* vede veškerou naši pozornost k tomuto stavu a postará se, abychom v tomto hmotném světě okamžitě začali jednat.

Nebo výraz, pokud se něco stane: „Vidím *rudě*.“ Zde je opět aktivována tato signální barva. *Červeň* jako štít opatrnosti nebo zastavení. *Červeň* jako výraz podrážděnosti, zlosti a hněvu. Stejně je používán u španělských býčích zápasů zcela vědomě červený šátek. Má v býkovi probudit bojovnost, což se také skvěle daří. Zvíře se rozzuří a bojuje. *Červeň* tedy znamená také boj, probuzení, stimulování nebo zachování

bojového ducha. Pokud pak skončí býk, který ve většině případů marně bojuje o svůj život, na zemi, teče krev. Země se barví do krvavě červená. *Červená* je barvou životní energie, barvou elixíru života - krve. Vytéká z fyzického těla býka a spolu s ní i život. *Červená* tedy znamená pozemský život, přežití.

Pokud se díváme do ohně, do žhavých uhlíků, jsou rudé a horké. *červeň* také zastupuje horko a teplo. Oheň je schopen v relativně krátké chvíli zničit hmotu či život, pokud se změní v agresi, zlost, nenávist. Nezřídka se odrazí v negativní oblasti, pokud je k dispozici přemíra *červeně* a nemáme žádný ventil k vypuštění přebytečné rudé energie.

Červeň, ta síla *červeně* si hledá nějakou cestu k odreagování. Čím nižší je stav vědomí jedince, tím spíše může vést přemíra *červeně* k násilí. Věnujme se však raději pozitivnějším záležitostem, protože *červeň* má rovněž své oprávnění. Kdyby *červená* barva neexistovala, pak bychom všichni trpěli neustálým nedostatkem energie a motivace. Ano, mohl bych jít dokonce tak daleko, že bychom pravděpodobně vůbec neexistovali, protože *červeň* v neposlední řadě zastupuje i prvotní pohlavní pud a sexualitu.

Ostatně *červeň* také povzbuzuje méně pohyblivé spermie. Pokud se snad právě z tohoto důvodu neplní vaše touha po dětech, stálo by za pokus využít právě *červené* barvy. Je vždy jen otázkou, jak použít *červeň*, kterou máme k dispozici, tedy k jakým účelům. S touto stlačenou a silnou energií je ovšem třeba zacházet velmi zodpovědně.

Nyní se podíváme na jeden starý zvyk, „pokládání *červeného* koberce.“ Hlavy států, herci nebo prominenti dodnes často kráčejí po rudých kobercích. Jsou znamením slávy a vlády.

Nebo odkud může pocházet výraz „To si zapíš *červeně* do kalendáře“? Pochází ze starých církevních oslav. Kdysi dávno byly křesťanské svátky tištěny *červeně*, zatímco běžné pracovní dny *černě*. Červená barva je znamením zvláštního dne, nějaké zvláštní pozoruhodné události. S pomocí její síly bylo a je dodnes upozorňováno na něco zvláštního.

V evropské heraldice například *červená* barva poukazovala na odvahu. Kdo se v heraldice vyzná, dokáže sám rozpoznat v barvách a symbolech starých rodinných erbů přesvědčení, záměry, i mentalitu tohoto rodu, přinejmenším jaké byly v době vzniku erbu.

Podívejme se na hasiče. Již odjakživa jim byla určena *červená* barva. Jako signální barva ohně, nebezpečí. Důsledkem je příkázaný spěch. I zde je *červeň* znamením jednak zničující energie ohně, jednak mobilizování veškerých lidských sil pro dopravu na místo nasazení a rychlou likvidaci nebezpečí. Něco podobného platí rovněž pro „Červený kříž“. I zde jde o život a přežití.

Také kořeny - základ - jsou vyjádřeny *červenou* barvou. Být uzemněn, stát oběma nohama pevně na zemi. Pokud *červeň* chybí, může být obtížné se zde, v pozemském bytí, vypořádat se světem. Člověk může nezdědka zjistit, že se při chybějící *červené* zřejmě snaží získat odstup od země, a tím i od každodenní rutiny.

Často se také říká: Vrať se na zem a přestaň se vznášet! Pokud člověk *červeň* dokonce naprosto odmítá, pak toto odmítání (vědomé či nevědomé) platí i pro tělo a hmotu. Pokud se pak člověk skutečně zajímá, může zjistit, že existují i lidé, odmítající své tělo.

Možná je příliš tlusté, příliš hubené, příliš staré, příliš cokoliv. Tato hodnocení jsou často podmíněna reklamami, jejich ideály krásy, které jsou nám každodenně předváděny médii před očima.

Nezáleží nakonec spíše na tom, jak se ve skutečnosti ve svém těle cítíme, jaký je náš zdravotní stav? Mohli bychom přece být nad věcí, i když se nás ostatní snaží „dusit“.

Naše tělo je příbytkem naší duše, přinejmenším pro tuto inkarnaci. Myslím si, že bychom ho měli přijímat takové, jaké je a být vděční za to, že vůbec existuje. Pokud nám například naše nadváha dělá zdravotní problémy fyzické či psychické a my se skutečně necítíme dobře, můžeme si pomoci prostředky, které máme k dispozici. Měli bychom pak být svému tělu vlastně vděční, že nás na tyto nepříjemnosti upo-

zornilo. Pak by však byl důvodem pocit nebo stav vycházející zevnitř, ne vnější ideál krásy, který je nám nabízen. Měli bychom žít se svým tělem neustále v absolutním přátelství, uznávat ho, pečovat o ně a ošetřovat je.

Červeň probouzí pohyblivost, radost z rizika, odvahu, sílu vůle a vytrvalost.

Všude, kde převažuje nahromaděná energie, uvádí *červeň* tuto energii opět do pohybu. Pozor však: *Červené* je třeba se vyhýbat, pokud nás trápí nadbytek energie. Například při horečkách a zánětech. *Červeň* by totiž tuto energii ještě dále zesílila. V těchto případech by se měl člověk obrátit k chladivým nebo neutrálním barvám (např. *modré* či *zele-né*). Abychom však zaujali správné postavení v pozemském bytí, k tomu je *červeň* velmi vhodným podpůrným prostředkem.

Pokud se rozhlédneme po přírodě, okamžitě je nám nápadná *rudá růže*. *Rudá* v této souvislosti zastupuje smyslnost, vášeň a lásku.

Červeň je také symbolem mužského principu. Moje zkušenosti ukázaly, že pokud si někdo neustále volí *červenou* barvu nebo ji naopak permanentně odmítá, nachází se velmi blízko téma mužského principu nebo otcovské téma. Možná byl jeho otec v dětství fyzicky nepřítomen, když ho bylo zapotřebí. Možná se také projevuje, že si člověk musí „kupovat“ pozornost, lásku a uznání, například mimořádně dobrými výkony, nebo... existuje mnoho možností. Většinou je tomu tak, že pokud měl člověk již jako dítě takové otcovské nebo červené téma a má dosud, je pro něj dnes téma muže, manželství, mužského principu rovněž obtížné. V případě mužů tak může být u akceptace a prožívání mužských vlastností u sebe sama. Komplementární barvou *červené* je *modrá*.

Shrnutí pro červenou barvu

Hesla: Barva síly, přežití, otce, opatrnosti, hyperaktivity, uzemnění, životní síly (krve), tělesné lásky, sexuality.

Cakra: Kořenová/základní čakra

Myšlenky: Rudá zem. Červené je připisováno horko. Rudé plody, jako jahody, třešně apod. nebo rudé růže, propůjčují nádech erotiky. Barva kořenové čakry, životní energie, barva tepla a pudu.

Oranžová barva

Název *oranžová* souvisí s pomerančí (Orange). *Oranžová* má 460 až 500 kmitů za sekundu a cca 620 nanometrů vlnovou délku. Je směsí *žluté* a *červené* barvy, a to stejným dílem. *Oranžová* obsahuje i působení a vlastnosti obou daných barev. K tomu se přidává skutečnost, že má *oranžová* také jedinečné působení a speciální vlastnosti, stejně jako každá jiná barva. Abychom však získali kompletní přehled, měli bychom si přečíst rovněž údaje o barvě *červené* a *žluté*.

Podívejme se však nyní na vlastnosti této barvy podrobněji:

Oranžová zastupuje šokové stavy. Není zde ovšem míněn pouze tělesný šok, který si člověk zřejmě představí, pokud někdo utrpí těžkou nehodu. Ne, v této barvě se projevuje také citový šok. Co však je tím míněno?

Jsou míněny šoky nebo rány, které vedly k šoku, uloženému hluboko v našem nitru. Možná z dětství, možná z dřívějších životů. Šoky z dětství jsou často potlačovány. Jsou zasouvány co nejhlouběji do vlastního nitra. Jednou však člověk klopýtne přes velkou horu materiá-

lu, který má tento vlastní šok zakrýt. Nejpozději v takové chvíli je na čase se se skrytými šokovými stavy důkladně vypořádat. Pokud totiž tento druh šoků nezpracujeme právě ve vhodné době, budeme stále znovu a stále přitahováni stejnými stavy. To znamená, že se budeme neustále dostávat do situací, které k tomuto vnitřnímu zranění původně vedly.

Pokaždé pak máme nové znamení skrytého stavu, a příležitost ji odhalit a odstranit. Při tom je spolehlivým pomocníkem právě *oranžová* barva. Ještě bych vám rád nabídl jeden příklad: Malé dítě zjistí, že je maminka utiskována a možná dokonce zneužívána. Je mu zakázáno o tom mluvit. Nyní se zapne docela běžný ochranný mechanismus. Dítě tyto zážitky pohřbí hluboko do svého nitra, protože je jednoduše zakázáno o tom mluvit, a navíc to hrozně bolí. Zůstává jen pohřbený a dobře ukrytý šok - neuvolněný a dřímající, jako téměř uhašený oheň.

Jednou však, v dospělém věku, prožije tato duše pravděpodobně totéž na vlastní kůži, nebo musí přihlížet, jak je stejně zacházeno s nějakou její milou přítelkyní. Tato osoba se stále znovu dostává do stejné situace, týká se jí to buď aktivně nebo pasivně. Stejně pokaždé přitahuje totéž. Pokaždé to prožité získává nějakou ozvěnu v nitru. To jsou situace, kde je možné pátrat. Proč se mi to děje? Nebo: Proč se na to musím dívat? Co mi to chce říci? Nyní je možné získat přístup k hluboko zakořeněnému šoku z dětství. A přesně zde se používá *oranžová*. Je třeba pracovat s *oranžovou*, abychom získali rychlejší, lepší a snazší přístup a především konečně navěky uvolnili tento šok, který se stále znovu vrací do našeho vědomí. Jakmile se tak stane, duše přestane vyhledávat ohlas venku, protože je problém vyřešen a zpracován.

To byl jistě výraznější příklad. Jistě existuje něco, co jsme jako děti, mladiství nebo dokonce i dospělí potlačili, ať v tomto nebo v dřívějším životě.

Téma zneužívání je rovněž připisováno *oranžové* barvě. Není zde míněno jen tělesné zneužívání, jako například sexuální, nýbrž i zneuží-

vání duchovní. Toto duchovní zneužívání může být nějakým druhem potlačování prvotních potřeb, přičemž toto potlačování většinou přichází zvenčí. Jedná-li se o zneužívání sexuální, je tomu často tak, že se sexuální vztahy v pozdějším životě tvoří nanejvýš obtížně, případně jsou naprosto nemožné. Zneužívání také velmi často souvisí s hluboko se nacházejícími šoky.

Deprese velmi často souvisejí s nějakým nedostatkem *oranžové* (i *žluté*) barvy. Louise L. Hay říká, že pravděpodobný důvod deprese je následující: „Zlost, na kterou necítíš právo. Beznaděj.“ Beznaděj může být odvozena z nedostatku cílů nebo radosti ze života. Přesně zde je využívána *oranžová* barva. *Oranžová* zastupuje radost ze života.

Je třeba přestat s hodnocením všeho druhu a začít akceptovat všechno tak, jak to je. Prostě akceptovat. *Oranžová* je v tomto ohledu schopna vykonat hotové zázraky. Hluboký pocit radosti ze života nám poskytne vycházející nebo zapadající slunce. Slunce pak zdánlivě mění svou barvu od zářivě *žluté* na hlubokou, silnou *oranžovou*. V této souvislosti se také hovoří o zimní depresi. V zimě se zkracují dny a my stále více postrádáme přirozené sluneční světlo. Pak je vhodné se obklopovat tóny *žlutými* nebo *oranžovými*. I silné rozrušení či hysterie jsou důležitými *oranžovými* tématy.

Při chybějící *oranžové* barvě se může nálada rychle změnit v předráždění. To lze také spojovat s nedostatkem vytrvalosti. Při tom je oslovován podíl červené barvy v *oranžové*. Je přiváděna životní energie, a to ve spojení s životní radostí *oranžové* - pak nám může poskytnout rychlou pomoc.

Pokud lidé naprosto odmítají *oranžovou* barvu, může dojít při trvalém odmítání k obavám z dotyků. I zde je možné začít pomáhat opatrným používáním *oranžové*, případně pro začátek lososové (*světlá, jemná oranžová*).

Oranžová v sobě skrývá také téma závislosti a ko-závislosti. Závislost na lidech, věcech, situacích, dokonce i drogách. Závislosti všeho

druhu v sobě skrývají nějaký druh útěku z běžného bytí. Útěk často z důvodu nedostatku sebedůvěry nebo nedostatku radosti ze života. Také nerozhodnost je často příčinou nedostatku *oranžové*. V tomto případě je pak oslovován podíl žluté (pro mentální aktivity) v *oranžové* barvě.

Lidé se silně prohloubenými podíly *oranžové* mohou být velmi extrovertní. Neustále na cestě hledání, se možná staví poněkud více do popředí než ostatní.

Oranžová je také důležitou signální barvou. Jen si všimněte pracovníků na silnicích. Velmi často nosí vesty v zářivě *oranžové* barvě. Stejně je tomu u popelářů. Smyslem této volby barvy je, aby byli zdaleka vidět, a byli již od počátku v bezpečí.

Nu, méně pozitivním vlastnostem *oranžové* barvy jsme se již věnovali dost dlouho, je tedy na čase, abychom si objasnili také její příjemné aspekty:

Tělesná radost ze života je tak důležitým aspektem, že bych se této otázce rád věnoval podrobněji. Stejně je tomu s duchovní radostí ze života. Sexualita je mnoha lidmi odmítána jako nepříjemné téma. Uspokojuje prvotní pud nás, lidí. Je kusem životní radosti pro tělo, ducha i duši. V naší dnešní západní „stresované společnosti“ manželský styk v průběhu vztahu stále více usíná. To je fenomén, který se stále více šíří ve všech vrstvách obyvatelstva. V čem může spočívat příčina? Jsme snad ve všedním životě energeticky vysávání a ve volném čase tedy unavení do té míry, že naše múza i chuť mizí? Jde o *oranžové* téma. Zde je možné skutečně účinně pracovat s *oranžovou* barvou, protože je zapotřebí posílit podíl červené. Sexualita a její působení na naše bytí, nebo lépe řečeno působení chybějícího a nedostatečně prožívaného sexuálního života je široké pole a obsáhlé téma, kterému se na tomto místě nemohu věnovat širěji - překročil bych rámeček této knihy. Mohu vám jen doporučit, abyste si v této souvislosti vpustili do života více *oranžové*, a tím i více radosti.

Pak mohou být opět nově objevovány síly vlastního fyzického těla a s plnou radostí prožívány. *Oranžová* může rovněž velmi pomoci při nenaplněné touze po dětech.

Lidé se silným podílem oranžové jsou zpravidla velmi kreativní. Jen hýří nápady, a nebojí se je také uskutečňovat. Pouštějí se do nich s lehkostí, elánem a radostí a většinou jsou ve svém konání také úspěšní. Milují nezávislost, harmonii a umění. Skutečnému umělci by *oranžová* nikdy neměla chybět.

Tato barva je rovněž symbolem božství a odříkání. Povšimněte si jen buddhistických mnišských kuten. Jsou zářivě *oranžové*. Znamení radosti ze života, blaženosti, božství a oddanosti. Víry.

Vytrvalost a výdrž jsou vlastnosti, které jsou prožívány s radostí. Zde si pak člověk poslouží spíše *podílem červené*.

Práce s *oranžovou barvou* může vést k nečekaně hlubokým pochopením. Pochopení věcí, lidí nebo sebe sama. Pochopit je možné nakonec i to, že je všechno tak jak to je, a zjistit, že je to tak i dobře. V *oranžové* se skrývá ovšem nejen hluboké pochopení, nýbrž i spontánní intuitivní moudrost. Moudrost, která nám pomáhá zvládat hluboko schovaná traumata nebo šoky, jak jsme se již zmínili.

Družnost je radost ze života, a radost ze života patří k *oranžové*. Mnozí lidé se zdůrazněnou oranžovou milují společnost, milují rozpustilé oslavování a přizpůsobují se s radostí a lehkostí situaci, i když to občas hrají. Tato barva podporuje inspiraci a družnost a velkou potřebu příslušnosti. Rovněž propůjčuje sílu a odstraňuje obavy.

Při přiřazování barev k lidskému tělu získala *oranžová* své místo ve spodní oblasti břicha. Působí harmonicky a posilujícím způsobem na vaječníky, povzbuzuje tlusté a tenké střevo. I slezinu, žlučník a žluč *oranžová* ovlivňuje pozitivně. Podporuje příjem potravy a chuť k jídlu. Pokud bojujete s nadváhou, měli byste se v kuchyni na stěnách či textilu *oranžové* barvě vyhýbat. Také odpovídající dekorace na stůl v této barvě jsou nevhodné. Pokud však vy nebo někdo z vaší rodiny trpíte

bulimií, může vaši chuť k jídlu *oranžová* skvěle stimulovat. Obecně působí tato barva silně na posílení imunity. Posiluje jemným způsobem celý náš obranný systém. Navíc funguje jako výživa pro nervy. Někdy se říká, že je člověk bezbarvý - má „nervy v kýblu“. Není problém si pomoci s *oranžovou*. V neposlední řadě *oranžová* barva jedinečným způsobem podporuje obnovu buněk. Proto je také velmi doporučovaná při ošetřování jizev.

Shrnutí pro oranžovou barvu

Hesla: Sok, radost ze života, rozmnožování, víra, závislost, deprese, zneužívání, posílení imunity

Čakra: Sakrální čakra

Myšlenky: Barva východu a západu slunce. Působivá radost ze života. Oranžová spojuje červenou a žlutou. Signální barva změn. Podívejte se na semafor...!

Žlutá barva

Žlutá barva náleží ke 3 důležitým základním barvám spektra. Má frekvenci vlnění od 520 do 530 za sekundu a vlnovou délku 590 nanometrů.

Tato barva radosti ze života je často spojována se slunečním světlem a vůbec se světlem. Vyzařuje teplo. Kde však je mnoho světla, tam nechybí stín, to je všeobecně známo. Skrývá v sobě rozhodování pro vedení života ve světle nebo příklonění se ke stínu. Pokud se člověk rozhodne pro „sluneční stranu“ života, má slunečnou povahu a výrazně pozitivní postoj k životu. Umí se srdečně chechtat a cítit radost, i z malých příjemností v životě. Ten patří ke *žluté*. Radostnou mysl, veselí a neustálou otevřenost pro nové kontakty cíleně podporuje právě *žlutá barva*. *Žlutá* rovněž působí velmi silně na náš intelekt, na mentální funkce a na myšlení. Podporuje abstraktní myšlení stejně jako obrazotvornost, posiluje naši schopnost koncentrace.

Je ideální barvou k učení a učení se. Pokud chcete svého studenta podpořit při učení, využijte v části pokoje s psacím stolem hodně žluté tóny. Nebo umístěte na psací stůl nějakou *žlutou* dekoraci. *Světle žlutá* podložka na psaní a jiné *žluté* předměty mohou projevit velmi silné účinky. *Žluté tóny* také zastupují získané, naučené vědomosti. Vědomosti, které jsme si osvojili v této inkarnaci.

Podíváme-li se například na spíše zlatě *žluté tóny*, skrývají v sobě moudrost. Moudrost, která je zakořeněna hluboko v našem nitru. Moudrost, přinesenou z minulých životů. Často je náš přístup k této moudrosti vědomě velmi omezen, případně vůbec znemožněn. Právě se *žlutozlatou* je možné tento přístup silně podpořit. Kdybychom měli všichni neomezený přístup k naší vnitřní, skryté a chráněné moudrosti, vypadal by svět docela jinak, jak si jistě lze snadno představit.

Žlutá znamená svobodu myšlenek, až k myšlenkové touze po dobrodružství, poskytuje velkou sílu představivosti a nápaditosti. Posiluje

vůli, proměňovat myšlenky v činy a obecně rozvíjí ctižádost. Rovněž podporuje rozhodnost a schopnost rozhodování. S pomocí *žluté* je možné podpořit nabývání poznatků a z toho vyplývající bystrost.

A přece má všechno vždy dvě strany, i naše *žlutá*. Podívejme se nyní podrobněji na její negativní stránky.

Žlutá zastupuje nejen mentální sílu, nýbrž i mentální zmatení, až k depresím. Pokud chybí *žlutá* a tím ze symbolického hlediska i světlo, může to vést právě k nim. Před nepříliš dlouhou dobou jsem se bavil se svými norskými přáteli a vyprávěl jim, že stěží mohu vydržet, když je v zimě málo sluníčka a neustálé šero. Jak je všechno jiné a krásné, když v letních měsících není nikdy pořádná tma. Mohli potvrdit, že ve všech severských zemích je četnost depresí podstatně vyšší než v zemích jižních. I když i zde se hovoří o zimních depresích, jakmile se zkrátí dny a noční tma přichází mnohem dříve. Světlo, a tím i *žlutá* barva, jsou nesmírně důležité pro náš dobrý životní pocit.

Žlutá barva zastupuje také divoké vlastnosti/emoce, jako strach, zbabělost, nervozitu, žárlivost, závist, nenávisť, zlost a pesimismus. Nervozita samozřejmě souvisí s naprosto předrážděným nervovým „kostýmem“. *Žlutá* má tedy velký smysl při nervových potížích. *Žlutá* ovlivňuje veškerý náš tělesný trávicí systém spolu se všemi orgány, které se ho účastní. A nejen tělesné trávení potravin máme na mysli, nýbrž i trávení jemnohmotné. Přijímání, zpracovávání, odevzdávání/opouštění. Pokud přijmeme potravu, vedeme ji nejdříve ústy do našeho nitra. Pak přicházejí na řadu trávicí systémy a potrava je zpracovávána, živiny, které potřebujeme jsou oddělovány. A nakonec je opět vyloučen nepoužitelný zbytek. Stejně by to mělo chodit i na jemnohmotné úrovni.

Měli bychom přijímat svými smysly energie, informace, situace, měli bychom je správně zpracovávat, čili vybrat si z nich to, co je pro nás důležité a potřebné, a pak se opět zbavit nepoužitelného zbytku. Mnozí lidé mají s některým z těchto tří trávicích kroků problémy.

Mnozí sice mohou dobře přijímat, zpracování však není možné (snad vinou potlačování do nevědomí), a tím se pak nezdaří důležitý krok „opouštění“. Nebo: Člověk přijímá, správně zpracuje, ale není schopen opouštět. Ukládá a hromadí, což má za následek, že to neopuštěné jednou, nějak, vyjde opět na světlo a přinutí člověka vykonat tento třetí trávicí krok.

Často je to spojeno s divočejšími situacemi, než byla ta, která vedla k uložení. Pokud pak toto znamení opět ignorujeme, můžeme si být jisti, že se budeme stále znovu dostávat do podobných situací, nebo se do nich podvědomě sami manévrovat, dokud je nakonec neopustíme.

Jemnohmotné nezpracované zůstává tak dlouho jemnohmotné, dokud tělo nakonec nezačne reagovat symptomy. Tělo je totiž posledním článkem tohoto řetězce. A pokud tělo jednou začalo na sebe upozorňovat bolístkami, nejpozději v této chvíli by měl člověk začít pátrat po příčině a trávicí cyklus dovést ke konci. To všechno jsou témata žluté barvy. Neměli byste však zapomenout na náš největší přijímací orgán, pokožku. Každý druh kožních problémů má něco společného s tématy žluté. S pomocí této barvy pak mohou být zmírněny, takže se pokožka může vrátit zpět k původnímu stavu. Dbejte však přitom na to, abyste objevili příčinu (právě nějaké téma žluté) a odstranili ji, aby se neobjevily nové kožní potíže na jiném místě.

I partnerství je zcela těsně spojeno se *žlutou*. Nemíníme zde ovšem pouze manželství nebo podobný vztah, nýbrž vztahy jako takové. Člověk má vztahy ke svým dětem, k zaměstnavateli, ke svému tělu, k autu, k čemukoli. Louise L. Hay psala již v souvislosti s ledvinovými problémy, že je zde třeba všimnout si partnerství. Právě ledviny, skládající se ze dvou orgánů, které jsou částí trávicího aparátu, jsou příslušné vztahům.

Žlut' náleží ke třetí čakře, naší čakře pupku nebo solárního plexu. Aura-soma to nazývá „špagetovou křížovatkou“, protože zde se sbíhají

všechny nervy, jako nudle na talíři. Je to veselé srovnání, ale pravdivé. *tlutá* velmi silně souvisí s naším centrálním nervovým systémem. V neposlední řadě jsou žluté tóny připisovány i našim kostem a lymfatickému systému. *Žlutá* pomáhá při pročišťování a odvádění prostřednictvím lymfy. Obecně povzbuzuje její činnost a látkovou přeměnu. *tlutá* podporuje nejen tělesné pročištění s pomocí našeho trávicího traktu a lymfatického systému, nýbrž i intelektuální. Co to intelektuální pročištění je? Odstraňování již nepotřebných odpadů, stejně jako v hrubohmotné oblasti.

Shrnutí pro žlutou barvu

Hesla: Trávení, trávicí orgány, pokožka, partnerství, vědění, strach, závist, nenávist, učení, barva probouzení (jara). Veselí, družnost.

Čakra: Solárního plexu

Myšlenky: První květy jara jsou zpravidla žluté. Jsou symbolem přibývajících síly slunce po chladném ročním období.

Zelená barva

Zelená má frekvenci vlnění od 540 až 640 kmitů za sekundu a vlnovou délku 565 nanometrů. Při čtení se jistě divíte údaji o rozdílu přes 100 hertzů. To lze snadno vysvětlit tím, že se v tomto rozmezí nachází mnoho různých *zelených odstínů*.

Pokud si člověk *zelenou* barvu představí, automaticky se mu vybaví také něco, co se nachází v přírodě. *Zelená* tedy představuje přírodu, dobrý životní pocit na *zelené* louce, v lese nebo také na moři. Pokud si vyvoláme v paměti a svém citovém životě mořské dálky, cítíme volnost. Nekonečný prostor. Také *zelená* našich lesů a luk poskytuje prostor, volný prostor, a tím i možnost svobody. Lidé, kteří milují *zelenou* nebo ji definovali jako svou nejoblíbenější barvu, žijí často v harmonii s přírodou a dbají na její zákony.

Zelená patří k jaru, zastupuje růst (nejen hrubohmotného druhu) a vede k pochopení a všimání si přírody. Nežrídka jsou lidé s oblibou zelené barvy velmi otevření, i vůči neviditelným věcem na této zemi.

Zelená povzbuzuje kreativitu v nás, jak čistě intuitivní, tak také vznikající silou myšlenek (podílem *žluté*).

Právě umělci tuto barvu velmi potřebují. Poskytuje nezbytný prostor ke schopnosti rozvíjení kreativity, a tím i ke schopnosti vytvářet nové v klidu a s vnitřní jistotou. Aspekty klidu a vnitřní jistoty jsou dány vysokým podílem modré. Díky podílu *žluté zelená* umožňuje takřikajíc rozzáření mysli a intelektu. *Zelená* je tak i skvělou podporou při vytváření vynálezů, cíleném přinášení novinek do světa. Věcí, které jsou určeny pro pokrok. *Zelená* působí silně podpůrně při nových začátcích, opouštění starého a rozhlížení se po novém, při nezávislosti a lásce k pravdě. Podívejme se například na *zelenou* na semaforu. Znamená „volnou cestu“, můžeš přidat plyn.

Pro podporování vyrovnanosti, možnost velkorysého oddávání se, ovšem při zachování schopnosti posuzování, je *zelená* tou správnou

barvou. Stejně je tomu, pokud si přejete více aktivovat sebeúctu a pochopení pro sebe sama i pro jiné. Velmi důležitým aspektem této barvy je smysl pro spravedlnost, proto je *zelená* nezbytná také pro reformátory a navíc poskytuje zvýšené vyzařování sympatie, které ostatní velmi snadno vnímají (od srdce k srdci).

Věděli jste, že *zelená* barva podporuje plnění přání? Pokud něco žádáte od universa, zkuste své podrobně formulované přání jednou v myšlenkách obklopit *zelení* a následně odeslat do universa. Já sám jsem s tím učinil ty nejlepší zkušenosti.

Zelená má velmi mnoho společného s braním a dáváním. Pokud například dávám přízeň, ochotu pomoci a ohledy, dostanu je - možná ne ihned - jednou také zpátky, totéž platí samozřejmě i pro spíše negativní záležitosti, které člověk může dávat, například závist, agresivitu, ignoranci. To je jen pár příkladů.

Nyní jsme se dostali k nepřilíš pozitivním, pokud nechceme říci přímo negativním vlastnostem. Typickými zelenými tématy jsou tíseň, stísněnost, omezování, nedostatek prostoru (volnosti). Pokud potřebujete zvládnout takové zelené téma, měli byste se zeptat sami sebe, jestli se zabýváte správným konáním, správnými lidmi, správným prostředím a ve vhodné dobu. Často může jít o pracoviště, ptejte se. Pokud pak dojdete k poznání, že nepracujete správně a na správném místě, pak vám může právě *zelená* pomoci vytvořit odpovídající prostor a snad i nastolit potřebné změny.

Možná jste také jen nevymezili, správně nedefinovali svůj vlastní prostor? Přibližují se lidé příliš blízko k vašemu osobnímu prostoru, nebo zůstávají mimo tento prostor jiní, u nichž byste rádi cítili větší blízkost a pozornost? Zelené téma vás vyzývá, abyste nově přehodnotili své vlastní hranice, přesunuli je a nově vytýčili. Nově položili vymezující linii. Protože jsme u tématu „vlastního prostoru“, nerad bych zapomněl zmínit se o tom, že do této oblasti náleží i klaustrofobie, pokud lidé nedokáží pobývat v uzavřených prostorech. Zde se může

zelená barva projevít velmi užitečně, stejně jako při depresích, závisti, žárlivosti.

Je vám známo, že energetické vibrace naší Země jsou *zelené*? *Zelená* je velmi neutrální barva. Nemá ani ohřívající, ani ochlazující vlastnosti. Má spíše účinky vyrovnávající, protože *zeleň* je takřkajíc středem. Proto také platí: Kdo tělesně, duchovně nebo duševně tzv. vypadne ze svého středu, tomu může *zeleň* opět vrátit vyrovnanost.

Zelená je rovněž používána pro oblasti srdce, dýchacích orgánů, brzlíku, při očních problémech a působí kladně na schopnost odkyselení (zatímco *žlutá* zbavuje strusky). Ne nadarmo se říká: „Nechám tě raději v klidu, tváříš se moc kysele!“ *Zelená* barva pomáhá zvládnout i tento druh odkyselení a napomáhá schopnosti, zacházet se svým okolím opět neutrálně.

Shrnutí pro zelenou barvu

Hesla: Příroda, les, louka, vlastní prostor, omezení, dýchání, dýchací orgány, srdce, dálky, kreativita, odkyselení.

Čakra: Srdeční čakra

Myšlenky: Zelená přírody, například procházka lesy mezi stromy se sytou zelení listů a jehličí je velmi blahodárnou metodou cesty k sobě samému, sjednocení se sebou i s přírodou. Člověk nachází prostor a často přichází na netušená znamení a myšlenky...!

Růžová barva

Co je vlastně *růžová*? *Růžová* se mezi barvami duhy nenachází. A přesto je to pro mne jedna z nejdůležitějších barev. Jsem toho názoru, že *růžová* náleží rovněž k oblasti srdce, stejně jako *zelená* barva. Tyto barvy se však odlišují svými vlastnostmi. *Růžová* vlastně není nic jiného než „*světle červená*“. Teoretickým následkem toho je skutečnost, že zde musíme najít stejné vlastnosti jako u *červené*, ovšem mnohem světlejší a láskyplnější. Vezměme si například „sexualitu, kterou u *červené* nacházíme. U *červené* jde o sexualitu tělesnou, která spíše sleduje čirý pohlavní pud.“ Zatímco u *růžové* je možné rovněž najít sexualitu, ovšem vykazuje se kvalitativně podstatnými rozdíly. *Růžová* sexualita představuje skutečné spojení z lásky. Jednotu s člověkem, kterého milujeme.

Růžová barva má velmi mnoho společného s láskou a něžností. Milovat se a přijímat se navzájem takoví, jací jsme. Často umění, jak ví určitě každý z vlastní zkušenosti. Bezpodmínečná láska, moci a smět někoho nebo sebe milovat bez „podmínek“ různých okolností či situací, protože zde jde mnohem více o cit, který vychází ze srdce. Obecně dokázat brát a dávat lásku. *Růžová* přispívá ke schopnosti otevření srdce - lásce, přízni i soucitu (nikoli útrpnosti). Lidé, kteří mají velmi rádi *růžovou*, jsou velmi často starostliví a nezřídka je možné je najít v odpovídajících povoláních (starobince, pečovatelská služba, domovy důchodců, nemocnice...). *Růžová* probouzí potřebu tepla, citového tepla, podporuje intuici a přináší nám skvělý kontakt s naším vlastním citovým světem. Říká se, že *růžová* je skvělý prostředek proti strachu.

Pokud člověk zvládá téma *růžové*, mohl by pátrat, co bylo s otcem, jestli nemá nějaký problém s mužským principem. Byl snad můj otec v mém dětství nepřítomen, když jsem ho potřeboval? Musel jsem si stále kupovat lásku svého otce tím, že jsem dostával dobré známky, musel jsem snad pořád vyčnívat z davu, abych si získal jeho uznání? Pokud existuje takové otcovské téma, které často mívá původ v raném

dětství, pak často zůstává v nezpracovaném stavu jako magnet v našem nitru, který pak může v dospělém věku přitahovat stejný vzor v partnerských vztazích. Jako všechno, je nám nevyřešené stále znovu prezentováno, dokud to nerozpoznáme a neuvolníme. *Růžová* barva nám při tom může velmi pomoci.

Růžová je velmi něžná a měkká barva. Dalo by se říci, že asociuje slabost, bezmocnost nebo odcizení světu a útek před realitou u všech lidí, kteří se na vše dívají „*růžovými* brýlemi“. To jsou však zastaralé myšlenkové vzory, týkající se *růžové* barvy. Vzpomínáte si? *Růžová* není ničím jiným než *světle červenou*. *A červená* nemá se slabostí nic společného. Dříve se děvčátka často oblékala do *růžových* šatiček, snad nevědomky, jako by šlo o přípravu na jejich pozdější roli v životě, totiž nutnost stát se něžnou, skromnou bytostí. To snad může být důvodem, proč je *růžová* tak často odmítána.

Lidem, kteří si volí jako oblíbenou barvu právě *růžovou* (možná právě jen v současné době), to signalizuje silnou potřebu ochrany a lásky. Člověk touží po zvláště ohleduplném a láskyplném zacházení. Je zapotřebí mnoha přízně a lásky, pokud možno bez vášně. Pokud pro člověka neexistuje jiná barva než *růžová*, a je jí tedy přebytek, není vyloučeno, že tito lidé mají málo smyslu pro realitu života nebo chtějí mít, a tím se takřka na všechno dívají *růžovými* brýlemi.

Kdyby *růžová* barva na naší planetě neexistovala, bylo by možné, tomu věřit, vycházet z toho, že by neexistoval život. Jistě by nebylo od věci o tom jednou v klidu popřemýšlet.

Shrnutí pro *růžovou* barvu

Hesla: Lásky, srdce s city v něm rozvíjenými, srdečnost, ženská péče. Lásku přijímat a dávat.

Cakra: Srdeční čakra

Myšlenky: Růžová, barva srdce a citů. Přijímat sám sebe takového, jaký jsem, se všemi svými chybami. Jako růžová růže je nádherná i se všemi svými trny.

Olivově zelená barva

Olivově zelená barva se skládá ze *zelené* a *žluté*, přičemž *žlutá* je základní barvou na rozdíl od *zelené*, zde se účastní na směsi *zelených tónů* opět *žlutá* a *modrá*. U *olivově zelené* máme tedy vlastně co do činění se čtyřmi barvami. *Žlutou*, *zelenou*, *modrou* a *olivovou*. *Žlutá*, *zelená* a *modrá* jsou zde sice skryté, to znamená, nikoli viditelné na první pohled, přesto jsou však vlastnosti těchto tří barev v *olivově* stejně silně zastoupeny. Můžete se tedy znovu začíst do *zelené*, *žluté* a *modré*, abyste vypátrali vlastnosti, které jsme na tomto místě nevedli.

Olivová sama představuje čírost spolu s moudrostí. Ženské vedoucí vlastnosti jsou zde obsaženy v kombinaci s energií srdce. Podílem *olivové barvy* jsou mír a naděje. Když totiž Noe přežil potopu zdrav, přilétla k němu holubice s olivovou větvičkou v zobáku. Holubice míru.

Lidé, kteří se cítí velmi přitahováni k *olivově zelené*, mají výrazné schopnosti, transformovat pravdu s duchovními obsahy směrem dolů. Což znamená, že duchovní záležitosti na hmotné úrovni srozumitelně představují s nepopíratelnou láskou k pravdě v sobě samém. Lidé se vždy snaží vytvořit lepší svět. Často mají jasný cíl a hluboké pochopení pro přírodu a vzory, které v ní spočívají, a chtějí vnést do přírody a přírodních zákonů harmonii.

Olivová zeleň silně přispívá k přirozenosti. Zvládat záležitosti přirozeněji a s energií srdce, často pro blaho společnosti. Může být dobře

využívána při fobiích a skrytých obavách, může působit na zklidnění při průjmech, křečích a poruchách funkce ledvin.

Podívejme se na olivovník - je symbolem vytrvalosti a bohatství. Jak je vám jistě známo, nemůže být plod tohoto stromu, oliva, požíván ihned po sklizni. Projde několika procesy, než ho lze jíst. Není tomu tak v širším smyslu i u člověka milujícího olivovou?

Při práci na této knize, speciálně při tomto olivovém tématu, jsem se vyptával lidí ve svém okolí, co všechno je jim na *olivové zeleni* nápadné. Odpovědi vám nabízím alespoň ve zkrácené formě, zdály se mi totiž velmi zajímavé. Příroda, zahřívající myšlenky, Itálie, jízda na koni, lovci, mazlení v zimě před krbem, teplo v oblasti břicha, vyrovnanost v srdci. Tolik několik asociací. Všechny mají něco společného s *olivovou barvou*. Blíže definovat je na tomto místě nebudu, ale jistě není od věci se nad nimi zamyslet.

Shrnutí pro olivovou barvu

Hesla: Směs žluté a zelené (směs žluté a modré), ženské vedoucí vlastnosti ze srdce, transformace duchovna na fyzickou úroveň, harmonie s přírodou, mírové aspekty.

Čakra: Čakra solárního plexu a srdeční čakra

Myšlenky: Noemova holubice míru s olivovou větvičkou v zobáku jako znamení světového míru, velmi často používaný symbol. Schopnost vést ze srdce je nebeský dar.

Tyrkysová barva

Tyrkysová barva je směsí *modré* a *zelené*. Samozřejmě tak *tyrkysová* obsahuje i všechny aspekty *zelené* a *modré*, nejsou však viditelné na první pohled. To znamená, že sídlí spíše v skrytu nebo v nějakém chráněném prostoru.

Dokázat vyjádřit své srdce je právě tématem *tyrkysové*, komunikace srdce - láskyplné mluvení se srdcem a ze srdce. Nejen rozumové, nýbrž slova, plynoucí od srdce k srdci. Lidé, kteří se cítí velmi silně přitahováni k *tyrkysové*, většinou touží vystupovat před malými nebo i většími skupinami lidí, možná dokonce vést semináře nebo pořádat přednášky o tom, co jim leží na srdci. Zpravidla jsou účastníci po takových akcích nadšení, protože „přednášející“, jehož oblíbenou barvou je *tyrkysová*, nejen hovoří z pódia k „lidu“, nýbrž se neustále snaží každého jednotlivce zatáhnout do nějakého napínavého děje. Tím se přednášené téma stane nejen „výživou mozku“, ale může být také pořádně vnímáno, a sice od srdce k srdci. Pro takového člověka je snadné se srdcem přiblížit k ostatním.

Tyrkysová podporuje kreativní možnosti. I když někdo nepatří do rodiny umělců a možná není tak nadaný, aby se věnoval umění, přesto se neustále, i v maličkostech, projevuje aspoň s uměleckým nádechem.

Tyrkysová jistě patří k oblíbené barvě mnoha známých umělců.

Tyrkysová propůjčuje křídla fantazii. Pokud někdo touží snít ve dne nebo si představuje ve své fantazii ty nejkrásnější věci, *tyrkysová* zde může mít silný pozitivní vliv.

Již jsem se zmínil, že jsou v *tyrkysové* spojeny *zelená* a *modrá barva*. A z této kombinace vyplývá i volnost a inteligence, které společně umožňují skvělý pobyt na této zemi.

Pokud si například vzpomeneme na moře v teplejších krajích, představíme si je v zářící *tyrkysové* v teplém slunečním světle. A v tomto moři navíc také žijí druhy ryb, které mohou být s *tyrkysovou* barvou

spojovány. Delfini. Jsou kromě jiného symbolem volnosti, inteligence, smyslu pro společenství, rodinného života. Jsou hodni lásky a veselí. To všechno rovněž *tyrkysová* barva obsahuje.

Tyrkysová také podporuje komunikaci v cizím jazyce, který se člověk samozřejmě naučil. Ale jak již tomu s cizími jazyky je, člověk jimi nemluví neustále nebo denně, a to nemluví o myšlení v tomto jazyce. *Tyrkysová* podporuje vyjadřování, nalézání správných slov a mluvnických pravidel. Pokud se učíte nějakému cizímu jazyku a přejete si učení poněkud zjednodušit nebo urychlit, obklopte se kromě *žluté* také *tyrkysovou* barvou. Abychom nezapomněli, *tyrkysová* také napomáhá optimistické náladě. A optimismus člověk potřebuje někdy při učení těch nezáživných slovíček, že ano?

Tyrkysová přináší lepší pochopení technických věcí a techniky vůbec v našem období. Napomáhá jisté elasticitě ducha, a tím i projevování flexibility, i v případě novinek.

Milovníkům *tyrkysové* barvy připadá také snazší komunikovat s ostatními bytostmi, které pobývají na dalších úrovních. Pokuste se prostě jednou navázat kontakt s takovou bytostí, jako jsou například trolové, elfové, přírodní duchové - *tyrkysová* vám při tom pomůže.

Jako všechno, má i *tyrkysová* barva dvě strany. Nemohu se nezmínit o několika nepříliš pozitivních vlastnostech. Lidé, kteří tuto barvu například striktně odmítají, trpí zřejmě obavami z velkého shromáždění lidí. Pokud je to i váš případ a něco podobného vás trápí, zkuste si vzít jednou ve všední den na sebe něco *tyrkysového* a opatrně přidávejte, krok za krokem.

S *tyrkysovou* je velmi často také spojována Atlantida, zaniklý kontinent. Zde byli lidé - podle vyprávění - velmi daleko, co se týče technologií a vědomí. Byla zde provozována masová komunikace, to znamená, že jeden mluvil k mnoha a oni naslouchali. Říká se, že tato kultura zanikla, právě když byla zneužita masová komunikace. Ohlédněme se na německé dějiny posledního století. Najdeme tu něco podob-

ného. Do toho se však nebudu pouštět podrobně. V *tyrkysové* je tedy zakotveno také zneužívání masové komunikace - stejně jako zneužívání starých vědomostí. Nesmím zapomenout na skutečnost, že *tyrkysová* barva povzbuzuje jistou touhu po Atlantidě. Jsou snad s pomocí *tyrkysové* vyvolávány vzpomínky na dřívější život v Atlantidě?

Shrnutí pro *tyrkysovou* barvu

Hesla: Směs zelené (opět směsi žluté a modré) a modré, komunikace srdce, vyjádřit obsah srdce, kreativita, masová komunikace, umělec, Atlantida.

Čakra: Srdeční čakra, brzlík, krční čakra

Myšlenky: Barva komunikace ze srdce. Nech promluvit své srdce. Atlantida, zaniklá kultura, masová komunikace a její zneužívání, které nakonec přispělo k zániku.

Modrá barva

Světle modrá má frekvenci kmitů od cca 650 za sekundu a vlnovou délku 470 nanometrů. Zatímco *královská modř* má frekvenci 680 - 720 za sekundu a vlnovou délku asi 405 nanometrů.

U *modré* barvy by měl člověk rozlišovat způsob účinků a vlastností u dvou různých *modrých odstínů*. Jednak existuje *světle modrá*, které je přiřazena oblast krku a jednak *královská modř*, přiřazená čelní čáře. Přesto mají oba druhy *modré* tolik společného, že bych je při popisu na tomto místě nerad odděloval. Nejdříve však chci ještě něco objasnit ohledně *královské modře*. Mnoho knih o čakrách, barvách nebo psycho-

logii považuje výraz „*indigo*“ za přiřazený čelní čakře, resp. třetímu oku. Protože jsou ve skutečném *indigo* obsaženy i podíly *černé*, považuje ji volbu barvy a příslušný výraz „*královská modř*“ za mnohem vhodnější. Je však na vás, jak si barvy označíte a budete definovat. Pro mne jde, jak jsem se již zmínil, jen o jakýsi pocit vhodnosti.

Nyní však se blíže podíváme na *modré odstíny*.

Modrá představuje klid a mír. Lidé, kteří milují v klidu a míru, mají *modrou barvu* rádi. Pokud člověk spočívá sám v sobě, propůjčuje mu tento stav jistou vyrovnanost, a tím opět poskytuje bezpečí. Výrazná víra a důvěra v sebe a Stvoření jsou v této barvě rovněž zakotveny. Pokud existuje přemíra této energie, může člověk snadno sklouznout do dogmatických vzorů chování, což obsahuje enormní omezení osobní svobody. Uznání božství uvnitř i vně. Podívejme se na Matku Boží Marii. Zpravidla má na sobě plášť v *královské modři*, symbol mateřství, ženské péče, ženského principu.

Modrá představuje komunikaci, slovní vyjadřování. Zde však není míněno jen mluvené slovo, nýbrž i komunikace na všech úrovních, na všechny úrovně, ze všech úrovní. Tím je dán výrazný přístup ke spirituálnímu učení. Schopnost meditace je také *modrou* barvou podporována, protože přináší nejen nezbytný klid a vnitřní mír, nýbrž také vytváří přístup. Intenzivní práce s *modrou* v mediální oblasti se může projevit i v telepatických schopnostech.

Lidé se zdůrazněnou *modrou* vlastní diplomatickou obratnost. Jsou reformátory z nadšení a nezřídka pionýry v novém terénu. Vlastní nadřazený pohled, jakýsi průhled, který ostatním zřejmě ještě dlouho zůstane skryt. Výrazná představitelství a vysoce rozvinutá duchovní síla podporují existující kosmické vědomí. Jsou nezávislé na hmotných záležitostech naší společnosti.

Spíše negativně působícím tématem *modré* je vyčerpání, neklid. Lze vycházet z toho, že v tomto případě *modrá* chybí. Bylo by možné

doporučit se právě v tomto případě *modrou* barvou zabývat, konfrontovat se s ní a obklopovat, protože tato barva je v podobných stavech spíše odmítána, resp. k tomuto odmítání došlo již dříve a tak byla uvolněna cesta vyčerpání.

Neústupnost a strnulost může být rovněž výrazem nedostatku *modré*. V *modré* je, jak jsem již poznamenal, zakotveno téma ženského principu. Často je třeba hledat příčinu v dětství, u vlastní matky nebo ženských podílů otce. V raném dětství mohou vést hluboko zasahující zážitky kolem matky a v nich skrytého ženského principu k vnitřním konfliktům, dodnes nevyřešeným.

V *modré* barvě je vám poskytnuta možnost vytáhnout tyto záležitosti z vlastního nitra na denní světlo, zpracovat je a tím i uvolnit, aby nemohly váš život dále zatěžovat. „Bytí v jednotě“ je obsaženo právě v *královské modři*, ovšem nachází se zde i pocit oddělení. Oddělení, izolace, stažení se ze svého prostředí.

Důsledkem jsou pak nezřídka depresivní nálady. *Modrá* zde napomáhá k touze spatřit věci opět tak, jaké skutečně jsou, pak je akceptovat jako dané a vybrat si z nich pro sebe to pozitivní.

Modrá barva je často zmiňovaná ve starých rčeních. Pokud se podíváte na následující slovní obraty, zjistíte, že mají něco společného: Je v nich všech skryto jakési „meze uvolňující“ poselství.

„*Modré pondělí*“ například bylo ve středověku dnem, kdy se nepracovalo, člověk byl vytržen ze svých běžných mezí.

Rovněž můžeme „*slibovat modré z nebe*“, to znamená neskutečné, neuvěřitelné věci. Pokud se krátce podíváme na anglické rčení „*I feel blue*“, znamená melancholickou nebo depresivní náladu.

Oblast použití *modré* je dalekosáhlá. Působí chladivě a tedy stahuje, podporuje spánek chladivým klidem. Je velmi nápomocná při zánětlivých procesech a horečce. Lze ji skvěle využít při křečích, infekcích, problémech se šíjí nebo spálení sluncem.

Modrá uklidňuje a působí vyrovnávajícím způsobem na vegetativní nervový systém a hospodaření s hormony. Uklidňuje ducha. Právě *královská modř* může působit skutečné zázraky při duševním vyčerpání. Také je s oblibou používána v případě podrážděných nebo zanícených očí.

Shrnutí pro modrou barvu

Hesla: Krk, výraz, komunikace, horní dýchací orgány, klid, mír, pochopení, náboženství, matka. 3. oko, nadřazený pohled, vnímání, světle modrá a královská modř těsně souvisí.

Čakra: Krční čakra (světle modrá), čelní čakra (královská modř)

Myšlenky: K světle modré: Něžná nebeská modř vysoko nad námi propůjčuje jakýsi druh šíře, klidu a svobody. Nechat se spadnout do klidu a přemítání.
K temně modré: Hluboká modř kosmu, která nám propůjčuje klid, mír a ticho. Madonin plášť měl tuto modř, jako znamení mateřské péče.

Fialová barva

Vlastní frekvenci od 730 do 770 za sekundu a vlnová délka činí cca 400 nanometrů. *Fialová barva* spojuje dva protiklady: *červenou* a *modrou*! To znamená, že se ve *fialové* spojují kompletní vlastnosti *červené* a *modré*. Můžete si rovněž přečíst popisy u těchto dvou barev, protože jsou ve *fialové* obsaženy.

Červená zastupuje všechno pozemské a *modrá* spíše to nadpozemské či nebeské. Dualita se projevuje ve *fialové*, jako ženské (*modrá*) a mužské (*červená*). Tím spojuje *fialová* extrémy a představuje transformaci a změnu. *Fialová* je často označována pro nejrůznější oblasti jako barva celistvého léčení. Pročišťuje hlavu a podporuje duchovní způsob pohledu. Nezřídka se u lidí, kteří jsou k *fialové* velmi silně přitahováni, jedná o duchovní učitele a výrazné vedoucí povahy. Jsou velmi citliví a vnímaví.

Fialová působí silně na uklidnění, posiluje činnost mozku a má protistresové účinky. Povzbuzuje představivost a inspiraci. Pročištění myšlenek, citů a emocí je *fialovou* barvou rovněž podporováno. Tím také samozřejmě opouštění starého, minulosti a zastaralých představ a vzorů chování. Pokud se lidé s oblibou fialové cítí více přitahováni v rámci této barvy k *modré*, může to znamenat, že nechtějí být zde na zemi.

Fialová jako celek navrácí opět rovnováhu a pocit, že je člověk na světě rád.

Již jsem se zmínil, že *fialová* zastupuje stejným dílem mužský a ženský podíl. Ve *fialové* se tedy nachází jak matka, tak i otec, respektive ženský i mužský princip. *Fialová* často poukazuje na nějaké téma s rodným domem, přičemž jsou stejnými tématy matka i otec, právě rodný dům.

Dalšími tématy *fialové* jsou naše rozšířené problémy s opouštěním, které nezřídka mohou vést i k poruchám spánku. Jak často ležíme

večer v posteli, hloubáme a v myšlenkách přehazujeme problémy lopatou z jedné strany na druhou! Zde *vám fialová* barva může poskytnout velmi užitečné služby.

Ve *fialové* nalezneme i téma smrti. Proměnu z fyzické *červeně* do *modré* onoho světa. To je rovněž jakýsi druh opouštění. Opouštění fyzického těla. Silně *fialově* orientovaní lidé mohou mít proto porušený vztah k smrti. Nebo možná odmítají své tělo v jeho celistvosti jako sídlo naší duše v této inkarnaci.

To může mít opět jako následek skutečnost, že dochází k odmítání všech materiálních aspektů. Pokud však člověk téma smrti, možná i vypořádání s *fialovou* barvou, zpracoval a akceptoval, pak jsou právě tyto osoby přímo předurčeny k doprovázení umírajících. Integrovaní *fialové* barvy je ostatně skvělým způsobem, jak umírajícím usnadnit opouštění.

Fialová podporuje schopnost prohloubení věcí a situací a snazšího zastavení se.

Ze své činnosti poradenství v barvách znám fenomén, kdy lidé ukazují svou volbou příliš světlé či tmavé *fialové*, že jde o člověka, který je jednak velmi duchovně nadán a jednak bytost, která je nejvhodnější k pomáhání druhým. Často zjišťuji dotazováním, že tato osoba pracuje v povolání, souvisejícím s léčením. Možná jako zdravotní sestra, masér, psychoterapeut, pečovatelka nebo lékař. To jsou ideální povolání pro lidi s hodně zdůrazněnou *fialovou barvou*, služba druhým a možnost léčit nějakou formou druhé.

U všech symptomů, k nimž může dojít v oblasti hlavy, přináší *fialová* často rychlou úlevu a uzdravení, jako například při bolestech hlavy nebo migréně. Přesto byste neměli ošetřovat pouze daný symptom jako izolovaný stav. S pomocí *fialové* barvy můžete, pokud máte opět jasnou hlavu, vypátrat skvěle i příčiny. Pokud ošetříte jen bolest samotnou, aniž byste poznali a odstranili její skutečnou příčinu, objeví se bolest znovu, prorazí si novou cestu. To ostatně platí pro všechny tělesné symptomy: Vypátrat a odstranit příčinu.

Shrnutí pro fialovou barvu

Hesla: Spojení extrémů (červené a modré), transformace, léčení, „absolutní“ linka vzhůru, spiritualita, rodný dům. Světle fialová má stejné vlastnosti, jen mnohem jasnější, absolutní spirituální prozíravost, rozpoznávání všech souvislostí.

Čakry: Lebeční nebo korunní čakra.

Myšlenky: Fialová, barva léčení. Spojuje protiklady, protože se skládá z červené a modré.

Bílá barva

Je vlastně bílá barvou? Tato otázka by nás mohla právě teď napadnout. Pro své pojetí bych mohl na tuto otázku odpovědět kladně, jako protiklad k černé. Bílá totiž obsahuje všechny spektrální barvy v optimálním poměru. Od červené až po fialovou, všechny najdeme v bílé barvě. Jistě znáte z hodin fyziky efektní pokusy, jako například kotouč, obsahující všechny barvy. Pokud člověk tímto kotoučem otáčí určitou rychlostí, zmizí našim očím barvy, a vnímáme pouze bílou. Tyto pokusy nás kdysi ve škole všechny fascinovaly. A tak to také skutečně je; nyní si můžeme ujasnit, že je v bílé obsaženo skutečně všechno.

Proto je to také barva rozhodování. Pokud pracujeme s bílou, máme k dispozici kompletní spektrum. Nyní je na nás, na našem organismu, charakteru, naladění, kterou část bílé barvy požadujeme, respektive chceme využít. To znamená, že je od nás požadováno rozhodnutí. Na některé úrovni je vyžadováno rozhodnutí. Proto bílá představuje také rozhodnutí vydat se novým, jiným směrem.

Bílá je barvou světla. Goethe ji označil za svou superbarvu. Bílá se také zvláště dobře hodí k vybudování energetické ochrany. Máte svůj vlastní energetický ochranný mechanismus? Ochranné rituály by se měly stát ve všedním životě pevnou součástí, stejně jako každodenní čištění zubů. Můžete si duchovně vizualizovat nádherný bílý ochranný plášť a paralelně k tomu poprosit o ochranu v bílém světle.

Abychom na tomto místě vyjmenovali alespoň jeden druh ochranného rituálu nebo ochranného mechanismu.

Bílá je v oblasti ochrany jinde než například černá. Všichni známe černou jako barvu ochrany a vymezení. Bílá naopak nevymezuje a neizoluje. Bílá chrání, a přesto ponechává možnost účastnit se života, člověk vnímá, přijímá, aniž by však někomu umožnil náhled příliš hluboko do svého nitra.

Přečtěte si rovněž ochranné vlastnosti, uvedené pod heslem „černá barva“, abyste si rozdíl ještě lépe ujasnili.

Bílá je rovněž barva očištění. Je symbolem čistoty. Jistě znáte rčení „... očistit se od...“. V našich šířkách se nevěsty vdávají v bílém. Tato barva je symbolem nevin, čistoty. I když je sporné, jestli jsou v každém případě vhodné svatební šaty právě bílé. Patří však k věci a jsou rozhodně při svatbě pastvou pro oči.

Pokud například pracujete se svou aurou a vypuzujete pevně usazené záležitosti ze svých jemnohmotných oblastí, tzn. vzdalujete sílu svých myšlenek, můžete vzniklé mezery naplnit bílým světlem.

Z této čiré bílé barvy může vzniknout něco nového, pozitivního, pokud je to dáno. O tom se však více dozvíte v části cvičení k bílé barvě.

Bílá je také často používána k ochraně před přílišným horkem. Jen se podívejte do jižních zemí, v nichž slunce po mnoho hodin denně intenzívně září na zemi. Natírají bílou barvou domy, často se také halí do světlých nebo bílých látek. Pokud si představíme, že se po některé nádherné pláži jižní Evropy procházíme zahalení do bílých, lehkých bavlněných šátků, zaplaví nás příjemný pocit.

Zcela naopak by tomu bylo, pokud bychom se jen ve svých představách nacházeli na široké, horké pláži a byli zabalení do černých šátků. Již ta představa by nám způsobila nevolnost. Raději se do toho ani v myšlenkách nepouštět. Člověk tak cítí tento extrémní rozpor černé a bílé.

Jak často jsou používány bílé nátěry v místnostech, kde je předepsána sterilita! Jako například v nemocnicích, lékařských praxích, čekárnách...

Bílá je také skvělou barvou pro boj s bolestmi, pokud si člověk není u ostatních barev jist. Nezapomeňme totiž: Bílá obsahuje všechny barvy, a náš organismus si poslouží přesně tou částí, kterou právě potřebuje k opětovnému uzdravení. Stačí vizualizace. Při onemocnění depresí je bílé světlo rovněž velkým pomocníkem.

Mnozí lidé upadají v zimních měsících do „zimní deprese“, chybí jim světlo. Při terapii jsou v tomto případě vědomě využívány bílé světelné zdroje. V severních evropských zemích jsou takové deprese velmi rozšířeny. Jen si představte, že skoro půl roku není pořádné světlo, jen šero na několik hodin a zbytek dne žijete ve tmě. Tělo, duch i duše touží po jasu, po světle, po bílé.

Shrnutí pro bílou barvu

Hesla: Spojení všech barev, rozhodnutí, dokonalost, zpět k jednotě, očištění.

Čakry: Všechny čakry

Myšlenky: V chladné roční době můžeme vnímat bílou. Bílá je barvou, která obsahuje všechny barvy. Bílá je časem obnovy, resp. klidu k pročištění a obnově, aby mohl na jaře vzniknout nový, svěží život.

Barva magenta

Magenta hrála velkou roli v *Goethově* učení o barvách a v tiskařské technice. *Goethe* říkal, že je to nevídaná barva, protože se v duze vyskytuje jen skrytě. *Magenta* by vznikla, pokud by člověk spojil oba konce duhy, tedy *červenou* a *fialovou*. Výsledná směs se nazývá *magenta*.

Magenta představuje péči o pečující, o ty, kteří veškerou svou energii vydali pro druhé a nyní potřebují péči a regeneraci sami. Poskytuje velmi jemným způsobem energii a vnáší shora lásku do našeho energetického systému. *Magenta* nás vede k sebepoznání a pomáhá nám zjišťovat naše úkoly a určení v životě.

Pomáhá nám vytvářet v životě „zlaté chvíle“. Ve své kombinaci *červené* a *fialové* energie působí *magenta* jak posilujícím a energetizujícím, tak i zmírňujícím a uklidňujícím způsobem, tedy vyrovnává. Pomáhá nám zůstat cílevědomými a nadále investovat do správného aspektu našeho bytí, v němž svou péči směřujeme i na drobné záležitosti, takže se velké mohou věnovat samy sobě. *Magenta* je například pomocí v případě, kdy se rozpadne rodina. Přináší energii, kterou potřebujeme, abychom něco objasnili nebo abychom si uspořádali v životě drobnosti, které bychom mohli až příliš rychle odsunout stranou jako vedlejší, protože dáváme přednost důležitějším záležitostem. *Magenta* pomáhá naplnit láskou, pozorností a péčí i drobnosti všedního života.

Magenta působí silně harmonizujícím způsobem na intelekt a instinkt. Otevírá nám kvality vědomí a pochopení na všech úrovních. *Magenta* nám usnadňuje cestu do hluboké meditace a pomáhá, když je třeba zpracovat a zvládnout velmi obtížné zkušenosti.

Magenta je nejvyšší formou *růžové*, resp. jejím vystupňováním. Formou schopnosti dávat a brát bezpodmínečnou lásku.

Shrnutí pro barvu magenta

Hesla: Nejvyšší forma lásky, láska k drobnostem v životě, péče a regenerace, poskytuje energii k láskyplnému uspořádání záležitostí v životě.

Čakry: Všechny, zvláště čakra srdeční

Myšlenky: Duha začíná *červenou* a končí *fialovou* barvou. Pokud člověk oba konce spojí, vzniká *magenta*, *Goethova* nevídaná barva. *Červená* pro sílu, spojení se zemí. *Fialová* pro duchovnost a léčení. Tyto vlastnosti *magenta* spojuje.

Béžová/hnědá barva

Nyní se vydávám na pole barevných směsí, které člověk ve všeobecné terapii barvami najde jen zřídka, případně vůbec. Přesto tyto barvy existují. I ony mají svůj význam a má cenu o nich hovořit. Když složím *béžovou* a *hnědou*, pak *béžovou* barvu označím jako *světlou* nebo lépe řečeno *světelnou hnědou*, a tím jí přisoudím podobné účinky a význam.

Hnědá se nachází v souvislosti se zemí, dřevem stromů, s více či méně stabilními prvky. Je to barevná směs trochu *červené*, *černé* a podle odstínu také menšího množství *žluté* nebo *bílé*. Abychom mohli při výkladu barev nahlédnout ještě hlouběji, můžeme použít rovněž význam barev, z nichž se *hnědá* skládá.

Hnědá je usedlá a snáší nás ze světa snů a fantazie opět zpět na zem. *Hnědá* nám pomáhá znovu se naučit praktickému myšlení a také je proměňovat v činy. *Tmavohnědá* je znamením osvědčených vzorů,

kteří jsou zakořeněny hluboko v našem nitru, pomáhá nám usuzovat na bezpečné myšlení a zůstat v hmotě (materii). Lidé, kteří dávají *hnědé* barvě přednost, jsou často velmi zemití, spjatí s půdou a stojí pevně oběma nohama v životě. Tato barva je také projevem vytrvalosti a výdrže.

Jedná se zpravidla o silné, solidní lidi se schopností výdrže, vyznačující se svědomitostí, vědomím povinnosti a velkou spolehlivostí. Lidé tohoto druhu jsou často opatrní a mohou být i poněkud konzervativní. Nezřídka milují zodpovědnost a přebírají i práce, kteří ostatní nechtějí vyřizovat, nebo jen s nechutí. Mohou být sice občas pomalejší ve své chápavosti, nakonec však vždy dosáhnou toho, co chtějí.

Téma *hnědé* je však také o menší pohyblivosti a často neschopnosti přizpůsobit se rychle novým situacím. Jinak pro lidi, kteří *hnědou/běžovou* naprosto odmítají, platí chybějící spojení se zemí, nedostatek vytrvalosti při záležitostech, které mají vyřídit. Protože jim tak často chybí půda pod nohama, nezřídka jsou trápeni obavami ze života, resp. z přežití.

V tomto případě je radno se k *hnědým odstínům* přibližovat pomaleji. Možná byste mohli začít se *světle béžovou a* pracovat tak, abyste později mohli přejít k sytější a tmavší *hnědé*. Pokud máte nějaké *hnědé* téma, postupujte pomalu a opatrně. Některá cvičení si můžete vybrat v dalších částech knihy.

Shrnutí pro béžovou/hnědou barvu

Hesla: Spojitost se zemí, vytrvalost, výdrž, schopnost výdrže, vědomí povinnosti, spolehlivost, menší pohyblivost

Čakra: Nejspíše od kořenové čakry směrem dolů, jinak žádné přiřazení.

Myšlenky: Barva naší matky země je hnědá. V této hnědé nacházejí hnědé kořený stromů silnou oporu a výživu. Stabilita jako u stromu v lese a ne jako korouhve ve větru.

Černá (barva)

Zde vidíte slovo „barva“ napsané v závorkách. Důvod: *Černá* není opravdu a definitivně žádná barva. Právem také říkáme, že černá je nedostatkem světla. A navíc *černá* všechny barvy absorbuje, to znamená, že neodráží žádný barevný třpyt. Kromě toho není černá, kterou dokážeme vnímat, z vědeckého pohledu žádnou „skutečnou *černou*“. Protože 5 % světla může být úplně černým povrchem pořád ještě odraženo. Sice žádné barvy, ovšem až 5 % světla. Kdyby těchto 5 % chybělo, pak by se jednalo o skutečnou *čern*. Ale zdá se, jako by pro ni lidské oko nebylo konstruováno.

Proto se nám *černá* zdá jako tmavá a skutečně nebarevná. A přesto má *černá* barva své oprávnění, své vlastnosti a významy. *Černá* také není žádnou skutečnou „barvou“ v našem pozemském bytí. Kdyby neexistovala *černá*, nemohli bychom rozpoznat ani *bílou* jako *bílou*. Kdyby neexistovala tma, nemohli bychom definovat ani světlo jako takové. Žijeme zde na zemi v dualitě, v níž jedno je podmíněno druhým. Zvláště znějící věta, já vím, ale velmi se vyplatí o ní přemýšlet.

Skutečností je také, že černá nám v žádném případě neposkytuje energii, pokud se do ní například oblékáme. *Černá* barva brání tomu, aby se světlo a barva textilem dostaly k naší pokožce, a tím i k našemu organismu. Proto je možné říci, že když člověk velmi dlouhou dobu nosí výhradně černé oděvy, připravuje se o energii, kterou by mu poskytlo světlo. Je to vlastně velká škoda. Trvale může tento nedostatek energie vést k nedostatku radosti ze života a síly.

V 19. století začali lidé věřit, že je po fyzické smrti všechno pryč. Tuto smutnou představu lidé nadále ještě posilovali *černým* oděvem jako smutkem. Člověk se izoloval od svého okolí a stáhl z vnějšího světa. Před touto dobou vládla víra, že duše vstane z mrtvých, proto lidé tenkrát nosili *bílé* smuteční šaty.

Černá je také výrazem silné potřeby ochrany. Člověk se chtěl po případu smrti skutečně oddělit od svého okolí a být sám se sebou. Pokud potřeba černého oblečení vyjde z nitra člověka samotného, je to na jistou dobu největšího smutku výhodou. Ovšem pokud to člověk dělal kvůli milým sousedům, byl tento zvyk špatně pochopen. Milovaného člověka můžeme nést ke hrobu i ve veselých barvách, pokud se v nich cítíme dobře. Zemřelému člověku jednak naprosto nepomůže, když se pozůstalí objeví v *černém* a za druhé by člověk neměl zapomenout, že se zemřelá duše rozloučila se svým pomíjivým tělem proto, aby se na onom světě znovu zrodila. A to je přece vlastně radostná záležitost.

Přál bych si, abyste tuto skutečnost chápali jen jako podnět k zamyšlení. Každý si musí prožít svůj smutek sám, i rozhodování, jak se s ním vypořádat a zacházet s ním vzhledem k svému nitru i okolí. Shora vylíčený způsob je jen mým vlastním názorem a není žádným platným pravidlem pro lidi obecně.

Pokud člověk například kombinuje *černou* se sytými a jasnými barvami, je účinek dotyčné barvy zesílen. Černý odstín prakticky zdůrazňuje kteroukoli barvu víc, než kdyby byl člověk například oblečen kompletně jen v této jedné barvě. Příklad: Pokud má dáma na sobě růžové letní šaty, je na ni velmi příjemný pohled - působí na srdce i duši jako balzám. Pak si však tatáž dáma oblékne černé letní bavlněné kalhoty s lehoučkou *růžovou* letní halenkou. Již při té představě můžeme cítit, jak bude *růžová* působit výrazně.

Pokud například nosíte *černou/žlutou*, posiluje to intelekt, ale ukazuje i intelektuální touhu po moci. A v neposlední řadě tato kombinace

nesmírně posiluje koncentraci. Totéž samozřejmě platí nejen u nošeného oblečení, nýbrž podobně i u zbarvení prostoru.

Vezměme si jako příklad *černou/bílou*: Představte si obývací pokoj, který je zařízen jen v černých a bílých tónech, včetně dekorací. Mohl by se v něm člověk skutečně delší dobu cítit dobře? Já osobně cítím, že by tu něco chybělo, místnost by nebyla plná života. Taková kombinace často skrývá rozporuplnou víru „...buď/anebo...“! Jen skutečný život je mnohem spíše „... jak, tak i...“

Nošení *černé* je často „in“ u dospívajících ve stadiu puberty. Je to vlastně logický způsob chování. Začíná totiž fáze skrývání se, nové orientace ve vlastním nitru a v neposlední řadě i pomalé a postupné osvobozování se od domova. V takových fázích je pro mnohé mladistvé důležité mít ve svém prostředí *černou* barvu. Ať již na oblečení, ve vlastním pokoji...! Je to v pořádku, za předpokladu, že tento stav netrvá více let. Pokud tomu tak je, naskytá se závažná otázka, jestli se sem skrytě nevlížil problém s drogami. Prosím nahlížejte na to jen jako na znamení, protože bych nechtěl, abyste hned za každým *černě* oděným člověkem viděli drogového dealera, tak to míněno skutečně nebylo.

Pokud tato *fáze černé* trvá příliš dlouho (několik let), můžete tomuto člověku poslat světlo a barvu silou svých myšlenek. Zahalte ho každý den s láskou do jiné barvy duhy. Nebo v myšlenkách naplňte pokoj pokaždé jinými barvami, případně duchovně pevně instalovanou, neustále zářící duhou. Proti tomu nemůže být námitek. Takovým způsobem je možné se z této životní fáze opravdu dostat snáze. Také můžete zapříst milý, láskyplný rozhovor v místnosti, kterou jste nejdříve duchovně „vymalovali“ nádhernou, *sytou modří*. Ta podporuje komunikaci. Nebo snad také *tyrkysovou*, která může opět povzbudivě působit na komunikaci srdce. Dopřejte své fantazii volný prostor pro blaho všech zúčastněných.

Černá „barva“ je také často používána v lidové mluvě k označení něčeho negativního. Takových výrazů existuje jistě velmi mnoho, my

vám zde nabídneme jen několik příkladů: práce *načerno*, *černá špína* za nehty, vidět *černě*, *černý* obchod...

Existuje však jedna oblast, v níž je *černá* vykládána pozitivně a často také pozitivně působí, pokud člověk sleduje určité cíle. A to je oblast erotiky. Zde opět platí princip, že *černá* může vizuálně zdůrazňovat ostatní barvy. Jako například tzv. sexy prádlo bývá právě *černé*. Zde působí barva odhalené pokožky ve spojení s *černí* ještě přitažlivěji. Nebo *černé* oči a/nebo vlasy jsou hodnoceny jako ohnivé a pěkné. *Černě* orámované oči jsou považovány za erotizující (tužkou na oční linky nebo řasenkou). Černé ložní prádlo by mělo také působit erotic-ky... a tak existuje v této oblasti ještě několik dalších věcí, kde je cíleně využívána *černá barva*. Dále se už pouštět nebudeme.

Vidíte, že *černá barva* má své oprávnění, i když je definována jako nepřítomnost světla a barvy.

Shrnutí pro černou (barvu)

Hesla: Vizually zdůrazňuje ostatní barvy, ochranu, smutek, vymezení, přechodný návrat života, erotiku, často je neprávem vykládána negativně.

Čakra: Žádné přiřazení

Myšlenky: Černá je „barvou“, z níž všechno pochází, semeno v temné zemi, dítě v temném matčině lůně...! Z temno¹ ty může přidáním světla vzniknout nový život. Tma je často nezbytná k soustředěnému a cílenému vzniku nového po žádoucím vymezení a stažení se zpět.

Meditativní cvičení s barvami

Po mnoha obecných vědomostech o barvách, jejich vlastnostech a působení, vám nyní nabízíme rubriku o krásných meditacích a cvičení s barvami.

U každé barvy naleznete tři rubriky, s výjimkou *magenty*, *běžové* /*hnědé* a *černé*. Tyto barvy nepatří ke spektru duhy, proto se spokojíme u každé jen s jedním cvičením.

Meditace prožívání:

Na tomto místě budiž řečeno, že se zde vždy jedná o cestu do říše fantazie. Pokud chcete meditoval, pokuste se prosím zůstat 20 - 30 minut v klidu a duchovně se chránit. Během meditace jsme zpravidla velmi otevření, proto je duchovní ochrana skutečně nezbytná. Existuje mnoho možností takové ochrany, možná jste si našli svou vlastní techniku a pravidelně ji používáte. Pokud ne, mohu vám nabídnout jeden příklad takového duchovního ochranného mechanismu.

Existuje mnoho technik, jak se chránit. Můžeme k tomu využít nějaké esence, kámen nebo meditatívni cvičení. V principu je jedno, jak kolem sebe člověk vybuduje ochranu. Důležité je, že tak učiní. Člověk by vlastně v dnešních dobách nikdy neměl světem kráčet nechráněn.

Nejdříve bych chtěl ujasnit slovo ochrana. Tímto výrazem nemíním to, že by člověk měl všechno a všechny od sebe odrážet. To by byla

osudová chyba. Jak byste se chtěli dostat dál, kdybyste nedostávali k učení jisté situace a nemohli je prožívat? Ochrana tedy znamená podle mne skutečnost, že se člověk natolik chrání, že při setkání s okolím nebije kolem sebe, nýbrž že chápe poselství dané situace a také s ním může pracovat.

**„Ochranný rituál, v němž můžete použít barvu“
(doba trvání 2 až 3 minuty)**

Pohodlně se usadte a zavřete oči.

Soustředte se pouze na svůj dech.

Hluboce se nadechnuňte a vydechnuňte.

Vnímejte a vizualizujte, jak ve středu vašeho těla

S pomocí vašeho dechu vzniká modrá bublina,

Docela malá.

A s každým dechem tato bublina roste.

Nechte bublinu s každým dechem růst dál a dál

Rozpínat se

Dokud tato modrá bublina nevyplní vaše tělo

A nyní se začne šířit i mimo vaše fyzické tělo.

Stojíte uprostřed této bubliny,

V té nádherné modré bublině,

Jste tou modří naprosto obklopeni.

V tomto stavu poproste modrou bublinu i jiné bytosti

(anděly, Mistra, Boha koho chcete) s láskou

o ochranu pro dnešní den,

pro následující meditaci nebo cvičení,

ochranu před útoky

proste o ochranu

chvilíčku se zastavte a otevřete oči

s výdechem, který vnímáte jako příjemný.

Tuto ochranu můžete vytvářet každý den. Mělo by se to vlastně stát činností, která pro vás bude stejně samozřejmá, jako je ranní čištění zubů. Pokud byste snad chtěli chránit více osob, vezměte je v duchu prostě do své *modré bubliny* s sebou. Pokud vedete meditační skupinu, můžete toto cvičení provést a vzít s sebou do ochranné bubliny všechny účastníky. Chtěl bych vás však upozornit, že by se každý účastník měl cíleně chránit i sám. Jak již bylo řečeno, toto je jedna verze budování ochrany, fantazii se však ani zde meze nekladou. Jen odvahu, vybudujte si svůj vlastní, speciální ochranný mechanismus!

Nyní však zpět k našim prožívaným meditacím. Text každé jednotlivé meditace si buď můžete nechat předčítat, nebo si ho namluvte na magnetofonovou pásku a jakmile zaujmete příjemnou meditační pozici, text si přehrajte. Dbejte prosím na to, aby byly texty předčítány velmi pomalu, případně některá pasáž i opakovaně. Nechte se vést svým pocitem, svou intuicí.

Meditativní krátké cvičení

Zde se jedná vždy o cvičení, které můžete praktikovat sami nebo ve skupině. Přečtěte si při tom, prosím, nejdříve příslušný text a potom, pokud se vám bude chtít, proveďte cvičení.

Tipy ke každodenním cvičením

U každé barvy najdete nějaké tipy, jak s jejich pomocí můžete jen tak mimochodem v každodenním životě provádět nějaká cvičení. Mohli byste je provádět v nevyužitém čase, například při čekání u zubaře, cestou do práce nebo při automaticky vykonávaných mechanických pracích, jako třeba při žehlení. Jistě vás napadne mnohem více situací, kdy můžete čas „vyplnit barvou“, a tím hravou formou učinit něco pro své tělo, ducha a duši. A nyní již hodně radosti z těchto meditativních technik s barvami!

Ještě jedno upozornění: Prosím, uvědomte si, že se každé cvičení nemusí obecně „hodit“ pro každého člověka. Pro jednoho je lepší například vizualizace, druhému „sedí“ spíše praktická činnost. Předkládám vám jen návrhy, které byste měli mít k dispozici. Rozhodněte sami, co je vhodné speciálně pro vás nebo si cvičení lehce obměňte podle svých potřeb.

Vydali jsme:

Waltraud Maria Hulke

PRAKTICKÁ KNIHA O BARVÁCH

Tato unikátní kniha ukazuje, jak může člověk pomocí barev regenerovat svůj organismus, jak používat barvy v kosmetice, seznamuje nás s „duhovou dietou“ - teorií o významu barevné stravy pro zdraví, vitalitu a radost ze života. Barvy jsou živé síly, díky nimž můžeme ovlivňovat buněčný růst, nervovou soustavu i naše tělesné orgány. Barvy jsou potravou a energií pro náš organismus. Také myšlenky vyzařují různé barvy a ovlivňují naši auru, jemně strukturované elektromagnetické pole, obklopující naše tělo.

Autorka popisuje mnohostranný účinek barev na náš tělesný a zdravotní stav a ukazuje, jak mohou být prakticky využity barevné světelné paprsky, body, barevné zvuky, brýle, drahokamy, barevné dýchání, vizualizace a další barevné zdroje.

Meditativní techniky s červenou

Meditace prožití červené

Téma: Uzemnění, teplo a síla

*Zavřeme oči, zhluboka nadechujeme a vydechujeme.
Cítíme jen sami sebe. Všechny myšlenky necháváme plynout kolem,
Posíláme je dál - jsme jen sami se sebou.*

*V duchu stojíme mezi dvěma obrovskými písečnými dunami
Uprostřed pouště.
Naše nohy se dotýkají písku rozpáleného sluncem.
Cítíme pod svýma bosýma nohama příjemně teplý písek.
Oběma nohama stojíme pevně na zemi,
Na té teplé písčité zemi.*

*Všímáme si, jak se naše nohy o několik milimetrů
Noří do písku.
Teplo, je teplo, slunce svítí na naše tělo.
Cítíme to teplo slunečních paprsků.
Je horko, příjemné horko.*

*V myšlenkách cítíme, jak z našich nohou rostou kořeny.
Z našich nohou rostou v myšlenkách kořeny,
Které se zavrtávají do písku.
Naše kořeny se noří hluboko, stále hlouběji a hlouběji
Do teplého písku.
Cítíme, jak jsou tyto kořeny stále jemnější a rozrůstají se. Každý z hlavních
kořenů má drobné jemné vedlejší kořínky.
Zarůstají stále hlouběji do země.
Mezitím nechaly kořeny vrstvu písku nad sebou
A pronikají do té rudé zemské říše.*

Je stále ještě teplo, cítíme své kořeny.

Cítíme, jak jsme pevně spjati s rudou zemí.

Cítíme, jak neochvějně stojíme oběma nohama

Pevně na zemi,

Pevně v životě.

Jsme zakořeněni a máme oporu a stabilitu.

Cítíme tu červenou barvu a teplo, které nyní zevnitř zaplavuje naše kořeny,

Naše nohy, celé naše tělo.

Šíří se v nás síla,

Síla v každé buňce

Našeho bytí.

Teplo a síla díky slunečním paprskům zvenčí,

Teplo a síla červené barvy našimi kořeny zevnitř.

Necháme teď tento pocit, aby se projevil v našem těle.

*S vědomím, že si poradíme, silní, plní síly a činorodosti a se stabilitou se
všemi životními situacemi.*

A nyní nechme své kořeny opět smrštit.

*Znovu je zatáhneme do svých nohou, jsme nabiti a uvolníme to zakotvení
svými kořeny.*

Víme, že se můžeme v myšlenkách na toto místo kdykoli opět vrátit,

A načerpat novou sílu, stabilitu a červeň.

*Zhluboka se nadýchneme, vydýchneme a cítíme, jak se vracíme zpět do
„tady a teď“.*

Pocit síly v nás zůstává zachován.

Se vši svou pozorností se vracíme a

Otvíráme oči během jednoho dechu,

Tak příjemného dechu.

Meditace prožití červené/růžové

Téma: Meditace lásky a síly

Zavíráme oči a zhluboka se nadechneme a vydechneme.

Cítíme jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme plynout kolem,

Posíláme je dál, jsme jen sami se sebou.

Vidíme se jednoho teplého letního večera,

Jak sedíme u táboráku.

Je naprosté ticho, slyšíme jen praskání ohně před sebou.

Cítíme teplo, které zaplavuje naše tělo.

Teplo ohně.

Teplo naplňuje naše tělo,

Zíráme do plápolajícího ohně, do rudých uhlíků.

Tu červeň, teplo přijímáme do sebe.

Cítíme to teplo ve své kořenové čakře,

Jak odtud zaplavuje celé tělo

Teplo, horko! Jak příjemně a blaženě je nám.

Cítíme se skvěle.

*V myšlenkách necháme červenou barvu sklouznout z naší kořenové čakry
kolem fyzického těla.*

Červeň se šíří ve všech našich jemnohmotných tělech a kolem nás.

Červeň se šíří.

Nyní cítíme, jak ta silná červeň pomalu bledne.

Je světlejší a jasnější.

Je jasnější.

Zcela pomaloučku se mění v něžnou růžovou.

Růžovou, která připomíná záhon kvetoucích růží.

Toto růžové pole teď vidíme před svým duchovním zrakem.

Odpoutáme se od ohniště a probíháme

Tím zářícím růžovým polem.

Jeden květ je krásnější než druhý.

Od poupat až k plně rozkvetlým květům je zde zastoupeno všechno

Cítíme vůni.

Květinovou růžovou vůni.

Nepopsatelnou vůni růží.

Bereme plně rozkvetlou růžovou růží do dlaně.

Levou rukou obejmeme růžový květ.

Cítíme tu sílu, něžnou energii tohoto květu.

Cítíme lásku, lehkost, jež z něj vycházejí.

To chvění pouštíme svou rukou a levou paží

Do oblasti svého srdce.

Necháváme to chvění plynout do oblasti svého srdce.

Stejně jako vůni, i je vdechujeme až do srdce.

Cítíme v srdci teplo, bezpečí, lásku.

Naplňujeme jimi celou oblast svého srdce.

Nyní jsme schopni vidět věci i jinýma očima,

očima lásky.

S tímto láskyplným vědomím růžové barvy a síly

Červeně se vracíme.

Hluboce se nadechujeme, vydechujeme a cítíme, jak se

Vracíme zpět do „tady a teď“.

Pocit lásky a síly

V nás při tom zůstává zachován.

S veškerou svou pozorností se vracíme.

Otevíráme oči s dechem,

Který cítíme jako velmi příjemný.

Meditativní krátká cvičení s červenou

Červená: Cvičení 1

Obstarejte si zářivě *červený* fotokarton, seženete ho v obchodech s kancelářskými potřebami. Pohodlně se posaďte ke stolu a položte karton před sebe. Pokud chcete, můžete si pustit oblíbenou meditativní nebo klasickou hudbu, dbejte však na to, aby se nejednalo o hudbu plytkou. Vhodná je například pěkná hudba s bubny. Možná ve své sbírce máte CD Holstových „Planet“. Na něm se nachází skladba „Mars“. To by byla ta nejlepší hudba k *červené*. Je to výrazná hudba, která pomalu stupňuje svou intenzitu. Tím dodatečně povzbudíte sluch a cvičení tak bude mnohem intenzivnější. Sledujte *červený* arch, ležící před vámi. Přímo do té *červeně* vpadněte. Sledujte ji upřeně. Zavřete oči a snažte se, abyste neztratili *červený* obraz před svým duchovním zrakem. Pokud ho ztratíte, oči opět otevřete a znovu na tuto *červeň* pohlédněte. Cvičení by nemělo trvat déle než 3 - 5 minut. Nechte v myšlenkách *červenou* barvu cirkulovat svým tělem. Všimněte si, kde se tato *červená* barva pohybuje rychleji, kde plyne pomaleji a kde by se chtěla zastavit. Naplňte se tou *červení* a silou, která je v ní obsažena. Po ukončení cvičení zůstaňte chvíli klidně sedět a jen tiše vnímejte.

Pokud toto cvičení provádíte sami, sledujte svou náladu. Buďte si vědomi toho, že ho můžete kdykoli přerušit. Pokud by pro vás bylo příliš silné, přerušte je a pokuste se o cvičení znovu jindy. Pokud je praktikujete ve skupině, případně tuto skupinu vedete, pak cvičení spolu se skupinou neprovádějte. Sledujte její účastníky, protože může dojít k reakcím. Já osobně jsem v meditačních skupinách zažil již různé reakce, od výlevů vzteku po křečovitý pláč, bylo jich hodně. To je samozřejmě v pořádku, tímto cvičením chceme přece něčeho dosáhnout. Jako vedoucí skupiny byste měli být však vždy připraveni na všechno, abyste mohli účastníky případně zadržet. Prosím, neděste se nad tímto cvičením, musím vás však upozornit, k čemu by mohlo dojít.

Červená: Cvičení 2

Obstarejte si květináč s čerstvou zeminou. Buď ze své zahrady nebo zakupte květinovou zem. Měla by být ovšem relativně čistá - bez živočichů. Pohodlně se usadte na židli k nějakému stolu a misku se zemí na něj postavte. Toto cvičení by nemělo přesáhnout 7 až 10 minut. Pokud chcete, můžete si k tomu pustit také tichou uvolňující hudbu. Začněte při tomto cvičení tím, že se nejdříve podíváte na misku na stole, dívejte se na zeminu. Dívejte se na ni velmi pozorně. Je to jemná zem, nebo hrudkovitá? Je vlhká nebo spíše suchá? Je možné v ní objevit části rostlinek nebo semen. Dívejte se na zeminu jako pod lupou. Pak se zlehka, opatrně dotkněte misky rukama. Pravou rukou pomalu odhrňte asi centimetrovou vrstvou země stranou, cítíte něco? Nyní levou rukou projedte asi centimetr nad zemí. Cítíte něco? Cítíte něco jiného než pravou rukou? Všimněte si jemného chvění svěží země. Nyní se pravou rukou dotkněte povrchu půdy. A nyní levou rukou. Teď spočívají na zemině obě ruce. Vnímejte ji. Jak je cítit? Důvěrně nebo spíše cize? Nyní zajedte nejdříve pravou rukou, a pak i levou, pod její povrch. Nyní jsou zeminou obklopeny obě ruce. Cítíte tu jemnou energii, která obsahuje tak mnoho z pozemské síly? Pohrajte si se zemí oběma rukama. Po chvíli opět vyjměte ruce z mísy. A další 1 až 2 minuty sledujte své pocity.

I toto cvičení může být prováděno jak o samotě, tak i ve skupinách. Slouží vázanosti na půdu, uzemnění. V neposlední řadě vám napomáhá k uvědomění toho, že pokud stojíme oběma nohama pevně na zemi, můžeme dosáhnout hojnosti skoro ve všem.

Červená: Cvičení 3

Cvičení, které může trvat 5 - 10 minut. Vezměte si červenou svíci. Postavte ji před sebe na stůl a zapalte. Pokud chcete, pusťte si uklidňující hudbu a/nebo zapalte kořeněnou vykuřovací tyčinku. Můžete také použít nějakou pěknou kořeněnou směs do aromalampy, nejlépe s obsahem skořice.

Jednoduše se pohodlně usadte před svíčku. Zírejte do plápolajícího plamínku, nebo je snad zcela klidný a harmonický? Vnímejte sílu a teplo, které z tohoto malého plamínku vycházejí. Jakou barvu má plamen? Červenou, oranžovou, žlutavou? Vyzařuje teplo. Nyní se pokuste plamen silou svých myšlenek změnit. Pokud je trhavý, pokuste se ho uklidnit, výhradně s pomocí myšlenek. Také můžete zkusit plamen posunout kousek doprava nebo doleva. S trochou cviku a soustředění je to možné. Když jste si chvíli s plamenem v myšlenkách „pohráli“, soustřeďte se na vnitřek plamene, na jeho nejteplejší bod. V duchu tento plamen vezměte a s jeho pomocí zapalte plamen ve své kořenové čakře. Vypadá stejně, jako ten před vámi. Nyní si hrajte s plamenem ve své kořenové čakře. Více doleva, více doprava, klidněji, nebo více pohybu. Prostě s ním zacházejte hravě. Vciťte se do svého vlastního plamene. Nasměřujte veškerou svou pozornost na plamen ve své kořenové čakře. Nyní ho nechte silou svých myšlenek růst. Vnímejte teplo a bezpečí, touhu, čínorodost. Nechte plamen ještě dále růst, dokud se vám bude zdát příjemně teplý. Vciťte se do něj. Pak nasměřujte svou pozornost opět na svíčku na stole před vámi. Sfoukněte ji s vědomím, že váš vnitřní plamen zůstává velký a poskytuje vám sílu, vytrvalost a teplo.

I toto cvičení je vhodné pro skupiny. Slouží harmonizaci kořenové čakry, probuzení životní energie a napomáhá uvědomění si vlastní hluboké síly, vytrvalosti a tepla.

Tipy pro každodenní cvičení s červenou

Červená: Každodenní cvičení 1

Spěcháte například k nejbližší zastávce autobusu, jdete po ulici, nebo vyvenčit psa? Vydali jste se na delší procházku nebo se podívat po výlohách? V této situaci, tedy při chůzi, můžete využít čas tímto cvičením pro práci s červenou barvou. Během chůze se dívejte na zem, pozorujte

povrch země, po němž právě jdete. Má povrch chodníku, je to písčítá cesta nebo *zelená* louka? Uvědomte si prostě podklad pod svými podrážkami. Vciťte se v myšlenkách do toho, jak by vaše nohy tento podklad vnímaly, kdybyste neměli obuté boty. Pokuste se tento pocit uvědomit. Pak byste ho měli v myšlenkách nechat sklouznout do podbřišku. Budete mít možnost si všimnout, jak jste spojeni se zemí, jak silně můžete běžet pevně oběma nohama po zemi, pohybovat se vpřed a přesto si zachovat vzpřímený postoj. Smíchejte tento pocit silou svých myšlenek se sytou *červení*. Vnímejte tuto *červeň* a projeďte ji ve svém těle, naprosto pevně a silně.

Toto cvičení vám poskytne sílu a vědomí toho, že jste pevně spojeni se zemí. Dokonce i při chůzi stojíte oběma nohama pevně na zemi.

Červená: Každodenní cvičení 2

Toto cvičení můžete provádět vsedě. Možná v čekárně u lékaře, na zastávce autobusu, o polední přestávce v kanceláři nebo kdykoli musíte nebo chcete strávit nějakou dobu vsedě.

Rozhlédněte se kolem sebe, jistě najdete v okolí něco, co má červenou barvu. Možná ilustraci na titulní straně nějakého časopisu u kadeřníka nebo boty dámy, která sedí naproti vám, lak na nehtech dámy, která jde právě kolem. Stačí malý kousek *červeně*. Pozorně se na tento červený kousek podívejte. Současně s tím se vciťte do své kořenové čakry. Při tom sledujte tuto *červeň*. Jak cítíte tu *červenou*, kterou vnímáte svýma fyzickými očima? Jak ji cítíte, když ji vnímáte ve své kořenové čakře? Jistě jsou tu nějaké rozdíly. Pokuste se vnímat ten rozdíl, tím, že pomalu střídáte pohled na *červený* předmět a pak zase do své kořenové čakry. Čím častěji provádíte toto střídání, tím více vnímáte rozdíl a možná ho dokonce můžete definovat. Silou svých myšlenek se nyní pokuste přizpůsobit pocit ve své kořenové čakře pocitu vidění. V myšlenkách vedete do své kořenové čakry stále více *červeně*, té *červeně*, kterou můžete vidět očima. Věřte si, funguje to. Po chvíli zjistíte, že je

vytvořena jistá rovnost mezi oběma vnímáními. Toto cvičení můžete opakovat, kdykoli se vám chce. Objevte skutečnost, že nasměřovaná *červeň* je cítit skoro stejně, jako ta vnímaná. Ve svém nitru, tím si můžete být jisti, je vaše kořenová čakra dobře stimulovaná a aktivní. Je to skvělé cvičení pro jinak nevyužitou dobu čekání.

Červená: Každodenní cvičení 3

Toto je cvičení, které byste měli provádět vleže. Je velmi vhodné ráno, než vyskočíte z postele, aby ve vás aktivovalo nové síly a náboj pro nastávající den. Je také možné o polední přestávce. Jen večer před usnutím bych toto cvičení nedoporučoval, protože poskytuje sílu a může udržovat v bdělosti. Pohodlně se položte a přes svůj podbříšek nebo/a pánev položte červený šátek, který jste si nejdříve ze všech stran dobře prohlédli. Pokud nemáte k dispozici červený šátek, možná najdete ve skříni červený kousek oblečení, nebo má nějaký váš partner? Stačí také *červený* ručník, to je jedno, prostě kousek červené látky. Nyní můžete oči zavřít nebo je nechat otevřené, jak je vám příjemné. Víte jen, že máte přes svou pánev a podbříšek sytý *červený* ručník, i když ho v dané chvíli očima vidět nemůžete. Nyní nasměrujte veškerou svou pozornost na oblast zakrytou šátkem i na šátek samotný. Vaše pozornost by se nyní měla nacházet pouze v této oblasti. Po chvíli klidu nechte v myšlenkách splynout *červeň* s tělem, ležícím pod ní. Představte si, že jsou jednotou. Oddělené vnímání by vám mělo připadnout obtížné, protože jde o jednotu, v případě *červeně* a vašeho podbřišku/pánve. Udržte si na několik minut tento stav a užijte si tu silnou *červeň*. Nebuďte, prosím, zklamáni, pokud to nevyjde napoprvé a i podruhé jen částečně. Obrňte se trpělivostí, leccos potřebuje cvik. Nevzdávejte to.

Meditativní techniky s oranžovou

Meditace prožívání oranžové s karneolem

Téma: Hluboká radost ze života, opouštění

(Pokud se nevyznáte v léčení kamením, nejdříve vám nabízím krátké vysvětlení ke karneolu: Karneol je oranžový kámen, přiřazený 2., sakrální čakře. Kromě jiného představuje hlubokou radost ze života. Pokud máte nějaký karneol doma, můžete ho využít jako pomůcky k meditaci.)

Zavíráme oči a zhluboka dýcháme.

Vnímáme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je dál.

Jsme jen sami se sebou.

Veškerou svou pozornost řídíme k dýchání.

Cítíme, jak se nadechujeme a vydechujeme,

Dech plyne sám, bez našeho přičinění.

Svou pozorností sledujeme následující dech.

Všimáme si toho, jak se zvedá náš hrudní koš, a zase klesá.

Nyní dýcháme ještě hlouběji v našem těle.

Dýcháme v oblasti našeho břicha.

*Nyní svůj dech nasměřujeme do oblasti břicha a cítíme,
jak se s každým dechem zvedá břišní stěna, a pak klesá.*

A vdýcháváme ještě hlouběji do našeho těla,

Do podbříšku.

Dýcháme v našem podbříšku, zcela klidně a rovnoměrně,

Nyní na svůj podbříšek položíme

V duchu svůj oranžový karneol.

Pokládáme ho na druhou čakru.

Na místě, kde leží karneol,

Cítíme lehké pulsování.

Jemná energie kamene se probouzí a šíří.

Energie čiré radosti ze života se šíří

Na naše břišní stěny.

Dovolujeme této energii plynout i naším tělem.

Jsme zaplaveni tou teplou a jemnou oranžovou energií

Karneolu.

Ne náhodou leží tento kámen nyní na našem těle.

Chce nám dát na cestu mnoho svých pozitivních vlastností.

Chvilí jdeme tiše,

Vnímáme jemnohmotné chvění.

Snad nám chce ten kámen něco říci, naslouchejme!

Jsme dokonale naplněni oranžovou barvou

A čistou radostí ze života.

A klidně opouštíme všechno,

Co nám brání v radosti ze života.

Všechno co nám brání s radostí procházet naším životem,

Halíme nyní

V myšlenkách do oranžové barvy a opouštíme.

Opouštíme.

S vědomím že se k tomuto kameni a této energii můžeme

Vrátit, kdykoli si budeme přát, se vracíme zpět.

Pomalu se navracíme do této místnosti.

Pomalu se vracíme.

Zhluboka se nadechneme a vydechujeme a vnímáme,

Jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.

Vracíme se s veškerou svou pozorností a

Otvíráme oči s dechem,

Který je velmi příjemný.

Meditace prožití oranžové/žluté

Téma: Radost ze života a moudrost

Zavíráme oči a zhluboka se nadechneme a vydechneme.

Cítíme jen sami sebe.

*Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je dál
jsme jen sami se sebou.*

V duchu procházíme po okraji lesa.

Vlevo les se starými, obrovskými stromy, hustým porostem.

Vpravo vidíme širá pole, kam oko dohlédne,

Vnímáme

Rozkvetlé květiny, bzučící hmyz a vesele prozpěvující ptáky.

Je večer a v dálce vidíme,

jak se oranžová zářící koule sklání k zemi.

Slunce zapadá.

Zcela pomalu, zcela pomalu.

Mezitím se zbarvilo na obrovský oranžový míč

A připadá nám na dosah.

Nebe se zbarvilo zářící sytou oranžovou.

Cítíme tuto oranžovou.

Cítíme radost ze života, vycházející z této nádherné barvy.

Cítíme, jak se nás sytá oranžová dotýká,

Vpouštíme ji do sebe.

S každým nádechem přijímáme tuto oranžovou do svého nitra.

Necháváme se touto oranžovou barvou vyplnit,

Všechny oblasti.

Slunce zapadá v dáli za velkým pšeničným polem.

Nyní zmizelo a sytá oranžová, která se odráží

V mnoha oblačných formacích,

Ještě chvíli zůstává.

Stále ještě v sobě i kolem sebe cítíme tu radost ze života.

Slunce jde dál, aby probudilo den na ostatních částech Země.

S nepopsatelným pocitem štěstí a pohody

Cítíme nyní velmi intenzivně okolí svého pupku.

Svou pozornost vedeme k bodu

Kousek nad pupkem, k našemu středu.

Zde, přesně zde na tomto bodu v myšlenkách zapálíme svíci,

Abychom prolomili stmívání.

V myšlenkách zapalujeme svíci.

Její plamen plápolá, nejdříve malý.

Záře se však šíří.

Cítíme teplo v oblasti našeho břicha,

Je nám teplo a příjemně.

Šíříme energii žlutého světla,

Oblast našeho břicha je této energie plná.

Cítíme, jak se naše vědění a moudrost nabíjí energií,

Obavy všeho druhu mizí před tímto jedinečným žlutým světlem

A energie se šíří dál

Jako vlny od kamene hozeného do vody, se vlny světla

Dotýkají celého našeho těla.

Stále dál se šíří ta záře, dál a dál.

Nyní jsme zcela naplněni energií našeho plamene svíčky.

A přece necháváme energii plynout dál,

Kolem svého těla do všech jemnohmotných těl.

Cítíme nyní světlo na všech úrovních,

Získáváme tak přístup k našemu vědění

A naši hluboko sídlící moudrosti.

Všímáme si pocitů a myšlenek,

Které se nám chtějí ukázat.

*Nyní si všímáme pocitů a myšlenek,
Které se právě teď chtějí ukázat.
Vnímáme je.*

*S tímto vědomím a pocitem, že víme o věcech,
Které se dějí kolem nás, se vracíme.
Nyní se pomalu vracíme zpět do této místnosti.
Pomalou se vracíme.*

*Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme a cítíme,
jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.
S veškerou svou pozorností se vracíme
A otvíráme oči
S dechem, který vnímáme jako příjemný.*

Meditativní krátká cvičení s oranžovou

Oranžová: Cvičení 1

Cvičení, které můžete opakovat častěji. Nemělo by trvat déle než 10 minut. Intenzívně vás spojuje s oranžovou energií.

Sežeňte si dobře vyzrálý, středně velký pomeranč. Posadte se ke stolu a pomeranč položte před sebe. Pokud chcete, můžete si pustit trochu veselější hudbu, ovšem jen tiše -jako zvukovou kulisu.

Nyní se podívejte na pomeranč. Přiblížte se k němu a podívejte se na něj velmi pozorně. Jaký má povrch? Vypadá drsně, měkce, jemně nebo lehce? Podívejte se, jak se póry řadí vedle pórů a chrání plod, měkoučký uvnitř. Pak se podívejte na jeho barvu. Sytá oranžová. Sytá oranžová, oranžová radosti ze života. Je plod stejnoměrně oranžový? Existují na něm světlejší nebo tmavší místa? Je na spodním nebo vrchním konci pomeranče ještě trochu zeleně! Oranžová představuje čistou radost ze života, zelená k ní poskytuje prostor. Nyní uchopte plod oběma rukama. Zcela opatrně. Vnímejte bříšky prstů jeho povrch. Vní-

mejte nyní oranžovou hmatem. Zavřete na chvíli oči a pokuste se vnímat svými rukama její energii. Nyní je vám povrch pomeranče důvěrně známý. Začněte ho loupat. Odstraňte tužší ochrannou vrstvu, je na vás, jestli k tomu použijete nůž nebo prsty. Odstraňujte slupku kousek po kousku, dokud nebude pomeranč oloupaný celý. Nyní si prohlédněte jeho měkký, kulatý tvar. Zrál dlouho na slunci, aby nyní mohl ležet před vámi. Rozdělte pomeranč na jednotlivé dílky - sousta. Vezměte první kousek a přivoňte si. Cítíte tu sladkou, ovocnou vůni? Nyní vložte kousek do úst. Nekousejte do něj, prosím, hned. Prostě ho jen položte na jazyk. Ochutnejte tu sladkost života, radost ze života. S tímto vědomím snězte pomalu, kousek za kouskem, svůj pomeranč. Tím si doplníte oranžovou barvou díky stravě - tedy zvenčí dovnitř. Pokud se vám při tom vyplaví z podvědomí city, připusťte je. Zahalte negativní city do stejné barvy, kterou má váš pomeranč, do oranžové - barvy čisté radosti ze života. Myslím si, že jste asi ještě nikdy nejedli ovoce tímto způsobem, a tím jste nedopřáli energii čas a prostor, aby se rozvinula. Vnímám to vždycky znovu jako skvělou zkušenost, jak si vnést do každodenního života více smyslu. Provádějte toto cvičení vždy, když se vám bude chtít nebo pocítíte potřebu.

Oranžová: Cvičení 2

Cvičení, které je možné opakovat stále - kdykoli k tomu máte příležitost.

Pozorujte zcela vědomě východ nebo západ slunce. Právě na jaře nebo na podzim je to zvláště působivé. Možná pak povrch země zahalí ještě lehká ranní mlha. A pak by si člověk mýslil, že jsou východy a západy slunce zpravidla krásné jen na mořském břehu! Ale i ve vnitrozemí je toto přírodní představení dvakrát denně nanejvýš působivé. Samozřejmě je něco zcela zvláštního prožít východ slunce brzy ráno u moře, když slunce pomalu vystupuje z oceánu a je neustále silnější a jasnější. Zajedte se prostě jednou podívat na toto působivé představe-

ní. Nechte slunce působit na své tělo, ducha i svou duši. Pak se zcela vědomě pokuste přijmout jeho energii do svého nitra. Tu sytou *oranžovou*, tu radost ze života. Vnímejte jak je to zázračně prosté, bez hodnocení, bez agrese, jen v čiré radosti ze života. Učinil jsem zkušenost, že právě po vědomém sledování nádherného východu slunce probíhá den veseleji, snáze a vědoměji. Totéž platí pro večerní hodiny, po pozorování krásného západu slunce. Mohu každému jen doporučit, aby východ či západ slunce nesledoval jen očima, nýbrž zapojil i ostatní smysly a přijímal energii do svého nitra na všech úrovních.

Oranžová: Cvičení 3

Podívejte se do svého šatníku. Jistě tam najdete nějaký kousek oděvu v *oranžové* barvě. Nebo třeba s oranžovým vzorem. Sáhnete po něm a oblékněte si ho. Zůstaňte chvíli stát a vnímejte *oranžovou* na své pokožce. Co cítíte? Nyní se podívejte do zrcadla. Jaký pocit vás zaplavil? Jsou-li to jen málo pozitivní pocity, zahalte je v myšlenkách do barvy svého oděvu - do *oranžové* - a odešlete je pryč. Pokud jste našli oranžovou košili, halenu, tričko nebo svetr, vyzkoušejte k nim kalhoty nebo sukně v různých barvách. Je jedno, jakou barvu nyní mají vaše kalhoty či sukně, podívejte se, nebo lépe řečeno, pokuste se vycítit, jak se mohou změnit vibrace. Cítíte tu *oranžovou* horního dílu stejně jako předtím? Můžete tak hravě prozkoumat, jak může být různými barevnými kombinacemi ovlivněna vaše nálada. Navíc ovšem i to, jak se může takovým způsobem *oranžová* (stejně jako v ní obsažená radost ze života) ve vás smísit s ostatními energiemi, a jak ji mohou tyto další barvy ovlivnit. Udržování umění radosti ze života, příslušné této barvě, v nezměněném stavu, spočívá v jejím prohlubování a posilování. Nemůže pak tak snadno vnějšími vlivy kolísat nebo se změnit ve špatnou náladu, rozmrzelost nebo depresi. Tento druh práce s *oranžovou* jistě potřebuje trochu cviku. To však vytrénuje velmi silně vaši schopnost vnímání a nejen vůči barvám.

Tipy pro každodenní cvičení s oranžovou

Oranžová: Každodenní cvičení 1

Cvičení, které můžete praktikovat při chůzi. Je to možnost, jak využít času při dlouhých procházkách a při tom do svého nitra přijmout *oranžovou* barvu.

Při chůzi krátce pohlédněte na nebe. Je zamračená, nebo je jasný den? I když slunce není vidět, víme, že tam je a září svými teplými paprsky přímo na zemi. Představte si při chůzi, jak oranžově zbarvený paprsek dorazil přímo k vám. I když může být zamračeno, paprsek si vás stejně najde. Je totiž schopen prozářit případné mraky. Cítíte to teplo *oranžové*, možná ten paprsek dokonce můžete vidět? Cítíte, jak vás zahaluje, vaše tělo, ducha i vaši duši. S tou *oranžovou* do vás proudí teplo, radost a činorodost. Zadržte ten pocit. Užijte si ho v této chvíli. Naplňte se jím. Cvičení můžete kdykoli ukončit a kdykoli znovu začít, jakmile musíte jít opět někam pěšky a chcete smysluplně využít času.

Oranžová: Každodenní cvičení 2

Udělejte jednou pro sebe a svou rodinu něco zcela zvláštního. Prostřete k slavnostnímu nedělnímu jídlu stůl v *oranžové* barvě. Ubrus, ubrusky, svíce a možná i oranžovou kyticí doprostřed stolu. Pokud chcete, můžete začlenit do pokrmů i mrkev, případně jako moučník pomerančovou zmrzlinu nebo ovocný salát s velkým podílem pomerančů. Nechte na sebe jídla. A jen tak mimochodem sledujte i reakci své rodiny. Dejte však pozor: *Oranžová* povzbuzuje chuť k jídlu. Nedávejte tedy příliš malé porce (to je jen vtip).

Oranžová: Každodenní cvičení 3

Možná máte možnost zajít se podívat na slunečnicové pole. Pokud není právě vhodné roční období, možná najdete v obchodě nějakou pohled-

nici s takovým kvetoucím polem, nebo, pokud ani to není možné, můžete stále ještě použít svou představivost. Nádherné, plně rozkvetlé slunečnicové pole. Znam kraje, v nichž je zřízeno zvláštní slunečnicové pole pro malou lidovou slavnost, s bludištěm, herním prostorem a podobně. Když jsem takovou slavnost navštívil, hned jsem si všiml, jak se zvyšuje nálada. Stejně jako já, byli i ostatní návštěvníci veselí a družní. Pokud stojíte před slunečnicovým polem, ať již ve skutečnosti, s pomocí pohlednice nebo své fantazii, učiňte jen několik kroků kupředu a nechte se zahalit tou rozkvetlou nádherou. Vnímejte tu žlutooranžovou energii, která se vás zde může dotknout. Nechte projevit pocit, který při tom vzniká. Je to pocit radosti ze života, veselí. A ve spojení se zelení stonků a listů nám navíc poskytuje prostor, prostor pro tuto radost ze života. Prostě to jednou vyzkoušejte - vyplatí se to. Přeji vám při tom mnoho radosti (ze života).

Meditativní techniky se žlutou

Meditace prožívání žluté

Téma: Vědění a moudrost

Zavíráme oči a zhluboka nadechujeme a vydechujeme

Vnímáme už jen sami sebe

Všechny myšlenky necháváme plout kolem - posíláme je dál.

Jsme jen sami se sebou.

V myšlenkách sedíme na svém oblíbeném místě ve volné přírodě.

Je časný večer a zacházející slunce

Nám tu ponechalo jen večerní šero.

Cítíme se dobře a užíváme si tu klidnou večerní náladu.

S pocitem pohody vnímáme nyní velmi intenzivně

Oblast kolem svého pupku.

Svou pozornost zaměříme na bod

Kousek nad svým pupkem,

Na střed našeho těla.

Zde, přesně na tomto bodu, v myšlenkách zapálíme svíci,

Abychom prolomili to večerní šero.

V duchu zapálíme svíci.

Plamen svíčky se mihotá, nejdříve zcela malý,

Pak se však záře šíří.

Cítíme teplo v oblasti břicha,

Je nám teplo a blaženě.

Tuto energii žlutého světla nyní šíříme.

Celá oblast našeho břicha je touto energií naplněna.

Cítíme, jak se naše vědění a moudrost plní energií.

Obavy, city všeho druhu ustupují před tímto jedinečným žlutým světlem

A energie se dále šíří.

*Jako kámen, hrozený do vody, dotýkají se vlny světla
Celého našeho těla*

*Stále dále se šíří ta záře, a dál a dál.
Nyní jsme zcela naplnění energií plamene naší svíce.
Nechme však energii plynout dál,
Kolem našeho těla do všech svých jemnohmotných těl,
Cítíme světlo na všech úrovních,
Nacházíme tak přístup k našemu vědění
A naší hluboké, prastaré moudrosti.
Všímáme si nyní pocitů a myšlenek,
Které se nám touží ukázat.
Vnímáme je.*

*S tímto vědomím a pocitem, ze víme o věcech,
Které se kolem nás dějí, se vracíme.
Nyní se pomalu vracíme zpět do této místnosti.
Pomalu se vracíme.
Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.
Se svou veškerou pozorností se vracíme a otevíráme oči
S dechem, který je velmi příjemný.*

Meditace prožívání žluté

Téma: Zaplavení světlem

*Zavíráme oči, zhluboka nadechneme a vydechneme.
Vnímáme již jen sami sebe.
Všechny myšlenky necháváme plynout kolem, posíláme je dál.
Jsme jen sami se sebou.
V myšlenkách sedíme v poledne na lavičce v parku.*

*Je teplý letní den a slunce stojí vysoko na obloze.
Starý dub se svým hustým listovím
Nám poskytuje stín, zaplavující lavičku.
Je to velký park s mnoha starými stromy.
Díváme se na tyto stromy.
Které stromy vidíme?
Jedle, břízy, duby, olše?
Můžeme spatřit množství nejrůznějších stromů.
Na obrovské louce právě přistává hejno ptáků
Při pátrání po potravě.
Náš park září jasně a příjemně v poledním slunci.
Je jasno, velmi jasno.*

*Sedíme na lavičce v parku a vnímáme oblast své hlavy.
Cítíme, jak naši lebeční čákr, naše vlasy, pak pokožku hlavy a vrchol hlavy
Zaplavuje blahodárny jas.
Ten jas plyne opět našimi vedlejšími dutinami,
Oblastí hrdla a úst, naší bradou.
Ten zázračný jas je přijímán každou jednotlivou buňkou.
Jasně, čisté světlo.*

*Tímto světlem zaplavujeme celou svou hlavu.
A necháme je zářit dál, do oblasti našeho krku,
Našich ramen, horních částí paží, loktů
Do podpaží a našich rukou.*

*Zahaleni a zcela proniknuti tímto zářícím žlutavým světlem
Jsme zcela naplnění.
Světlo nyní plyne našimi oblastmi hrudníku a břicha.
Zcela pomalu plníme teplým světlem
I tuto oblast.
Září dál, naším podbříškem, do stehen,*

*Do našich kolen a lýtek, až k chodidlům.
Nyní jsme zcela zaplaveni jasným, žlutavým světlem.
Tento pocit tepla a bezpečí necháme nyní
Chvilí v tichu působit.*

*Jsme naplněni, naše hrubohmotné tělo je plné
Tohoto jasu.*

*Pomalů se v myšlenkách zvedáme ze své lavičky a běžíme po trávníku za
námi.*

*Zde stojí jakýsi pavilon světla.
Jasně, zcela jasné se nám zdá toto malé umělecké dílo, stvořené ze světla.
Je právě tak velké, abychom mohli vejít.
Blížíme se k tomu výtvoru ze světla a vidíme dveře.
Otevíráme dveře a nahlížíme dovnitř.*

*Vidíme světlo,
Zářící světlo.
Vcházíme dovnitř a necháváme i svá jemnohmotná těla zaplavit
Tímto světlem.*

*Všechna naše těla jsou zaplavena a nabita
Tím nepopsatelným žlutobílým světlem.
Jako pod sprchou se necháme tímto světlem očistit
A naplnit.*

*Naše myšlenky jsou jasné a čisté,
Každá buňka našeho bytí je jasná a rozzářená.
Tak pavilon opět opouštíme.*

*S vědomím, že jsme nyní naplněni čirým světlem,
Se vracíme.
Nyní pomalu přicházíme opět zpět do této místnosti.*

*Pomalů se vracíme.
Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.
S veškerou svou pozorností se vracíme
A otevíráme oči s dechem, jenž je velmi příjemný.*

Meditativní krátká cvičení se žlutou

Žlutá: Cvičení 1

Sežeňte si například na nadcházející víkend nádhernou kytici žlutých květů. Pokud nyní není právě „doba řezaných květin“ a čerstvé kvetoucí rostliny se vám zdají nedostupné, pak postačí i jedna jediná rozkvetlá žlutá květina.

Postavte kytici před sebe na stůl. Intenzívně ji sledujte. Nejen očima, pokuste se ji vnímat i jemnohmotně. Rozpoznat a vnímat její vyzařování. Také vázu občas otočte, abyste mohli krásu květů obdivovat ze všech stran. Nyní přejedte svou levou rukou, pokud chcete, tak oběma, v odstupu 1 - 3 cm nad květy. Zprvu se květů vůbec nedotýkejte. Pokuste se, jestli dokážete vnímat jemně chvějící se auru květin. Při tom je možné vždy na chvíli ruku nebo ruce oddálit, protřepat a pokusit se znovu. Prosím, pusťte se do vycit'ování aury bez vnitřního nátlaku. Každý druh vyčkávavého postoje může vnímání zablokovat. Nebuďte smutní, pokud by to hned nefungovalo. Je to cvičení, což znamená, že by se mělo cvičit.

Pak vyjměte plně rozkvetlé květiny z vázy. Vnímejte, tentokrát dotyky, květiny od stonku až ke každému jednotlivému okvětnímu lístku. Všimněte si při tom svých myšlenek a pocitů. Pak vezměte květinu a podržte ji přímo před svou čelní čakrou, před 3. okem. Vnímáte to pulzování? Nyní držte tuto žlutou květinu přímo před svou čakrou solárního plexu. Nachází se přibližně tři prsty nad pupkem. Možná

budete vnímat květy na odhalené pokožce. Cítíte ten rozdíl mezi energií, kterou vnímá čelní čakra a energií, kterou vnímá čakra solárního plexu? *Žlutá* barva náleží k oblasti břicha, čistě z tělesného pohledu. Proto by mělo být na tomto místě vnímám ještě intenzivnější. Nyní můžete svou pupeční čakru v myšlenkách otevřít ještě šířeji a přijímat do sebe *žlutou* energii této květiny, dokud nepocítíte, že je oblast vašeho břicha naplněna. Pokud chcete, můžete vyzkoušet stejné cvičení s nějakým *žlutým* poupětem nebo s téměř zvadlou *žlutou* květinou. Pokuste se také, jestli dokážete cítit ten rozdíl. Toto cvičení trénuje vnímání, a navíc se dostáváte ke *žluté* barvě. Také ho můžete kdykoli opakovat. Zvláště krásné je to ve skupinách. Pak je často velmi zajímavá výměna zkušeností.

Žlutá: Cvičení 2

V tomto cvičení jde o meditativní kreslení. Obstarejte si 2 - 3 *žluté* pastelky/voskovky/fixy, bílý a černý arch papíru nebo lepenky (fotokarton v odborných prodejnách). Je vhodné postarat se o to, aby vás v době cvičení nikdo nerušil. Možná by bylo nejlepší vypnout zvonek a vyvěsit telefon. Pokud chcete, pusťte si nějakou pěknou, klidnou hudbu. Pak se můžete dát do cvičení.

Položte před sebe bílý list papíru na levou a černý list papíru na pravou stranu stolu, k nim *žluté* pastelky. Nyní se na chvíli soustředte na své nitro a rozhodněte se, co byste rádi namalovali na *bílý* papír pouze *žlutou* barvou. Pokud máte tento obrázek před očima, můžete se pustit do malování. Motiv může být abstraktní nebo mít realistickou podobu. Vaší fantazii se meze nekladou. Klidně malujte, ale jen na *bílý* papír a pouze *žlutými* pastelkami.

Jakmile je vaše *žlutobílé* dílo dokončeno, vezměte si černý list papíru, zavřete oči a opět se na chvíli soustředte na své nitro. V myšlenkách vytvořte obraz, který byste chtěli namalovat na *černý* podklad. Pokud je dokončen, můžete ho přenést na papír. Dopřejte si dostatek času.

I zde máte k dispozici jen *žluté* pastelky. Pokud je i toto umělecké dílo dokončeno (umělecké dílo nemusíte brát doslova), pak položte oba papíry, *bíložlutý* a *černožlutý*, před sebe na stůl. Intenzivně sledujte střídavě oba obrázky. Již jsem hovořil o stinných a jasných stránkách života. Obrázek s *jasným* pozadím je symbolem *jasné* stránky života, zatímco obrázek s *temným* pozadím představuje stinné stránky života. Nyní se dobře podívejte na své motivy. Co jste namalovali na papír, když jste chtěli prožívat světlou stránku svého života? A co vzniklo, když jste se soustředili na stinnou stránku? Tyto motivy můžete nyní sledovat z hlubšího pohledu. Vypovídá motiv na *černém* archu papíru snad něco o záležitostech, které vyjasňují stinnou stránku? Pátřejte sami pro sebe po motivech a najděte odpovědi v symbolické řeči a celistvém myšlení.

Toto cvičení je možné skvěle provádět ve skupinách. V tomto případě byste neměli význam *světlého* a *tmavého* papíru vysvětlovat již při přípravě, teprve po dokončení všech vašich obrazů. Tím nemůže rozum převzít veškerou kontrolu. Rozum je dotazován teprve při vykládání. Totéž platí i pro vás, pokud cvičení provádíte sami a po přečtení tohoto textu již přesně víte, k čemu se vztahují barvy pozadí. Nech-

te svůj rozum

ky.

Žlutá: Cvičení 3

Vezměte si krabičku s vodovými barvami a nějaký starý *bílý* talíř. Rovněž budete potřebovat sklenici vody a štětec. Při tomto cvičení jde o to, rozpoznat a vycítit, jak se mění barva *žlutá* a její energie, pokud se do hry přidají ostatní barvy. I zde je vhodné pustit si uklidňující hudbu.

Naneste svým štětcem na talíř trochu *žluté* barvy. Po propláchnutí štětce ve sklenici vody ho ponořte do *modré* barvy. Nyní se několika vlákný štětce dotkněte *žluté* kaňky na talíři a sledujte, co se stane. Vznikne světlá *zeleň*, z *modré* a *žluté* na tomto místě již nic nespátříte. Takovým způsobem může člověk zjistit, že je ve všech zelených odstí-

nech obsažena i *žlutá* barva, a tím i veškeré její vlastnosti, jen ne tak viditelně. Čím více *žluté* přidáte, tím svěžejší a zářivější bude *zelená*.

Totéž můžete nyní opakovat s *červenou* barvou: Nejdříve naneste opět kaňku čisté *žluti* na svůj talíř. Pak ponořte vypláchnutý štětec do *červeně*. A jen několika vláknů štětce přidejte tuto *červeň* ke *žluté* kaňce na talíři. Vznikne nádherná *oranžová* barva. Čím více *žluté* použijete, tím zářivější bude *oranžová*. I zde je vidět, že se v *oranžové* rovněž nacházejí vlastnosti *žluté*. Opět nikoli viditelně, projevují se takřikajíc skrytě. Znovu naneste na talíř *žlutou*. Nyní před sebou vidíte tři barvy: *žlutou* v nejjistší formě, *zeleně* jako směs *žluté* a *modré* a *oranžovou* jako směs *červené* a *žluté*. Zaměřte se do svého nitra a sledujte pouze *žlutou* skvrnu na svém talíři, pokuste se vnímat energii této barvy. Po chvíli sledujte *zelenou* část na svém talíři. Opět vnímejte energii této barvy. Je úplně jiná než u čisté *žluté*, i když i zde jsou obsaženy podíly *žluté*. Stejně tomu bude u *oranžové*. Vciťte se do těchto tří barev a všimněte si při tom, jestli někde na povrchu či uvnitř svého těla pocítíte nějaký ohlas. Mnozí lidé dokáží přesně určit, které barvy vyvolávají ohlas v určitých tělesných oblastech: *zelená* v oblasti srdeční, *žlutá* v solárním plexu a trávicích orgánech a *červená* ve spodní část těla - v kořenové čakře.

Je to cvičení, které ukazuje, jak se barvy někdy projevují méně viditelně a jak se okamžitě mění vlnění. Je skvělé i pro použití ve skupinách. Cvičí vnímání a rozumově objasňuje, které základní barvy jsou kde obsaženy, a že u barevných směsí mohou mít na jejich vlastnosti vliv rovněž jednotlivé komponenty.

Tipy pro každodenní cvičení se žlutou

Žlutá: Každodenní cvičení 1

Cvičení, které se dá snadno provádět i při chůzi. Využijte času k práci se *žlutou* barvou, pokud před sebou máte delší procházku.

Sledujte během chůze svou oblast břicha. Je uvolněná, nebo spíše napjatá? Trápí vás pocit plnosti, protože jste se právě odvalili od poledního stolu, nebo snad máte hlad? Vciťte se do oblasti svého břicha. Vnímejte žaludek, místo, kde se nachází. Sledujte, jestli se do něj dokážete vcítit se svou pozorností. Totéž učiňte se střevy, ledvinami, měchýřem, játry, slezinou. Prostě si projděte své orgány a s každým jednotlivým navažte kontakt prostřednictvím svého vnímání. Zahalte v myšlenkách celou oblast břicha do zářivé, jasné *žluti*. V těle i kolem těla. Naplňte tuto oblast silou svých myšlenek. Vaše hrubohmotné i jemnohmotná těla se budou cítit skvěle.

Žlutá: Každodenní cvičení 2

Krátké cvičení, které můžete provádět brzy ráno, krátce po procitnutí, abyste se nabili světlem pro nadcházející den.

Nastavte si jednou budík na ráno na dobu o 5 minut dříve, delší dobu pro toto krátké, ale účinné cvičení potřebovat nebudete. Po zazvonění budíku, nebo i vašich vnitřních hodin, zůstaňte ještě ležet. Otevřete oči a představte si, jak přímo nad vámi na stropě místnosti svítí obrovské, zářivé slunce. Protahujte se chvíli v záři tohoto slunce. Pokuste se vnímat na pokožce paprsky, které z tohoto nádherného, teplého a *jasného* slunce vycházejí. Přijímejte jeho teplo a krásné, žlutavé světlo do svého nitra. Póry své pokožky, dýcháním, pouhým pohledem. Přivádějte jeho energii do každé buňky svého hrubohmotného i jemnohmotných těl. Pak vstanete svěží a nabití a zářivě vystartujete do nového dne.

Žlutá: Každodenní cvičení 3

Pokud vám cvičení 2 příliš nesedí, mám pro vás osvěžující alternativu: Jistě máte v kuchyni jeden citrón, nejlépe pokud možno nestříkaný, z obchodu s přírodní stravou. Vezměte si večer sklenici a naplňte ji vodou, bez kyseliny uhličitě. Pak do ní vložte plátek citrónu (se slup-

kou) a sklenici zakryjte. Ráno, jakmile vstanete, můžete provést následující cvičení. Vypijte hned tuto sklenici vody doušek za douškem s následující představou: S každým malým douškem si představujte, jak se váš žaludek a celý trávicí systém osvěžuje a plní *žlutí* z citrónu. Pak vizualizujte, jak tato *žlutá* osvěžuje oblast vaší hlavy a vyjasňuje a pročišťuje vaše myšlenky pro dnešní den. Plňte se s každým douškem, dokud nevypijete celou sklenici. Voda nejen svěže chutná, nýbrž vám doplní i vitaminy (např. vitamin C) na vaši celodenní cestu.

Vydali jsme:

Gerd a Inge Schillingovi

SYMBOLICKÁ ŘEČ BAREV

Barva je důležitým nástrojem v harmonii přírody i v „koncertu“ lidského bytí. Jsou-li barva, tvar a prostor v souladu, pocítujeme to jako příjemný, přece však stále ne dost oceňovaný jev.

Kniha *Symbolická řeč barev* je pokusem o vytvoření určitého slabikáře, který čtenáři umožní porovnávat různorodé znalosti o barvách nashromážděných v průběhu 2 500 let se značkami, výrobky, prostory a dokonce i zdravotními aspekty mnohých současných jevů. Mnohé z vědomostí pomáhají i při pochopení vlastních prožitků a pocitů.

Příklady z více jak dvacetileté praxe autorů a stejně dlouhého vzdělávání v tomto vědním oboru vám umožní reálný přístup k tématu: vědomý styk s barvou na blízce osobní úrovni, ať už jsou to stěny bytu, nábytek nebo oblečení.

Meditativní techniky se zelenou barvou

Meditace prožívání zelené

Téma: Svoboda a příroda

Zavíráme oči a hluboce nadechujeme a vydechujeme.

Cítíme pouze sami sebe.

Myšlenky necháváme plynout kolem, posíláme je dál.

jsme jen sami se sebou.

Sedíme na lesní mýtině,

Na malém kousku louky.

Kolem nás jsou stromy s hustým listovím.

Nesčetné stromy stojí kolem nás.

Slyšíme bzukot včel,

Prozpěvování ptáků, je teplo.

Jedinečná atmosféra.

Vdechujeme svěží lesní vzduch,

Nyní vdechujeme ten svěží lesní vzduch,

Plníme celé své tělo tímto svěžím lesním vzduchem.

V duchu kráčíme k tomu největšímu stromu, který vidíme.

jdeme k největšímu stromu, který vidíme.

Stojíme před ním,

Hledíme na něj, je velký a mohutný.

Korunu skoro nevidíme, tak vysoko ční do nebes.

Dotýkáme se nyní svého stromu zlehka levou rukou,

Dotýkáme se ho opatrně svou levou rukou.

Kůra je cítit drsně a teple,

Cítíme nyní veškerou energii toho stromu,

Otevíráme své srdce.

Otvíráme v myšlenkách své srdce jako nějaké dveře
A necháváme vplynout dovnitř energii toho stromu.
Necháváme plynout energii našeho stromu do svého srdce
Jsme spojeni s tím stromem.

Ten strom nám něco říká. Ovšem beze slov.
Můžeme to však cítit, z moci naší otevřené srdeční čakry.
Nasloucháme svým srdcem. Strom vypráví.
Můžeme vnímat pocit našeho stromu,
Byli jsme jednotou s touto částí přírody.

Poděkujeme stromu srdečným objetím.
Obejmeme svůj strom a tiše proneseme „DĚKUJI“.
Dále se rozhlédneme.
Svými bosýma nohama vnímáme trávu, na níž stojíme.
Je teplá a měkká.
Skloníme se a držíme v rukou jedno jediné stéblo trávy.
Celou svou pozorností
Se vcitujeme do toho stébla trávy,
Nejdříve do něžného vzhledu,
Pak se vnoříme vnější slupkou
Dovnitř do svého stébla trávy.
Do nitra stébla trávy,
Noříme se do té drobné přírodní zeleně.
Vnoříme se celým svým vědomím do tohoto stébla.
Cítíme jeho pulzující energii a rozhlížíme se,
Vnímáme všemi svými smysly.

Stéblo pak zcela pomalu opouštíme - pohlédneme na něj znovu
Zvenčí a necháme jeho energii plynout do oblasti svého srdce.
V myšlenkách poděkujeme svému malému stéblu trávy
Za tuto zkušenost.
S tímto osvobozujícím a širokým pocitem

Ve svém srdci se vracíme.
Zhluboka nadechujeme a vydechujeme a cítíme,
Jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.

S veškerou svou pozorností se vracíme
A otvíráme oči s dechem, který je velmi příjemný.

Meditace prožívání zelené

Téma: Kontakt k přírodním bytostem

Zavíráme oči a zhluboka nadechujeme a vydechujeme
Cítíme již jen sami sebe,
Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je
Jsme již jen sami se sebou.
V myšlenkách se nyní vydáváme na cestu
Do přírodní krajiny Irska.

Jsme na irských nivách,
Stojíme uprostřed neuvěřitelně šťavnatě zelené louky
A díváme se na tu překrásnou krajinu.
Vnímáme jemné vršky, přírodní louky a pole
S divokými květinami v plném květu,
Květiny v nejkrásnějších barvách.

V dáli vidíme jednotlivé skupiny stromů
A na druhé straně
Hustý les vysokých vzrostlých stromů.
Pyšní se sytě zeleným listovím.
Cítíme se dobře, je nám příjemně teplo
A jdeme pomalu směrem k lesu.

*Procházíme kolem hejna divokých husí, které rozčileně kejhají,
Kolem malého potůčku s čirou vodou.
Břeh potoka je hustě porostlý bylinami a květy.
Užíváme si tento prostor a dojem, kterým nás zaplavuje.
S každým krokem se blížíme k lesu, blíž a blíž.*

*Nyní jsme se dostali na konec louky s divokými květy
A stojíme přímo před velkým a mohutným lesem.
Do lesa vedou různé cesty,
Vlevo malá stezka hustým křovím,
Vpravo širší cesta, pokrytá drobnými oblázky.*

*Cítíme ve své otevřené srdeční čakře,
Ze v tomto nádherném lese bydlí život.
Život, jenž našemu fyzickému zraku
Zůstává obvykle skryt.*

*Toužíme po kontaktu s těmi živými bytostmi,
Takže si vybíráme jednu z cest do našeho lesa.
Procházíme kolem vysokých stromů, kolem malé mýtiny,
Kolem malého potůčku.
A vcházíme dále do lesa.
jsme otevření a vnímáme všemi svými smysly
Zvuky přírody.*

*Dále před námi přebíhá přes cestu srnka,
Zůstává stát a hledí na nás.*

*Jdeme prostě dál a ona se nehýbá z místa.
Je zvědavá a hledí nám hluboko do očí.
Cítíme energii té srnky, jak se zlehýnka
Spojuje s naším srdcem.
Jemná, lehká a plná lásky je její energie,*

*Srnka běží dál a přímo kolem nás poletuje jakási malá bytost,
Kolem jednoho květu.*

*Malý květinový elf.
Jak je něžný a přátelský.
Hledíme na něj, on hledí na nás.
S lehkým úsměvem ve své drobné tváři,
Nám hledí hluboko do očí.
Cítíme zřetelně energii tohoto elfa,
Je rozčilený, posíláme mu z našeho srdce
Klid a důvěru.*

*Cítíme, jak se uklidňuje,
Cítíme s veškerou svou pozorností,
Že nám chce něco říci.
Nasloucháme a vnímáme, co nám říká.
Vnímáme!*

*Poděkujeme tomu malému roztomilému elfovi
A jdeme dál svou cestou.
Vtom před námi stojí obrovský starý dub.
Kmen má tak silný, že by ho člověk spolu s třemi dalšími lidmi
Neobjal.
Jak působivý dojem!*

*Před dubem sedí bytost, kterou jasně vnímáme.
Blížíme se k ní
Je to malý trol.
Když přijdeme blíž, vstane a poskakuje kolem stromu.
Pozorujeme ho.
On pozoruje nás.*

*Zvědavě a přesto ustrašeně zůstane stát.
Jde pomalu, zcela pomalu a váhavě k nám.
Díváme se tomu malému chlapíkovi do očí.
Před námi zůstává stát a něco drží v ruce.
Chce nám dát s sebou na cestu malý dárek.
Malý amulet z říše pozemských duchů pro nás.
Podává nám ho a my ho vidíme svým duchovním zrakem
Teď ho vidíme.
Děkujeme trolovi a jdeme dál svou cestou.*

*Vdechujeme svěží lesní vzduch a užíváme si ho.
Ještě několik kroků a les je za námi,
Vpředu vidíme malý výřez štávnaté luční zeleně.
Necháváme les za sebou a jdeme po té měkké louce,
V myšlenkách poděkujeme lesu
A všem jeho bytostem za prožité zkušenosti.*

*S pocitem, že se můžeme kdykoli do tohoto lesa vrátit
A navázat kontakt s ostatními bytostmi, se vracíme.
Nyní se pomalu opět vracíme do této místnosti.
Pomalou se vracíme.
Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme a cítíme,
Jak se vracíme zpět do „tady a teď“.
S veškerou svou pozorností se vracíme a
Otvíráme oči s dechem, jenž vnímáme jako velmi příjemný*

Meditativní krátká cvičení se zelení

Zelená: Cvičení 1

Zde se jedná o dechové cvičení, za účelem dodání ještě většího množství kyslíku našemu tělu. Toto cvičení můžeme použít vždy v případě, kdy trpíme nějakou „úzkostí“ nebo máme pocit, že jsme zvenčí „svírání“.

Posadte se k tomuto cvičení na židli a dbejte na to, aby byla vaše páteř napřímená. Pak zavřete oči a zcela normálně dýchejte dále. Soustředte se na své dýchání. Směřujte veškerou svou pozornost na plynutí svého dechu. Dívejte se na svůj dech. Je rychlý, velmi pomalý, nebo jen povrchní? Zprvu nic neměňte, pouze zjišťujte.

Nyní začněte pomalu vdechovat, a to nosem. Zcela vědomě pomalu vdechujte se zavřenými ústy. Dokud nebudou vaše plíce zcela naplněny. Nyní počítejte do tří a ústy opět pomalu vydechněte. Znovu počítejte do tří a nadechněte se nosem, počítejte do tří a vydechněte ústy s počítáním do tří. S pomocí této techniky pak pokračujte v dýchání po dobu dvou až tří minut. Prosím, dbejte při tom neustále na to, abyste se cítili dobře. Pokud by vám začalo být nepříjemně, zkraťte cvičení nebo je přerušte. Tímto způsobem byste měli zjistit, která dechová technika je pro vás nejvhodnější.

Proto způsob vystřídejte: Hluboké nadechnutí ústy, počítat do tří, vydechnout ústy, počítat do tří. Pak zjistěte rozdíl. Bylo to pro vás příjemnější? Nebo snad byly oba způsoby nepříjemné?

Pak to zkuste opět jinak: Nadechnout nosem, počítat do tří, vydechnout nosem, počítat do tří - a znovu od začátku.

Po několika minutách zase způsob změňte: Nádech ústy, počítat do tří, vydechnout ústy, opět počítat do tří. A nyní se znovu podívejte, která technika vám nejvíce vyhovuje.

Důležitý je u všech dechových technik ve skutečnosti hluboký nádech, a pak pořádné vyprázdnění plic při vydechování. Přitom vni-

mejte, jak můžete existující tíseň „rozehnat“ a znovu se cítit dobře ve svém vlastním těle (prostoru). Vyberte si pro své dýchání také vhodné místo. Pokud je vám známo, co vás tísní, pak přesně to vydechněte pryč. Toto cvičení by nemělo vést k závratím, ani k nevolnosti. Pokud je vám při tom nedobře, cvičení přerušete. Každá technika nemusí být vhodná pro každého. Najděte si svou vlastní dechovou techniku.

Zelená: Cvičení 2

Určitě máte ve svém bytě nějakou zelenou rostlinu. Zastavte se na chvíli a pokuste se věnovat svou pozornost každé ze svých květin. Věnujte v duchu svou pozornost každé jednotlivé rostlině. Jistě víte, že můžete se svými rostlinami komunikovat. K tomu patří hodně cvičení, to je jasné. Ale jistě jste to už někdy zkusili. Rostlin se můžete například ptát na jejich pocity. Samozřejmě vám neodpoví ústy, nebo hlasem. Jejich odpověď můžete spíše vycítit, a tak vnímat na jemnohmotné úrovni.

Když jste tedy v myšlenkách každé ze svých květin věnovali trochu pozornosti, vydejte se k nim. Nejdříve k té, která je vám nejbližší (z pohledu prostoru). Podívejte se na ni, vnímejte svými rukama *zelené* listů, zcela zlehýnka. Navažte s touto rostlinou kontakt svou levou rukou a zeptejte se jí, buď v myšlenkách, nebo nahlas, jak jí je. Nyní se do ní vcíťte. Dostanete odpověď. Možná odpověď vycítíte? Otevřete všechny své smysly, abyste ji byli schopni vnímat. Poděkujte rostlině a přejděte k další. Pokuste se o totéž. Můžete tak učinit se všemi svými rostlinami, pokud máte chuť.

Zjistil jsem, že pokud člověk květinu přelil nebo nedopatřením zapomněl zalít a ona vadne a chce zahynout, pak často pomůže s ní promluvit. Člověk se může omluvit, objasnit jí, že jí má rád a že ho těší, když je s ním. S každým novým zalitím pak rostlině věnujeme několik milých myšlenek. Udiví vás, jak rychle se zotaví. To by mnohým z vás mohlo připadat jako čirá magie, ovšem rádím vám - vyzkoušejte to!

Toto cvičení můžete ještě zesílit, pokud v myšlenkách vyšlete ze svého srdce květině *zelený* paprsek. Přijměte i vy paprsek, který vysílá rostlina, do svého srdce.

Ve skupinách je možné toto cvičení využívat jako skvělou zkušenost se zelení. Důležité a zajímavé je, odstartovat pak diskusní skupinu. Je podivuhodné, jaké pocity se u každého člověka objevují.

Zelená: Cvičení 3

Veďte si k ruce sedm malých papírků. Na každý napište jeden jediný výraz, který vás napadne při pomyšlení na *zelenou* barvu. Může to být něco z přírody, vlastnost *zelené* nebo cokoli jiného, co vás k této barvě napadne. Jakmile na každé z vašich sedmi cedulek bude napsáno nějaké slovo, složte každou tak, aby nebylo zapsané slovo vidět.

Nyní jednu cedulku vytáhněte. A pojmem, který na papírku stojí a patří k *zelené* barvě, se zabývejte po určitou dobu, kterou jste si stanovili předem. Například následující dvě hodiny a celý zítřejší den.

Chtěl bych pro vás uvést jeden příklad, jak by to například mohlo probíhat u mne:

Píši vždy na jeden papírek následující výrazy k *zelené* barvě: Volnost, les, příroda, můj vlastní prostor, nový začátek, pochopení, harmonie.

Nyní jeden ze složených papírků vytáhnu a rozhodnu se, že se jím budu zabývat následující tři hodiny. Na papírku je napsáno les. Nyní se budu tedy následující tři hodiny zabývat lesem. Jako první bych se chtěl samozřejmě jít projít do lesa. Dlouhá procházka lesem mi poskytne svěžest a je blahodárná pro mé dýchací cesty. V lese si najdu nějaký strom, s jehož pomocí budu chvíli meditovat. Pak budu pozorovat lesní půdu, ohmatám ji, prohlédnu si malé obyvatele tohoto lesa při jejich hektické práci - možná mravence. Při všem, co budu dělat, budu pozorně sledovat své nitro, všítat si svých pocitů. Pokud půjde o nepříjemné zvíře (u mě by šlo například o velkého pavouka ve velké síti,

který právě chytil mouchu), pokusím se v sobě pro něj najít pochopení a tuto část lesa, přírody, akceptovat. Pokud je to příjemný pocit, prohloubím obraz, který k němu vedl, s vědomím, že ho mohu vyvolávat stále znovu, pokud budu potřebovat právě takový příjemný pocit. Až se vrátím domů, prohlédnu si například knihu s mnoha obrázky lesních rostlin.

Tak existuje mnoho věcí, které můžeme činit s „výzvou“ les na našem papírku. Fantazii se zde nekladou žádné meze. Je to cvičení, při němž můžete *zelenou* barvu nahradit také jinou barvou, s níž možná chcete právě pracovat.

Tipy pro každodenní cvičení se zelenou

Zelená: Každodenní cvičení 1

Jakmile se opět chystáte na procházku, rozhodněte se již doma, pokud je to možné, že nepůjdete vydlážděnou cestou. Procházejte se jen po štěrkové cestě nebo po zeleni. Může to být obtížné, pokud náhodou bydlíte uprostřed velkoměsta. Někdy však jistě máte na výběr mezi chodníkem a odlehlou cestou mezi poli nebo parkem. Pak využijte příležitosti a vnímejte přitom rozdíl od jinak obvyklých cest, které musíte strávit na tvrdých dlážděných nebo vyasfaltovaných chodnících. Při tom se natankujete. Naplňte každou buňku *zelení*, s níž se při tom setkáte.

Zelená: Každodenní cvičení 2

Až se budete příště koupat ve vaně, použijte *zelenou* přísadu do koupele. V obchodě existují speciální zabarvující substance, speciálně pro koupel. Jsou vyrobeny na přírodní bázi a neobsahují žádné vonné látky, ani chemické přísady. Tyto barvicí pigmenty dokonale obarví vodu. Uvolněte se v takové *zelené* lázni. Vraťte si v této *zeleni* svou vyrovná-

nost. Pokud chcete, můžete přidat navíc 5 kapek čistého oleje ze smrkového jehličí. Nekapejte ho však, prosím, vždy jen tak do vody, protože olej na vodě vždy plave. Použijte nějaký přírodní emulgátor. Trochu tekuté smetany nalijte do sklenice, k ní přidejte kapky oleje, silně protřepte a směs nalijte do lázně. Smetana spojí váš olej s vodou, aby došlo k jeho rovnoměrnému rozdělení. Pokud v obchodě nedostanete barvivo do vody, můžete obohatit svou lázeň také jen vonnými látkami. Odpočiňte si a ponořte se do vyrovnávající přírodní *zeleně*.

Zelená: Každodenní cvičení 3

Když si jdete večer lehnout, příjemně se zavrtat do své teplé, pohodlné postýlky, dopřejte si před usnutím pět minut času. Jako vždy můžete provést své každovečerní rituály, které vám pomohou znovu prožít den, vyslovit své modlitby, nebo cokoli, co je pro vás rituálem. Pak zavřete oči a v myšlenkách se vydejte na procházku. Představujte si všechno co nejrealističtěji. Vydejte se v duchu ke svému oblíbenému místu v přírodě. Je úplně jedno, kde je, jestli v sousedním lesíku nebo v národním parku Serengeti v Africe. Vydejte se tam v myšlenkách, jděte na své oblíbené místo. Převezměte s sebou do spánku ten pocit, který vás tam tak mohutně zaplavuje. Pokud během cvičení usnete, je to v pořádku. Pokud ne, vraťte se po chvíli v myšlenkách opět do své postele, s veškerou svou pozorností. Pak za sebou nechte ten příjemný pocit dne a vydáte se do spánku s krásnými sny.

Meditativní techniky s růžovou

Meditace prožívání růžové

Téma: Uzdravení pro Zemi

Zavíráme oči a zhluboka vdechujeme a vydechujeme.

Cítíme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je dál.

Jsme již jen sami se sebou.

V duchu stojíme na volném kopci,

Kolem dokola nám skýtá jedinečný rozhled na přírodu.

Sledujeme lesy, louky, docela v dálce malou vesničku.

Stojíme sami na nejvyšším vrcholu svého kopce,

Užíváme si sluneční paprsky, které laskají naše tělo,

Vane lehký vítr.

Jak je tu krásně!

Nyní zaměříme svou pozornost na oblast svého srdce,

Na naši srdeční čakru.

Veškerou svou pozornost nyní věnujeme své srdeční čakře.

Silou svých myšlenek otevíráme svou srdeční čakru.

Otvíráme své srdce a při tom vztahujeme obě ruce vzhůru.

Zhluboka nadechujeme a vydechujeme.

Naše srdeční čakra se s každým nádechem zvětšuje.

Nyní vedeme energii své srdeční čakry do své levé ruky.

A cítíme, jak z naší levé dlaně

Plyne růžový paprsek čiré lásky směrem vzhůru.

V duchu posíláme ten paprsek kolem zeměkoule,

Tak, aby si všichni lidé, zvířata, všechny živé bytosti i Země sama

Mohli vzít z té růžové srdeční energie tolik,

Kolik chtějí.

Protože víme, že naše zásoby absolutní lásky srdce

Nebudou nikdy vyčerpány.

Paprsek obeplouvá zemi, stále dál a dál.

Nakonec se vrátí zpět k nám, do naší pravé dlaně,

A tím se kruh uzavře.

Cítíme, jak i my necháváme s tím růžovým paprskem vplynout

Lásku do naší pravé dlaně.

Protože dávání a brání jedno jsou.

Vydáváme se do ticha a vnímáme.

Nyní necháme růžový paprsek pomalu vyblednout

A přivádíme svými myšlenkami

Svou srdeční čakru do původního stavu.

Opět připazíme.

S láskyplnou energií dávání a brání ve svém srdci

Se opět navracíme.

Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme, jak se dostáváme

Zpět do „tady a teď“.

Pocit lásky v nás přitom zůstává.

S veškerou svou pozorností se vracíme

A otvíráme oči s dechem, jenž je velmi příjemný.

Meditace prožívání růžové

Téma: Růže, symbol lásky

Zavíráme oči a zhluboka vdechujeme a vydechujeme.

Cítíme jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je dál.

Jsme již jen sami se sebou.

Meditativní krátká cvičení s růžovou

Růžová: Cvičení 1

Jde o krátké, ale velmi účinné cvičení s možností neutralizovat a odehnat s pomocí *růžové* barvy hněv, zlost a vztek.

Dopřejte si několik minut času a nechte dnešní den, případně tento týden, znovu krátce defilovat před svým vnitřním zrakem. Pokud ve vás vyvolaly situace nebo lidé negativní pocity a emoce, zahalte v duchu tyto situace nebo osoby do *růžového* oblaku. Představte si, že jste „výrobcem *růžové*“ a pošlete tu láskyplnou *růžovou* dané situaci. Zahalte do něžné *růžové* barvy osoby i veškeré dění, dokud je nedokážete vnímat svým duchovním zrakem jasně a zřetelně. Pokud je všechno dokonale zahaleno, odešlete to pryč, aby se mohly vaše negativní pocity rozplynout. Pokud by cvičení nefungovalo napoprvé, opakujte je. Nakonec zjistíte, jak je to všechno snadné.

Růžová: Cvičení 2

Nyní bych vám rád ukázal cvičení, které jsem sám prováděl během jednoho semináře. Tenkrát na mne velmi silně zapůsobilo a já doufám, že vám přinese také tolik, jako mně před několika lety.

Dopřejte si půl hodinky nebo celou. Pohodlně se usadte ke stolu a vezměte si ten nejkrásnější dopisní papír, který máte. Nyní napište milostný dopis. Dopis, který budete formulovat skutečně z hloubi svého srdce. Napište milostný dopis, jaký byste sami rádi dostali. Nyní se jistě zeptáte, komu byste ho měli napsat. Sobě samým! Napište tento láskyplný dopis sobě samému. Napište všechno, co na sobě máte rádi nebo je lásky hodno. Prosím, naslouchejte při psaní svému srdci. Začněte oslovením: „Milá (Milý)...!“ Nezapomeňte na datum. Je úplně jedno, jak dlouhý ten dopis bude. Může obsahovat tři věty nebo tři stránky formátu A4. To je na vás. Jakmile dopis ukončíte, vezměte obálku a napište na ni svou vlastní adresu. Teď máte dvě možnosti. Můžete

*V duchu stojíme na okraji záhonu rozkvetlých růží.
Přímo před sebou vidíme celé moře růžově kvetoucích růží.*

Něžné, měkouchké, růžové.

*Vidíme ten růžový záhon svým duchovním zrakem.
Vidíme teď ten růžový záhon svým duchovním zrakem.*

Procházíme tím nádherným růžovým polem.

Jeden květ je krásnější než druhý.

*Jsou zde zastoupeny všechny podoby
- od poupat až k plně rozkvetlým květům.*

Vnímáme tu vůni.

Květinovou růžovou vůni.

Bereme do dlaní jednu růžovou růži v plném květu.

*Cítíme sílu, jemnou energii toho květu.
Cítíme lásku, lehkost, která z ní vychází.*

Toto vlnění necháme plynout svou dlaní

A levou paži až do oblasti svého srdce.

Necháme toto vlnění nyní plynout do své oblasti srdce.

Stejně jako vůni, i je vdechujeme až k srdci.

Cítíme v srdci to teplo, bezpečí, lásku.

Plníme jimi oblast celého svého srdce.

Nyní je naše srdce plné a zcela ponořeno v této láskyplné energii.

Nepopsatelná láska září z našeho srdce.

Nyní jsme schopni, spatřovat věci i jinýma očima,

A sice očima lásky.

S tímto láskyplným vědomím růžové barvy se vracíme.

Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,

Jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.

Ten pocit lásky v nás zůstává.

Vracíme se s celou svou pozorností

A otvíráme oči s dechem, jenž je tak příjemný

dopis položit do zásuvky a vyndat ho opět v době, kdy se nebudete cítit nejlépe. Je jedno, jak dlouho tam dopis bude ležet, než ho vyjmete. Pak tento dopis přečtete a vnímate energii srdce, která vychází ze slov a z nezapsaného mezi řádky. Dopis pak použijte k novému nabití.

Druhou možností je zanechat doručení dopisu náhodě (která neexistuje). Rád se k tomu nabízím jako mezistanice. Pokud se rozhodnete pro tuto možnost, pak zasuňte dopis do obálky a adresujte ji sami sobě. Pak ofrankovanou obálku vložte do další obálky a pošlete ji na mou adresu (je v příloze), dostatečně ji ofrankujte a podejte na poštu. Ujišťuji vás, že váš dopis nikdo nebude číst a já pak tuto obálku s vaší adresou někdy pošlu. Uvidíme, jestli dojde v pravý čas. Já jsem si tím jist.

Růžová: Cvičení 3

Máte doma nějaký růžový křemen (růženín)? Pokud ne, při nejbližší příležitosti si nějaký obstarajte. Nejsou drahé, a nemusí být ani zvlášť velký. Pokud pak se příště vydáte pod sprchu, může vás růženín doprovodit. Nejdříve se osprchujte jako obvykle a zcela na konci použijte svůj růženín. Použijte ho jako kus mýdla a vydrhněte si s ním jemně celé tělo. Při drhnutí těla vnímate energii svého křemene. Růženín může prokázat blahodárné účinky při stresu, přepracování a únavě. Můžete ho samozřejmě použít i při koupeli, pokud jste spíše fandou vany. Přeji vám mnoho radosti a hlubokých, růžových zážitků.

Tipy pro každodenní cvičení s růžovou

Růžová: Každodenní cvičení 1

Během rutinních prací, které provádíte, při procházení nebo kdykoli chcete. Nahlédněte do svého srdce. Vydejte se s veškerou svou pozorností do světa citů svého vlastního srdce. Vnímate, kdo je pro vás zvláště důležitý, kdo přebývá ve vašem srdci. Manžel, manželka, děti,

přítel, přítelkyně, vaše domácí zvíře. Pozorně tam nahlédněte, kdo se zde skutečně nachází, v srdci to velmi přesně ucítíte.

A když jste si dobře uvědomili, kdo všechno se smí dostat do vašeho srdce, věnujte osobě, kterou potkáte jako první z těchto lidí, srdečné objetí a polibek na tvář. Jistě sklídíte užaslé pohledy a údiv. Pak můžete říci: „Prostě jen tak, protože tě mám rád!“ Při tomto cvičení vědomě nasměrujete svou pozornost do svého srdce a projevíte ho. Prosím, nezapomeňte: Co člověk seje, to také sklízí. Jednou, nějak a skrze někoho či něco.

Růžová: Každodenní cvičení 2

I při tomto každodenním cvičení věnujeme veškerou svou pozornost oblasti srdce. Co se v našem srdci děje? Je náš svět citů v srdci vyrovnaný, nachází se v něm neklid? Vydejte se do svého srdce, do skutečných citových struktur svého srdce. Pokud je vám nápadné, že tam něco nepatří, pak byste si v něm měli udělat pořádek. Je v něm snad ukotvena nějaká stará, bezvýchodná láska, která vám dodnes brání ve vnímání skutečné lásky? Pak máte nyní příležitost si ji uvědomit, zahalit tuto neopětovanou lásku do *růžové* barvy a ze svého srdce vyhostit. Představte si, jak té osobě ukazujete východ a přivádíte ji k východu ze srdce. Totéž platí pro situace, které se zde projevíly a možná jsou ještě stále k nalezení jako negativní zkušenosti ve vašem srdci. Nyní vám radíme opouštění, v lásce - bez zášti a nenávisti. Vyhostěte tyto osoby, věci nebo situace ze svého srdce. Získáte tak místo pro nové. Možná to nebude hned zpočátku stoprocentně fungovat. Nevzdávejte se však, praktikujte toto cvičení prostě neustále znovu, dokud nepocítíte úlevu.

Růžová: Každodenní cvičení 3

I při tomto cvičení se samozřejmě všechno točí kolem srdce a srdečnosti. Zkusili jste již někdy transformovat lásku a srdečnost ze svého srdce ven, do vnějšího světa? Ne? Pak máte možnost nyní. Pokud svou

pozornost zaměříte na své srdce, na citový svět ve svém srdci, pocítíte lásku, která se ve vašem srdci nachází - kterou může vaše srdce vytvářet a ukládat. Projevte tuto srdečnost vně - ve světě. Rozšiřujte tento cit, aby mohl proudit celým vašim tělem. Především však tento cit lásky promítejte do výrazu svého obličej. Váš obličej totiž může spatřit každý člověk, a tak vyzařujete toto teplo, tuto srdečnost ven do světa. Usmívejte se na lidi, na cizí lidi na ulici. Sledujte jednou, co se stane. Ve většině případů vám bude váš srdečný úsměv opětován (setí a sklízení). Nebo zdravte lidi přátelským „haló“, zpravidla se vám dostane milé odpovědi. Nebo snad zase jednou stojíte v supermarketu v dlouhé frontě u pokladny? Právě to je vhodná příležitost ke cvičení daru srdečnosti. Právě zde totiž, v situaci, kdy je člověk nedobrovolně připravován o čas, je většina lidí frustrována a podrážděna vážným obličejem. Právě zde můžete stát nad věcí, akceptovat, že člověk čeká, protože je situace prostě taková, jaká je. Existuje přece i možnost odejít. Věnujte člověku před sebou nebo za sebou prostě úsměv, nebo prones- te něco milého. Uvidíte, že se vám dostane okamžité podobné odpově- di. Projevte svou srdečnost navenek. Přeji vám mnoho radosti ze zku- šeností, s nimiž se od této chvíle budete setkávat.

Meditativní techniky s olivovou zelení

Meditace prožívání olivové

Téma: Posilování ženskosti

*Zavíráme oči a hluboce nadechujeme a vydechujeme,
Cítíme již jen sami sebe.
Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je dál.
jsme jen sami se sebou.
V myšlenkách stojíme před velkým olivovým hájem,
V některé z teplých oblastí Evropy,
Před námi obrovský sad s prastarými olivovníky.*

*Vidíme kmene těch stromů,
Které vyprávějí o věku stromů.
Na všech stromech visí tlusté, zralé olivy.
Olivovníky, kam až náš zrak dosahuje,
Některé z oliv jsou již přezrálé, leží na zemi.
Vcházíme do olivového háje,
Vcházíme zcela pomalu,
Obklopeni těmito jedinečnými stromy.
Utrhneme si jednu olivu a pozorně si ji prohlédneme.
Je pevná, zahalená v olivové barvě.*

*Vnímáme svými rukama olivovou barvu,
Která vychází z jednoho plodu.
Nejen ten plod je olivové barvy, i aura olivy
Vyzařuje tuto barvu, do okolí, do naší ruky.*

*Cítíme tuto ženskou, starostlivou, ale určitou energii,
Necháme ji plynout do sebe.
Necháváme tuto energii plynout do svého hrubohmotného těla,*

*Díváme se s celou svou pozorností do svého těla.
Cítíme, jak ta olivová zeleň plyne do našeho těla.
Všímáme si, kde se v našem těle objevuje ohlas.
Do kterých míst našeho hrubohmotného těla
je tato olivová barva vedena.*

*Je to oblast břicha, oblast našeho srdce,
Oblast krku či hlavy?
Cítíme tok olivové barvy;
Nyní poplyne na místa,
V nichž potřebuje naše vnitřní ženskost větší podporu.
Právě tam necháme olivovou plynout.*

*S tímto vědomím opouštíme opět náš olivový háj a vracíme se,
Zhluboka vdechujeme a vydechujeme, a vnímáme,
Jak se vracíme zpět do „tady a teď“.
Pocit doplněné ženskosti v nás přitom zůstává zachován.
S veškerou svou pozorností se vracíme
A otvíráme oči s dechem, jenž je tak příjemný.*

Meditace prožívání olivově zelené

Téma: Vyrovnání a teplo

*Zavíráme oči, zhluboka nadechujeme a vydechujeme,
Cítíme již jen sami sebe.
Všechny myšlenky necháváme plynout kolem,
Posíláme je dál,
Jsme jen sami se sebou.*

*Stojíme na nepatrné cestě uprostřed přírody,
Vlevo hustý les s vysokými stromy,*

*Vpravo vidíme seskupení skal, velkých a krásných,
Začíná přesně na naší cestičce.
Ty skály na nás mohutně působí,
Náš zrak putuje strmě vzhůru,
Konce skal nevidět.
A přece kráčíme svou cestou dál.
Slunce, které na ni dopadá, teple zářící,
Zahaluje něžně naše tělo.
Vidíme velký otvor ve skále,
Je jasný a velký, že by jeskyně?
Nahlédneme dovnitř.*

*Otvírá se nám jasně osvětlená jeskyně s jezírkem,
Malý zurčící potůček do něj přivádí čistou vodu.
Břeh jezírka v naší jeskyni je hustě zarostlý
Keři, kapradím, rákosím.
Tím jedinečným světlem, které zapadá do jeskyně zvenčí,
Se voda barví do olivová.
Hluboká olivová zeleň nám září naproti,
Cítíme se tou barvou přitahováni
A vcházíme do jeskyně.
Sedáme si na malý trávník před námi a
Noříme nohy do té olivově zbarvené vody.*

*Je teplá, neuvěřitelně teplá.
To teplo z vody
Přijímáme svýma nohama do sebe.
Necháváme teplo proudit do našich lýtek,
Kolen a stehen,
Hýžděmi až do celé oblasti břicha,
A ještě dále, celé tělo je
Proniknuto tímto teplem.
Příjemně a teple.*

*Stejně jako žluté slunce na obloze,
Užíváme si podíl žluté v této olivové zeleni, teplé a blahodárné.
Nyní vnímáme zelený podíl olivové vody.
Necháváme i energii zeleně stoupat svými nohama
Do našeho těla, přímo do oblasti svého srdce.
Cítíme vyrovnanost,
Která vychází z této části barvy.
Tu vyrovnanost prohlubujeme a projevujeme
Ve svém srdci.*

*Nyní cítíme, jak žlutá barva z našeho břicha
A zelená z našeho srdce
Spolu splývají a opět se mění
V nádhernou olivovou.
Krátce se ztišíme a užíváme si tento stav.
Pak opět vyndáme nohy z olivové vody
A opouštíme jeskyni.
Poděkujeme za tuto zkušenost
A pomalu se opět vracíme.
S tímto vědomím opouštíme svou cestu
A vracíme se.
Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se vracíme do „tady a teď“.*

*Ten pocit tepla a vyrovnanosti nám přitom zůstává zachován.
Se svou veškerou pozorností se vracíme
A otvíráme oči s dechem,
Jenž je tak příjemný.*

Meditativní krátká cvičení s olivovou

Olivová: Cvičení 1

Máte doma nějaký druh olivínu (peridot)? Pokud ne, při nejbližší příležitosti si nějaký obstarajte, abyste mohli toto cvičení provádět.

S jeho pomocí je možné oslabit či odehnat nahromaděnou zlost a hněv. Také je možná stimulace látkové přeměny a povzbuzení jater a žlučníku. Než začnete cvičit, měli byste kámen krátce energeticky očistit pod studenou tekoucí vodou.

Pusťte si, pokud chcete, nějakou pěknou uvolňující hudbu, položte se, vezměte olivín do levé ruky a zavřete oči. Vydejte se se svou pozorností do levé ruky a vnímejte, jak v ní kámen pevně svíráte. Soustředte se klidně na vlnění olivínu, vnímejte jeho energie, jeho pulzování. Pokuste se (bez fyzického použití očí) ohmatat kámen a otevřít se. Nechte energie plynout do sebe. Namiřte toto vlnění, silou svých myšlenek, přímo do oblasti svého břicha a vnímejte jeho uvolňující a stimulační působení. Prohlubte toto působení a projevte ho v sobě.

Takové cvičení můžete ostatně praktikovat téměř s všemi kameny. Je však třeba se nejdříve podrobně věnovat rozsáhlé oblasti léčivého působení kamenů. Kameny totiž působí nejen na tělo, ale i na ducha a duši.

Olivová: Cvičení 2

Toto cvičení zprostředkovává přístup k jednotlivým součástem *olivové*, totiž *žluté* a *zelené*. Opět se pohodlně položte a nechte všechny myšlenky táhnout kolem, aniž byste jim věnovali pozornost. Uklidněte se a uvolněte. Pomoci by vám mohla příjemná, svěží vůně v podobě éterického oleje v aromalampě nebo vykuřovací tyčinky.

Zavřete oči a představte si *žlutý* paprsek. Pochází z velkého zdroje, ze slunce. Vizualizujte tento žlutý paprsek, přicházející shora, a vedte ho do oblasti svého břicha. Pak vizualizujte *zelený* paprsek, který

k vám může přicházet například z nějaké sytě *zelené* louky, tedy spíše zdola. Vedte tento *zelený* paprsek přímo do oblasti svého srdce. Nyní jste přes břicho spojeni se *žlutí* a srdcem se *zelení*. Pak můžete obě tyto barvy spojit ve směs barev na spodní hranici oblasti srdce (*zelena*) a horní hranici oblasti břicha (*žlutá*), silou svých myšlenek a představitvosti. Energie následuje, jako vždycky, myšlenky. Nyní vnímejte, jak vzniká nová energie, *olivová*. Čistě citem zjišťujte rozdíly mezi těmito třemi existujícími barvami. Při tom řiďte svou pozornost střídavě do odpovídajících oblastí. Vciťte se do nich a užívejte si to. Při této příležitosti se můžete nabít třemi rozdílnými druhy energie.

Olivová: Cvičení 3

Máte hedvábný šátek olivové barvy? Nebo nějaký kus oděvu? Může to být klidně světle nebo tmavě olivová, to nehraje žádnou důležitou roli. Může to být také kus látky, deka nebo něco podobného. Cvičení slouží k práci s touto barvou. Vnímání *olivové* a pochopení toho, které energie uvolňuje a co ve vás stimuluje.

Zabývejte se tímto kusem látky. Nechte ho meditativně klouzat mezi prsty a vnímejte ho. Pokud je to tenký hedvábný šátek, položte si ho zlehka přes hlavu, abyste se tím tenkým materiálem mohli dívat. Sledujte svět ponořený do *olivové*. Můžete však přes hlavu položit i silnější látku a vnímat ji. Postavte se na olivově zbarvenou látku a rozpoznajte tímto způsobem druh energie. Látku si můžete s sebou vzít rovněž do vany, až se příště budete koupat. I zde se do ní vciťte, protože voda může působení ještě zesilovat, má totiž vlastnost všechno rozpo-
hybovat. Možná vás samotné napadne ještě nějaká možnost, jak intenzívně pracovat a vycítit v tomto kusu *olivovou* barvu. Buďte kreativní, i to je skrytá vlastnost *olivové* (v podílu *zelené*).

Tipy pro každodenní cvičení s olivovou

Olivová: Každodenní cvičení 1

Jakmile budete příště opět připravovat slavnostní pokrm nebo navštívíte nějakého Itala, abyste si užili jeho typická jídla, zřejmě se setkáte i s olivami. Vložte si takovou olivu zcela vědomě do úst. Jazykem a patrem plod ohmatejte. Vnímejte jeho oblost. Žádné hrany ani okraje. Kulaté, oválné formy představují ženskost (forma vejce). Pak tuto olivu s plnou pozorností snězte. Vnímejte energii, která vychází z této barvy i plodu samotného. To může vést k naprosto netušeným poznatkům. Jen to jednou zkuste!

Olivová: Každodenní cvičení 2

Pokud zase jednou půjdete na procházku nebo si budete přát, aby vám rychle uběhla delší cesta, můžete času využít k vypořádání s *olivovou* barvou. Při takové procházce existují různé možnosti. Vizualizujte povrch, po němž jdete, na *olivovou* barvu. Vciťte se do toho, jaký rozdíl se objevuje při této vizualizaci na rozdíl od barvy cesty, po níž jste šli před tím. Nebo si představte při zamračené obloze mraky v *olivové* barvě. Co ve vás vyvolávají? Jaká nálada vás zaplavuje? Pokud je ten pocit pozitivní, přijměte barvu v myšlenkách do sebe. Pokud tak pozitivní není, pokuste se na té barvě něco změnit, často stačí ji trochu *ztmavit* nebo *zesvětlit*, učinit ji průhlednější nebo sytější, a již se objeví docela jiný pocit. Hrajte si lehce s touto barvou. I lehkost je jedním aspektem *olivové*.

Olivová: Každodenní cvičení 3

Bylo vám někdy nápadné, že stará, matná mosaz se často leskne světlym olivovým tónem? Připomíná trochu zlato, peníze, a tím i blahobyt a bohatství. U bohatství samozřejmě nemáme na mysli jen vnější, hmot-

né bohatství. I vnitřní bohatství, zkušenosti, city, myšlenky. Podívejme se při tomto cvičení s *olivovou* barvou na naše vnitřní bohatství.

Vydáte-li se s veškerou pozorností do oblasti svého srdce, ujasníte si s každou buňkou svého bytí, že zde existuje nekonečný potenciál srdečnosti, citu, lásky. Uvědomte si, jak bohatí ve svém srdci jste, v jakém množství vlastně toto (zelené) bohatství, jež se nedá koupit. Nakonec se podívejte na své vědění, svou moudrost hluboko v nitru svého bytí (žlutou barvu). Zde je bohatství, jste bohatí zkušenostmi, věděním a prastarou moudrostí z těchto zkušeností. Uvědomte si to. Protože jak uvnitř, tak vně. Co nyní hovoří proti tomu, abyste byli bohatí i „vně“, na hmotné úrovni?

Meditativní techniky s tyrkysovou

Meditace prožívání tyrkysové - meditace s delfínem

Téma: Spojení se silou proměny ve věčném plynutí

Zavíráme oči a zhluboka vdechujeme a vydechujeme.

Cítíme jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme plynout kolem,

Posíláme je dál.

jsme již jen sami se sebou.

Sedíme na široké, bílé písčité pláži.

Sedíme nyní na široké bílé písčité pláži.

Slunce svítí,

Písek je teplý a měkký.

Vpravo a vlevo od nás stojí palmy,

Lehce se ohýbají v teplém větru,

Který nás objímá.

Vlny pomalu běží po písku před námi,

Lehce pění, a pěna s každým návratem vlny

Opět mizí.

Vlny v písku před námi zanechávají jedinečný vzor.

Leží tu mnoho mušlí, malé, větší, pestré.

Vidíme před sebou šíři oceánu.

Voda je všude, kam dosahuje náš zrak.

Voda září ve slunečním světle sytě tyrkysovou barvou.

Tato jedinečná tyrkysová se dotýká oblastí našeho srdce a krku.

Cítíme nutkání obklopit se tou

Tyrkysovou vodou.

Poddáváme se této touze a pomalu vcházíme do vody.

Stojíme v čisté, tyrkysové vodě.

Pomalou, zcela pomalou jdeme dál.

*Tyrkysová voda nám dosahuje k hrudi.
Je teplá a zároveň osvěžující.
Cítíme tu tyrkysovou energii,
Jak objímá naše tělo.*

*Nyní jsme schopni tu tyrkysovou přijmout do sebe.
Jsme nyní schopni tu tyrkysovou barvu přijmout do sebe,
Dovolujeme tyrkysové energii plynout do našeho těla.*

*Kolem nás si hrají ve vodě delfini.
Několik velkých a mnoho malých delfinů plave kolem nás.
Pozorují nás vroucím pohledem.
Hravě a láskyplně „tančí“ kolem nás.
Chtěli bychom se jich dotknout,
Chtěli bychom se jich teď dotknout.
Dotýkáme se jednoho delfína, který se odvážil blízko nás.
Nechává si pohladit hřbet.
Přibližuje se těsně k nám
A vystrkuje hlavu z tyrkysové vody.*

*Hladíme ho něžně po hlavě, a on si ten dotek užívá.
Nyní se svým srdcem spojujeme s tímto delfínem.
Svým srdcem se nyní spojujeme s tímto delfínem.
Spojujeme se s ním.
Má pro nás nějaké poselství.
Teď jsme schopni poselství delfína pochopit.
Vnímáme jeho poselství.
Prastaré vědění, lásku, hravost, to všechno vnímáme.
Lehkost bytí.*

*Prohlubujeme tento pocit, aby v nás zůstal zachován.
Děkujeme delfínovi
A vycházíme pomalu z vody.*

*Docela pomalu vycházíme z vody,
I delfini se nyní pomalu stále více vzdalují
A opět vyplouvají na otevřené moře.*

*Cítíme se dobře a jsme naplněni energií
Tyrkysu a našeho delfína
S tímto láskyplným vědomím se vracíme.
Nyní se zcela pomalu navracíme do této místnosti.
Pomalu se vracíme.
Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.
Se vši svou pozorností se vracíme
A otvíráme oči s dechem, jenž je tak příjemný.*

Meditace prožívání tyrkysové - meditace Atlantidy

Téma: V proudu zaniklé kultury

*Zavíráme oči a zhluboka se nadechujeme a vydechujeme,
Cítíme již jen sami sebe.
Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je dál,
Jsme již jen sami se sebou.*

*Je teplo, poslední sluneční paprsky se ve večerním soumraku
Dotýkají našeho těla.
Sedíme na jemné písčité pláži, obklopeni rákosím.
Za námi rákosí, které se zcela jemně
Pohupuje v proudu teplého větrného dechu.
Vidíme před sebou širé moře;
Kam zrak dosahuje, vidíme oceán.
Zaplavuje nás pocit klidu a vyrovnanosti.*

*Vidíme, jak se daleko venku na moři
Láme vlna,
Jemně vybíhá.*

*A tady, další vlna, je vysoká mohutná.
A přesto se daleko na moři snižuje.
jak je krásné sledovat to představení přírody.
Voda je zelenkavě modrá a sluneční paprsky
Zacházejícího slunce ji tu a tam zlatě rozsvěćují.
Zde snad musí být Atlantida, zde, na tomto zvláštním místě.
jak velmi toužíme Atlantidu viděti
A voda je zas klidná a hladká,
Není vidět ani jedna vlnka.*

*Oceán před námi leží klidný a hladký jako zrcadlo.
Ani větříček, ani zvuk k nám nepronikne, je naprosto ticho.
Opodál je skála, napůl ve vodě,
Napůl spočívá na bílé písčité pláži.
V duchu na ni šplháme.
Je zcela snadné stoupat na tu skálu,
Stoupáme dál.
Dostali jsme se na nejvyšší bod skály.
Jaký výhled tu na nás čeká! Nepopsatelný!*

*Shora vidíme naši pláž, vidíme zeleň na pláži
I stále ještě klidné a naprosto hladké moře před námi.
Mezitím se změnilo v sytou tyrkysovou,
S hladinou hladkou, jako zrcadlo.
A přece ta hladina propouští naše pohledy.
Vidíme víc.
Vidíme mnohem víc.
Můžeme shora dohlédnout až dolů do té tyrkysové vody.*

*Vidíme tam město, Atlantidu,
Ano, je to část Atlantidy.*

*A co se nám teď ukazuje, je určeno jen pro nás.
Vnímáme Atlantidu, cítíme její vibrace,
Cítíme, slyšíme, vidíme Atlantidu.
Ziskáváme informace z té staré, zaniklé Atlantidy,
Informace a poselství, jež se týkají jen nás.
Odebereme se do sebe,
Abychom je mohli vnímat a prohloubit.*

*Vodní plocha se pomalu opět
Začíná pohybovat.
Nejdříve přicházejí malé vlnky, zvětšují se,
Náš pohled na zaniklou kulturu se zamlžuje.
Poděkujeme za tuto zkušenost.
Nyní opět klidně ze své skály sestoupíme,
S lehkostí se nám zdaří tento sestup.
Dole se vrátíme k výchozímu bodu
A ještě chvíli sledujeme tanec vln.
Stále ještě dotčení kontaktem s Atlantidou
Se nyní vracíme.
Pomalou se vracíme zpět do této místnosti.
Pomalou se vracíme.
Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se vracíme zpět do „tady a teď“.
S veškerou svou pozorností se vracíme a otvíráme oči
s dechem, jenž je tak příjemný.*

Meditativní krátká cvičení s tyrkysovou

Tyrkysová: Cvičení 1

Učiňte s pomocí tohoto cvičení ještě jednou krátkou návštěvu ve světě Atlantidy. Vezměte si bílý list papíru, *zelenou* pastelku, *modrou* a pokud možno i tyrkysovou pastelku. Můžete také použít krabičku s vodovými barvami. Smíchejte z *modré* a *zelené* barvy tyrkysový odstín, jaký se vám bude nejvíce líbit. Budete potřebovat jen *zelenou*, *modrou* a *tyrkysovou*, ostatních barev si všimnout nemusíte.

Nyní si pusťte nějakou krásnou uklidňující hudbu. Pokud chcete, zapalte vykuřovací tyčinku s nějakou svěží vůní nebo do své aromalampy kápněte několik kapek svěžího éterického oleje. Také si před sebe na stůl můžete postavit zapálenou svíčku. Vytvořte si harmonické prostředí.

Nyní na chvíli zavřete oči a představte si Atlantidu. Možná se dostaví podoba Atlantidy, možná nějaký pocit. Vzápětí oči opět otevřete a začněte malovat. Malujte co chcete, cokoli cítíte při slovu Atlantida. Nehraje roli, jestli malujete abstraktní obrázek, naivní nebo nějakou krajinu či město. Prostě malujte. A během malování si všimněte všech svých pocitů a myšlenek. Připusťte tyto pocity a myšlenky. Malujte meditativně. Možná se při tomto cvičení přiblížíte Atlantidě, této kultuře, tomuto zaniklému vědění, skutečně velmi blízko.

Tyrkysová: Cvičení 3

Cvičení, které naplní tyrkysovou energií celý prostor a netrvá dlouho. Toto cvičení má smysl provádět, pokud se chcete pořádně vyrovnat s tyrkysovou barvou, případně pokud se chcete věnovat nějaké umělecké, kreativní činnosti. Pokuste se svůj kreativní úmysl s pomocí tyrkysové barvy podpořit. I když se třeba právě učíte cizímu jazyku, proveďte před svou další lekcí toto cvičení.

Postavte se doprostřed místnosti. Pak se pomalu otáčejte kolem vlastní osy a vnímejte hranice místnosti, omezení všemi čtyřmi stěnami. Jakmile se pomalu otočíte, zůstaňte klidně stát a zavřete oči. Soustřeďte si při tom na své dýchání. Vnímejte, jak plyne váš dech, zcela sám, bez vašeho přičinění.

Nechte svůj dech plynout přímo do oblasti vašeho hrudníku, zcela vědomě. Vnímejte, jak se vaším dechem naplňuje oblast hrudníku. Nyní vizualizujte v oblasti svého hrudníku jakousi tyrkysovou světelnou kouli. V myšlenkách tuto tyrkysovou kouli obklopte svým dechem a s každým výdechem tyrkysovou barvu vydechujte do místnosti, v níž se nacházíte. Nejdříve si představujte, jak je tyrkysovou energií, kterou uvolňuje váš dech do prostoru, vyplňováno vaše nejbližší okolí. Pak se tato energie šíří stále dál a dál, až je naplněna celá místnost. Potom otevřete oči a vciťte se do tohoto tyrkysového prostoru. Cítíte oproti dřívějšímu nějaký rozdíl? Pak se můžete pustit do své lekce nebo své kreativní, či umělecké činnosti s vědomím, že jste plně a zcela podporováni tyrkysovou barvou.

Toto cvičení je také ideální k použití ve skupinách. Můžete si být jisti, že tyrkysová energie bude v tomto nabitém prostředí ještě mnohem silnější, než když provádíte toto cvičení sami.

Tipy pro každodenní cvičení s tyrkysovou

Tyrkysová: Každodenní cvičení 1

Jdete pěšky do práce, do města nebo prostě jen na procházku? Využijte času k práci s *tyrkysovou*. Představte si, že se jdete projít k moři. K moři se zelenomodrou vodou. Nasajte do sebe tuto atmosféru a užívejte si ji. Nechte se při chůzi zaplavit tyrkysovou, barvou komunikace srdce.

Jdete snad přímo na nějaký přijímací pohovor nebo jinou důležitou akci? Pak si předem toto cvičení přehrajte. Podpoří vás při komuni-

kaci od srdce k srdci a můžete si být jisti, že takový rozhovor bude lepší, než řízený pouze hlavou. Právě v naší době potřebujeme doteky srdce, i když „jen“ prostřednictvím mluveného slova. Pokud máte nějakou přednášku nebo vedete seminář, pak před nimi toto cvičení rovněž praktikujte. Hodně úspěchů!

Tyrkysová: Každodenní cvičení 2

S pomocí tohoto cvičení si můžete vytvořit láskyplné místo, pokud by vám ve větším davu lidí bylo někdy příliš úzko.

Možná jste zase jednou v situaci, kdy vám dav mnoha lidí připadá prostě příliš hustý. Může to být v kině, na koncertě nebo v divadle o přestávce. Pokud se ve vás tento pocit objeví, pak si představte, jak z každého póru vašeho těla vyzařuje do okolí *tyrkysová* barva. Jako zcela od sebe plyne tyrkysová energie do prostoru s davem lidí. Všimněte si, jak váš pocit stísněnosti pomalu polevuje. Vnímejte, jak bezpečně stojíte v prostoru a nemůže se vás dotknout žádná tíseň.

Toto cvičení je skutečně velmi účinné, jen to zkuste.

Cvičení můžete také obměnit, pokud si jen těžko dokážete představit proudění *tyrkysové* z pórů vašeho těla. Představte si místo toho například, jak nějakou duchovní konvicí vyléváte do svého okolí *tyrkysovou* energii. Účinky budou úplně stejné.

Tyrkysová: Každodenní cvičení 3

Protože v tyrkysové spočívá i schopnost navázat kontakt s jinými bytostmi, resp. s nimi komunikovat beze slov, rád bych vás seznámil s následujícím cvičením. Uvažte však, prosím, že každé cvičení není vhodné pro každého. Pozorujte a rozhodněte sami, jestli je pro vás správnou cestou právě navazování kontaktu s přírodními bytostmi.

Než s tímto cvičením začnete, měli byste provést každodenní cvičení č. 1, abyste si navodili tyrkysovou „náladu“.

Pak se vydejte do přírody a soustředte se při chůzi na svůj dech, vnímejte ho, ten proud života.

Pokud se objeví myšlenky, pošlete je dál, aniž byste jim věnovali pozornost.

Pak pozorně procházejte přírodou, všimněte si pohybů, znamení, útvarů v trávě, v kmenech stromů, na cestě, po níž kráčíte. Otevřete tomuto cvičení svou srdeční čakru. Představte si, jak vaše srdeční čakra rozkvétá, jako květ. Pokud jste v přírodě objevili nějaké znamení, nechte do něj proudit tyrkysovou energii ze svého srdce a prostě o navázání kontaktu. Možná pak pocítíte přízeň a pozornost nějaké bytosti, která sídlí na jiné úrovni bytí, v jiných rozměrech existence. Vydejte se k ní prostřednictvím svého srdce.

Při tom nehodnoťte a nesuďte.

Jakmile jste cvičení ukončili, nastává doba k posouzení významu zážitku. Nakonec nezapomeňte navrátit svou srdeční čakru opět do normálního stavu.

Zvlášť krásné je toto cvičení provádět ve volné přírodě společně v meditační skupině. Později si pak vyměňujte zkušenosti, co každý jednotlivec z vás prožil a jak došlo k eventuálnímu kontaktu s jinými bytostmi. Je to velmi zajímavé.

Meditativní techniky s modrou

Meditace prožívání modré - mírová meditace

Téma: Vnitřní klidný svět

Zavřeme oči a zhluboka vdechneme a vydechneme.

Cítíme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme táhnout kolem - posíláme je dál.

Jsme již jen sami se sebou.

Nyní zcela vědomě vnímáme oblast svého krku.

Náš krk, celá naše pozornost patří nyní našemu krku.

V myšlenkách krk ohmatáváme,

Vepředu, vzadu, po stranách.

Náš krk, který nám napomáhá k výrazu.

Pokud se objeví pocit potřeby zakašláni, učiníme tak.

Nyní necháme před naším krkem vytvořit modrou,

Světle modrou bublinu.

Nyní necháme před naším krkem vzniknout světle modrou bublinu.

Zcela malou.

Světle modrou bublinku, která se nyní nachází před naším krkem.

Pak necháme bublinu růst.

S každým dechem je naše modrá bublina větší a větší.

Dýcháme do ní a necháváme ji růst.

Je ještě větší a nyní je celá oblast našeho krku

obklopena touto světlou modří.

Celý náš krk je ponořen do té světle modré barvy.

A bublina stále roste, až se v té světlé modři

Nachází celé naše tělo.

Nyní jsme obklopeni touto modří.

Můžeme vnímat klid a mír.

Nyní můžeme vnímat klid a mír,

Které vycházejí z této modré.

Modrá barva nás přivádí do klidného stavu uvolnění.

V naší světle modré bublině vnímáme,

Jak stojíme oběma nohama pevně na zemi.

V duchu pak vztáhneme své paže daleko vzhůru,

Směrem k obloze.

Cítíme, jak se váha našeho těla

Stále snižuje a my jsme spolu se svou modrou bublinou

Stále lehčí a lehčí.

Spolu se svou modrou bublinou jsme stále lehčí a lehčí.

Naše modrá bublina nás zvedá, opatrně a pomaloučku,

Z podlahy.

Vznášíme se.

Vznášíme se výš a výš.

Pod námi je město, je stále menší, vznášíme se výš a výš.

Vidíme z ptačí perspektivy svou zemi,

I ona je menší a menší,

Protože se vznášíme výš a výš.

Jsme v naprostém bezpečí v naší modré bublině.

Nad námi je nyní hluboká modř kosmu.

Cítíme se v bezpečí a skrytu.

Nacházíme se v hluboké modři kosmu.

Kolem nás klid a mír.

Klid a mír.

Nekonečné ticho.

Jak je tu krásně, zde, v této modři,

V tom absolutně bezpečném tichu.

*Necháváme na sebe působit atmosféru,
A modř plynout do naší čelní čakry.*

*Necháváme na sebe působit tu atmosféru
A modř plynout do naší čelní čakry.*

Nyní sklouzneme pomalu směrem k matce Zemi.

Sklouzneme pomalu směrem k Zemi.

Naše zeměkoule se zvětšuje,

Zcela pomalu se blížíme k místu,

Z něhož jsme odstartovali.

Blížíme se k místu, odkud jsme odstartovali.

A dotýkáme se ve své světle modré bublině zlehounce země.

Opět stojíme na zemi.

Váha našeho těla dosahuje opět normálního stavu a

Naše světle modrá bublina kolem nás bledne a

Zcela pomalu se opět uvolňuje.

Nabiti klidem a mírem se vracíme

V absolutním uvolnění zpět.

Nyní se pomalu vracíme do této místnosti,

Pomalou se vracíme.

Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme, a vnímáme,

Jak se vracíme zpět do „tady a teď“.

S veškerou svou pozorností se vracíme

A otevíráme oči s dechem, jenž je tak příjemný.

Meditace prožívání modré - naši nebeští pomocníci

Téma: Život mediálních schopností

Zavíráme oči a zhluboka se nadechujeme a vydechujeme,

Cítíme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je dál.

Jsme již jen sami se sebou.

V myšlenkách se nacházíme ve volné přírodě.

Jsme v horách, daleko od civilizace.

Stojíme na malém kopci a rozhlížíme se po krajině.

Vysoké vrcholky hor se tyčí až k oblakům.

Vysoké a mohutné jsou hory kolem nás.

Vydáváme se na vrchol nejvyšší hory.

Jdeme na vrchol nejvyšší hory.

Stoupáme lehce po úzké stezce na horu.

Procházíme kolem lesů s vysokými stromy,

Kolem šíavnatých horských luk,

Vpravo zurčící potůček s čistou horskou vodou.

A my jdeme dál, jdeme na vrchol hory.

Nyní jsme na vrcholu nejvyšší hory.

Vidíme malou skalnatou plošinu s kamenem.

V duchu na tento kámen usedáme

A užíváme si výhled, který bere dech.

Nacházíme se nad oblaky,

Díváme se na oblaky shora.

Bílé mraky, jako vata, měkké a jemné v těch nejkrásnějších tvarech.

Nad námi temně modré nebe.

Příjemný chlad zalévá naše tělo,

Je osvěžující a příjemný.

Užíváme si chvíli tu atmosféru klidu,

Ticha a míru zde, na našem vrcholu.

*Nyní zaměříme celé své vědomí na úroveň
Našich nebeských pomocníků a prosíme o kontakt s nimi.
Prosíme teď, zde na vrcholu hory, o kontakt
S našimi nebeskými pomocníky.*

*Cítíme, jak se kolem nás otepluje.
Teplo našeho srdce z nás proudí všemi směry.
Můžeme to teplo srdce jasně a zřetelně cítit,
A rozhlížíme se po naší plošině. Tady jsou.
Neuvěřitelné - naši duchovní pomocníci.
Vidíme před sebou světelné postavy.
Jsou tvořeny čirým, bílým světlem.
Musí jich být mnoho.
Jen se podívejme blíže.*

*Jedna bytost přichází přímo k nám.
Jedna bytost nyní přichází přímo k nám.
Podáváme jí své ruce.
Chce nám něco dát - poselství, dárek,
Myšlenku, pocit?
Otevíráme této bytosti všechny své smysly a vnímáme,
Co nám chce předat.*

*Poděkujeme tomuto nebeskému pomocníkovi.
Děkujeme všem, kteří se kolem nás shromáždili,
Z hloubi srdce.
A opět se s nimi rozloučíme.
Pomalu scházíme po stezce
Dolů, ke svému výchozímu bodu.*

*Nyní jsme zpět na svém malém kopci.
Pořád ještě cítíme a víme věci,
Které nám bytost zprostředkovala.*

*S tím vědomím se vracíme.
Pomalu se vracíme zpět do této místnosti.
Pomalu se vracíme.
Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme a cítíme,
Jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.
S veškerou svou pozorností
Se vracíme a otvíráme oči s dechem,
Jenž je tak příjemný.*

Meditativní krátká cvičení s modrou

Modrá: Cvičení 1

Koupete se rádi? Při tomto cvičení se můžete dokonale oddat vodě, a tím i *modré* barvě. Vytvořte ve své koupelně pro tuto koupel docela jinou atmosféru než obvykle. Zapalte několik svíček, pokud to máte rádi, přidejte do vody na koupání několik kapek levandulového oleje (prosím, používejte jen kvalitní čistý éterický olej), pusťte své nejkrásnější CD s uklidňující hudbou. Možná máte modrý hedvábný šátek? Ten se zvláště dobře hodí, abyste si ho vzali s sebou do koupele. Krásně se i mokrý lichotivě přimkne k vašemu tělu. Můžete si s ním v koupeli „hrát“, nechat *modrou* dotýkat se vašeho těla. Prostě na těch 20 minut úplně „vypněte“, na nic nemyslete a užívejte si vlnění vody, modré barvy. Posílejte všechny přicházející myšlenky, které se vás pokoušejí vytrhnout z této situace, dál. K těmto myšlenkám se můžete opět vrátit později, ovšem při koupeli doporučujeme naprostý klid. Nenechte si ho těch 20 minut vzít, a nabijte se. Uklidněte se a odpočiňte si, pak se můžete v klidu a pohodě pustit do všeho, co je před vámi.

Modrá: Cvičení 2

Během tohoto cvičení se pokuste ještě více otevřít a trénovat své třetí oko. Třetí oko, nebo také čelní čakra, zastupuje rovněž vnímání, nadřa-

zený pohled. Ke cvičení se pohodlně posadte na židli, pokud si přejete, můžete si i lehnout.

Nyní se dotkněte ukazovákem své levé ruky bodu mezi obočím, bodu 6., čelní čakry. Dotkněte se, prosím, jen zcela zlehka a prst ponechte v dané pozici. Uvidíte, jak se vaše pozornost jakoby sama od sebe soustředí na tento bod. Zavřete své fyzické oči a vnímejte jen ten bod mezi obočím. Vnímejte pulsování, život v tomto bodu. Nyní kružte svým prstem ve směru hodinových ručiček zcela pomalu kolem tohoto bodu a při tom si myslíte „Nyní aktivuji svou čelní čakru“. Čiňte tak asi minutu a neustále opakujte tuto větu. Pak prst opět od čela vzdalte. Nyní se znovu vcíťte do svého třetího oka. Pokuste se soustředit na vnímání. Nejdříve se pokuste vizualizovat barvu *královskou modř*. Pokuste se „přijímat“ obrazy. A oddejte se dalších několik minut prostě tomuto vnímání. Prosím, nezačínajte tyto obrazy nebo vnímání analyzovat nebo hodnotit, k tomu budete mít dost času po cvičení. Pokud nebudete úspěšní na první pokus, nevzdávejte se a pokuste se znovu později. Klid, který během cvičení prožijete, vám v žádném případě nikdo nevezme.

Modrá: Cvičení 3

K tomuto cvičení potřebujete modrý šátek. Hedvábný šátek, velkou osušku, prostěradlo nebo prostě kus látky. Jen se podívejte, co doma najdete. V nouzi postačí i kus oblečení. Toto cvičení trvá přibližně 10 - 15 minut. Pohodlně se uložte. Modrou látku si položte na tělo. Pokud to snesete, pak i přes hlavu, jen s volnými ústy a nosem.

Nyní sledujte své vnímání. Pokuste se vcítit do té *modré* barvy. Vnímejte, kde látka začíná a kde končí. Vnímejte tu *modrou* a dívejte se, do které části těla plyne energie této barvy. Zřejmě do oblasti vašeho krku a hlavy. Povede však také k místům, která *modrou* nutně potřebují, například ke ztuhlé šíji, svalům na nohou nebo kamkoli jinam, kde je této uklidňující a chladivé barvy zapotřebí. Nechte plynout tuto energii

ve vašem těle tam, kam potřebuje. Užívejte si plynutí *modré* a uvědomujte si klid a mír, které z ní vycházejí. To je také cvičení, které lze dobře praktikovat i ve skupinách. Vyměňujte si pak s účastníky své pocity je to velmi zajímavé.

Tipy pro každodenní cvičení s modrou

Modrá: Každodenní cvičení 1

Modrá barva zastupuje, jak již bylo řečeno, také ženský princip, mateřskou péči. Abyste takovou péči prožili a pochopili její souvislost s *modří*, můžete toto cvičení zcela prostě provádět ve všedním dnu. Poskytněte některému s milých bližních svou „mateřskou péči“. Možná svému manželovi, manželce, některému blízkému příbuznému nebo komukoli, komu ji toužíte poskytnout. Hýčkejte tuto osobu jednou celý jeden den. Dejte jí všechno, co vás napadne a co má něco společného s péčí. Může to být způsob hovoru, masáž zad, uvaření oblíbeného jídla, které budete podávat na *modře* prostřeném stole s tichou hudbou v pozadí. Jistě vás napadne dost věcí, jak takovou blízkou osobu potěšit. Pokud si to přejete, hovořte po tomto dnu s osobou o pocitech, které ji napadly, které vaše péče v tom člověku vyvolala. A také prozkoumejte své pocity a svou mysl. Byl to hezký pocit, připravit někomu takový *modrý* den? Co to ve vás vyvolalo? Touhu po dětství, nebo stesk? Člověk si často při tomto cvičení uvědomí, co mu skutečně chybí - náklonnost a čas pro nás samotné a blízké lidi.

Pokud jste s danou osobou o tomto dnu hovořili, můžete se jí klidně také zeptat, jestli byste si nemohli na jeden den nebo pár hodin vyměnit role, tak, abyste i vy mohli prožít přijímání a váš protějšek dávání. Pro doplnění zkušenosti. Nepouštějte se ovšem do tohoto cvičení v žádném případě s postranní myšlenkou, že všechno jednou dostanete zase zpátky, to by bylo nesprávné.

Modrá: Každodenní cvičení 2

Máte ve skříní *modré* povlečení? Pokud ne, bylo by zřejmě na čase při dalším nákupu rozvážit jeho koupi. Povlečte pak svoje lůžko kompletně do *modré* barvy. *Modrá* vám zajistí během spánku hluboký klid a mír. Může také vyvolat určité sny a podpořit noční cestování s astrálním tělem. Jen to vyzkoušejte. Pokud chcete, můžete to vyzkoušet na následujícím příkladu. Nejdříve si postel povlečte v nějaké křiklavé barvě, například červené, a o týden později v klidné *modři*. Při tom si vědomě všimněte rozdílu. Jak se cítíte ráno po spánku v *modrém* a jak po spánku v *červeném* povlečení? Po nocování v *modrém* loži je člověk zpravidla klidnější, vyrovnanější.

Modrá: Každodenní cvičení 3

K tomuto krátkému každodennímu cvičení potřebujete lahvičku 100% čistého éterického levandulového oleje. Levandule je odjakživa označována za modrý zázrak. Kromě jiného působí sterilizačně a jemně podporuje dýchací cesty. Levandule je přiřazena krční a/nebo čelní čakře. Působí energeticky na vyrovnanost obou těchto čaker. Na trhu existují také velmi dobré čakrové olejové směsi. Pokud některou vlastníte, můžete místo levandulového oleje použít pro toto cvičení ji.

Nakapejte na svou levou ruku 3 kapky neředěného levandulového oleje. Chvilí esenci vtírejte do obou rukou. Vůně a její působení se tak rozvine a zesílí. Nyní zformujte obě ruce v pootevřenou mušli.

Nyní čichejte, vdechněte tu vůni nosem třikrát za sebou a ústy opět vydechněte. Pak to střídajte: Třikrát nadechnout ústy a vydechnout nosem. Při tom v myšlenkách nechte *modř* levandule plynout do své oblasti krku a čela. Cvičení můžete opakovat po dobu asi 5 minut. Vnímejte sami, jak dobře vám toto dýchání dělá a rozhodněte se sami, kdy to stačí. Každý reaguje trochu jinak.

Toto cvičení může být velmi účinné například při nachlazení nebo bolestech v přední části hlavy a čela.

Meditativní techniky s fialovou

Meditace prožívání fialové - léčivá meditace

Téma: Transformace nemoci v uzdravení

Zavíráme oči a zhluboka se nadechujeme a vydechujeme.

Cítíme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme táhnout kolem - posíláme je dál.

Jsme jen sami se sebou.

*Vizualizujeme fialový paprsek,
Který září z kosmu přímo na Zemi,
Paprsek nádherné fialové barvy.*

Vidíme ho jasně a zřetelně. Je přímo před námi.

Ten paprsek je velmi jasný a rozpíná se.

Sledujeme toto představení kosmu,

Paprsek se stále šíří, až dosahuje k nám.

Fialová energie se nás dotýká.

Fialová energie se nás dotýká.

Nyní stojíme ve fialovém paprsku,

Cítíme jeho energii, jeho vlnění.

Jsme jimi dokonale zahaleni,

Celé naše tělo se nyní nachází v tomto paprsku.

Cítíme, vnímáme.

Všechny naše buňky jsou naplněny tou léčivou energií.

Pokud máme nějaké tělesné problémy, vedeme nyní v duchu

Tento paprsek soustředěně na příslušné místo.

Cítíme úlevu.

Nyní vnímáme nejvyšší bod našeho těla

Čakru naší lebky.

Nyní vnímáme nejvyšší bod naší hlavy.

S každým nádechem poskytujeme své lebeční čakře

*Pozornost a energii.
S každým výdechem opouštíme negativní.
A hluboce nadechujeme a vydechujeme.
Vidíme, jak se naše lebeční čakra otevírá,
Jako lotosový květ v jemné světlo fialové.
Jako lotosový květ se nyní otevírá naše lebeční čakra
Ve světlo fialové.*

*Nejdřív poupě.
Poupě se začíná otevírat.
Lístky se oddělují.
S každým výdechem se náš světlo fialový květ víc a více otevírá,
Listy našeho květu se zvětšují,
Ještě několik dechů
A náš lotosový květ je plně rozvinutý a otevřený.
Ano, vnímáme dokonce něžnou, opojnou vůni
Našeho květu.
Cítíme, jak se světlo fialová energie šíří až do kosmu,
A tím se stává naši anténou.*

*Necháváme tuto kosmickou energii
Svým květem proudit do sebe.
Ten příjemně teplý a starostlivý pocit
Proniká všemi našimi těly. Víme, že se silou svých myšlenek můžeme
S tímto paprskem kdykoli spojit.*

*Pomalou opět zavíráme svou lebeční čakru
A uvádíme ji zpět do výchozího stavu.
S tímto vědomím se vracíme.
Nyní se pomalu opět vracíme do této místnosti.
Pomalou se vracíme.
Zhluboka nadechujeme a vydechujeme a cítíme,*

*Jak se dostáváme zpět do „tady a teď“.
Vracíme se s veškerou svou pozorností
A otevíráme oči s dechem, jenž je tak příjemný.*

Meditace prožívání fialové Téma: Poděkování našim rodičům

*Zavíráme oči a zhluboka nadechujeme a vydechujeme.
Cítíme již jen sami sebe.
Všechny myšlenky necháváme táhnout kolem - posíláme je dál.
Jsme jen sami se sebou.
Svým vnitřním zrakem vidíme
Před sebou svou matku a svého otce,
Svůj rodný dům.
Před svým vnitřním zrakem vidíme své rodiče,
Své vlastní rodiče.
Víme, že díky jim jsme přišli na tento svět.*

*Posíláme své matce, silou svých myšlenek, světlo modrou barvu.
V myšlenkách zahalujeme svou matku do něžné světlo modré.
Můžeme rozpoznat,
Jak dobře se cítí obklopena světlo modrou,
Přijímá tuto barvu do sebe.*

*Posíláme tuto světlo modrou matce tak dlouho,
Dokud nám nedá znamení.
Nyní posíláme svému otci růžovou barvu,
V duchu ho halíme do láskyplné růžové.
Můžeme rozpoznat, jak se cítí, obklopen touto něžnou růžovou.
Příjemně, užívá si jemné vlnění.
Posíláme i k němu tuto barvu tak dlouho, dokud nám nedá znamení.*

*Nyní vidíme před sebou
Svou matku zahalenou a naplněnou světlem modrou
A otce zahaleného a vyplněného něžnou růžovou.*

*Růžová a světlem modrá se nyní spojují,
Barvy splývají
A vzniká světlá fialová.
Jediná a jedinečná světlá, jemná fialová barva.*

*Naši rodiče jsou ponořeni do společného vlnění fialové
A cítí se dobře.*

*V myšlenkách odcházíme k našim rodičům a té něžné fialové,
I my se noříme do této barvy.
Nyní jsme na nejvyšší úrovni spojení se svými rodiči.
Jsme jednotou se svými rodiči i světlem fialovou barvou
Pro tento okamžik.*

*Obklopeni světlem fialovou děkujeme svým rodičům, děkujeme za to,
Že nám darovali život v této době.*

*Děkujeme za všechny zkušenosti,
Které tím byly umožněny naší duši.
Naši rodiče se nám snažili vždy dát to nejlepší
Ve formě výchovy, jak to činí všichni rodiče,
Podle svého stavu vědomí a svých možností.
Děkujeme za to.*

*Pomalou opět opouštíme světlem fialové centrum svých rodičů
A vracíme se zpátky k sobě.
Jen trochu si všímáme sami sebe a
Pomalou se opět vracíme zpět do této místnosti.
Zhluboka nadechneme a vydechneme a cítíme,*

*Jak se vracíme zpět do „tady a teď“.
S veškerou svou pozorností se vracíme
A otvíráme oči s jedním dechem, jenž je tak příjemný.*

Meditativní krátká cvičení s fialovou

Fialová: Cvičení 1

Toto cvičení s *fialovou* barvou spojuje dohromady „nahore“ a „dole“. Jinými slovy: Z *červené* a *modré* necháme vzniknout *fialovou*, barvu, která spojuje extrémy, a tím může mít léčivé účinky na celé naše tělo.

Posadte se pohodlně a postarejte se, abyste zůstali pro následujících deset minut nerušení.

Zavřete oči. Vizualizujte *červený* paprsek, který přímo ze země jemně zahaluje vaše nohy a podbřišek. Pak vizualizujte temně modrý paprsek, jenž přímo z kosmu zahaluje vaši hlavu, krk, horní část vašeho těla, až se setká s *červeným* paprskem. Nyní vnímejte setkání těchto dvou extrémních barev. Kde přesně se barvy setkávají? Jak cítíte *modrou* v horní části svého těla, jak vnímáte *červenou* na spodní části svého těla? Jak cítíte místa, kde se barvy setkávají? Pokuste se své vnímání vycvičit. Vnímejte několikrát obě barvy odděleně, jednu po druhé.

Nyní nechte *modrou* a sytě *červenou* spojit. Sledujte svým duchovním zrakem, jak se tyto dvě základní barvy pomalu spojují a mění v nádhernou *fialovou*. Nyní máte tři barvy: V horní části *modrou*, ve spodní části *červenou* a přibližně uprostřed svého těla sytou *fialovou*. Vciťte se ještě jednou do všech tří barev. Vnímejte rozdíly mezi *červenou* a *modrou* a nakonec jejich blahodárné spojení na *fialovou*.

Nyní začněte *fialové* přidávat více energie, tak aby se mohla rozpínat. *Fialová* se smí šířit jen pomalu, vzhůru a dolů. *Modrá* i *červená* stále více mizí a spojují se ve *fialovou*. Nechte obě barvy tak dlouho splývat, dokud nebudete cele zahaleni do léčivé síly fialové barvy a základní

barvy nepřestanete vnímat. Užívejte si tento stav a zůstaňte po několik minut ponořeni do *fialové*.

Na závěr pak nechte *fialovou* pozvolna vyblednout a otevřete oči. Ještě chvíli ji krátce procit'ujte.

Fialová: Cvičení 2

Toto cvičení vám pomůže objevit souvislosti, které v běžném všedním životě samozřejmě nemůžete nebo nechcete vnímat. Pohodlně se položte a zavřete oči.

Vizualizujte *fialový* paprsek, který se k vám velmi pomaloučku přibližuje shora. Tento paprsek působí jako široký kanál, který pochází z vyšších sfér. Nechte se celí zahalit tímto paprskem, tak abyste jako při větrné smršti spočívali přesně uprostřed, v klidné části paprsku. Při tom se dívejte svým vnitřním zrakem nahoru. Kanál je naprosto rovný a míří vzhůru. V kanálu spatříte jakýsi žebřík, žebřík z *fialového* světla. Jste silou svých myšlenek schopni po tomto žebříku stoupat. Stupínek za stupínkem, jak vysoko si přejete. Naslouchejte svému nitru a kráčejte tak dlouho jeden stupeň za druhým vzhůru, dokud nepocítíte vnitřní touhu zůstat na některé příčce tohoto *fialového* žebříku stát. Zastavte se, protože pak tento *fialový* paprsek pro vás uvolní pohled. Pohled do vašeho okolí ve všedním životě. Vidíte se doma, možná svou rodinu, případně pracoviště. Vydejte se celí do těchto obrazů, které se chtějí projevit ze vznešené pozice, v níž se právě nacházíte. V tomto postavení máte jakýsi „přehled“ o situacích, jste tak schopni rozpoznat souvislosti. Ponořeni ve *fialovém* paprsku a ve vysokém postavení, v němž si můžete zcela a plně užívat nadhledu nad vším. Pozorně se rozhlédněte. Pokud máte pocit, že se vám chce opět sestoupit dolů, učinite tak. Sestupte opět dolů. Před svým vnitřním zrakem nechte ten *fialový* kanál opět stáhnout tam, odkud se objevil.

Zůstaňte ještě klidně ležet a vnímejte, než otevřete oči. Můžete tak učinit, kdykoli se vám bude chtít.

Pak se posadte na nějaké klidné místo a nechte si to všechno při plném vědomí znovu přehrát. Nyní zkoumejte s pomocí svého analytického rozumu všechno, co jste viděli. Co vám to chce říci, co to pro vás znamená.

Při tomto cvičení se člověk často setká s náhledy, o nichž by ani nesnil. Prostě je jen připusťte.

Fialová: Cvičení 3

Toto krátké cvičení slouží k plnění přání s pomocí *fialové* barvy. Jistě znáte nějakou knihu o plnění osobních přání. Již jste někdy zkoušeli zabalit své osobní přání do *fialové* a poslat je do kosmu? Samozřejmě jen silou svých myšlenek. Pokud ne, zkuste to nyní.

Vyslovte své zcela osobní, reálné přání. Dbejte při tom na přesnou formulaci, protože by se mohlo skutečně splnit - zvolte proto, prosím, správná slova. Vizualizujte před svým duchovním zrakem nějakou kartičku, kartičku ve světle *fialové* barvě. Na tuto kartu v myšlenkách přesně napište své přání. Samozřejmě tmavě *fialovým* inkoustem. Možná vám to teď připadá jako vtip, hloupost. Zkuste to ale. Nyní tuto kartičku zahaňte do *fialové* energie, *fialového* světla a v myšlenkách ji pošlete do kosmu nebo/a svým duchovním pomocníkům. Dívejte se před sebe, jak kartička mizí daleko na obloze v kosmu. Nyní projeďte naivitu dítěte a na přání prostě zapomeňte. K jeho splnění jste již učinili všechno, co je třeba. Nepátrejte, kdy se přání konečně splní, neptejte se, jestli kartička dorazila do správných rukou. Nevyptávejte se a na chvíli na své přání zapomeňte. Někdy to jde rychleji, než by člověk věřil, a ke splnění vašeho přání dojde. A to silou *fialové* barvy, barvy proměn.

Tipy pro každodenní cvičení s fialovou

Fialová: Každodenní cvičení 1

Co byste řekli *fialové*, velmi meditativní lázni pro uvolnění? V obchodech existují ke koupí cenově příznivé přírodní barevné tablety do koupele, které nemají žádnou vůni, a vodu na koupání obarví na nádhernou *fialovou* barvu. Připravte si jednou takovou dvacetiminutovou koupel a ponořte se do svého nitra. Nechte *fialovou* barvu působit na své tělo, svého ducha i svou duši. Vnímejte tu barvu všemi smysly. Vnímejte ji rukama, nohama, celým tělem. Poznáte, jak je taková *fialová* voda cítit. Podívejte se na své myšlenky, emoce, stav vašich citů. Uvolněte se při tom. Pokud se při tom objeví před vaším duchovním zrakem obrazy, přijměte je. Všechno má svůj význam. Pokud pak po koupeli vodu vypustíte, je možné, že se s ní zbavíte i nějakých záležitostí, rozumí se v myšlenkách. Záležitostí, situací, citů, čehokoli, co potřebuje změnu. Při vytékání vody pak prostě o proměnu. Nedívejte se však na vodu, kterou vypouštíte. To podle feng-šuej odebírá energii. Odevzdejte v myšlenkách prostě tyto záležitosti a nechte je odtéci. Přeji vám mnoho radosti ve *fialové* koupeli transformace.

Fialová: Každodenní cvičení 2

Spojte s pomocí tohoto cvičení opět svou levou a pravou polovinu mozku, aby mohl citový a racionální svět v něm opět spolupracovat. Vneste soulad do svého citového a myšlenkového světa.

Pohodlně se usadte a nasměrujte svou pozornost na hlavu, na pravou a levou polovinu svého mozku. Pravou polovinu v myšlenkách zahalte do zářivé *modré*, levou polovinu svého mozku zahalte do *červeného* tónu. Jen zcela krátce, pak nechte obě barvy splynout - před vaším duchovním zrakem vznikne zářivá *fialová*. Nechte touto *fialovou* zcela vyplnit oblast své hlavy. Vnímejte, jak jsou obě poloviny mozku zahaleny do *fialové* barvy a opět vám mohou společně bez zábran prokazovat své služby.

Fialová: Každodenní cvičení 3

Toto každodenní cvičení vyžaduje jen pár minut a je velmi účinné v oblasti vlastních bolestí nebo při terapeutickém ošetřování ostatních lidí a mírnění jejich bolestí.

Posaďte se před nějaký zdroj světla, například stojací lampu, stolní lampu nebo hořící svíci. Dívejte se přímo do tohoto zdroje nebo do plamene svíčky. Toto *bílé* světlo v sobě obsahuje všechny barvy. Celé barevné spektrum je v tom světle obsaženo. Poproste v myšlenkách to světlo, aby se rozdělilo na jednotlivé barvy. Nechte všechny barvy, které vznikly, proudit do místnosti. *Kromě fialové. Fialovou* veďte v myšlenkách přímo na místa, která vám působí bolest. Ozařujte se touto *fialovou* částí *bílého* světla a přitom zcela jakoby mimochodem naplňte místnost všemi barvami. Pro posílení tohoto procesu poproste o uzdravení, o odstranění bolesti.

Pokud vám připadá těžké rozštěpit světlo v myšlenkách na jednotlivé barvy, zavřete při tom oči a nechte tento proces proběhnout před svými zavřenými očima. Stačí jen pár minut. Neočekávejte, prosím, žádné zázraky, protože každý člověk reaguje jinak a jindy. Také byste neměli zapomínat, že nemoc nebo bolest vždy znamenají nějaké poselství pro nás, tedy mají svůj důvod, respektive původ. Pátřejte tedy při svém cvičení i po tomto důvodu.

Meditativní techniky s bílou

Meditace prožívání bílé - meditace anděla strážného

Téma: Setkání s vlastním andělem strážným

Zavíráme oči a zhluboka se nadechneme a vydechneme.

Cítíme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme táhnout kolem - posíláme je dál.

Jsme již jen sami se sebou.

Je velmi časně ráno a my stojíme u malého jezera.

Je horko a tráva, listy a květy jsou plné kapek rosy.

Stojíme u toho malého jezera.

Slunce právě vyšlo

A příroda se probouzí k novému životu.

Světlá, bílá mlha se táhne nad zemí.

Lehká atmosféra tu proniká vším životem.

Sedíme na kmeni stromu a vnímáme

Probouzející se den.

Rozhlížíme se.

Kromě mnoha rostlin a jezera

Můžeme rozpoznat život, který sídlí na jiných úrovních.

Díváme se, díváme se pozorně.

Nad lehkým oparem nad hladinou jezera

Vidíme bílé světlo.

Různé světelné body tančí lehoučce nad vodou.

A my se díváme ještě pozorněji - elfové, ano, to jsou elfové!

Přicházejí k nám, ty malé, milé bytosti, blíží se.

Jsou barevné a obklopené bílým světlem.

Jeden elf k nám chce promluvit.

Nasloucháme slovům té milé bytosti.

Vysvětluje nám, že by nás chtěl zavést do říše andělů.

Rádi ho následujeme.

Elfové kolem nás poletují

A my je následujeme na druhý břeh jezera.

Sedáme si a vnímáme všemi svými smysly.

Přímo před námi září bílý paprsek světla.

Opět se díváme pozorněji.

V tom bílém světle stojí nádherný anděl,

Je u nás zcela blízko.

Ten anděl je naším andělem strážným.

Podává nám ruku.

Opatrně se jí dotýkáme.

Děk tomuto doteku jsme schopni

Si vyměňovat pocity a slova.

Má pro nás poselství.

Vnímáme.

Nyní přijímáme poselství tohoto anděla.

Anděl nám sděluje, že má pro nás dárek.

Dar v podobě bílého světla.

Ze svého srdce nás halí do bílého světla,

Zářivě bílého světla.

Jsme naplněni bílým světlem,

Cítíme ten jas a čistotu.

*To bílé světlo, v němž jsou obsaženy všechny barvy, se nyní štěpí
V červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, fialovou a magentu.*

Nacházíme se v duze zářivých barev.

Nyní plníme každou buňku svého bytí těmito barvami.

*Příslušné barvy plynou samy od sebe
K odpovídajícím částem těla.*

*Plníme se,
Naplnujeme se těmi barvami pro svůj příjemný pocit.
Děkujeme svému andělu strážnému za tuto skvělou zkušenost
A loučíme se s ním.
Rozloučíme se srdečným DĚKUJI
I s naším elfem.
Světlá mlha kolem nás mezitím zmizela,
Ani náš anděl už není vidět.
A přece cítíme jeho přítomnost.

S tímto vědomím se vracíme.
Pomalů se opět vracíme do této místnosti.
Pomalů se vracíme.
Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme, jak se
Dostáváme zpět do „tady a teď“.
S veškerou svou pozorností se vracíme a otvíráme oči s dechem,
jenž je tak příjemný.*

Meditace prožívání bílé - meditace rozhodnutí

*Zavíráme oči a zhluboka se nadechneme a vydechneme.
Cítíme již jen sami sebe.
Všechny myšlenky necháváme táhnout kolem - posíláme je dál.
Jsme již jen sami se sebou.

Před námi se nachází velký, hustě rostlý les.
Mnoho stromů stojí hustě vedle sebe.
Jehličnaté stromy, listnaté, je to smíšený les.*

*Podíváme se na stromy pozorněji.
Jsou to staré, vysoké stromy, hustě obrostlé.
Zachycují poslední sluneční paprsky dne svým hustým listovím
Nebo jehličím.
Pomalů k nim přichází šero.
Jdeme po cestě, po lesní cestě.
Jsme uprostřed lesa.
Sami.

Slyšíme prozpěvování ptáků.
Vitr šustí v korunách,
Šíří se nádherná, dojmavá nálada.
Vnímáme jedinečný klid,
Kolem sebe i v sobě samých.
Pomalů jdeme po lesní cestě,
Nasloucháme zvukům přírody.
A jdeme dál.
Cesta se větví.*

*Nyní máme možnost jít doprava,
Nebo levým směrem.
Přímo před námi je husté křoví a žádná cesta.
Musíme se rychle rozhodnout,
Protože slunce se stále více sklání.
Neznáme ani pravou, ani levou cestu.
Kterou se máme dát?
Díváme se doprava.
Vede jen pár metrů,
A na konci vidíme sytě zelenou louku.
Nyní pohlédneme na cestu vlevo,
A nevidíme konce.*

Zdá se, jako by se táhla nekonečně daleko do hlubokého lesa.

Na levé cestě to vypadá velmi pochmurně.

My se však musíme rozhodnout.

Pravou nebo levou cestou.

Kterou půjdeme?

Rozhodujeme se pro pravou, tu kratší,

Jasnou cestu.

jdeme po ní až na konec, k zelené, štavnaté louce

S tisíci lučními květy ve všech barvách.

jak je tu krásně!

Teď a pro tuto situaci jsme

se rozhodli správně.

Víme, že v každodenním životě

se musíme a chceme stále znovu rozhodovat.

Rozhodnutí, které nás v této chvíli

Nejvíce zatěžuje, provedeme zcela vědomě.

Vědomě se rozhodneme v tom,

Co nás nejvíce zatěžuje.

S tímto vědomím se vracíme zpět do našeho lesa,

K našemu rozcestí.

Nyní jdeme zpět k našemu rozcestí.

Před svým duchovním zrakem vidíme své vlastní rozhodnutí,

Které jsme učinili a vidíme dvě hlavní možnosti.

Nyní sledujeme své pocity a přiřazujeme tyto možnosti rozhodnutí

Vždy k jedné z obou těchto cest.

Halíme sebe, rozhodnutí, možnosti do bílého světla,

Bílé světlo námi proniká, i vším kolem nás.

Všechno se noří do bílého světla.

Bílá je barva rozhodování.

Bílá obsahuje všechny barvy a všechny možnosti.

Bílá nám nyní pomůže k intuitivnímu správnému rozhodnutí.

Pravá cesta k řešení, nebo levá cesta k řešení.

Vydáváme se krátce do sebe.

Rozhodujeme se pro jednu z cest.

A uvědomujeme si řešení svého problému.

Pozitivně se rozhodujeme s pomocí bílého světla.

S tímto vědomím se opět vracíme.

Vnímáme již jen sami sebe a pomalu se

Opět vracíme do této místnosti.

*Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme a cítíme,
jak přicházíme zpět do „tady a teď“.*

S veškerou svou pozorností se vracíme

A otvíráme oči

S dechem, jenž je tak příjemný

Meditativní krátká cvičení s bílou

Bílá: Cvičení 1

Bílá je také barvou očištění. Proto chceme toto cvičení věnovat vnitřnímu očištění. Pohodlně se uložte nebo posadte a uvolněte se. Pokud chcete, pusťte si pěknou uklidňující hudbu.

Nechte nad sebou vytvořit malou světelnou kouli. Kouli z čistého, bílého světla. Vizualizujte tuto kouli svým vnitřním zrakem. Jakmile bude jasná a uvidíte ji zřetelně, nechte tuto kouli pomalu růst. Představte si, že nafukujete balón. Přesně tak nechte s pomocí svého dechu tuto malou, *bílou* světelnou kouli růst, stále víc. Je stále světlejší, září jako čiré bílé světlo. Nechte ji růst tak dlouho, dokud nebude velká tak, že do sebe pojme vás. Ležte nebo sedíte v této *bílé* světelné kouli s myš-

lenkami energetického pročišťování. Nyní v duchu všechno, co vás stísňuje, zcela vědomě odevzdejte tomuto *búému* světlu. Čiňte to tak dlouho, dokud vám nedojdou nápady. Pak poproste o to, aby bylo nyní i všechno, čeho jste si nevšimli a co k vám nepatří, rovněž odevzdáno tomuto *búému* světlu. Jakmile bude všechno, co vás energeticky zatěžovalo, *bílému* světlu odevzdáno, poproste o očištění. Nyní by mohlo toto světlo vyplnit všechny mezery, vzniklé odevzdáním.

Zůstaňte ještě chvíli tak, jak jste a pak cvičení ukončete tím, že necháte *búou* kouli opět smrsknout na počáteční velikost. Pokračujte tak dlouho, dokud zcela nezmizí.

Bílá: Cvičení 2

Toto cvičení vám objasní, že jsou v *bílé* obsaženy všechny barvy stejným dílem. Potřebujete několik pomocných prostředků. Vezměte si bílý list papíru a sedm pastelek v barvách duhy. Pusťte si pěknou uklidňující hudbu. Nyní začněte na *bílý* papír kreslit velkou duhu. Popusťte uzdu své fantazii. Může vyplnit celý papír nebo tvořit jen malý proužek na horizontu. Začněte *červenou*, pak pokračujte *oranžovou*, *žlutou*, *zelenou*, *modrou* - od světlé k tmavé, a nakonec *fialovou*. Pozorně tuto duhu sledujte. Vciťte se do každé jednotlivé barvy. Pak se vciťte do celé duhy. Po chvíli list papíru prostě obraťte. Opět je před vámi *búá* plocha. A přece s jistotou víte, že tento list papíru obsahuje energie celého barevného spektra. Nejen viditelného. Zde je obsaženo všechno, a sice ve dvou částech. Vciťte se nyní do zadní strany, tedy do *búé* plochy, s vědomím, že obsahuje celé barevné spektrum. Cítíte ten rozdíl oproti pestré, přímo viditelné, barevné přední straně?

To je vynikající cvičení, které můžete provádět i ve skupinách.

Bílá: Cvičení 3

Cílem tohoto cvičení je pročištění prostoru. Prostoru, jenž je energeticky zašpiněn. Známe nejrůznější očištné rituály k projasnění a pozitivní-

mu nabití prostorů. Jedním z velmi účinných je vykuřování kadidlem. Potřebujete vykuřovací uhlí a ohnivzdornou misku. Získáte je ve specializovaném obchodě. Může to znít trochu komplikovaně, ale není tomu tak. Vyzkoušejte to, účinky vás příjemně překvapí.

Vezměte si misku a vložte do ní obyčejný písek. Pokud nemáte k dispozici přírodní písek, je skvělý písek pro ptáky, který získáte levně v supermarketu. Tento písek slouží k tomu, aby teplo nepronikalo do podložky a aby miska pevně stála. Nyní zapalte jednu tabletu uhlí (speciálního na vykuřování) nad hořící svíci. Stačí, když tabletu podržíte jen jednou stranou nad plamenem. Pak uhlí položte na písek a počkejte, než bude rozžhavené doběla. Trvá to přibližně 5 až 10 minut. Dříve, prosím, na uhlí nic nepokládejte, uhasilo by se. Pokud je uhlí rozžhaveno skrz naskrz, vložte na něj několik drobečků klejoprskyřice. Vznikne dým, bílý dým, velmi příjemně vonící. Nyní můžete začít.

Zavřete všechna okna a dveře ven. Nyní procházejte s vykuřovací miskou svým bytem, resp. domem. Zajděte do všech koutů, do všech výklenků místností. Pokud chcete vykuřovat velmi intenzívně, můžete předtím otevřít i všechny skříně. Když nyní obcházíte s miskou, držte se následující myšlenky: „Všechno co sem nepatří, se nyní rozplyne v *bílém* kouři“, „Všechno nyní díky očištění *bílým* kouřem přijme opět své prvotní vibrace“, „Všechno negativní, všechny negativní formy myšlení budou nyní očištěny v *bílém* kouři a odstraněny“.

Pokud jste dokonale hotovi se svým pokojem, bytem či domem, přestaňte doplňovat prskyřici a otevřete všechna okna a dveře ven. Nechte na několik minut působit pořádný průvan. Jakmile bude dým pryč, jistě pocítíte změnu. Ve vašich místnostech se rozvine skvělá čistota a jas. Tip: V místnostech s velkým provozem, jako jsou obchody, ordinace a podobně, byste měli toto očišťování provádět nejméně jednou týdně. Uvědomte si totiž: Stejně přitahuje stejné. Pokud se někde objeví po nějaké hádce či nedorozumění negativní energie, živí se tyto formy myšlenek stejným, to znamená, že přitahují totéž.

Tipy pro každodenní cvičení s bílou

Bílá: Každodenní cvičení 1

Jednoduché cvičení pro chladnější roční období. K *bílé* barvě pro mne osobně patří i sníh. Pokud v zimě nasněžilo a všechno je skryto pod zářící *bílou*, vyjděte si prostě ven, do přírody. Na procházku lesy nebo poli.

Vnímejte tu *bílou* barvu, její čistotu, vyrovnanost, klid, které z ní vycházejí. S každým nádechem přijímejte tuto *bílou* barvu do sebe. Dýchejte tu *bílou*. Představte si, jak s vaším dechem do vás proudí tato *bílá* a tím i čistota, jas. Je to skvělý pocit, pokud člověk provádí toto cvičení zcela sám a v naprosto klidném prostředí. Uvidíte, jak se vrátíte domů celkově osvěženi a posíleni, a s novou chutí se budete moci pustit do všeho, co je před vámi.

Bílá: Každodenní cvičení 2

Nyní vám nabídnu jedno *bílé* cvičení na léto. Jistě víte, že člověk může jíst mnoho květů, listů a částí rostlin, které rostou v našich krajích. Tyto staré vědomosti našich předků se však bohužel v průběhu času ztratily. Jednu rostlinu bych vám však rád přiblížil. Je to sedmikráska. Během posledního léta jsem seděl se svou rodinou na zahradě. Louka, na níž je vlastně jen málo trávníku, byla poseta malými i většími sedmikráskami. Hotová pastva pro oči. Než jsem se doslechl, že jsou tyto květiny jedlé. Zprvu je to zvláštní pocit, vsunout do úst květinu. Kdo totiž nezná z dětství rčení: „Tuhle kytičku nikdy nesmíš jíst, je jedovatá.“ Nebo: „Mléko pampelišek je jedovaté, nikdy nestrkej do pusy prsty, které sis jím zašpinil.“ Tak nám byly „vštípeny“ pověry, z čiré nevědomosti. Ale zpět k našim sedmikráskám a *bílé* barvě. V létě jsem tedy začal trhat sedmikrásky. Říká se, že nejlepší jsou poupata a mladé drobné lístky kolem stonku. Sklízal jsem však i plně rozkvetlé květy. Je to poněkud namáhavé, než člověk nasbírá plnou salátovou misku, aby

salát vystačil pro 3 osoby. Ale vyplatí se to. Je to skvělá zkušenost. Můžete salát připravovat tak, jak jste zvyklí. Nebo si vezměte jen několik sedmikrásek a prostě je přidejte ke svému obvyklému salátu. Nyní můžete konzumovat *bílou* barvu těchto květů. Vezměte si do úst jeden květ, a pokuste se ochutnat *bělobu* něžných okvětních lístků. Samozřejmě s vědomím, že jsou v ní obsaženy všechny barvy. Odvedte tuto zářivou *bělost* do nitra svého těla a vciťte se do ní. Jak je cítit, co s vámi dělá?

Je to také cvičení, které mají velmi rády děti, je velmi vhodné i pro skupiny. Přeji vám při něm hodně radosti.

Bílá: Každodenní cvičení 3

Nyní vám nabízím cvičení pro rychlé mentální očištění prostoru. Naplňte v myšlenkách prostor, byt, dům, který chcete očistit, *bílou* barvou. Velmi účinné je, pokud vizualizujete z kosmu nějaký *bílý* paprsek, který jako kanál bílého světla proniká do vašeho prostoru. Naplňte tato místa prostory bezezbytků. Pokud máte pocit, že je prostor touto barvou naplněn, poproste o očištění prostřednictvím této *bílé*. *Bílá* zneutrazuje a odstraní všechno, co sem nepatří. Pak nechte tuto *bílou* opět kanálem navrátit do kosmu. Nebo, pokud chcete, vizualizujte, jak se ta *bílá* štěpí do mnoha barev, které obsahuje. Výhodou je, že to prostor znovu oživí a naplní nejrůznějšími energiemi. Je to cvičení, resp. rituál, který nevyžaduje více než 5 minut. Dobré pořízení!

Meditativní techniky s magentou

Meditace prožívání magenty

Zavíráme oči a zhluboka nadechujeme a vydechujeme.

Cítíme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme táhnout kolem - posíláme je dál.

Jsme již jen sami se sebou.

Je léto, je teplo.

Stojíme na nějakém kopci ve volné přírodě.

Kam dohlédneme, vidíme šťavnaté louky, keře,

Lehce se vinoucí stezky.

Zeleň, kam naše oko dohlédne.

V dálce vidíme krávy na pastvě.

O něco blíže na nebi hejno ptáků,

Společně táhnou vzduchem.

Kolem nás pohled, který bere dech.

Prožíváme tu zvláštní představení přírody.

Objevuje se silná duha.

Vidíme, kde začíná a kde opět končí.

Barevné pruhy jsou široké a tak blízko!

Vidíme nádherné, syté barvy.

Vidíme barvu červenou, která přechází v sytou oranžovou

A pak ve žlutou.

Od olivově zelené k zelené a od světle modré k tmavé

Pokračuje hra barev duhy

Až k nepopsatelné fialové.

Zde hra barev končí.

Červená na jedné straně,

Fialová na druhé straně duhy.

Sledujeme duhu, která je zdánlivě v pohybu.

Ano, je v pohybu.

Rudá vrstva a fialová se pomalu pohybují,

Zcela pomalu směrem k sobě.

Rudá a fialová se pohybují směrem k sobě,

Zlehka se setkávají a spojují.

Červená a fialová naší duhy se nyní spojují,

Vzniká magenta.

Magenta, trochu růžová, trochu červená, trochu fialová, nepopsatelná.

Nyní to přání vciťujeme do magenty,

Vstupujeme do toho nepopsatelného barevného odstínu.

Blížíme se k této barvě, jsme blíž a blíž.

Čím blíž se dostáváme, tím sytější magentu vidíme.

Na dosah, docela blízko stojíme před magentou,

Vstupujeme přímo do ní.

Vstupujeme do té nádherné magenty.

Jako sprcha magentové energie

Obklopuje naše hmatatelné tělo.

Proniká našimi jemnohmotnými těly.

Všechny naše čakry jsou zaplaveny (omývány) magentou.

Naše lebeční čakra, čelní čakra, krční čakra,

Srdeční čakra, solar plexus, sakrální čakra

I čakra kořenová.

Cítíme tu neuvěřitelně láskyplnou energii

Zvláší ve svém srdci.

Užíváme si chvíli tento stav.

Pomalou se vzdalujeme od naší duhy,

*A ona pomalu přijímá opět svou normální podobu,
Magenta se dělí na červenou a fialovou.*

*Děkujeme za tuto zkušenost a vracíme se
Naplnění láskyplnou, starostlivou magentovou energií zpět.
V místnosti se zhluboka nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se opět dostáváme zpět do „tady a teď“.
S veškerou svou pozorností
Se vracíme a otvíráme oči
S dechem, jenž je tak příjemný.*

Meditativní krátké cvičení s magentou

Magenta: Cvičení

Pokud si nejste jisti, jak *magenta* skutečně vypadá, můžete si vzít na pomoc logo jedné velké telefonní společnosti. Jejím logem jsou „ozdobeny“ například telefonní budky. Trochu se skutečně blíží křiklavě růžové.

Přiblížte si tento odstín tím, že jím zahalíte jemně svou srdeční čakru. Jen tímto odstínem.

Vciťte se do něj a vnímejte vlastnosti *magenty*. Nejvyšší formu lásky, lásku k drobnostem v životě, péči a regeneraci.

Tipy pro každodenní cvičení s magentou

Magenta: Každodenní cvičení

Jde o cvičení, pocházející z kineziologie, které trvá přibližně minutu. Při tomto cvičení jsou povzbuzovány meridiány. Body, které zde jsou stlačovány, pomáhají integrovat dimenze zdola a shora, napomáhají lepšímu uzemnění, lepší stabilitě a schopnosti praktické orientace. Vizualizujte při následujícím cvičení barvu *magenta*, zahalte se do ní, vdechujte tuto barvu pak dodatečně, kdykoli si budete přát. *Magenta* toto cvičení pozitivně ovlivní.

Pohodlně se postavte a položte jednu ruku na bod kousek nad stydkou kostí. Dva prsty druhé ruky (ukazovák a prostředník) pak přímo pod spodní ret.

Třete nebo mačkejte bod pod spodním rtem po dobu přibližně 30 sekund, zatímco svou druhou ruku necháte klidně spočívat nad stydkou kostí. Při tom na chvíli jen očima (nehýbejte celou hlavou) pohlédněte vzhůru a vizualizujte *fialovou* barvu, pak pohlédněte dolů a vizualizujte *červenou*. Barvy takto několikrát vystřídejte. Podpoříte tak integraci mezi nahoře a dole. Nyní toto cvičení můžete opakovat po 30 sekund a poté ruce umístitě obráceně.

Nakonec se krátce vciťte.

Meditativní techniky s běžovou/hnědou

Meditace prožívání běžové/hnědé

Zavíráme oči a zhluboka se nadechneme a vydechneme.

Cítíme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháme táhnout kolem,

Posíláme je dál, jsme již jen sami se sebou.

Nacházíme se ve volné přírodě.

Bosýma nohama stojíme na čerstvě zoraném poli,

Vnímáme půdu pod svýma nohama.

Tu hnědou, měkkou, lehce zvlhlou zeminu.

Ohmatáváme tu půdu nohama,

Jemně a zlehka přejiždíme přes teplou, měkkou matku zemi.

Cítíme to teplo,

Tu oporu, kterou nám poskytuje půda pod nohama.

Opodál vpředu stojí nějaký strom.

Dub.

Zcela sám na širé roli tu stojí starý, kostnatý dub.

Kmen s popraskanou kůrou je silný a široký.

Jdeme k tomu dubu.

Korunu zdobí husté listoví.

Stoupáme si ke kmeni.

Nyní si stoupáme ke kmeni tohoto starého dubu.

Nádherný strom,

Cítí se skvěle na místě, kde je doma již mnoho desítek let.

Dotýkáme se kmene rukama.

Kůra je teplá a měkká.

Objímáme strom.

V myšlenkách teď objímáme tuto živou bytost.

V objetí prodléváme.

Cítíme, cítíme jak se stáváme jednotou s tímto dubem.

Konec svého těla již nevnímáme.

Kůru stromu již nevnímáme.

Splýváme s dubem.

Jsme jednotou.

Jsme jednotou s tím stromem. My jsme tím stromem.

Cítíme svou velikost, svou korunu, která se

V teplém větru jemně pohupuje sem a tam.

Cítíme velké a malé větve.

Cítíme svůj kmen.

Jsme silní.

A směřujeme svou pozornost dále dolů.

Cítíme své kořeny.

Kořeny, které se v hnědé půdě silně větví.

Kořeny, které nám poskytují oporu a stabilitu.

Mnoho velkých kořenů a nespočet kořínků

Prochází zemí.

Je nám teplo a blaženě.

Máme oporu, stabilitu.

Pomalu se opět oddělíme od našeho stromu, zcela pomalu.

Zcela pomalu opět cítíme své vlastní tělo,

Vnímáme strom jako silnou bytost mimo nás.

Jsme opět sami sebou a dub je rovněž sám sebou.

Poděkujeme z celého srdce tomuto stromu

Za úžasnou zkušenost a rozloučíme se.

Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,

Jak se vracíme zpět do „tady a teď“.

*S celou svou pozorností se vracíme a
Otvíráme oči s dechem, jenž je tak příjemný.*

Meditativní krátké cvičení s běžovou/hnědou

Běžová/hnědá: Cvičení

Jistě máte i vy doma několik zelených rostlin. Jak rád člověk odkládá nutné každoroční přesazování. Je to práce, špína (ačkoli jen zem = příroda). Možná nyní dopřejete svým rostlinám novou půdu a využijete této činnosti k cvičení. Mohu vás ujistit, že pokud se do té záležitosti pustíte následujícím způsobem, přinese to radost vám i rostlinám, a navíc možná i další zkušenost.

Tedy, neodkládejte to znovu, vydejte se do nejbližšího květinářství a kupte čerstvou květinovou zem a možná i větší květináč. A jde se na to...!

Dopřejte si na tuto činnost tentokrát několik klidných minut nebo hodin, kdy budete naprosto nerušení. Pracovní místo si pěkně upravte, abyste se cítili dobře.

Nyní vezměte rostlinu a hovořte s ní, v myšlenkách nebo skutečně mluvte. To nechávám na vás. Než začnete, vysvětlíte jí, co máte v úmyslu. Může vám to znít divně, ale věřte mi, rostlina porozumí a nebude se cítit ohrožena. Pak začněte rostlinu opatrně vyjímat ze staré země. Vciťte se do ní při každém uchopení, do toho procesu, do *hnědé* zeminy, do *běžových* nebo *hnědých* kořenů. Podívejte se, jak jsou kořeny silné. Rozpoznejte, že jsou nejen oporou vaší rostliny, nýbrž i její cestou k přijímání potravy. Vnímejte tu vlhkou *hněd'*, pokuste se cítit to, co teď cítí rostlina. Vytržení z kořenů, nedostatek opory. Pak květinu opatrně vtiskněte do nové země. A opět se do ní vciťte. Jak se ta rostlina cítí teď, jak se teď cítíte vy. Nezapomeňte ji, prosím, zalít.

Tak můžete přesadit meditativními hmaty jednu rostlinu po druhé. Tento druh přesazování se jistě podstatně liší od přesazování v minulých letech. Přeji vám mnoho krásných poznatků a přístup plný zážitků k vašim bližním, rostlinám.

Tipy pro každodenní cvičením s běžovou/hnědou

Každodenní cvičení

Pro lepší procítění působení *hnědé/běžové* můžete nejdříve prozkoumat svou skříň. Zřejmě tam najdete několik kousků oblečení v těchto odstínech. Pokuste se nyní beze zbytku obléci do *běžových* a *hnědých* tónů, na celý den. Večer, až budete ležet v posteli, si v myšlenkách promítněte zpětně celý den, co se během něj událo. Něco zřejmě probíhalo jinak než jindy, v běžném každodenním životě. Všimli jste si dnes větší stability nebo výdrže? Byli jste dnes snad neflexibilní, protože bylo té *hnědé* barvy příliš? Přemýšlejte o tom. S pomocí oblečení je možné skvěle vycítit barvy a také je naprosto cíleně používat.

Meditativní techniky s černou

Meditace prožívání a cvičení s černou

Na tomto místě by měla vlastně následovat nějaká krásná meditace, která by vám představila *černou* jako pozitivní barvu. A kromě toho ještě další krátká cvičení. Meditování s *černou* je však všechno jiné než krásné, alespoň podle mého názoru. Všichni víme, že *černá* může být smysluplně využívána. K vybudování ochrany nebo signalizaci potřeby ochrany, abychom jmenovali aspoň jednu možnost. To si může každý vyzkoušet. Proto se na tomto místě meditaci a cvičením s *černou* vyhnu.

Barevné kombinace v oblečení

Všichni víme, že neexistují žádné skutečné náhody. Není také žádnou náhodou, jakou barvu má oblečení, které si ráno vyndáme ze skříně a oblékneme. Ani kombinace barev nejsou čistě náhodné. Volba oblečení a jejich barev má vždy něco společného s naším vnitřním stavem, s naší náladou. Za předpokladu, že vybíráme čistě intuitivně, aniž bychom o tom uvažovali. A bez nátlaku, například proto, že se ten *červený* svetr vůbec nehodí ke kalhotám s *modrými/zelenými* pruhy.

Představte si, že si chcete dnes obléknout černé kalhoty. Je zima, venku je chladno a vy máte ve skříní tři naprosto stejné svetry. Jsou ze stejného materiálu, mají stejný vzor a provedení - jen jeden rozdíl mezi nimi je. Barva. Každý svetr má jinou barvu. Jeden je *žlutý*, druhý *zářivě červený* a třetí *zelený*. K našim *černým* kalhotám se všechny tři skvěle hodí. Neexistuje žádný racionální důvod ke zvolení jednoho určitého svetru. Tuto úlohu však převezme naše intuice. Hned najdeme vhodný svetr, který se k nám dnes hodí, jak mívá náš instinkt a většinou má pravdu.

Možná již máme nějaké intuitivní tušení, že dnes povedeme skutečně důležité rozhovory, pak bychom zvolili *modrou*. Nebo nás dnešní den připraví o všechny síly? Pak bychom mohli zvolit *zářivě červenou*. Aniž bychom o barvách věděli příliš, naše intuice přesně zvolí tu správnou. Pokud však víte o barvách více, můžete si zvolit barvy

svého oblečení zcela vědomě a cíleně. I barevné kombinace jsou velmi účinné, a jednotlivé barvy mohou ty druhé navíc ještě podpořit v jejich účincích.

Existují tedy dvě možnosti, jak pracovat s barvami v oblečení. První by byla zcela intuitivní volba (to je nejlepší metoda) a pak na konci dne vypátrat, jak byly tyto barvy pro vás v daném dni užitečné. Druhou možností je samozřejmě dosažení naprosto určitého cíle a jeho podpora s pomocí barev. V obou případech by vám mohl trochu pomoci následující stručný přehled. Všimněte si, prosím, že jsou zde jmenovány pouze formy, nezávisle na tom, jestli je pro sebe hodnotíte jako pozitivní, negativní nebo neutrální. Rozhodnete sami.

Pokud dáváte přednost oděvům se vzorem nebo ornamenty, rovněž to o něčem vypovídá. Určité tvary jsou přiřazeny i jednotlivým barvám:

- *Červená* - špička, trojúhelníkové nebo pyramidovité tvary
- *Žluté/zemité odstíny* - dlouhé formy, které nutí náš zrak dívat se zleva doprava nebo zprava doleva
- *Šedá/černá/modrá* - tvary nepravidelné, které nelze dále zařadit
- *Zelená* - vysoké tvary, které nutí náš zrak dívat se shora dolů a zdola nahoru
- *Bílá* - kulaté či půlkulaté tvary.

Pokud nosíte horní část oděvu zelenou, a kulatých tvarů, jako jsou kruhy nebo půlměsíce, můžete ve výkladu vycházet ze *zelené* barvy s aspektem bílé. Pokud máte například *červený* svetr s podlouhlým vzorkem, můžete hovořit o *červené* s aspektem zelené. Přiřazení pochází z učení o elementech feng-šuej. Kdo se o tom chcete dozvědět více, podívejte se do kapitoly „Barvy a feng-šuej“.

Nemohu vám zamlčet jednu poněkud legrační skutečnost. Účinná práce s barvami člověku činí velkou radost, a právě při volbě oblečení se projeví smysl pro barvy u těch šikovných.

Tak se stalo, že jsem jednou po ukončení vzdělání v oblasti aura-somy přistál na letišti v Londýně. Vtom běžela halou starší dáma v růžové sukni a modrém horním dílu. Nahlédl jsem jí do myšlenek a sdělil jsem dalšímu účastníkovi kurzu: „Podívej se, tamhle běží B20“ (B20 je dětská lahvička pro nouzové případy v setu lahviček aura-somy, v níž je právě vespod *růžová* a nahoře *modrá*). Když jsem se pak z myšlenek opět vrátil do „tady a teď“, všichni kolem mne se hlasitě chechtali. Tak daleko to nakonec došlo.

V následující části vám nabídnu krátké klíčové věty, přičemž ke každé barvě přidám nějakou pozitivní a méně pozitivní výpověď. Všechno má totiž vždy dvě stránky. K jednobarevným kombinacím oblečení se prosím podívejte do informací o příslušných barvách na začátku knihy.

Kombinace červené

Červená a *oranžová* - Bude vás provázet síla a schopnost prosazení se s velkou radostí ze života. Pozor však, příliš velké množství může přejít také v agresivitu a touhu po moci.

Červená a *žlutá* - Síla pro ducha. Pokud se dnes nachází v popředí myšlení, je to ta správná kombinace. Touha po sexuálním uspokojení. Podporuje všechno, co souvisí s trávením, jak hrubohmotným, tak jemnohmotným. Podporuje partnerské záležitosti. Příliš mnoho této kombinace může vést k tomu, že nebudeme mít klidnou hlavu a že se náš partner/partnerka bude cítit možná přetižen.

Červená a růžová - Láska získává nerušenou energii a sílu. Všechno se točí kolem srdce a citů v něm. Příliš mnoho této kombinace však může vést k mocenským problémům a k přehlušení záležitostí lásky agresí.

Červená a olivově zelená - Ženské vedoucí vlastnosti získávají sílu a novou energii. Duchovní schopnosti jsou přiváděny do všedního dne, na fyzickou úroveň.

Červená a zelená - Zde hraje velkou roli smysl pro spravedlnost. S velkou energií najít správný prostor. Kreativita a příroda. Na druhé straně může být toto téma také omezením s touhou po osvobození, úniku.

Červená a tyrkysová - Dnes vládne komunikace z hloubi srdce. Příliš velké množství může probudit víru, že dnes máte co na srdci, to na jazyku - jak říká lidové rčení. V této kombinaci je „umělec“ vytržen se vztekem ze spánku a začíná se činit.

Červená a modrá - Na jedné straně potřeba klidu, na druhé velmi silná činnost. Pokud by člověk smíchal tyto dvě barvy, vznikne *fialová*, barva uzdravení (ovšem projevená jen skrytě). S touto kombinací je radno se odvážit blíž k tématům kolem rodičovského domu. Pozor, tyto energie by měly být vedeny správnými drahami, aby si navzájem nebránily a nepřekážely.

Červená a fialová - Chce se člověk odloučit nebo odtáhnout od něčeho pozemského? Vytvořit místo pro nové? Na druhé straně je to správná kombinace k řádnému vykonávání léčitelských schopností.

Červená a bílá - Oslabení nebo přebytek energie, to je zde otázka. V každém případě je tato kombinace odkazem na nějaké nastávající

rozhodování na fyzické úrovni. Myslete na to, že máte v *bílé* barvě k dispozici celý svůj potenciál, potřebujete se pouze rozhodnout.

Červená a magenta - Láska k maličkostem je dnes žádaná. Vyšší forma bezpodmínečné lásky s neuvěřitelným množstvím síly a moci. Pozor, aby její přemíra neutlačovala ostatní.

Červená a hnědá/běžová - Vytrvalost plná síly, stabilita a schopnost pohnout velkou silou záležitostmi, které jinak pevně a nepoddajně setrvávají.

Červená a černá - A teď plnou parou vpřed! Červená síla ještě posílená *černou*. S pomocí této kombinace mnoho dostáváte, a to ve velmi krátké době. Ale pozor, každá zásoba síly může být jednou spotřebována, a pak se může změnit v nedostatek energie.

Kombinace oranžové

Oranžová a červená - Budou vás doprovázet síla a schopnost prosazení sama sebe s velkou radostí ze života. Pozor však, příliš mnoho všeho může přejít také v agresi a mocenské nároky.

Oranžová a žlutá - Nyní smí nastoupit sluneční svit. *Oranžová*, čirá radost ze života, *žlutá* vědění a moudrosti. Připomíná východ a západ slunce. Potřebu radosti v partnerském vztahu. Pokud je jich příliš mnoho, může se změnit v radost ze života, silně intelektuálně (rozumově) podmíněnou.

Oranžová a růžová - Srdce volá po přízni, po radosti z lásky. Zde jsou silně citově stimulovány podbřišek a srdce. Tato kombinace také působí léčivě na již existující šoky v oblasti srdce, jako např. zklamání z milostného vztahu.

Oranžová a olivově zelená - Dnes půjdete do práce plni radosti ze života, s posílenými ženskými vlastnostmi chování. Nejlepší kombinace k transformování duchovní stránky na fyzickou úroveň.

Oranžová a zelená - Kombinace, která poskytuje svobodu. Poskytuje prostor, a to v čiré radosti ze života. Působí harmonizujícím způsobem na tělesné oblasti srdce a zřejmě vede k poznání, jestli se člověk zabývá správným konáním, ve správnou dobu, na správném místě, a správnými osobami. Její přemíra může zavinit to, že se člověk cítí omezován, především v případě příliš vysokých očekávání.

Oranžová a tyrkysová - Komunikace srdce spojená s radostí ze života. Skvělá kombinace k puštění se do kreativních záležitostí s novým elá-

nem a činorodostí, a jejich proměnění s plnou a nápaditou přesvědčivostí v činy. Přednášení v této barevné kombinaci může být velmi úspěšné. *Tyrkysová* však také vždy trochu skrývá i nebezpečí zneužití masové komunikace.

Oranžová a modrá - Posiluje výraz a zcela speciálně tok řeči. *Červená* v *oranžové* poskytuje tělesnou sílu a *žlutá* v *oranžové* podporuje silné myšlení. *Červená* a *žlutá* tvoří dohromady *oranžovou*, a ta opět čirou radost ze života.

Oranžová a fialová - Obě tyto barvy v kombinaci mohou působit velmi silně antidepresivně. Vracejí do všedního života opět novou radost ze života, spolu s duchovním vyvážením. Varujeme však před příliš velkým množstvím této kombinace. Mohlo by přejít v méně pozitivní euforii.

Oranžová a bílá - Skvělá kombinace pro přijetí rozhodnutí, která nás čekají. Člověk může brát plnými hrstmi s radostí a silou. Je snadné rozvážit si přesně všechny možnosti, protože máme k dispozici veškerý potenciál.

Oranžová a magenta - Tato kombinace se používá velmi zřídka, protože z čistě optického hlediska se k sobě dané barvy příliš nehodí. Co se však týče jejich působení, nestojí jejich nošení nic v cestě. Láska k drobným záležitostem všedního dne z čiré radosti ze života.

Oranžová a hnědá/běžová - Dvě barvy, které se k sobě úžasně hodí, jak opticky, tak i s ohledem na jejich působení. *Hnědá/běžová* zastupuje stabilitu, schopnost prosazení a výdrž, zatímco *oranžová* především radost ze života a uvolnění šoku.

Oranžová a černá - Trochu tmavá, *černá*, která dává svítivé, *oranžové*, z optického hlediska ještě více síly. Zatímco radost ze života může tryskat, působí *černá* naproti tomu jako ochranný doplněk.

Kombinace žluté

Žlutá a červená - Síla pro ducha. Protože dnes se nachází v popředí myšlení, je to ta správná kombinace. Touha po sexuálním uspokojení. Podporuje všechno, co souvisí s trávením, ať hrubohmotným nebo jemnohmotným. Podporuje i partnerské záležitosti. Příliš velké množství této kombinace může vést k tomu, že naše hlava nemá klid a partner nebo partnerka se mohou cítit přetížení.

Žlutá a oranžová - Volný prostor pro sluneční svit. *Oranžová*, čirá radost ze života, *žlutá* vědění a moudrost. Připomíná východ a západ slunce. Potřeba radosti v partnerském vztahu. Pokud je jí příliš mnoho, může se změnit v silně rozumem podpořenou radost ze života.

Žlutá a růžová - Máte možnost volby mezi obavami a láskou. Obojí se spojuje v této kombinaci. *Růžová* stimuluje city ve vašem srdci, zatímco *žlutá* může zpracovávat všechny partnerské záležitosti. Příznivá i při trávicích problémech, které vznikly z důvodu trápení z lásky.

Žlutá a olivové zelená - I zde dominuje podíl žluté v kombinaci, protože v *olivové* se nachází velký podíl *žluté*. Mnohé se tedy točí kolem partnerských záležitostí a trávení, nebo „trávení“ informací a situací (přijímání, zpracovávání, ale také odstraňování). Tato kombinace skvěle podporuje dané procesy.

Žlutá a zelená - Najděte si vlastní prostor ve svém partnerském vztahu. Tento vztah přitom nemusí bezpodmínečně znamenat manželství nebo podobné soužití. *Telená* poskytuje volný prostor a podporuje kreativitu. *Žlutá* oslovuje trávicí aparát v hrubohmotné i jemnohmotné oblasti. Tato kombinace vlastní převažující podíl žluté, protože se tato barva nachází i v *zelené*.

Žlutá a tyrkysová - S poznáním můžete komunikovat srdcem. Podíl žluté je převládající, protože *tyrkysová* se skládá z *modré* a *zelené*, *zelená* opět ze *žluté* a *modré*. Máme zde tedy k dispozici mnoho *žluté*, abychom mohli při svém konání vstřebávat dokonale i vědění. I obavy z masové komunikace (například z přednášení) mohou být s pomocí této kombinace oslabeny.

Žlutá a modrá - *Žlutá* a *modrá* po smíchání dává *zelenou*. To znamená, že zde vzniká skrytá potřeba svobody a volného prostoru. Možnost přechodně „vystoupit“ z nějakého vztahu, aby si člověk zachoval klid (*modrá*), protože u *žluté* jde rovněž o obavy, o partnerství a vztahy. *Modrá* zastupuje klid a mír v nitru, stejně jako vně. Tato kombinace je nejvhodnější k vedení objasňujících rozhovorů v partnerských záležitostech. Příliš velké množství však může vést také k ústupu za účelem nalezení racionálních řešení.

Žlutá a fialová - Léčení pro trávicí aparát hrubohmotný i jemnohmotný. U mnoha lidí existují problémy s trávením i v jemnohmotné oblasti, takže je porušena jedna ze tří součástí trávení. Těmito součástmi jsou „přijímání“, „zpracovávání přijatého“ a „vylučování, opouštění jako závěr“. Pokud jedna z těchto tří činností správně nefunguje, může daná kombinace pomoci. Je však rovněž možné, že může mít vliv na vznikající obavy.

Žlutá a bílá - Bílá znamená rozhodnutí, obsahuje stejným dílem všechny barvy. *Žlutá* zastupuje trávení, partnerství, obavy, emoce. Těmito barvami je podporována schopnost rozhodování kolem témat vlastností *žluté* barvy.

Žlutá a magenta - Dává energii, abychom byli schopni snadno si uspořádat záležitosti v životě. Učí milovat v partnerství ty malé, zdánlivě nepodstatné záležitosti.

Žlutá a hnědá/běžová - Stát v životě pevně s duševně svěží hlavou. Schopnost prosazení sebe sama silou myšlenek. Pozor však, aby nezůstalo jen u myšlenek, nýbrž abychom všechno také převedli do reality.

Žlutá a černá - *Žlutá* je z optického pohledu zhodnocována. Kombinace pro myslitele, pro učitele a učící se. Obsahuje téma obav a partnerství. Podporuje nesmírně rozumové schopnosti a navíc působí ochranně.

Kombinace růžové

Růžová a červená - Lásky získává netušené energie a sílu. Všechno se točí kolem srdce a v něm se nacházejících citů. Příliš mnoho této kombinace však může vést k mocenským problémům a záležitosti lásky překryt agresivitou.

Růžová a oranžová - Srdce volá po citu, po radosti z lásky. Zde jsou velmi silně citově stimulovány srdce a podbřišek. Tato kombinace také

působí hojivě na kdysi prožité šoky v oblasti srdce, jako např. zklamání z lásky.

Růžová a žlutá - Máte na výběr v rozhodování mezi obavami a láskou. Obojí je v této kombinaci spojeno. *Růžová* stimuluje city ve vašem srdci, zatímco *žlutá* může zpracovat všechny partnerské záležitosti. Je příznivá i při trávicích potížích, vznikajících z důvodu trápení z lásky.

Růžová a olivově zelená - Podobné působení jako u *růžové* a *zelené*. Přidává se však navíc skutečnost, že s pomocí *olivové* získává na aktuálnosti o něco více témat, která souvisí s ženskými vlastnostmi chování. Ženské vlastnosti chování, spojené s láskyplnou srdečností. Ale pozor, to může být mnoha lidmi pochopeno nesprávně!

Růžová a zelená - Spojení *růžové* a *zelené*, obou barev srdce. Zatímco *růžová* působí spíše na citové úrovni srdce, přísluší *zelená* spíše tělesným dýchacím orgánům a srdci. Kombinace, která působí celkově na oblast srdce. Vhodná k opětovnému pročištění všech srdečních záležitostí. Působí na posílení srdce i citů, z něj pocházejících. Vytváří prostor a je balzámem pro duši. Ale pozor, v případě přílišné srdečnosti často přichází zkrátka hlava, a tím i jasný rozum. Je vhodná zdravá směs srdce a rozumu.

Růžová a tyrkysová - *Tyrkysová* představuje komunikaci srdce a *růžová* zastupuje lásku, kterou chováme v srdci. K záležitostem, situacím nebo osobám. To všechno dohromady může například při nějaké přednášce rozšiřovat srdce. Pozor na zneužití masové komunikace (*tyrkysová*).

Růžová a modrá - Obě barvy zastupují stejným dílem mužský a ženský princip. Kombinace, která může působit vyrovnávajícím způsobem

na deficity v některé z těchto dvou oblastí. V neposlední řadě je to vždy znamením potřeby obrátit svůj zrak konečně na rodný dům. Nenachází se v tomto vztahu nějaká zloba? Zůstaly snad mezi vámi a vlastní matkou či otcem nějaké věci nevyřčené? Jde také o ideální barevnou kombinaci pro děti, které s její pomocí, samozřejmě nevědomky, mohou získat pocit ochranného rodného domu.

Růžová a fialová - Uzdravení pro srdce. *Fialová*, jak víme, je symbolem léčení, spojuje extrémy. *Růžová* je odkazem na srdce. Znamená léčení pro oblast srdce, a tím i pro citovou úroveň. A přece, i zde může být skryto nebezpečí, že se člověk příliš stará o druhé a jeho vlastní srdce, a tím i vlastní citový život, přichází zkrátka.

Růžová a bílá - Rozhodnutí ze srdce? Rozhodnutí v nějaké srdeční záležitosti? Rozhodnutí kvůli ukončení citových zmatků? To všechno by mohlo být intuitivním důvodem volby této barevné kombinace.

Růžová a magenta - Touha po vyjádření pocitu srdce. *Růžová* - dokonale prožívaná forma lásky. *Magenta* - nejvyšší forma lásky a láska k drobným záležitostem v životě. Kdo rád nosí tuto kombinaci, Často tím projevuje volání duše po lásce a přízni. Nepříjemné však může být, pokud tato podvědomá očekávání zůstanou nenaplněna.

Růžová a hnědá/běžová - Stísněné srdce, citová úroveň srdce je pevná a strnulá. Možná právě to je důvodem volby těchto barev. Pozitivně může být tato kombinace použita tehdy, pokud má člověk velké výkyvy v oblasti citů a chce si tak poskytnout trochu pevnosti a stability.

Růžová a černá - Láskyplná *růžová* spolu se silně ochrannou *černí*. Možná je důvodem této kombinace barev zraněné srdce, které potřebuje trochu chránit?

Kombinace zelené

Zelená a červená - Velkou roli hraje smysl pro spravedlnost. Najít s velkou energií správný prostor. Kreativita a příroda. Na druhé straně může toto téma znamenat i stísněnost a touhu po osvobození, úniku.

Zelená a oranžová - Kombinace, která poskytuje svobodu. Dává prostor, a to v čiré radosti ze života. Působí harmonicky na tělesnou oblast srdce a vede k poznání, jestli se člověk zabývá správným konáním, ve správnou dobu, na správném místě a se správnými lidmi. Její přemíra může způsobit stísněnost, zejména pokud člověk příliš mnoho očekává.

Zelená a žlutá - Najděte si vlastní prostor ve svém partnerském vztahu. Přitom partnerství nemusí představovat bezpodmínečně manželství nebo podobný vztah. *Zelená* poskytuje volný prostor a povzbuzuje kreativitu. *Žlutá* zastupuje trávicí aparát v hrubohmotné i jemnomotné oblasti. Tato kombinace má převažující podíl žluté, protože v *zeleni* je opět obsažena *žlutá*.

Zelená a růžová - Spojení *růžové* a *zelené*, obě jsou barvami srdce. Zatímco *růžová* působí spíše na citové úrovni srdce, zastupuje *zelená* spíše tělesné dýchací orgány a srdce. Je to kombinace, která působí celkově na oblast srdce. Je vhodná pro opětovné urovnání srdečních záležitostí. Působí dobře na posílení srdce a na city, vycházející z něj. Poskytuje prostor a je balzámem pro duši. Ale pozor, příliš mnoho srdečnosti často působí, že hlava, a tím i jasný rozum, přicházejí příliš zkrátka. Nejvhodnější je zdravá směs srdce a rozumu.

Zelená a olivově zelená - Zde jsou oslovovány srdce a dýchací orgány. Skrytě se zde nachází i mnoho *žluté*, což znamená oslovování témat

citů, obav, partnerství a trávení. Tato kombinace poskytuje velmi mnoho prostoru. Vzniká potřeba vlastního prostoru, většího prostoru. Ale pokud ho má člověk příliš mnoho, může se v něm také ztratit.

Zelená a tyrkysová - Silné spojení s přírodou. Opět masová komunikace, resp. komunikace ze srdce (od srdce k srdci). Poskytování prostoru a nové definování mezí nového prostoru. Skrývá-li v sobě silný sklon ke kreativitě, je nutné ho bezpodmínečně rozvíjet.

Zelená a modrá - V popředí je opět oslovováno srdce. Kdybychom tyto dvě barvy smíchali, vznikla by nádherná *tyrkysová* (viz také *Zelená a tyrkysová*). Nachází se zde však i nesmírná potřeba klidu. *Modrá* prohlubuje výraz, resp. komunikaci a působí také na oblast krku.

Zelená a fialová - Léčení orgánů krevního oběhu, jako jsou plíce, dýchací cesty, srdce. V popředí se nacházejí spiritualita a léčení. *Fialová* také může být vždy odkazem na rodný dům. Byl člověk stísněný? Existuje u něj velká potřeba svobody a volného prostoru?

Zelená a bílá - Milovník přírody. *Zelená* jako lesy a pole, *bílá* jako jasné sluneční světlo. Kromě nějakého nadcházejícího rozhodnutí zde existuje silná touha po světle a přírodě. Člověk potřebuje zřejmě jen jinak vymezit své vlastní, individuální hranice.

Zelená a magenta - Nejvyšší forma lásky, prožívaná ze srdce. Nebo po ní duše alespoň volá. U *zelené* je také třeba přezkoumat vlastní prostor a případně ho nově určit. Pokud toužíte dávat a brát lásku a ukázat své srdce, které to rovněž umí, je to správná barevná kombinace.

Zelená a hnědá/běžová - Stabilita, setrvávání na vlastním stanovisku. Mohou zde existovat velmi stísnující hranice. Pozor, mohly by vést při-

padně k nehybnosti! Mohlo by však také dojít k přesnému opaku. Duše volá po zastavení. Kde jsou hranice, jsou buď příliš daleko nebo úplně chybí. V každém případě jde o téma mezí, omezení, pohyblivosti.

Zelená a černá - *Zeleň* je podporována *černou*, a tím zároveň opět téma mezí. Ochrana, možná proto, že se v srdci stále ještě vyskytují otevřené rány? Pronikají do vašeho prostoru lidé nebo situace, které byste tu raději neměli? Vytvořením nových hranic je možné odsunout je mimo vlastní prostor.

Kombinace olivově zelené

Olivově zelená a červená - Ženské vlastnosti chování získávají sílu a nové energie. Uvádí se, že jsou nyní spirituální schopnosti na fyzické úrovni vnášeny do všedního dne.

Olivově zelená a oranžová - Nyní půjdete do práce plni radosti ze života i s posílenými ženskými vlastnostmi chování. Nejlepší kombinace pro transformaci duchovna na fyzickou úroveň.

Olivově zelená a žlutá - I zde je převládající podíl žluté, protože v *olivové* se nachází její velký podíl. Všechno se tedy točí kolem partnerských záležitostí a kolem trávení, rovněž informací a situací (přijímání, zpracovávání i odstraňování). Tato kombinace dané procesy skvěle podporuje.

Olivově zelená a růžová - Podobné působení jako u kombinace *růžové* a *zelené*. Navíc se však přidává skutečnost, že je s pomocí *olivové* aktualizováno o něco více témat, která souvisejí s ženskými kvalitami chová-

ní. Ženské vlastnosti chování, spojené s láskyplnou srdečností. Pozor však, mnoho lidí může tyto skutečnosti špatně pochopit.

Olivově zelená a zelená - Zde jsou oslovovány srdce a dýchací orgány. Skrytě obsahuje i mnoho *žluté*, což znamená, že se týká témat citů, obav, partnerství a trávení. Poskytuje více prostoru. Vzniká potřeba vlastního prostoru, většího prostoru. Pokud ho však má člověk příliš mnoho, může se v příliš velkém vlastním prostoru také ztratit. Pak by zde existovalo silné omezení směrem ven.

Olivově zelená a tyrkysová - Harmonie s přírodou. Silná potřeba prožívání přírody a touha po spojení s ní. Srdce se touží vyjádřit prostřednictvím mluveného slova.

Olivově zelená a modrá - Netoužíte po meditaci ve volné přírodě? Možná potřebujete meditativní procházku lesem nebo širými zelenými loukami a poli, abyste mohli následovat svou potřebu klidu. Ženskost ve vlastnostech vašeho chování a starostlivost touží po vyjádření.

Olivově zelená a fialová - Léčení pro poněkud churavějící osobní prostředí. Uzdravení pro ženství. Duchovní ženskost by byla ráda prožívána.

Olivově zelená a bílá - Co byste rádi rozhodli? Tato barevná kombinace vyjadřuje zkušenost, že byste rádi učinili nějaké rozhodnutí v oblasti svých ženských vlastností. Něco by možná chtělo být transformováno z nepořádku na pořádek. V *bílé* máte svobodnou volbu, máte k dispozici celé barevné spektrum. Stačí jen po něm sáhnout.

Olivově zelená a magenta - Volání srdce po bezvýhradné lásce na všech úrovních. Člověk touží být milován a má nekonečně mnoho

lásky k dávání. Nemusí to být vůbec nic velkolepého, láska může být poskytována v životě i drobnostem.

Olivově zelená a hnědá/běžová - Vážnou snad právě vaše záležitosti „ženských vlastností“? *Hnědá/běžová* vám sice přináší stabilitu, schopnost prosadit se a nezbytnou vytrvalost. Vše se však může také snadno otočit a vy se pak budete zdát strnulí.

Olivově zelená a černá - Intenzivní potřeba ochrany a silný vztah k přírodě a přírodním záležitostem. Člověk se brání případným útokům na svou vnitřní ženskost. Naproti tomu jsou vlastnosti olivově zelené *černou* barvou ještě podtrženy a zdůrazněny.

Kombinace tyrkysové

Tyrkysová a červená - Dnes vládne komunikace z hloubi srdce. Příliš mnoho této kombinace by mohlo probudit domněnku, že máte srdce na jazyku - jak říkává lidové rčení. Touto kombinací jsou „umělci“ vytrhávání ze spánku a pouštějí se do práce.

Tyrkysová a oranžová - Komunikace srdce spojená s radostí ze života. Skvělá k tomu, abychom se s novým elánem a činorodostí pustili do kreativních záležitostí a proměnili je plni vroucí přesvědčivosti v činy. Přednášení může být v této kombinaci velmi úspěšné. *Tyrkysová* však v sobě vždy skrývá trochu nebezpečí zneužití masové komunikace.

Tyrkysová a žlutá - S mnoha znalostmi můžete komunikovat ze srdce. Převažující je podíl žluté, protože *tyrkysová* se skládá z *modré* a *zelené*

a *zelená* opět ze *žluté* a *modré*. Máme tedy k dispozici velmi mnoho *žluté* barvy, abychom nechali své vědění dokonale vplynout do svých činů. Také strach z masové komunikace (například přednášení) s její pomocí můžeme zmírnit a zpracovat.

Tyrkysová a *růžová* - *Tyrkysová* zastupuje komunikaci srdce a *růžová* lásku, kterou chováme v srdci. K věcem, situacím nebo osobám. To všechno společně může například při přednášce rozšiřovat srdce. Pozor na zneužití masové komunikace (*tyrkysová*).

Tyrkysová a *olivově zelená* - Harmonie s přírodou. Silná potřeba prožívání přírody a touhy po spojení s ní. Srdce se touží vyjádřit mluveným slovem.

Tyrkysová a *zelená* - Spojení s přírodou je zde považováno za důležité. Opět masová komunikace, resp. komunikace ze srdce. Poskytování prostoru a nové definování hranic vlastního prostoru. Skrývá v sobě silné sklony ke kreativitě, měla by být bezpodmínečně rozvíjena.

Tyrkysová a *modrá* - Tato kombinace silně připomíná *modrou* oblohu a hluboký oceán. Vyskytují se zde tři díly *modré* a jeden díl *zelené*. Vidíme zde velkou potřebu klidu v nitru i vně. Potřebu rozhovoru, vedeného ze srdce. Není člověk například naprosto vyčerpán - nebo naopak má příliš mnoho klidu, který je nesprávně zaměřen?

Tyrkysová a *fialová* - Spiritualita spojená se slovy, která vycházejí přímo ze srdce. Taková je právě zde potřeba. Kombinace těchto barev ji podporuje, a navíc - i uzdravení v této oblasti, pokud se zde nachází nějaká zloba. Velmi duchovní kombinace, která je vhodná pro přednášení v oblasti duchovna.

Tyrkysová a *bílá* - Srdce by chtělo komunikovat o všem, co ho tísní. Chtělo by hovořit o rozhodnutích, která má před sebou a možná se do nich nechce pouštět. Bílé světlo spojené s *tyrkysovou* má mnoho duchovních aspektů, které touží přejít ze srdce do reality.

Tyrkysová a *magenta* - Bezvýhradná láska magentového odstínu, spojená s *tyrkysovou* a komunikací srdce. Srdce by se rádo projevilo a hovořilo o všech tématech lásky. Příliš mnoho této kombinace vás však může přimět ke stavění vzdušných zámků, dobře ji tedy dávkujte a dopřejte si trochu oblasti hlavy (rozumu).

Tyrkysová a *hnědá/běžová* - Zde se člověk zřejmě točí v kruhu a nedostává se z místa, protože se jeho vlastní srdce nesmí projevit. Nebo se možná srdce projevuje neustále, a tím signalizuje vytrvalost a snad i trochu tvrdohlavosti?

Tyrkysová a *černá* - *Tyrkysová* je *černou barvou* zesilována. U takové kombinace byste měli dbát ještě více na to, komu nebo čemu vyléváte své srdce. Ne nadarmo je volena jako druhá barva *černá*, která ukazuje jistou potřebu ochrany.

Kombinace modré

Modrá a *červená* - Na jedné straně potřeba klidu, na druhé velmi silná činnost. Kdybychom tyto dvě barvy smíchali, vznikla by *fialová*, barva léčení (ovšem projevená jen skrytě). S pomocí této kombinace je vhodné se pustit do témat kolem rodného domu. Pozor však, tyto energie by se měly dostat do správných drah, aby si vzájemně neškodily.

Modrá a oranžová - Posiluje výraz a zcela speciálně tok řeči. *Červená* v *oranžové* poskytuje tělesnou sílu a *žlutá* v *oranžové* pečuje o silné myšlení. *Červená* a *žlutá* společně dávají *oranžovou*, tedy čistou radost ze života.

Modrá a žlutá - *Žlutá* a *modrá* dávají spolu *zelenou*. To znamená, že zde existuje jakási skrytá potřeba svobody a volného prostoru. Možná přechodně i potřeba konečně jednou „vystoupit“ z nějakého vztahu, abychom získali klid (*modrá*), protože u *žluté* jde také o obavy, o partnerství a vztahy. *Modrá* zastupuje klid a mír v nitru, stejně jako vně. Tato kombinace je nejvhodnější k vedení objasňujících rozhovorů v partnerských záležitostech. Příliš velké množství by však mohlo vést také k ústupu, ke hledání racionálních řešení.

Modrá a růžová - Tyto dvě barvy symbolizují stejným dílem mužský a ženský princip. Je to kombinace, která může vyrovnat deficit v jedné z těchto oblastí. V neposlední řadě je vždy znamením potřeby ohlédnout se na rodný dům. Nachází se tu ještě nějaká zloba? Zůstalo snad ještě něco nevysloveno mezi námi a naším vlastním otcem či matkou? Jsou to také ideální barvy pro děti, které jejich prostřednictvím, samozřejmě nevědomě, mohou získat pocit ochrany v rodném domě.

Modrá a olivová - Jak by se vám líbila meditace ve volné přírodě? Případně meditativní procházka lesem nebo širými zelenými loukami a poli, abychom uspokojili svou potřebu klidu? Je třeba projevit ženskost v kvalitách chování a starostlivost.

Modrá a zelená - V popředí je opět oslovováno srdce. Kdybychom tyto dvě barvy smíchali, vznikla by krásná *tyrkysová* (viz také „*Zelená* a *tyrkysová*“). Vyskytuje se tu však také velká potřeba klidu. *Modrá* prohlubuje výraz, resp. komunikaci a působí na oblast krku.

Modrá a tyrkysová - Tato kombinace připomíná silně *modrou* oblohu a hluboký oceán. Zde se nacházejí tři díly *modré* a jeden díl *zelené*. Je možné zde rozpoznat silnou potřebu klidu uvnitř i vně. Potřebu rozhovoru, vedeného od srdce k srdci. Je člověk úplně vyčerpán, nebo naopak má příliš mnoho klidu, který nemíří správným směrem?

Modrá a fialová - Zde bychom se mohli zeptat, co je v nepořádku. Kde existuje stres a hektičnost, které vyvolávají velkou potřebu zotavení a klidu? *Modrá* vždy znamená potřebu klidu a tato *modrá* se ve velkém množství nachází i ve *fialové*. To znamená, že zde existuje velká potřeba „vypnutí“ a „uvolnění“. Oblast by chtěla zažít „uzdravení“, to znamená transformovat se do normálního, vyváženého stavu. Jde o kombinaci, která má také velmi mnoho společného s vírou. Mohl bych vám doporučit trochu *červené* k uzemnění. Nesmíme zapomenout na oblast krku, která zřejmě potřebuje nějaký druh uzdravení i z čistě tělesného pohledu.

Modrá a bílá - Je zapotřebí jisté fáze klidu, abychom se navrátili sami k sobě a dokázali učinit konkrétní rozhodnutí. Také potřeba ženské starostlivosti.

Modrá a magenta - Tato kombinace ukazuje, že člověk příliš sídlí nebo chce sídlit v horní polovině těla. *Modrá* znamená klid, komunikaci, ženskost a *magenta* srdce a v něm uloženou lásku. Co však další části těla, pod solárním plexem?

Modrá a hnědálběžová - Člověk by si rád odpočinul, na nějakém místě, v harmonii. Aby se pořádek nemusel pohybovat z A do B. Je unaven a vlastně potřebuje mnoho hodin spánku, resp. klidu. Mluvení, výraz zde hraje rovněž velkou roli.

Modrá a černá - Člověk by možná konečně chtěl prostě prchnout do té hluboké kosmické *modré*, aby už nic nemusel slyšet a vidět? Na druhé straně se tu projevuje silná potřeba ochrany pro oblast krku. Nesmí snad člověk vyslovit to, co by jednou konečně tak rád řekl?

Kombinace fialové

Fialová a červená - Chtěl by se člověk odpoutat nebo stáhnout od něčeho pozemského? Udělat si místo pro něco nového? Na druhé straně je právě tato kombinace vhodná k využívání léčivých schopností, s důrazem a silou.

Fialová a oranžová - Kombinace těchto dvou barev může mít velmi silné antidepresivní účinky. Vnáší do všedního dne novou radost ze života spolu s vyváženým duchovnem. Pozor však při přílišném množství této kombinace. Může přejít v méně pozitivní euforii.

Fialová a žlutá - Léčení trávicího aparátu, hrubohmotné stejně jako jemnohmotné. U mnoha lidí existují problémy s trávením i v jemnohmotné oblasti, takže může být porušena jedna ze tří součástí trávení. Těmito součástmi jsou „příjem“, „zpracování přijatého“ a „vyloučení, opouštění v návaznosti na ukončení“. Pokud jedna z těchto tří činností nefunguje správně, může tato barevná kombinace pomoci. Je však rovněž možné, že může působit na existující obavy.

Fialová a růžová - Léčení srdce. *Fialová* zastupuje, jak je známo, léčení, spojuje extrémy. *Růžová* je odkazem na srdce. Je zde zapotřebí léčení v oblasti srdce a tedy opět citové úrovni? Může se zde však skrývat i nebezpečí, že se člověk příliš stará o druhé a jeho vlastní srdce, a tím i vlastní citový život, přichází příliš zkrátka.

Fialová a olivově zelená - Léčení vlastního okolí, které se zřejmě nachází poněkud v nepořádku. Léčení ženskosti. Duchovní ženskost touží být prožívána.

Fialová a zelená - Léčení oběhových orgánů, jako jsou plíce, dýchací cesty a srdce. V popředí se nacházejí spiritualita a léčení. *Fialová* může být také vždy odkazem na rodný dům. Byl člověk omezován? Existuje zde potřeba svobody a volného prostoru?

Fialová a tyrkysová - Spiritualita spojená se slovy, která vycházejí přímo ze srdce. Taková je zde potřeba. Kombinace ji podporuje, případně i léčení v této oblasti, pokud tu něco zlobí. Velmi duchovní kombinace, velmi vhodná pro přednášky v duchovních oblastech.

Fialová a modrá - Mohli bychom se zeptat, co je zde v nepořádku. Kde se vzal stres a hektičnost, které vyvolávají silnou potřebu zotavení a klidu? *Modrá* vždy znamená potřebu klidu a míru a *modrá* je také ve velkém množství obsažena ve *fialové*. To znamená, že se zde nachází velmi silná potřeba „vypnutí“ a „uvolnění“. Oblast by mohla být „uzdravena“, to znamená transformována do běžného, vyváženého stavu. Jde o kombinaci, která má rovněž velmi mnoho společného s vírou. Doporučujeme trochu více *červené* k uzemnění. Nesmíme zapomenout na oblast krku, která rovněž zřejmě potřebuje nějaký druh léčení i z čistě tělesného pohledu.

Fialová a bílá - Kdyby člověk smíchal tyto dva odstíny, vznikla by velmi světlá *fialová*. Barva, zastupující nejvyšší duchovno. Pokud chcete meditovat, pak je to správná volba k rychlému postupu na jiné úrovni. Uvědomte si však, že této kombinaci chybí uzemnění. Proto bych vám jako doplněk poradil pár červených ponožek. Člověk by v hluboké meditaci jistě mohl získat mnoho rad pro rychlejší rozhodování záležitostí, které má před sebou.

Fialová a magenta - Viz také „*Fialová a růžová*“, ovšem pro podstatně vyšší formu lásky. Léčení případně neprožité lásky?

Fialová a hnědá/běžová - Kdo nebo co vám brání prožívat duchovno? Vy sami? Je možné, že jsou zde ve vás samotných povzbuzovány zažité názory v tomto směru, nebo se s nimi ve velké míře setkáváte ve svém okolí. Vytvořte si více prostoru rozšířením svého úhlu pohledu.

Fialová a černá - Zde je oslovováno léčení těla, ducha a duše. Potřeba ochrany v oblasti rozumu. Někdo nebo něco vás nenechá svobodně myslet a prožívat spiritualitu, protože potřeba *černé* signalizuje potřebu ochrany. Zde by bylo vhodné vypátrat, jestli není zapotřebí objasnit některá další témata kolem rodného domu, která byla kdysi vytvořena a možná jsou pro vás dodnes překážkou v mnoha životních situacích.

Kombinace bílé

Bílá a červená - Oslabení nebo přebytek energie, tak zní otázka. V každém případě je to odkaz na nějaké nastávající rozhodování na fyzické úrovni. Myslete na to, že máte v *bílé* barvě k dispozici celý potenciál, je třeba se pouze rozhodnout.

Bílá a oranžová - Skvělá kombinace pro přijímání rozhodnutí, která nás čekají. Člověk si zde může užívat plnými doušky, plný radosti ze života a síly. Je snadné přesně hodnotit všechny možnosti, protože máme k dispozici veškerý potenciál.

Bílá a žlutá - *Bílá* znamená rozhodnutí, všechny barvy stejným dílem. *Žlutá* zastupuje trávení, partnerství, obavy, emoce. S pomocí těchto

barev je podporována schopnost rozhodování v tématech *žlutých* vlastností.

Bílá a růžová - Rozhodování ze srdce? Rozhodování v nějaké srdeční záležitosti? Vyloučit rozhodování o výkyvech citů? To všechno by mohlo být intuitivním důvodem ke zvolení takové kombinace barev.

Bílá a olivově zelená - Co byste rádi rozhodli? Tato barevná kombinace vyjadřuje, že byste chtěli učinit nějaké rozhodnutí v oblasti svých ženských vlastností. Něco zřejmě touží být transformováno ze stavu chaosu k pořádku. V *bílé* máte svobodnou volbu, máte k dispozici celé barevné spektrum, stačí po něm jen sáhnout.

Bílá a zelená - Milovník přírody. *Zelená* jako lesy a pole, *bílá* jako jasné sluneční světlo. Kromě nějakého nastávajícího rozhodnutí se zde projevuje silná potřeba světla a přírody. Člověk zřejmě jen potřebuje jinak vytýčit své vlastní, individuální hranice.

Bílá a tyrkysová - Srdce by chtělo komunikovat o všem, co ho tísní. Chtělo by hovořit o rozhodnutích, která má před sebou a nechce se mu do nich. Bílé světlo spojené s *tyrkysovou* vlastní mnoho duchovních aspektů, které touží ze srdce přejít do reality.

Bílá a modrá - Je zapotřebí jisté fáze klidu, abychom se navrátili sami k sobě a dokázali učinit konkrétní rozhodnutí. Také potřeba ženské starostlivosti.

Bílá a fialová - Kdybychom smíchali tyto dvě barvy, vznikla by velmi světlá *fialová*. Barva, zastupující nejvyšší duchovno. Pokud chcete meditoval, pak je to správná volba k rychlému postupu na jiné úrovni. Uvědomte si však, že této kombinaci chybí uzemnění. Jako doplněk bych

vám poradil pár červených ponožek. V hluboké meditaci by člověk jistě mohl získat mnoho rad pro rychlejší rozhodování záležitostí, které má před sebou.

Bílá a magenta - Zde je *magenta* ukazována s pomocí *bílé* také jednou světlejší. Absolutní volání duše po nekonečné, bezvýhradné, božské lásce a přízni. Je zde však nebezpečí, že se člověk se svou pozorností ztratí v maličkostech a ještě více bude vnímat větší, nadřazené souvislosti.

Bílá a hnědá/běžová - *Bílá* již je v *běžové* obsažena, protože *běžová* není ničím jiným než *světlem hnědou*. Je zde signalizována velmi silná spojitost se zemí a přírodou. Kdo narušuje vaši svobodu rozhodování? Považuje vás někdo za vždy schopného rozhodnutí - nebo jste to dokonce vy sami? Nikdy nezapomeňte, že v *bílé* barvě máte všechny možnosti otevřené, potřebujete se jen rozhodnout, v tomto případě máte vždy k dispozici celý potenciál barev. Netrvejte křečovitě na jednom stanovisku, objasněte si všechny možnosti - *bílá* vám při tom pomůže.

Bílá a černá - Zde se setkávají dva extrémní protiklady. Jednak zářivá *bílá*, která obsahuje všechny barvy a otevírá, a pak temná *černá*, která všechny barvy absorbuje a žádné neuvolňuje, a tím izoluje a chrání. Projevuje se zde téma duality. Všechno má vždy dvě strany: Bez *černé* by nebyla *bílá*. Bez ženskosti mužnost. Bez hluku *žádné* ticho... V seznamu bychom mohli pokračovat donekonečna, s příklady z našeho světa. Zde je oslovováno zacházení s dualitou. Tato kombinace se může stát skvělým pomocníkem při přijímání a uvědomování si duality na naší úrovni bytí.

Kombinace magenty

Magenta a červená - Láska k maličkostem je dnes oslovována. Vyšší forma bezpodmínečné lásky s neuvěřitelným množstvím síly a moci. Pozor, aby její přemíra neutlačovala ostatní.

Magenta a oranžová - Tato kombinace se používá velmi zřídka, protože z čistě optického hlediska se k sobě dané barvy příliš nehodí. Co se však týče jejich působení, nestojí jejich nošení nic v cestě. Láska k drobným záležitostem všedního dne z čiré radosti ze života.

Magenta a žlutá - Dává energii, abychom byli schopni snadno si uspořádat záležitosti v životě. Učí milovat v partnerství ty malé, zdánlivě nepodstatné záležitosti.

Magenta a růžová - Touha po vyjádření pocitu srdce. *Růžová* - dokonale prožitelná forma lásky. *Magenta* - nejvyšší forma lásky a láska k maličkostem v životě. Kdo rád nosí tuto kombinaci, často projevuje volání duše po lásce a přízni. Nepříjemné však může být, pokud tato podvědomá očekávání zůstanou nenaplněna.

Magenta a olivově zelená - Volání srdce po bezvýhradné lásce na všech úrovních. Člověk touží být milován a má nekonečně mnoho lásky k dávání. Nemusí to být vůbec nic velkolepého, láska může být poskytována v životě i maličkostem.

Magenta a zelená - Nejvyšší forma lásky prožívaná ze srdce. Nebo po ní duše alespoň volá. U *zelené* je také třeba přezkoumat vlastní prostor a případně ho nově určit. Pokud toužíte dávat a brát lásku a ukázat své srdce, které to rovněž umí, je to správná barevná kombinace.

Magenta a tyrkysová - Bezvýhradná láska magentového odstínu spojená s *tyrkysovou* a komunikací srdce. Srdce by se rádo projevilo a hovořilo o všech tématech lásky. Příliš mnoho této kombinace vás však může přimět ke stavění vzdušných zámků, dobře jí tedy dávkuje a dopřejte si trochu oblasti hlavy (rozumu).

Magenta a modrá - Tato kombinace ukazuje, že člověk příliš sídlí nebo chce sídlit v horní polovině těla. *Modrá* znamená klid, komunikaci, ženskost a *magenta* srdce a v něm uloženou lásku. Co však další části těla, pod solárním plexem?

Magenta a fialová - Viz také „*Fialová a růžová*“, ovšem pro podstatně vyšší formu lásky. Léčení případně neprožití lásky?

Magenta a bílá - Zde je *magenta* ukazována s pomocí *bílé* také jednou světlejší. Absolutní volání duše po nekonečné, bezvýhradné, božské lásce a přízni. Je zde však nebezpečí, že se člověk se svou pozorností ztratí v maličkostech a ještě více bude vnímat větší, nadřazené souvislosti.

Magenta a hnědá/béžová - V oblasti srdce a citu lásky, kterou toužíte brát či dávat, potřebujete stabilitu a oporu. Je zapotřebí nějakého směru. Možná je právě v této chvíli a v této oblasti všechno v pohybu a bez opory. Tato kombinace by vám mohla poskytnout dobré služby. Samozřejmě by tomu mohlo být i jinak - že právě teď máte příliš mnoho opory a tísně, které je zapotřebí uvolnit. Tato kombinace jen poskytuje směr, člověk musí zjistit sám, do čeho se má pustit.

Magenta a černá - V této chvíli je velmi důležitá ochrana, aby se člověk neutápěl v citech a byl schopen vnímat i jiné záležitosti. Na druhé straně je také docela dobře možné, že toužíte ochranně vztahovat ruce nad situace nebo osoby, a to s veškerou láskou svého širokého srdce.

Kombinace černé

Černá a červená - A teď plnou parou vpřed! Červená síla, ještě posílená *černou* barvou. S pomocí této kombinace mnoho dostáváte, a to ve velmi krátké době. Ale pozor, každá zásoba síly může být jednou spotřebována, a pak se může změnit v nedostatek energie.

Černá a oranžová - Trochu tmavá, *černá*, která dává svítivé, *oranžové*, z optického hlediska ještě více síly. Zatímco radost ze života může tryskat, působí *černá* naproti tomu jako ochranný doplněk.

Černá a žlutá - *Žlutá* je z optického pohledu zhodnocována. Kombinace pro myslitele, pro učitele a učící se. Obsahuje téma obav a partnerství. Podporuje nesmírně rozumové schopnosti a navíc působí ochranně.

Černá a růžová - Láskyplná *růžová* spolu se silně ochrannou *černou*. Možná je důvodem této kombinace barev zraněné srdce, které potřebuje trochu chránit?

Černá a olivově zelená - Intenzivní potřeba ochrany a silný vztah k přírodě a přírodním záležitostem. Člověk se brání případným útokům na svou vnitřní ženskost. Naproti tomu jsou vlastnosti olivově zelené *černou* barvou ještě podtrženy a zdůrazněny.

Černá a zelená - *Zeleň* je opět podporována *černou* a zároveň znovu téma mezí. Ochrana, možná proto, že se v srdci stále ještě vyskytují otevřené rány? Pronikají do vašeho prostoru lidé nebo situace, které byste tu raději neměli? Vytvořením nových hranic je možné je vypudit mimo vlastní prostředí.

Černá a tyrkysová - Tyrkysová je černou barvou posilována. U takové kombinace byste měli dbát ještě více na to, komu nebo čemu vyléváte své srdce. Ne nadarmo je volena jako druhá barva *černá*, která ukazuje jistou potřebu ochrany.

Černá a modrá - Člověk by možná chtěl prostě prchnout do té hluboké kosmické *modré*, aby už nic nemusel slyšet a vidět? Na druhé straně se tu projevuje silná potřeba ochrany pro oblast krku. Nesmí snad člověk vyslovit to, co by jednou konečně tak rád řekl?

Černá a fialová - Zde je oslovováno léčení těla, ducha a duše. Potřeba ochrany v oblasti rozumu. Někdo nebo něco vás nenechá svobodně myslet a prožívat spiritualitu, protože potřeba *černé* signalizuje potřebu ochrany. Zde by bylo vhodné vypátrat, jestli není zapotřebí objasnit některá další témata kolem rodného domu, která byla kdysi vytvořena a možná jsou pro vás dodnes překážkou v mnoha životních situacích.

Černá a bílá - Zde se setkávají dva extrémní protiklady. Jednak zářivá *bílá*, která obsahuje všechny barvy a otevírá, a pak temná *černá*, která všechny barvy absorbuje a žádné neuvolňuje, a tím izoluje a chrání. Projevuje se zde téma duality. Všechno má vždy dvě strany: Bez *černé* by nebyla *bílá*. Bez ženskosti mužnost. Bez hluku žádné ticho... V seznamu bychom mohli pokračovat donekonečna, s příklady z našeho světa. Zde je oslovováno zacházení s dualitou. Tato kombinace se může stát skvělým pomocníkem při přijímání a uvědomování si duality na naší úrovni bytí.

Černá a magenta - V této chvíli je velmi důležitá ochrana, aby se člověk neutápěl v citech a byl schopen vnímat i jiné záležitosti. Na druhé straně je také docela dobře možné, že toužíte ochranně vztahovat ruce nad situace nebo osoby, a to s veškerou láskou svého širokého srdce.

Černá a hnědá/běžová - Co vás postihlo, že zůstáváte strnule nehybní a nenecháte k době přiblížit nic jiného? To by mohl být jeden důvod, proč si člověk vybírá tuto kombinaci. A přece, i v tomto případě existuje opět druhá stránka: volání po opoře a uzemnění. Člověku chybí schopnost prosazení, vytrvalost. Existuje tedy potřeba ochrany, která dává ve vlastním prostoru možnost, dosáhnout jí opět pro sebe samého.

Aura-soma

Aura-soma se pomalu stává klasikou, podobně jako Bachovy květy (květová terapie). Protože se v tomto případě všechno točí kolem barev, jsem toho názoru, že v této knize nesmí chybět.

Tato kapitola vám však může přinést jen krátký úvod, resp. přehled o této velké oblasti. Nejdříve bych vám rád objasnil, jak jsem se k ní dostal:

Jednou, na počátku devadesátých let, jsem se ocitl v jednom speciálním obchodě ve Frankfurtu a zůstal jsem stát jako přibitý před lahvičkami, které mne magicky přitahovaly. „Můj Bože,“ pomyslel jsem si, „copak to je?“ Pak se mne ujala jedna milá prodavačka a chvíli mi vyprávěla o dějinách a způsobu účinků aura-somy. Bylo to napínavé a hrozně zajímavé. Chtěl jsem vědět víc. Zcela náhodou (!) se o příštím víkendu konal úvodní seminář. Okamžitě jsem se přihlásil. Během tohoto víkendu se pro mne změnil svět i úhel pohledu na něj. Mohli jsme používat pomandery (k nim podrobnější informace později) a cítit jejich účinky. Ještě zajímavější samozřejmě bylo vnímat, jak reagovali ostatní. To byl zážitek! Od toho okamžiku jsem se začal barvami zabývat ještě intenzivněji. Rozhodl jsem se sám pro sebe, že se budu v aura-somě dále vzdělávat. To jsem si vzal velké sousto! Dodnes však bylo pro mne jen obohacením. Vždy se pokouším vypátrat původ každého produktu, případně poznat výrobce, abych si sám pro sebe zjistil, zda

se nacházím ve skutečně seriózních rukou. Tak jsem absolvoval poslední vzdělávací kurs přímo v Anglii, dev-auru. A moje očekávání bylo ještě předstiženo. Je tomu již mnoho let a produkty aura-somy jsou stále ještě účinné a velmi slibné.

Krátce k dějinám aura-somy

Vicky Wall, Angličanka, vyvinula na počátku osmdesátých let první lahvičky aura-somy. Nechala si v noci během meditativního stavu vést ruce, aniž by přesně věděla, co to přinese. Ráno pak měla několik lahviček equilibrium (s většinou dvoubarevnou směsí oleje a vody). Její přítelkyně Margaret Cockbain se jí ptala, co celou noc dělala. Žena jí ukázala lahvičky a prohlásila, že vychází z toho, že se musí jednat o nějakou kosmetickou vodičku. Jednoho dne se konal veletrh, na kterém Vicky Wall chtěla vystavit své krémy, protože byla pomocnou lékárníci a vyráběla své vlastní přípravky. Chyběl jí však stojan, na kterém by tyto krémy vystavovala. Rozhodně tedy vzala hotové lahvičky, postavila je stranou a na ně položila skleněnou desku, na ni opět další lahvičky, na které položila další skleněnou desku. A měla stojan hotový. Veletrh začal a návštěvníci přicházeli k Vickynu stánku. Nikdo však nechtěl její krémy, lidé chtěli lahvičky. S těžkým srdcem tedy prodala první. Protože byla jasnozřivá a viděla aury, vždy viděla, proč si každý vyhledal jednu jedinou určitou barevnou kombinaci a ne jinou. Vždy to mělo něco společného s daným člověkem. Od té chvíle pak Vicky Wall dostávala informace co se stalo s lahvičkami a s lidmi, kteří je používali. Bylo to úžasné. Působily rovnoměrně na tělo, ducha i duši. Pokud byste o tom chtěli vědět více, doporučuji vám prostudovat si některou z knih o této problematice.

Systém aura-somy obsahuje tři hlavní skupiny produktů, které mohou být smysluplně použity při práci na sobě a se sebou. Existují

lahvičky equilibrium, pomandery a mistrovské kvintesence. Věnujme svou pozornost nejdříve lahvičkám equilibrium, jádru tohoto systému.

Lahvičky equilibrium

V současné době existuje více než 100 různých lahviček. Jejich obsah se skládá v horní části z oleje a ve spodní části z vody. Z toho vyplývá také dělení v lahvičce. Co zdánlivě tajuplného však obsahují, že to může vyvolat takové účinky? V olejové části jsou obsaženy: Jako základ olej z hroznových jader, barva, éterické oleje, krystalové energie a další věci. Ve vodním podílu najdeme: Pramenitou vodu, vodnaté výluhy rostlin, barvu, krystalové energie a další. Jsou zde tedy spojeny následující oblasti: aromaterapie, terapie barvami, terapie s pomocí léčivých kamenů. Všechny tyto formy se v aura-somě spojují. S velkým rozdílem: V případě aura-somy neexistují terapeuti. Každý kdo chce, produkty použije na vlastní zodpovědnost a podle intuice pro vlastní osobu.

Nyní existuje, jak již bylo řečeno, přes 100 různých lahviček. A objevují se neustále nové. Jak se s nimi však zachází, a jak je možné pro sebe najít tu správnou lahvičku? Existují dvě možnosti: Buď se můžete poradit při konzultaci se školeným poradcem v této oblasti. Přitom jsou intuitivně vybrány ze sady čtyři lahvičky. Podle těchto čtyř zvolených lahviček znalec pozná vaši momentální situaci. Každá lahvička má totiž určitý význam, stejně jako cosi vypovídá i pořadí lahvičky v tomto výběru. Já osobně vždycky říkám: „Konzultace v aura-somě je rozhovorem ve třech: Mezi vámi, lahvičkami a mnou.“ Při ní se totiž člověk může vydat skutečně do nejhlubších oblastí svého nitra a může se mnoho projevit - jak u těla, tak i ducha a duše. Po této poradě se člověk může, pokud chce, rozhodnout pro jednu nebo dvě lahvičky, s nimiž by rád na vlastní zodpovědnost pracoval sám na sobě.

Druhou možností je ta, že se člověk postaví před lahvičky, „vypne“ nejdřív svou hlavu a intuitivně si vybere lahvičku, která ho v dané chvíli nejvíce přitahuje. V četných knihách se pak můžete dočíst, co ta která lahvička znamená. Zpravidla se zvolená lahvička přesně hodí k vaší momentální životní situaci.

Pokud chce člověk s lahvičkami pracovat, existují opět různé možnosti:

Zatřesete jí v levé ruce. Již při tomto zatřesení přecházejí informace z lahvičky na vás a vaše vibrace na lahvičku. Tím se lahvička stává vaší „osobní lahvičkou“, které se pak nikdo jiný nesmí ani dotknout. Jinak by na lahvičku přešly i energie nebo témata této další osoby, což je samozřejmě nežádoucí, protože člověk má dost co dělat sám se svými problémy.

Po protřesení můžete potřít tekutinou své tělo. Přitom se můžete řídit barvami čaker, nebo tekutinu prostě nanést tam, kde si myslíte, že vám udělá dobře. Jedna výjimka zde však existuje: Všechny kombinace s červenou by měl člověk používat jen pod linií pasu a pokud možno nikoli večer, protože *červená* poskytuje sílu a probouzí.

Můžete však trochu tekutiny přilít do koupele a dopřát si meditační lázeň. Další možností je vložit lahvičku prostě na noc pod polštář, to povzbudí sny a ty vám mohou přinést důležitá znamení.

Pokud rádi meditujete, zkuste to rovněž se svou lahvičkou, kterou přitom můžete držet v levé ruce.

Existují ještě další možnosti práce s lahvičkami equilibrium. Kdybych se jim však věnoval, překročil bych rámec krátkého přehledu. Můžete se prostě podívat do odpovídající odborné literatury.

Je jedno, jak pracujete s lahvičkami a se sebou, důležité je, abyste si všimli všeho, co se s vámi a lahvičkou děje. Uvažte, že lahvička prožívá totéž, co vy. Často se to projevuje prolínáním barev nebo trvalými bublinami v tekutinách. Nebo jedna barva úplně zmizí. Případně se může jedna barva změnit na jiný odstín. V aura-somě není nic nemož-

né. Pak se vždy ptejte, co to má společného s vámi. Nabízíme vám malou pomůcku - je možné vycházet z toho, že horní polovina zpravidla zastupuje vědomí a spodní polovina podvědomí. Neexistují ani žádná pravidla, jak dlouho a jak často byste měli jednu lahvičku používat. Každý se rozhodne sám, podle své intuice. Desetkrát denně může být stejně správné, jako jednou za deset dní. Naslouchejte svým pocitům.

Abyste získali přehled o lahvičkách, které máte v současné době k dispozici, nabízíme vám seznam i se základními tématy. Pokud budete cítit nejistotu, poradte se s nějakým poradcem nebo poradkyní, kterým důvěřujete.

Barevné kombinace aura-somy

<i>Číslo</i>	<i>označení</i>	<i>Barevná kombinace (nahore/dole)</i>	<i>Základní téma</i>
<i>B0</i>	<i>Nouzový olej duchovního citění</i>	<i>Královská modř Tmavá magenta</i>	<i>Přináší jasnost vidění a citění v tělesném životě.</i>
<i>B1</i>	<i>Tělesný nouzový olej</i>	<i>Modrá Tmavá magenta</i>	<i>Klidná komunikace s niternou bytostí.</i>
<i>B2</i>	<i>Lahvička klidu</i>	<i>Modrá Modrá</i>	<i>Klidná komunikace.</i>
<i>B3</i>	<i>Lahvička srdce</i>	<i>Modrá Zelená</i>	<i>Posilující komunikace srdce.</i>
<i>B4</i>	<i>Sluneční lahvička</i>	<i>Žlutá Zlatá</i>	<i>Vědění a moudrost, myslitel, student, učitel.</i>
<i>B5</i>	<i>Západ a východ slunce</i>	<i>Žlutá Červená</i>	<i>Moudré zacházení s energiemi, které má člověk k dispozici.</i>
<i>B6</i>	<i>Lahvička energie</i>	<i>Červená Červená</i>	<i>Přináší nové energie a základní energii lásky.</i>
<i>B7</i>	<i>Zahrada Getsemanská</i>	<i>Žlutá Zelená</i>	<i>Moudrost důvěry v proces života.</i>

B8	Anubis	Žlutá Modrá	Moudrost z komunikace s nitrem.
B9	Srdce v srdci	Tyrkysová Zelená	Transcendentní srdce.
B10	Jdi, obejmí strom	Zelená Zelená	Nové místo - nový prostor.
B11	1. essenská lahvička	Čirá Pink-růžová	Jasnost vědomí, niterná láska duše.
B12	Mír v nové době Modrá	Čirá a plodná hojnost.	Nechat zářit světlo, na posilující. Kreativita.
B13	Změna v nové době	Čirá Zelená	Osvícení srdce.
B14	Moudrost v nové době	Čirá Zlatá	Motýl. Jasnost myšlení.
B15	Léčení v novém věku	Čirá Fialová	Pozvednutí, očistění a léčení duše.
B16	Fialové roucho	Fialová Fialová	Procitnutí pro své skutečné já a jeho životní úkoly.
B17	1. trubadúrská lah.	Zelená Fialová	Nový začátek pro spiritualitu.
B18	1. egyptská l.	Žlutá Fialová	Duchovní učitel. Moudrost, nalézání léčení v nitru.
B19	Žít v hmotném světě	Červená Červenofialová	Regenerace. Obnovujeme své tělo, pokud obnovujeme postoj ducha.
B20	Dítě hvězd	Modrá Pink	Intuitivní láska. Vyzařující bezvýhradná láska.
B21	Nový začátek lásky	Zelená Pink	Nový prostor pro nový směr.
B22	Lahvička znovuzrozeného	Žlutá Pink	Nová perspektiva, nové zrození.
B13	Světlo a láska	Růžová pink Pink	Moudrost a pochopení v lásce.
B24	Nové poselství	Fialová Tyrkysová	Komunikace ducha prostřednictvím srdce.

B25	<i>Lahvička rekonvalescence</i>	Červenofialová Magenta	<i>Pionýrský duch: Hledání spirituálního vědění.</i>
B26	<i>Šoková lahvička</i>	Oranžová Oranžová	<i>Znovusestavení jednotlivých dílů, zachycení šoku.</i>
B27	<i>Robin Hood</i>	Červená Zelená	<i>Nakažlivý entuziasmus pro život.</i>
B28	<i>Dívka Marion</i>	Zelená Červená	<i>Energie k nalezení vlastního prostoru.</i>
B29	<i>Vstaň a měň</i>	Červená Modrá	<i>Přiměřená aktivita povede k harmonii a klidu.</i>
B30	<i>Snést nebe na zemi</i>	Modrá Červená	<i>Nebe na zemi, kvalita života.</i>
B31	<i>Fontána</i>	Zelená Zlatá	<i>Sebezpoznání, s jeho pomocí nalezení vlastního prostoru.</i>
B32	<i>Sofie</i>	Královská modř Zlatá	<i>Zpráva o dobrých věcech, které přijdou.</i>
B33	<i>Delfin</i>	Královská modř Tyrkysová	<i>Intuice - vnitřní učení. Komunikace srdce.</i>
B34	<i>Zrození Venuše</i>	Pink Tyrkysová	<i>Přístup ke skrytým tajemstvím života a lásky.</i>
B35	<i>Laskavost</i>	Pink Fialová	<i>Sloužit s láskou, která neklade podmínky.</i>
B36	<i>Láska k bližním</i>	Fialová Pink	<i>Sloužící láska k bližnímu, soucit a pochopení.</i>
B 37	<i>Anděl strážný přichází na zemi</i>	Fialová Modrá	<i>Posilovat a chránit. Vývážené komunikační schopnosti.</i>
B38	<i>2. trubadúrská lahv.</i>	Fialová Zelená	<i>Udržovat vědomé a nevědomé v rovnováze.</i>
B39	<i>2. egyptská lahv.</i>	Fialová Zlatá	<i>Vědění a služba se soucitem a pochopením.</i>
B40	<i>„Já jsem“</i>	Červená Zlatá	<i>Energie k nalezení sebepoznání. Aktivity, vedoucí k růstu.</i>

B42	<i>Sklizeň/úroda</i>	<i>Žlutá Žlutá</i>	<i>Radost, moudrost, štěstí, uchvácení, procitnutí.</i>
B43	<i>Kreativita</i>	<i>Tyrkysová Tyrkysová</i>	<i>Komunikace srdce. Schopnost spolehnout se na svou duši</i>
B44	<i>Anděl strážný</i>	<i>Světle fialová Světle modrá</i>	<i>Světle fialový plamen transmutace, modř dokonalé ochrany</i>
B45	<i>Dech lásky</i>	<i>Tyrkysová Magenta</i>	<i>Potřeba a dar dávat a dostávat lásku.</i>
B46	<i>Poutník</i>	<i>Zelená Magenta</i>	<i>Objevování vnitřní síly a lásky.</i>
B47	<i>Stará duše</i>	<i>Královská modř Citrónová žlut'</i>	<i>Doba, vhodná k formulování nových cílů.</i>
B48	<i>Křídla léčení</i>	<i>Fialová Čirá</i>	<i>Duchovní očista. Doba, vhodná k náhledu do nitra</i>
B49	<i>Nový posel</i>	<i>Tyrkysová Fialová</i>	<i>Duchovní pohyblivost prostřednictvím meditace</i>
B50	<i>El Morya</i>	<i>Světle modrá Světle modrá</i>	<i>Síla za trůnem vědomí</i>
B51	<i>Kuthumi</i>	<i>Světle žlutá Světle žlutá</i>	<i>Komunikace v obou směrech. Jak nahoře, tak dole.</i>
B52	<i>Lady Nada</i>	<i>Světlá pink Světlá pink</i>	<i>Duchovní růst prostřednictvím schopnosti milovat.</i>
B53	<i>Hilarion</i>	<i>Světle zelená Světle zelená</i>	<i>Čisté srdce, regenerace.</i>
B54	<i>Serapis Bey</i>	<i>Čirá Čirá</i>	<i>Síla světla. Rozšiřující se vědomí.</i>
B55	<i>Kristus</i>	<i>Čirá Červená</i>	<i>Světlo a inspirace proudí do světa hmoty.</i>
B56	<i>St. Germain</i>	<i>Světle fialová Světle fialová</i>	<i>Na stezkách nejvyššího řádu.</i>
B57	<i>Pallas Athéna a Aeolus</i>	<i>Světlá pink Světle modrá</i>	<i>Oprosti se a důvěřuj! Osobní nezávislost.</i>
B58	<i>Orion a Angelika</i>	<i>Světle modrá Světlá pink</i>	<i>Mateřská láska, otcovská láska, duchovní láska.</i>

B59	<i>Lady Portia</i>	<i>Světle žlutá Světlá pink</i>	<i>Příležitost k velké radosti a hlubokému štěstí.</i>
B60	<i>Lao-c' a Kwan Jin</i>	<i>Modrá Čirá</i>	<i>Ztiš se a „věz“, kdo jsi.</i>
B61	<i>Sanat Kumara a Lady Venus Kumara</i>	<i>Světlá pink Světle žlutá</i>	<i>Jak nahoře, tak dole.</i>
B62	<i>Maha Chohan</i>	<i>Světle tyrkysová Světle tyrkysová</i>	<i>Moře čistého, univerzálního vědomí.</i>
B63	<i>Djwal Khul a Hilarion</i>	<i>Smaragdová zeleň Světle zelená</i>	<i>Nový začátek přináší rovnováhu a spravedlnost.</i>
B64	<i>Djwal Khul</i>	<i>Smaragdová zeleň Čirá</i>	<i>Já jsem ta cesta... naslouchej a následuj mne.</i>
B65	<i>Hlava v nebi nohy na zemi</i>	<i>Fialová Červená</i>	<i>„Já jsem“ přichází na svět. Transformace.</i>
B66	<i>Herečka</i>	<i>Světle fialová Světlá pink</i>	<i>Láska, která neklade podmínky ve službě druhým.</i>
B67	<i>Boží láska</i>	<i>Magenta Magenta</i>	<i>Boží láska spojená se službou.</i>
B68	<i>Gabriel</i>	<i>Modrá Fialová</i>	<i>Klid a naplnění. Schopnosti rozlišování v duchovnu.</i>
B69	<i>Zvonici zvonek/zvon</i>	<i>Magenta Čirá</i>	<i>Očištěné touhy. Pudová síla lásky.</i>
B70	<i>Vize krásy</i>	<i>Žlutá Čirá</i>	<i>Nechat světlo zasvítit do astrální mlhy.</i>
B71	<i>2. essenská lahvička</i>	<i>Pink Čirá</i>	<i>Rozšíření vědomí bezmeznou silou lásky.</i>
B72	<i>Klaun</i>	<i>Modrá Oranžová</i>	<i>Sdílet a posilovat vnitřní citové potřeby..</i>
B73	<i>Chang Tsu</i>	<i>Zlatá Čirá</i>	<i>Moudrost z hloubi vlastního Já.</i>
B74	<i>Triumf</i>	<i>Světle žlutá Světle zelená</i>	<i>Spravedlnost v důsledku rovnováhy.</i>
B75	<i>Jít s proudem</i>	<i>Magenta Tyrkysová</i>	<i>Změna způsobu pozorování. Příležitost ke změně vidění věcí.</i>

B76	<i>Důvěra</i>	<i>Pink Zlatá</i>	<i>Moudrost minulosti, vyjádřená bezpodmínečnou láskou.</i>
B77	<i>Pohár</i>	<i>Čirá Magenta</i>	<i>Láska a světlo se stávají projevem dokonalosti v hmotné korunní čakře.</i>
B78	<i>Nouzový olej</i>	<i>Fialová Tmavá magenta</i>	<i>Milující klid a spolehlivý.</i>
B79	<i>Pštroší lahvička</i>	<i>Oranžová Fialová</i>	<i>Hluboké vnitřní léčení v šokových situacích.</i>
B80	<i>Artemis</i>	<i>Červená Pink</i>	<i>Energie k životu a k ukončování. Lahvička k opouštění.</i>
B81	<i>Láska, která neklade podmínky</i>	<i>Pink Pink</i>	<i>Soucit a pochopení. Potřeba lásky.</i>
B82	<i>Calypso</i>	<i>Zelená Oranžová</i>	<i>Mít prostor, aby se člověk dokázal spojit s vnitřním úsudkem. Hluboká blaženost srdce.</i>
B83	<i>Sezame otevři se</i>	<i>Tyrkysová Zlatá</i>	<i>Moudrost srdce.</i>
B84	<i>Svíce ve větru</i>	<i>Pink Červená</i>	<i>Pochopení vlastní, v nitru existující vášnivosti. Hluboké přání starat se o druhé.</i>
B85	<i>Titania</i>	<i>Tyrkysová Čirá</i>	<i>Komunikace v nové době. Osvícení.</i>
B86	<i>Oberon</i>	<i>Čirá Tyrkysová</i>	<i>Kanál pro kreativní komunikaci srdce.</i>
B87	<i>Láska/moudrost</i>	<i>Korálová Korálová</i>	<i>Moudrost na všech úrovních. Neopětovaná láska. Propojení.</i>
B88	<i>Nefritový vládce</i>	<i>Zelená Modrá</i>	<i>Klidná komunikace o klidu prostřednictvím citů.</i>
B89	<i>Energetický nouzový olej</i>	<i>Červená Tmavá magenta</i>	<i>Změna epochy.</i>
B90	<i>Nouzový olej moudrosti</i>	<i>Zlatá Tmavá magenta</i>	<i>Hluboké léčení ve vztahu ke staré moudrosti.</i>
B91	<i>Ženská vedoucí síla</i>	<i>Olivově zelená Olivově zelená</i>	<i>Lekce srdce.</i>
B92	<i>Mařenka</i>	<i>Korálová Olivově zelená</i>	<i>Nezávislost ženství. Kooperace namísto konkurence.</i>

B93	<i>Jeniček</i>	<i>Korálová Tyrkysová</i>	<i>Kolektivní komunikace lásky a moudrosti.</i>
B94	<i>Archanděl Michael</i>	<i>Světle modrá Světle žlutá</i>	<i>Vyšší vůle se setkává s osobní vůlí.</i>
B95	<i>Archanděl Gabriel</i>	<i>Magenta Zlatá</i>	<i>Láska ze sfér světla.</i>
B96	<i>Archanděl Rafael</i>	<i>Královská modř Královská modř</i>	<i>Vyšší duchovní funkce. Budující síly.</i>
B97	<i>Archanděl Uriel</i>	<i>Zlatá Královská modř</i>	<i>Inkarnační hvězda se spojuje s vyššími duchovními funkcemi.</i>
B98	<i>Archanděl Sandalfon</i>	<i>Světle fialová Korálová</i>	<i>Přeměna negativity na všech úrovních.</i>
B99	<i>Archanděl Zadkiel</i>	<i>Světlá olivová Pink</i>	<i>Krok do proudu života.</i>
B100	<i>Metatron</i>	<i>Čirá Tmavá magenta</i>	<i>Světlo ve tmě osvětluje stín.</i>
B101	<i>Archanděl Jofiel</i>	<i>Světle modrá Světle olivová</i>	<i>Vůle boží se vrací do srdce. Otevírá se nová úroveň bytí.</i>
B102	<i>Archanděl Samael</i>	<i>Tmavě olivová Tmavá magenta</i>	<i>Láska! Naděje čerpá novou sílu tváří v tvář potížím. Nepotlačovat, co člověk nechce vidět.</i>
B103	<i>Archanděl Haniel</i>	<i>Opalizující sv. modrá Tmavá magenta</i>	<i>Vědomí míru, důvěry a komunikace.</i>
B104	<i>Archanděl Chamael</i>	<i>Duhová pink Magenta</i>	<i>„Je to, jak to je.“</i>

V průběhu doby vznikají další, nové lahvičky (podle vlastností této doby). V době tisku této knihy končila sada lahviček číslem B104.

Pomandery aura-somy

Další důležitou skupinou produktů jsou pomandery. Vicky Wall je nazvala svými babies (dětmi). Pomandery jsou vyrobeny na bázi alkoholu a obsahují 7x7, tedy 49 různých bylinných a rostlinných výtažků. A přece je každý jednotlivý z 15 různých pomanderů jiné barvy, vůně i působení. Protože rostlinné a bylinné výtažky, které určují barvu, jsou v různých pomanderech převládající. Nyní vám vysvětlím, co se s nimi dělá a k čemu jsou konec konců dobré.

Pomandery působí ochranně. Jsou v nějakém určitém rituálu začleňovány do aury, a tak tvoří ochranu. Přitom ochranou nechápeme to, že by kolem nás byla vybudována nějaká zed a my tak nemohli již vnímat, resp. být vnímáni. Spíše buduje ventily, které pečují o to, aby naše vnímání nebylo zkreslené, abychom nepřijímali úplně všechno v plné míře, a nebyli tak příliš zatěžováni.

Anglická aura-soma říká, že jedno použití pomanderu vystačí na přibližně 3 - 4 hodiny ochrany. Já jsem však učinil jinou zkušenost. Nabídnu vám příklad. Ráno jsem použil nádherný růžově (pink) zbarvený pomander a potěšil jsem se krásnou vůní *růžové* barvy. Toho dne jsem se věnoval svým záležitostem jako kterýkoli jiný den, a večer jsem se dostal do situace, v níž jsem měl být vystaven citovým útokům. V té chvíli jsem cítil opět růžový pomander. Bylo mi hned jasné, že se znovu aktivizoval v mém jemnohmotném poli. Citové útoky, které na mne byly zahájeny, minuly svůj cíl. Zůstal jsem v klidu a dokázal jsem cílevědomě jednat. Kdybych byl bez ochrany, jistě by mne tyto útoky srazily na kolena a nebyl bych schopen jednat rozumně. Navíc pomandery působí očištně na elektromagnetické pole a posilují auru.

Možná se zeptáte, proč existuje 15 různých pomanderů, když mají všechny ochranné účinky. To je právě druhý aspekt těchto látek, který je využíván. Barva podporuje také procesy, v nichž se zřejmě nachází-

me. Pokud by člověk chtěl například cíleně podpořit harmonii v oblasti svého krku, zvolil by safírově modrý pomander, případně královskou modř. Pokud máme málo síly, můžeme si dodat nejen chránící energie, nýbrž i sílu barvou *červenou*. Pokud člověk neví přesně, který pomander je pro něj v dané chvíli nejvhodnější, podívejme se na sadu lahviček equilibrium a rozhodněme, která z nich se nám právě teď nejvíce líbí. Barva ve spodní části lahvičky je odkazem na to, kterou barvu můžeme u doplňkových produktů nejlépe potřebovat. Příklad: Pokud se nám nyní nejvíce líbí lahvička 27 (*červená nad zelenou*), je pro nás dnes nejvhodnějším pomanderem *smaragdově zelený*.

Použití pomanderů

U pomanderů je dobře možné, aby více osob používalo stejnou lahvičku, protože zde energie lidí do lahviček nepřechází. Lahvičky zůstávají neutrální, takže si každý může posloužit podle libosti. Zvláště pěkné je, pokud člověk rituál použití provádí ráno společně s rodinou. Ostatně: Děti mají pomandery ve zvláštní oblibě a volí si zpravidla vždy ten správný pro sebe i příslušný den.

1. Kápněte tři kapky na hřbet levé ruky. Ještě nečichejte, jinak se vám dostane do nosu hlavně alkohol. Pravou ruku položte na levou a tekutinu vetřete do dlaní.
2. Nyní se pohodlně postavte a podržte obě ruce nahoře, natažené. Představte si, jak z vaší levé ruky vychází paprsek v barvě použité tekutiny. Tento paprsek v duchu ved'te kolem celé Země, až se setká s dlaní pravé ruky.
3. Začněte ho posílat. Nad hlavu. Pohyby jsou opatrné a pomalé. Nad spánky, centra našeho vnímání.
4. Nad krk, centrum naší komunikace.
5. A dále nad srdce. Zde si uděláme na chvíli přestávku, a v myšlenkách pošleme trochu této energie osobě nebo situaci, která nám nejvíce leží na srdci.



1.



2.



3.

Použití pomanderu



4.



5.



7.



6.

A dále posíláme nad oblast břicha, podbřišku, přes nohy až k chodidlům.

6. Přejdeme do dřepu a obě dlaně přidržíme směrem k zemi. V myšlenkách naší zemi předáváme trochu této energie, v níž vizualizujeme paprsky, z nichž jeden vychází vždy z jedné dlaně (opět v barvě použitého pomanderu) a vede hluboko do země.
7. Poté se opět vzpřímeně postavíme a třikrát přičichneme ke svým dlaním.

To je oficiálně vyučovaný způsob používání pomanderu. Tento krátký rituál netrvá déle než dvě minuty. Navíc působí blahodárně a uvolňuje. A to nemluvím o dobrodiní vůní, které je možné při používání vnímat.

Stručné představení jednotlivých pomanderů:

<i>Bílá</i>	Přináší světlo, obnovu a jasné vnímání
<i>Pink</i>	Teplo a starostlivost, láska k sobě samému
<i>Rubínová červeň</i>	Uzemňuje, chrání před zemskými energiemi, nejsilněji zprostředkovává novou energii
<i>Červená</i>	Uzemňuje, chrání v každodenním životě, revitalizuje
<i>Korálová</i>	Citlivá láska a starostlivost na nový způsob
<i>Oranžová</i>	Regrese a „nárazník“, přináší pochopení
<i>Zlatá</i>	Odpoutání od iracionálních obav, zpětné spojení s vnitřní moudrostí
<i>Žlutá</i>	Při nervozitě a negativních myšlenkách, přináší zpět světlo
<i>Olivová zeleň</i>	Očišťuje a osvěžuje náš prostor
<i>Smaragdová zeleň</i>	Pro nalezení vlastního prostoru
<i>Tyrkysová</i>	Kreativní komunikace srdce z citové stránky naší bytosti
<i>Safírová modř</i>	Komunikace a transformace
<i>Královská modř</i>	Vnitřní klid, vnitřní vidění
<i>Fialová</i>	Uklidňující a léčivá, skvělá před meditací
<i>Magenta</i>	Posílený soucit, opravdová péče

Mistrovské kvintesence

Třetí důležitou skupinou jsou mistrovské kvintesence. I jich existuje 15 druhů. Jsou rovněž vyrobeny na bázi alkoholu a mají podobný obsah jako pomandery, jen mají podstatně silnější působení. Zpravidla jsou podstatně světlejší ve svých barevných odstínech.

Kvintesence přivádějí do barevného systému aura-somy jemnější energii. Působí přes astrální a éterické úrovně, aby usnadnily proudění energií z vnitřních úrovní. Jejich funkce je tedy vyvolávací. Pokud použijeme kvintesenci, nabijeme pole své aury nejpozitivnějšími energiemi z barevných paprsků, které jsou s ní spojené. Tím vyvoláme své vlastnosti z hloubi nitra, aby se projevíly. Kvintesence nám pomáhají rozpoznat a akceptovat naši vlastní vnitřní krásu.

Jako mistrovské lahvičky je označována i řada mistrovských esenci v sérii lahviček equilibrium, tedy lahviček s čísly B50 až B64. Každé mistrovské vlnění s sebou přináší určité vlastnosti, určité zkušenosti. Kvintesence můžeme používat, pokud jsme otevření a ochotni přijmout tyto zkušenosti do svého života.

Kvintesence vám mohou pomoci při meditaci, modlitbě a rozjímání tím, že vás zavedou na místo ticha a spojí s pramenem Univerzální energie.

Pokud se ani zde necítíte přitahováni nějakou určitou kvintesencí, kterou toužíte použít, můžete se, stejně jako u všech doplňkových produktů, opět podívat, která z lahviček equilibrium vás v daném okamžiku nejvíce přitahuje. Spodní část této lahvičky vám ukáže, která kvintesence by právě v této chvíli mohla být tou správnou.

Použití mistrovských kvintesencí

Použití těchto esencí je téměř identické s použitím pomanderů, jsou zde pouze následující rozdíly:

Tri kapky jsou vetřeny do levého zápěstí opět pravým zápěstím (v místě měření pulsu). Posílání má stejný průběh, jen pohyby jsou širší, mnohem rozmáhlejší.

Nakonec při vstávání člověk navine energii rukama. Ruce a předloktí levé a pravé ruky při tom krouží kolem sebe navzájem.

Nakonec si třikrát přivoníme k zápěstí, zhluboka se nadechneme a vydechneme a chvíli vnímáme.

Stručný seznam jednotlivých kvintesencí:

<i>El Morya</i>	<i>Světle modrá</i>	<i>Bud' vůle tvá mým prostřednictvím</i>
<i>Kuthumi</i>	<i>Světle zlatá</i>	<i>Láska a moudrost; podporuje komunikaci mezi anděly, lidmi a dévy</i>
<i>Lady Nada</i>	<i>Světle růžová</i>	<i>Bezvýhradná láska</i>
<i>Hilarion</i>	<i>Světle zelená</i>	<i>Prostor pro nové</i>
<i>Serapis Bey</i>	<i>Čirá</i>	<i>Očištění a nový začátek</i>
<i>Kristus</i>	<i>Červená</i>	<i>Poskytuje novou energii, ochranu a péči</i>
<i>Saint Germain</i>	<i>Světle fialová</i>	<i>Léčení, meditace, transformace</i>
<i>Pallas Athéna</i>	<i>Pink růžová</i>	<i>Kreativní vyjádření lásky a krásy</i>
<i>Orion a Angelika</i>	<i>Světle růžová</i>	<i>Pro nové začátky, kontakty a cestování</i>
<i>Lady Portia</i>	<i>Zlatá</i>	<i>„Nesudte...“, jasné vidění vede ke správnému jednání</i>
<i>Lao-c'/Kwan Jin</i>	<i>Světlá oranžová</i>	<i>Opustit minulost, vnést soucit</i>
<i>Sanat Kumara a Lady Venus Kumara</i>	<i>Světlá korálová</i>	<i>Přináší božskost do všedního života, dbá na hloubku věcí</i>
<i>Maha Chohan</i>	<i>Světlá tyrkysová</i>	<i>Pomáhá nám uvědomit si z pohledu citového aspektu našeho bytí, co jsme měli říci</i>
<i>Djwal Khul</i>	<i>Smaragdová zeleň</i>	<i>Hledání pravdy</i>
<i>Svatý grál</i>	<i>Světlá olivová zeleň</i>	<i>Bud' vnímavý a pozorně naslouchej</i>

Další produkty aura-somy

Již jsem vám stručně představil tři nejdůležitější skupiny barvového systému aura-somy. Existují však ještě další, doplňkové produkty, o nichž se na tomto místě nechci podrobně zmiňovat. Jsou dostatečně popsány v množství dalších odborných knih.

- **Prostorové spreje - pomandery:** K energetizování, ochraně a harmonizaci místností.
- **Prostorové spreje - kvintesence:** K cílenému ponoření prostorů do určitého vlnění.
- **Flower-Shower:** Šampón na vlasy a tělo, název podle anglické aura-somy. Dobrodiní pro tělo, ducha i duši.
- **Archandělské spreje:** Nejmladší skupina produktů tohoto systému. Jsou to spreje, hodící se k archandělským lahvičkám equilibrium, číslo B94 až B103. Stříkají se přes každé rameno a oblast hlavy.

Kromě krémů, přísad do koupele a tonik pro pokožku existují i barevné body-lotions. Systém je neustále rozšiřován. Pokud toužíte po bližších informacích, máte také možnost obrátit se na osobní poradce nebo odborné prodejny. Mohu vám doporučit, abyste se při své práci s barvami obrátili také k tomuto systému. Za sebe mohu pouze říci, že mi aura-soma v mé dlouholeté zkušenosti často pomohla k poznatkům a pochopení, takže jsem mohl hluboko ve svém nitru urovnat záležitosti, které mne již velmi dlouho vědomě či nevědomě zatěžovaly a zne-příjemňovaly mi každodenní život.

Numerologie a barvy

Zcela zvláštní druh práce s barvami je práce s pomocí numerologie. Každé napsané slovo, každé jméno, každou větu je možné zredukovat na jedno číslo. A každému samostatně stojícímu číslu je přiřazena jedna barva. Je to skutečně docela jednoduché a velmi prosté, protože řešení je uloženo již v otázce nebo v zapsaném slovu. Nechci se na tomto místě zabývat příliš dlouho suchou teorií, raději vám na příkladech ukáži, co všechno je možné. K tomu potřebujeme dva klíče:

Abeceda

Ke každému písmenu je přiřazena číslice. Přičemž při slovech s obsahem přehlásky (ü, ö, ä) je používán rozepsaný způsob psaní, jako ü = ue, ä = ae, ö = oe a ß = ss. Tím získáte všechna písmena následující tabulky:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

Sčítejte dál, abyste získali řadu třetí:

$$3 + 1 = 4$$

$$1 + 3 = 4$$

Tímto způsobem získáte 3. řadu:

K A R L

2 1 9 3

3 1 3

4 4

Nyní dvě zbývající cifry, $4 + 4 = 8$, abychom získali poslední řadu. Tak postupujte u každého slova, dokud pro každé slovo nezůstane jen jedno číslo.

K A R L

2 1 9 3

3 1 3

4 4 = 8

Z tohoto výpočtu můžeme nyní vyčíst nejrůznější věci. Podívejme se zdola nahoru:

Součet všech čísel na spodním vrcholu pyramidy je 8. Tento součet ze všech křestních jmen, rodného příjmení a data narození poskytuje pohled na životní téma, v tomto případě určené číslem 8. Tato 8 má přiřazenu *bílou* barvu. *Bílá* zastupuje spojení všech barev. Jsou v ní obsaženy všechny barvy stejným dílem. To znamená, že si tato osoba může užívat plnými doušky. Její život je však neustále doprovázen tématem „rozhodování“. Člověk, který miluje dokonalost a jehož duše touží zpět po jednotě. Nezapomenout na očistu. Tato osoba se zřejmě častěji dostává do situací, v nichž je třeba urovnat záležitosti, odhalit bezpráví, a tím prosadit právo. Reformátor a pionýr. V této chvíli vám doporučuji přečíst si i informace o *bílé* barvě.

Rodové energie

Nyní se podívejme na součet data narození. Získáme jasno o energiích, které byly této osobě dány při narození. V našem případě jde o číslo 6, a tím o barvu *královskou modr*. Člověk, který si vždy zachovává nebo touží zachovat přehled, cítí se neustále velmi přitahován ke starostlivému ženství. Jeho silnou stránkou je výraz, komunikace. Velká potřeba bezpečí a klidu.

Odkaz na rodovou karmu

Abyste získali odkaz na rodovou karmu, potřebujete ještě rodné jméno své matky, resp. obě jména původních rodin svých rodičů. Příklad:

(rod. jm. matky)	(„rod. jm.“ otce)
G O E B E L	D E I R Y
7 6 5 2 5 3	4 5 9 9 7
4 2 7 7 8	9 5 9 7
6 9 5 6	5 5 7
6 5 2	1 3
2 7	4
9	
9	+ 4 = 13 = 1 + 3 = 4

4 je tedy odkazem na rodovou karmu. 4 patří k *zelené* barvě. A *zelená* má něco společného se srdcem, s novými začátky, volným prostorem, resp. vymezováním hranic. Příroda!

Vlastnosti křestních jmen

Podívejte se na součet, který vznikne ze všech křestních jmen. Můžete tak získat odkaz, které vlastnosti vám chtěli vaši rodiče ve formě jména vědomě či nevědomě dát s sebou na cestu životem. V našem případě:

Karl = 8, Jürgen = 9, $8 + 9 = 17$, $1 + 7 = 8$. A 8 zastupuje *bílou* barvu. Ta se „čistě náhodou“ shoduje s daným životním tématem.

Srovnání vztahů

Pokud chcete, můžete si vypočítat i srovnání partnerských vztahů. Vezměte si prostě data svého partnera či partnerky a proveďte stejný výpočet. Předpokládejme, že by u této osoby vyšlo číslo 6. Pak sečtěte 6 a 8, získáte 14 a dále 5. Vaše společné téma tohoto vztahu je 5, která zastupuje *modrou* barvu. *Modrá* opět kromě jiného znamená klid a mír, komunikaci, starostlivost a mnoho dalšího (nahlédněte do kapitoly o *modré* barvě). To všechno může být v tomto vztahu napsáno velkými písmeny a představuje společné téma vašeho vztahu. Tento výpočet můžete také použít pro další „vztahy“: Matka + dítě, podřízený + představený, nájemce + pronajímatel, nebo, nebo....

Klást otázky

Pokud chcete, můžete rovněž klást otázky. Po ukončení výpočtů opět získáte jednu jedinou cifru, které přísluší jedna barva. Tato barva nám poskytne někdy jasnou odpověď a někdy jen odkaz. Odkazy nám často ukazují, na co bychom měli dbát v dotazovaných situacích a na co bychom měli zaměřit svou hlavní pozornost. Nekladte žádné otázky, které je možné zodpovědět jen Ano nebo Ne. Nejlépe bude, když otázku začnete slovy „Čeho si mám všimnout při...“ nebo „Co se mám z té a té situace naučit“ nebo „Co dělám špatně, že stále znovu...“! Dovolte mi to objasnit na následujícím příkladu:

Otázka: Na co mám dát pozor při zítřejším rozhovoru s panem Muellerem? (AUF WAS SOLL ICH BEIM MORGIGEN GESPRÄCH MIT HERRN MUELLER ACHTEN?)

Nejdříve spočítejte slova v této větě, zde jde o 11 ($1 + 1 = 2$) slov.

Číslo si zapište.

Pak postupujte stejně, jako jsme si ukázali na příkladu jmen.

AUF	WAS	SOLL	ICH	BEIM	MORGIGEN
136	511	1633	938	2594	46979755
49	62	796	32	754	1677731
4	8	76	5	39	745514
		4		3	29165
					2172
					389
					28
					1

GESPRÄCH	MIT	HERRN	MUELLER	ACHTEN
751791538	492	85995	4353359	138255
36871682	42	4595	788685	42171
9568751	6	955	67554	6388
525636		51	4319	927
77299		6	741	29
5929			25	2
522			7	
74				
2				

Následující jednotlivé cifry vplynuly ze slov: $4 + 8 + 4 + 5 + 3 + 1 + 2 + 6 + 6 + 7 + 2 = 48$ plus počet slov (+ 11) = 59, $5 + 9 = 14$, $1 + 4 = 5$.

Tím získáte výsledek „5 / *modrá*“ jako odpověď na svou otázku. Je možné ji interpretovat tak, že se jedná o komunikaci, víru v sebe, vlastní klid, na které byste měli dbát. S tímto vědomím se nyní můžete druhý den pustit do rozhovoru. Prosím, nedívejte se na to celé příliš zarytě, nechte si prostor k hraní. Můžete samozřejmě respektovat zís-

kané, možná i cenné, odkazy - ale v každém případě zůstaňte, prosím, sami sebou.

Můžete tak klást nejrůznější otázky a získávat rady. Prosím, vždy překontrolujte výsledek svého počítání. Až příliš snadno se může vlou-
dit chyba, která by mohla ovlivnit celý výsledek. Dbejte na to, aby byly
vaše otázky sice přesné, ale stručné. A nyní vám přeji hodně radosti.

Vlastnosti dne

Velmi jednoduchým způsobem si můžete také vypočítat vlastnosti dne. Pokud například chcete vědět, jaké vlastnosti bude mít den 21. 11. 2006, postupujte následovně:

2 1 1 1 2 0 0 6
3 2 2 3 2 0 6
5 4 5 5 2 6
9 9 1 7 8
9 1 8 6
1 9 5
1 5
6

Výsledkem je „6“, a barevné přiřazení tedy *královská modř* s tématy: klid, víra, mír, komunikace...! To jsou vlastnosti, které v tomto dni budou velmi výrazné. Samozřejmě se tento den neomezí pouze na tato témata, ale dané vlastnosti jsou přece jen důležitou součástí vlastností tohoto dne. Stejně si můžete vypočítat ze svého data narození, které vlastnosti ovlivnily vaše bytí při prvním spatření světa v této inkarnaci.

Ještě jednou bych rád zdůraznil, abyste s barvami i numerologií zacházeli hravě. Nechte své výkladové fantazii volný průběh. Je to vlastně hra, i když s velkou myšlenkou a obsáhlým potenciálem k úvahám.

Barvy a čas

Během používání tradiční čínské medicíny, astrologie a vlastního vnímání vznikla následující přiřazení. Přidělení barev k denní době, dnům týdne a měsícům. Možná jste již slyšeli (nebo je viděli) o dalších přiřazeních. Podle mého názoru jsou nejhodnější ta, která zde používám. Prosím, chápejte je jako návrh a ne pevná pravidla. Sami se do nich vciťte a rozhodněte, jestli je chcete a můžete přijmout.

Měsíční hodiny

Rok začíná *modrou* v lednu a únoru. Oba tyto měsíce jsou měsíci uvolnění, klidu a míru. Je chladno a člověk se drží spíše v zavřených prostorech, než aby pobýval celé hodiny venku. Je to doba obnovy. Příroda hluboce spí a na jaře se opět probouzí s novými barvami a novým životem. V těchto dvou měsících je obvyklé sněžení. Sníh je studený, Stejně jako *modrá* barva těchto dvou měsíců.

Chladný úsek však rychle odchází a již je tu březen. Březnu je přiřazena barva *žlutá*. První poslové jara v podobě květů nás těší *žlutou* nádherou svých květů. *Žlutá* znamená slunce, světlo dny se zřetelně prodlužují, naše tělo i duše dostávají opět více slunečního světla. To se přirozeně odráží i v naší mysli. Opět se k nám navrací více radosti. Březen je ideální k následování nových myšlenek, k učení a učení se. V březnu nám připadá zvláště snadné. Přicházejí jarní pocity, partner-

ský vztah procítá k novému životu. Březen pomáhá nahradit naše pochmurné zimní myšlenky novými a zajímavými.

To všechno je ještě zesíleno v dubnu, v „oranžovém“ měsíci. Získáváme opět nové síly. K březnové *žluté* se přidává ještě trochu *červené*, aby se stala zářivou *oranžovou* radosti ze života. Viděno z úhlu pohledu počasí, dělá si duben podle lidového rčení, co chce. Tak je tomu i u *oranžové* a našich pocitů. Kontakt s hluboko skrytými ranami nám připadá stejně snadný, jako život v čiré radosti. Člověk se stále více otevírá. *Zeleň* přírody.

Do *zeleně* měsíce května. V květnu je příroda plně a zcela probuzena. Poněkud proměnlivý měsíc duben je pryč. Počasí získává na stabilitě a teploty zůstávají nad nulou. Táhne nás to ještě více ven, do přírody, do *zeleně*. Následujeme svou touhu po prostoru a volnosti. *Zelená* je barvou nových začátků. Vycházíme opět do zahrad, pracujeme v přírodě. Táhne nás to ven. Otevíráme okna a dveře. Každý sluneční paprsek nás láká dále do přírody.

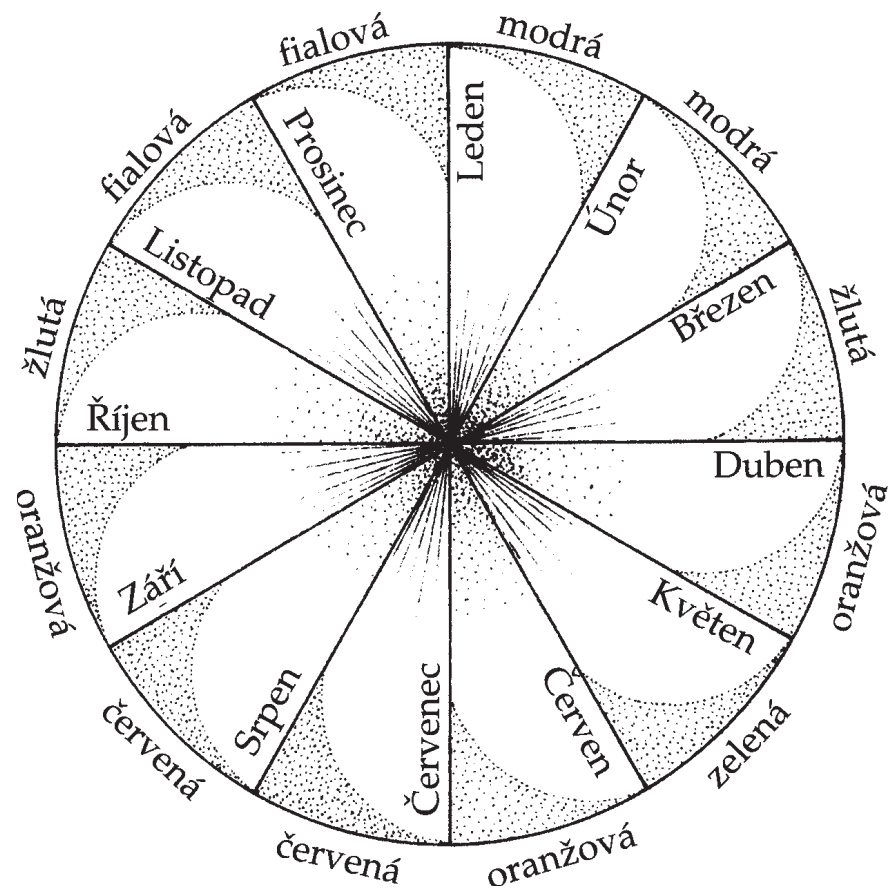
V červnu opět následuje *oranžový* měsíc. Červen však má ještě trochu jiné energie než duben, i když náleží ke stejné barvě, *oranžové*. Je to *oranžová*, která přechází více do načervenalé. To znamená, že v nás probouzí ještě více síly a vytrvalosti. Činorodost, proměňování dlouho chovaných myšlenek, a to v čiré radosti ze života. Dokonce i sexuální aktivity v jarních a letních měsících stoupá.

V červenci a srpnu, nejteplejších měsících roku, přebývá barva *červená*. *Červená* zastupuje horko, energii, stabilitu, vytrvalost. Pokud se ovšem horko stupňuje do nesnesitelné výše, je vyžadován klid (*modrá*), aby horko citově oslabil. Chodíme se koupat, do studené vody. I to je aspekt *modré*, který oslabuje *červenou* a posunuje ji do snesitelných hodnot. Pouštíme se, právě v červenci a srpnu, do mnoha aktivit. Pak je v září silová energie červené opět oslabena *žlutou*.

Tím pak vzniká opět krásná *oranžová*, barva měsíce září. Mohla by to být opět narudlá *oranžová*, pokud máme pěkné pozdní léto. Pokud

však přichází již masivně chladný podzim, přechází *oranžová* spíše do *žluté*. A *žlutá* je i barvou měsíce října. Příroda se připravuje opět na zimu, chladné období. Dny se zřetelně zkracují. Žně jsou ukončeny.

V listopadu pak začíná fialové období. Doba transformace. Doba, v níž nám opět ubývá energie. Doba pohledu do našeho nitra. Člověk častěji zůstává doma, častěji se věnuje meditacím. Tato doba je rozjímavější a člověk se vydává stále více duchovním směrem, jehož vrcholná fáze nastává koncem prosince. A v lednu se opět stále více kloní k vnitřnímu klidu, k *modré*. Koloběh začíná znovu od začátku.



Denní a týdenní hodiny

Fialové energie patří k pondělí. Člověk se pomalu dostává z klidu víkendu (*modrá*) opět do stresem nabitých všedních dnů (*červená*), přičemž vzniká *fialová*. Je to den, který člověku často připadá těžší než ostatní dny v týdnu. Zde se setkávají nakupené energie. K pondělí patří transformace a léčení. V úterý mizí z *fialové* podíl *modré* a získáváme čistou *červenou*. *Červenou* jako sílu, spojení se zemí. Úterý je dnem činů. V úterý jsme nejčilejší, naše síla a vytrvalost jsou na vrcholu. Ve středu pak se všechno ubírá spíše duchovním směrem. Přijímání nového, předávání nového dál, to jsou hlavní energie. Tedy učení a učení se. Jak lze vyčistit z názvů dnu v týdnu, je středa středem týdne. Podíváme-li se na střed našeho těla, jsme v oblasti solárního plexu, k němuž rovněž náleží *žlutá* barva. Zde dochází k trávení na všech úrovních. Dnes je vhodný den k zahájení „procesů trávení“. Trávení se vždy skládá z přijetí, zpracování, odevzdání. Přitom je zcela jedno, jestli se jedná v hrubohmotném smyslu o stravu pro naše tělo nebo o informace, emoce či myšlenky.

Ve čtvrtek se mění energie na *světlou modř*. Světlo modrá zastupuje oblast našeho krku, komunikaci, výraz celkově. Pokud nebyly věci vysloveny do tohoto dne, je právě nyní ten správný okamžik. Je to také den vhodný ke svolání porady, při níž jde o vyjasňování prostřednictvím mluveného slova. Při tom se může jednat stejně dobře o rodinnou radu, jako o zasedání představenstva na pracovišti. Pro verbální výměnu je čtvrtek skutečně zvláště vhodný.

V pátek se pak dostáváme do zelené oblasti. *Zelená* pro svobodu, přírodu, prostor. Pátek je zpravidla posledním pracovním dnem týdne a člověk se po konci pracovní doby „propouští“ do svého vlastního prostoru. Každý zná ten pocit pátečního odpoledne. Před námi leží celý víkend, bez jakéhokoli nátlaku okolí, bez práce, která je nám okolím nucena. Můžeme si své volno sami určovat. Je zde opět prostor pro vlastní kreativitu, vycházející z našeho nitra.

Od prostor poskytující *zelené* pátku se dostáváme ke klidné sobotě, k *modré*. Sobota je dnem plným klidných energií. Patří k ní tmavá *modř*. Tento *modrý* odstín náleží k naší čelní čakře. V sobotu nám opět připadá snazší nadřazený pohled na události, lidi a situace. Znáte ten pocit sobotního odpoledne. Nákupy na víkend jsou vyřízeny a my máme klid. Pro mne osobně neexistuje nic krásnějšího, než si v sobotním odpoledni zdřímnout po obědě. Takové zdřímnutí má naprosto jiné energie, než například zdřímnutí po obědě středečním.

Po „modré“ sobotě se pak dostáváme k oranžovým energiím neděle. Neděle je často rodinným dnem. Radost ze života, společná činnost rodiny, společný smích a radost bývají v neděli velmi příjemnou náplní. Bez nátlaku a nucení můžete v tomto dni společně prožívat čistou radost ze života, než začne znovu od začátku týdenní koloběh *fialovou* pondělní energií.

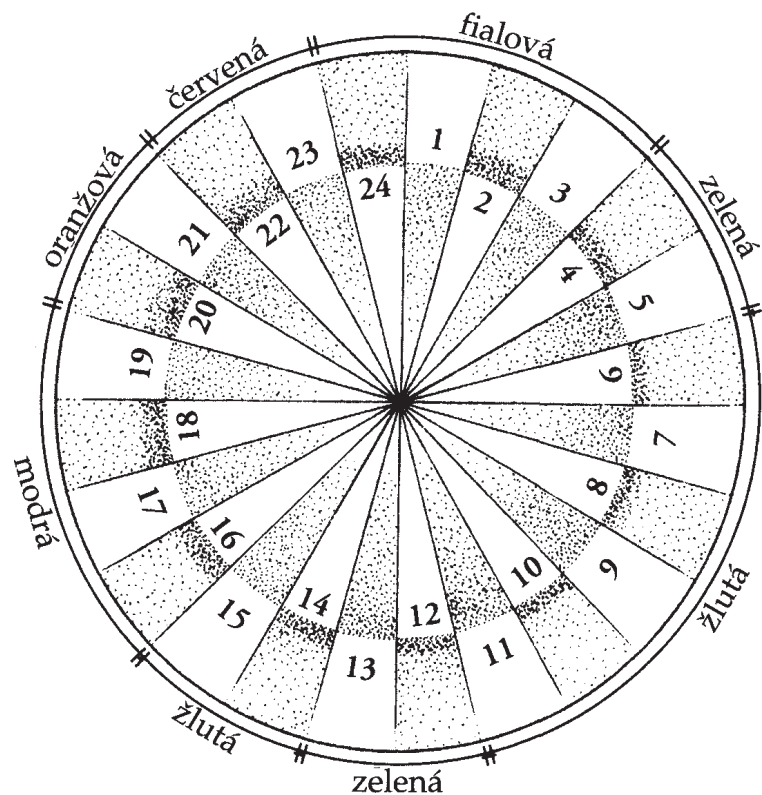
Hodinové hodiny

Nový den začíná v 0,00 hodin *fialovou* energií. Fázi regenerace, léčení. Zpravidla se nejlépe zregenerujeme během spánku. Pokud jsme například nachlazení, je právě toto časový úsek, kdy se nejlépe regenerujeme, a tím se můžeme vyléčit. Je to však také skvělá doba k meditování. Již jste někdy meditovali pozdě večer od 23 hodin? Taková meditace má naprosto jiné vlastnosti než meditace odpolední. Právě tyto noční hodiny jsou klidné. V našem okolí se skoro nevyskytují rozptylující energie. Vyzkoušejte to jednou.

Od 3,00 do 5,00 hodin získáváme *zelené* energie. To znamená podporu našeho srdečního a oběhového systému. Získáváme prostor ve fázi hlubokého spánku. To je také doba, v níž se nejčastěji sní. Vlastní prostor se rozšiřuje a naše duchovní kreativita se smí rozvinout a prostřednictvím snu to či ono ještě zpracovat. Od 5,00 hodin ráno pak dostáváme *žluté* energie.

Náš duch tak procítá pomalu, ovšem u každého člověka to může být trochu jiné. Duchovní schopnosti se pak stupňují, přibližně do 11,00 hodin. V této době je nejlepší řídit záležitosti, související s trávením. Zde nemíním jen tělesné trávení, nýbrž i duchovní. Tedy, nezapomeňte: Přijímejte, zpracovávejte a nezapomeňte také odstraňovat! Kolem 11,00 hodiny pak se k čistě žlutým energiím přidávají i modré.

Tedy vyžaduje naše tělo i duch trochu klidu. Díky přidavku modré se z naší žluté stává zelená, což znamená, že bychom si měli dopřát trochu klidu, abychom mohli ve vlastním prostoru kreativně pracovat. Od 13,00 do 14,00 hodin se opět dostáváme do žluté fáze, která poukazuje na fázi duševního vrcholu.



To znamená, že se opět s veškerou pozorností věnujeme své činnosti. Zlom nastává kolem 15,00 hodiny. Od té chvíle energie pozvolna ubývá. Připravuje se pomalu velká potřeba klidu, která dosáhne vrcholu kolem 18,00 až 19,00 hodiny. Od 19,00 do 21,00 hodin z nás pomalu opadá napětí všedního dne a my si můžeme ve večerní náladě opět užívat čistou radost ze života. Přesně to je doba vyjít si někam ven, nebo strávit příjemný večer s rodinou nebo přáteli doma. To všechno dostává mezi 21,00 až 23,00 hodinou znovu silný přídavek energie v podobě červené. V této době byste se mohli opět do něčeho pořádně pustit, protože máte k dispozici dostatek energie. Oranžová a červená sídlí v podbřišku, resp. v oblasti kořenové čakry. Zde je také sídlo sexuality. I tato oblast získává dodatečnou energii. Po 23,00 hodině se k syté červené pomalu vkrádá modrá, tedy jistá potřeba klidu. Od 23,00 hodin získáváme opět fialovou energii až do doby po půlnoci a náš barevný průběh dne začíná od začátku.

Prosím uvědomte si však, že tyto časové údaje jsou jen přibližné a mohou se od člověka k člověku mírně lišit.

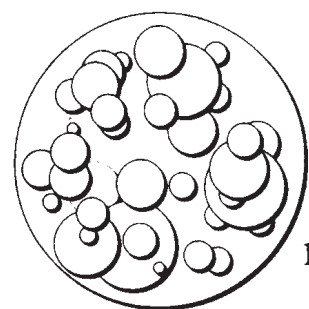
Malování a výklad mandal

Velmi působivou prací s barvami je kreslení mandal. S mandalami můžete zacházet velmi hravě, aniž byste o nich příliš přemýšleli, prostě vybarvujte malá nebo větší pole mandal. Nejlépe se k tomu hodí běžně prodávané pastelky. V nich máte k dispozici nejen množství různých barev, s jejich pomocí můžete také jednotlivé barvy používat v různých odstínech. Čím více přitlačíte, tím tmavší je odstín.

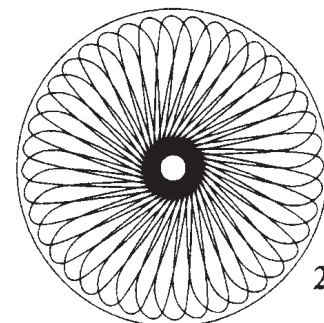
Pokud máte chuť a náladu, nakreslete si své vlastní předlohy mandal. Mandalys jsou kulaté a zpravidla pravidelně členěné. Zde je oslovována vaše fantazie, pokud chcete tvořit sami. Jen odvahu, tato činnost vám přinese nejen velkou zábavu, ale nabízí i skvělé možnosti výkladů. Pro případ, že nechcete sami tvořit, vám na protější straně nabízím sedm různých mandal. Můžete je použít jednak pro sebe, nebo vybrat a vybarvit i ve skupinách. Pak můžete o výsledku hovořit.

Velmi oblíbené je kreslení mandal u dětí. Pouštějí se do této záležitosti skutečně intuitivně, aniž by o tom přemýšlely. Také je baví hravý způsob vybarvování něčeho tak harmonicky kulatého, jako jsou mandaly.

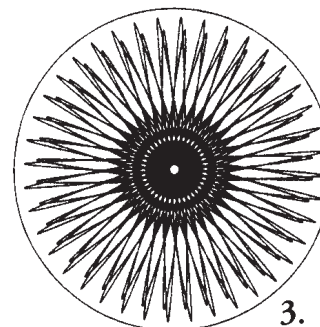
Vybarvování mandal je druh meditace. Člověk se mu věnuje všemi smysly a dává volný prostor své intuici. Pokud jste to ještě nikdy



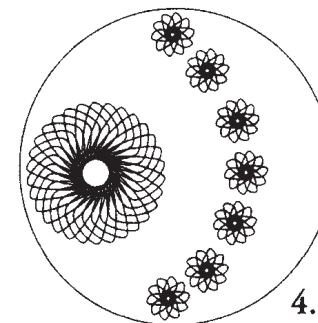
1.



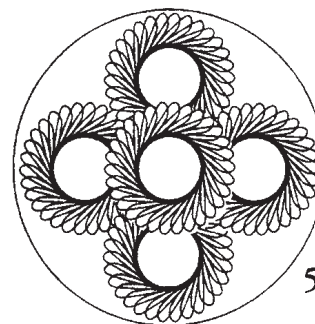
2.



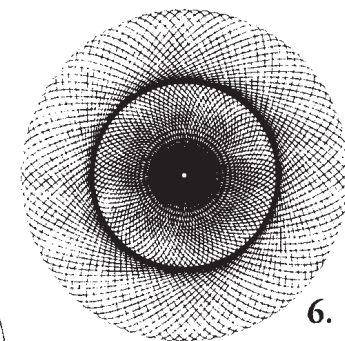
3.



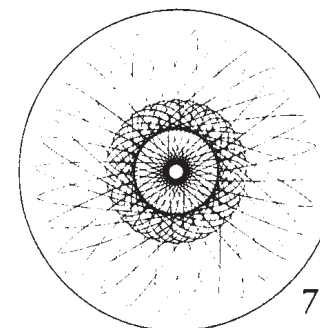
4.



5.



6.



7.

nedělali, mohu vám to nejvřeleji doporučit. Někdy vznikne skutečné umělecké dílo, které si v pěkném rámu zaslouží příležitost zdobit volnou stěnu, terapeutický prostor nebo meditační koutek (pokud ho máte).

Malování mandal se rozvinulo ve skutečnou formu terapie, a já bych vám zde chtěl představit svůj vlastní způsob. Nejde zde jen o barvy, nýbrž i o to, jak a kde na obrázku tyto barvy použijete. A nyní to začne být napínavé. Pokud chcete svou první mandalu vybarvovat nepředpojatě, pak vám nyní doporučuji nejdříve nečíst dál a rovnou začít s mandalou. Zvolte si prostě jednu ze 8 předloh na straně 245, nebo objednejte mandaly z Fontány, a začněte malovat. Možná byste si mohli ještě pustit nějakou uklidňující hudbu, zapálit svíčku nebo vykuřovací tyčinku, nebo naplnit aromalampu nějakou příjemnou směsí. Pěkné by bylo, kdybyste měli dost času a prostoru, abyste mohli obrázek vybarvit celý. Nu a pak do toho. Po vybarvení můžete klidně číst dál, protože nyní jde o výklad.

Ve skutečnosti neexistují náhody, to všichni víme. Není tedy ani náhoda, kterými barvami na kterých místech svůj obrázek vybarvíte. Jako pravidlo platí:

Rozdělte v duchu svůj kulatý obrázek mandaly na čtyři stejné díly: horní, spodní, levý a pravý.

Horní část nám ukazuje vědomí.

Spodní část nám ukazuje podvědomí.

Pravá část nám ukazuje racionální stránku (levou polovinu mozku).

Levá část nám ukazuje intuitivní stránku (pravou polovinu mozku).

A to je vlastně celý klíč k výkladu. Pokud nyní znáte vlastnosti a význam jednotlivých barev, můžete rozpoznat momentální stav

„umělce“. Význam jednotlivých barev si můžete přečíst v příslušných kapitolách. Budte však, prosím, k sobě poctiví a vybírejte barvy skutečně intuitivně. Nepřemýšlejte při výběru barev o tom, co by na tom či onom místě mandaly mohly znamenat. Pokud vám připadá příliš těžké, vypnout při výběru barev rozum, pak prostě poslepu vytáhněte pastelku a použijte ji pro oblast, kterou jste právě chtěli vybarvit. Vždy při tom myslete: „Náhody neexistují“. Správná barva bude umístěna na správném místě, pokud do toho vaše hlava nebude mluvit.

Otištěné mandaly mohou být všechny použity k výkladu podle schématu nahoře/dole/vpravo/vlevo. Výjimkou je mandala číslo 4. Zde jde o sedm hlavních čaker.

Aby pro vás byl výklad vybarvených obrázků jednodušší, přečtěte si následující příklad výkladů k mandale číslo 1 a 4. Pokuste se výklad napodobit podle použitých barev. Žádný učený ještě nikdy z nebe nespádl, proto nemusíte být perfektní hned při prvním pokusu o výklad. Často je radno ho provést s pomocí nějaké další osoby, protože existují věci, které člověk na sobě prostě vidět nechce. Tato metoda se skvěle hodí pro skupiny. Vykládá se pak společně.

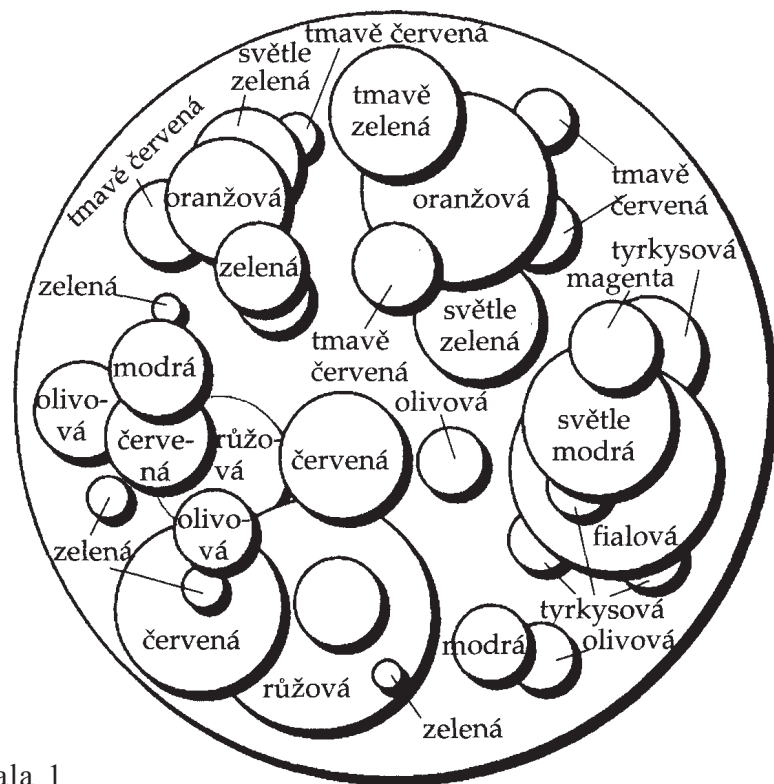
Příklad výkladu mandaly č. 1

Jako jednoduchého pomocníka vezměte dvě tužky, jednu z nich položte vodorovně přes střed mandaly a druhou svisle. Na začátku tak lépe oddělíte horní část od dolní a pravou od levé. Nyní jde totiž o horní část = vědomí, spodní = podvědomí, pravou = rozum, levou = intuici.

Nejdříve se však na náš příklad mandaly podívejme jako na celek. Je tu něco nápadné? Je barevně spíše harmonická, je dost pestrá? Je rozpoznatelná nějaká linie?

Při prvním pohledu působí skutečně dost pestře a nestrukturovaně. A přece, pokud se podíváme na horní polovinu, najdeme barvy *čer-*

venou, zelenou a oranžovou v různých odstínech. Zelená a oranžová se plošně projevují přibližně stejně. Což znamená, že žádná z obou barev nepřevládá nad druhou. Naopak červená je vidět spíše jako rámeček nebo pozadí. Co nám chce tato sestava barev říci? Normálně by se toto „rozluštění“ konalo v rozhovoru s umělcem. Člověk by okamžitě získal zpětné potvrzení a mohl by se dostat ještě hlouběji do dominantních témat. Zde mohu zůstat jen na povrchu, což však stačí, abych vám ukázal možnosti. Máme zde nějakou osobu, která projevuje zcela vědomě potřebu prostoru, kreativity (zelená). Stejně jako chová touhu po zvýšení radosti ze života (oranžová). Lehce skrytá červená nám prozradí, že tu existuje menší nedostatek energie. Člověk touží opět více po přírodě (zelená) a také po teplejším ročním období (oranžová a červená).



Mandala 1

Nyní se podívejme na spodní polovinu naší mandaly: V popředí je nápadná sytá červená. Člověk stojí oběma nohama pevně v životě. V podvědomí se může projevovat téma spojené se sexualitou, přežitím, financemi (červená). Zelená poskytuje vysvětlení o podvědomé touze po více prostoru, volného prostoru, což se však týče spíše intuitivní stránky (levá). Dále se jako nová barva objevuje „modrá“. Modrá znamená klid, mír, výraz, ženskou péči. Podvědomí po nich touží. Není to ovšem projevováno velkoryse, nýbrž spíše naznačováno zpola zakrytými kruhy.

Nyní svou pozornost věnujme levé straně mandaly, intuici. Intuice ukazuje, že člověk rád věci mění a uskutečňuje (červená), zatímco zelená volá po větším prostoru.

Vpravo naopak, na rozumové straně mandaly, vidíme zelené méně. To znamená, že analytické myšlení nepotřebuje žádný dodatečný prostor. Myšlenky jsou již svobodné. Převládají zde modrá, červená a fialová. Je možné usuzovat na silně duchovního člověka (fialová). Myšlenky se však občas zdají potrhle. Vyjadřují to červená a modrá, dva protiklady. Myslí snad tento člověk nesprávným směrem? Nepotřebuje rozumová stránka naší bytosti léčení ve formě pozitivního myšlení? Této osobě bych se pokusil vysvětlit, že silou myšlenek je možné všechno. Nutná síla a vytrvalost, stejně jako klid a jasnost jsou zde k dispozici, aby to změnily.

Nápadné na celé mandale je, že pozadí vybarveno není. Je bílé. Bílá znamená jas, čistotu a spojení všech barev, což v sobě opět skrývá možnosti rozhodnutí. Člověk může v každé době brát plnými hrstmi, stačí se jen rozhodnout.

Příklad výkladu mandaly č. 4

Speciálně vytvořená mandala pro zobrazení čakr. Pokud ji sami vybarvíte, nesnažte se myslet na to, co která čakra znamená a která barva může vypovídat něco určitého. Postupujte hravě. Nebo, pokud ji

vybarvit necháte, protože například pracujete jako terapeut a chcete vybarvený obrázek použít jako základ rozhovoru, neříkejte tvůrci předem, o co se zde jedná. Omezte výběr barev pro každou „květinu“ na dvě. Výklad pak bude přesnější.

Vidíme zde sedm malých, květinám podobných obrázků. To je znázornění sedmi hlavních čaker. Velký květ vlevo, v oblasti intuitivní, nám ukazuje nějaké nadřazené téma.

Nyní k našemu příkladu:

Zdola nahoru nacházíme čakry 1-7.

1. čakra kořenová

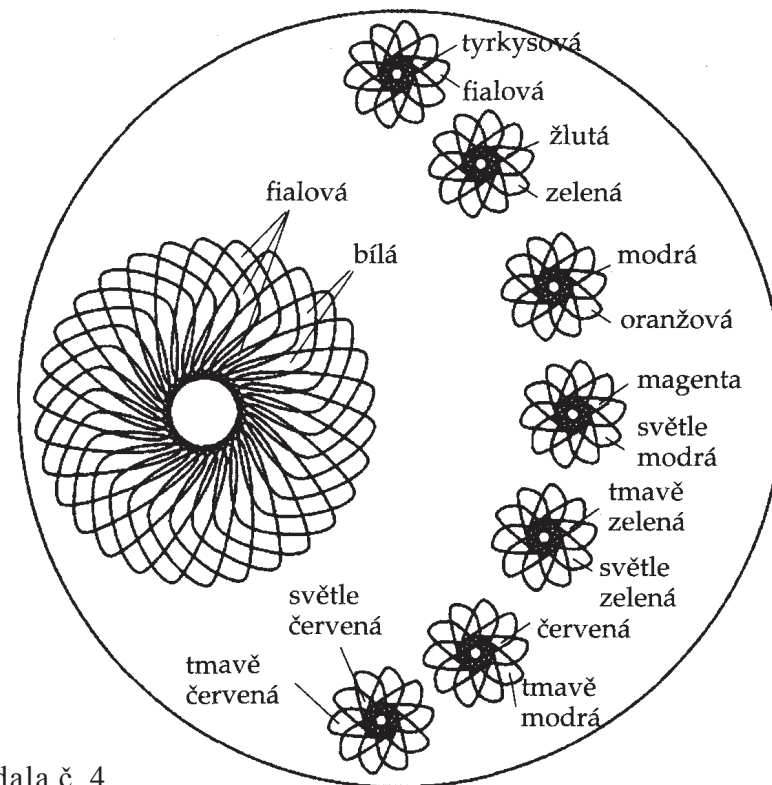
Ke kořenové čakře (zcela dole) můžeme říci, že byla použita barva, která k této čakře patří. Z toho lze usoudit, že se toto energetické pole nachází v harmonii a je rozvinuto. Energie je zde dostatek, abychom mohli stát oběma nohama pevně v životě. Tělesná sexualita je prožívána, umíme dobře zacházet se vším materiálním v našem světě.

2. čakra sakrální

Sakrální čakra (druhá zdola) nám ukazuje *červenou* a *modrou* barvu. Patří sem vlastně *oranžová*, kterou vidíme jen ve středu jako malý bod. Pokud bychom smíchali *červenou* a *modrou*, získali bychom sytou *fialovou*. *Fialová* zastupuje transformaci a léčení. Co by chtělo být v této oblasti uzdraveno? Sakrální čakra zastupuje kromě jiného sexuální aktivity a rozmnožování, a také radost ze života. Měli bychom se zeptat, kde a kdy zůstala radost ze života v půli cesty stát. Zde se setkávají dva extrémy: Jednak silou nabitá *červeň*, touha prožít tuto činnost. Za druhé *modrá*, volání po klidu a míru. Zde je třeba oba extrémy nasměrovat do správných drah ve správnou dobu, nebo stejnými díly proměnit v léčení.

3. čakra solárního plexu

Solární plexus (třetí zdola) je sídlem emocí, středem našeho těla. Zde sídlí *žlutá* barva. Náš umělec nám ukazuje *žlutou* jen skrytě v obou různých *zelených odstínech*. *Zelená* zastupuje vlastní prostor, ohraničení, meze obecně, a také přírodu a kreativitu. Člověk by se mohl ptát, kdo nebo co omezuje vlastní prostor, takže vzniká pocit citové úzkosti. Z břicha by chtěla být prožívána kreativita, kdo nebo co brání té proměně? *Zelená* patří k srdeční čakře a projevuje se v solárním plexu. Existují srdeční záležitosti, které nás stíší a vedou k silným emocím? To všechno by mohly být otázky, které je třeba položit sobě nebo svému protějšku. Nežřídka se člověk dotkne zcela hluboko skrytých bodů, které se tím projeví.



Mandala č. 4

4. čakra srdeční

Srdeční čakra (uprostřed) symbolizuje náš vlastní prostor, omezení, srdce a dýchací orgány, kreativitu, přírodu. Zde vidíme *fialovou* ve vnitřním kruhu a *modrou* ve vnějším. Srdce, a tím i srdeční záležitosti, mají silnou potřebu klidu (*modrá*) a chtějí být vyléčeny (*fialová*). Srdce by se rádo projevilo. Spiritualita hluboko v srdci chce být prožívána. Srdce by chtělo najít pozornost a dojít starostlivého povšimnutí.

5. čakra krční

Krční čakra (třetí shora) nám ukazuje *tyrkysovou* a *oranžovou* barvu. Další odkaz na komunikaci srdce (*tyrkysová*). Člověk by rád komunikoval ze srdce a nečiní tak, nebo hovoří jen ze srdce a hlava při tom přichází zkrátka. I to je možné. V každém případě je to téma kolem komunikace srdce. Vně vidíme *oranžovou*, která je znamením čiré radosti ze života a/nebo může být odkazem na to, že je třeba odstranit nějaký existující šok v této oblasti. Museli jsme snad jako děti často mlčet a nesměli jsme projevit to, co jsme měli na srdci? Radost ze života smí být nyní prožívána, a také projevována.

6. čakra čelní

Čelní čakra (druhá shora) zastupuje vnímání a nadřazený pohled, naše třetí oko. Barvou, která zde obvykle sídlí, je *královská modř*. My vidíme *zelenou* a *oranžovou*. To je znamení, že bychom měli poskytnout svému vnímání více prostoru (*zelená*) a že mu smíme věnovat více pozornosti. *Oranžová* ve vnitřním kruhu je buď náznakem pulzující radosti ze života, nebo znamením nějakého hluboko sedícího traumatického zážitku.

7. čakra korunní

Korunní nebo lebeční čakra (první shora) zastupuje spojení vzhůru, spiritualitu, božství. Této čakře je přiřazena *fialová* barva. My zde vidíme na své mandale *také fialovou* barvu, společně s *modrou*. Naprosto du-

chovní bytost. Spiritualita smí být klidně prožívána (*fialová*). Člověk by se chtěl bavit o duchovních, často ne zcela hmatatelných věcech. Hovor o nich je velmi důležitý a podporuje další rozvoj v této oblasti. Člověk, který by uměl skvěle meditovat, pokud by chtěl.

Velká květina

Nyní se dostáváme k levému, velkému objektu v mandale. Tento obraz je pro nás symbolem nadřazeného tématu, které je momentálně aktuální. Vidíme zde *fialovou*, která se skoro již v oblasti magenty spojuje s *bílou*. Zde jde o spiritualitu, o spojení směrem vzhůru, k božství (*fialová*). I láska k maličkostem v životě by mohla být tématem (*magenta*). Již víme, co obsahuje *bílá*: všechny barvy stejným dílem. Toto plné spektrum má umělec k dispozici. Samozřejmě je nutné učinit nejdříve správné rozhodnutí. Pak můžete brát plnými hrstmi.

Malování mandal s kladením otázek

Pokud vás nějaká otázka velmi trápí, protože nemůžete najít odpověď, nebo protože máte před sebou nějaké rozhodnutí, můžete si k tomu vybarvit mandalu. Formulujte za tím účelem co nejpřesněji svou otázku. Neměla by se dát zodpovědět pouhým ANO či NE. Příklad takové otázky by byl: „Čemu mám věnovat svou pozornost, abych dokázal lépe vyřešit své partnerské problémy?“ Nebo: „V čem je důvod mého panického strachu ze tmy?“

Chápete, na čem při kladení otázek záleží? Musí se týkat vždy vás samotných. Co mohu udělat, aby...; Na co si mám dát pozor při...; Co je dobré pro mé...; atd.!

Napište si svou otázku na kus papíru a položte jej vedle mandaly, kterou chcete vybarvovat. Slouží pouze jako pomoc paměti. Nyní si svou otázku vtiskněte do paměti a zůstaňte svými myšlenkami, pocity, vnitřními obrazy u této otázky. Při tom vybarvujte mandalu. I zde

můžete opět použít některou předlohu z knihy (kromě mandaly č. 4). Dopřejte si na malování dostatek času. Nepřemýšlejte při vybírání barev. Zabývejte se ve své mysli otázkou tak, aby do ní nemohla proniknout žádná jiná myšlenka. Tento stav udržujte po celou dobu malování. Samozřejmě si můžete pustit nějakou pěknou, uklidňující hudbu.

Pokud je vaše mandala hotová, udělejte si nejdřív přestávku, než se pustíte do výkladu. Dělejte prostě několik minut něco jiného, abyste získali trochu odstup od daného tématu.

Pak se vraťte zpět ke své mandale, podívejte se na otázku na papíru znovu a začněte s výkladem. K tomu potřebujete opět dvě tužky, na rozdělení mandaly na horní, dolní, pravou a levou část. S výkladem začněte podle již uvedeného příkladu. Pokud si již nepamätujete přesně podrobný význam jednotlivých barev, obraťte se klidně znovu k předcházejícím kapitolám. Na tomto místě vám nabízím jen krátký souhrn barev (pro první pohled), přičemž se vlastnosti dají vykládat jak pozitivně, tak i negativně. V každém případě vám představují nějaké téma:

Barvy pro mandaly - stručný souhrn

Červená: Barva síly, přežití, otce, obezřetností, přílišné aktivity, uzemnění, životní síly (krev), tělesné lásky, sexuality.

Oranžová: Šok, radost ze života, rozmnožování, víra, závislost, deprese, zneužívání; posílení imunity.

Žlutá: Trávení, trávicí orgány, pokožka, partnerství, vědění, strach, závist, nenávisť, učení a učení se, barva probouzení (jaro). Veselost, družnost.

Zelená: Příroda, les, louka, vlastní prostor, omezení, dýchání, dýchací orgány, srdce, šíře, kreativita, odkyselení.

Růžová: Lásky, srdce s rozvíjejícími se city, srdečnost, ženská starostlivost. Lásku brát a dávat.

Olivová zeleň: Směs žluté a zelené (opět směs žluté a modré), ženské kvality chování ze srdce, transformace duchovna na fyzickou úroveň, harmonie s přírodou, aspekty míru.

Tyrkysová: Směs zelené (směs žluté a modré) a modré, komunikace srdce, přivést srdce k vyjádření, kreativita, masová komunikace, umělec, Atlantida.

Modrá: Krk, výraz, komunikace, horní dýchací orgány, klid, mír, pochození, náboženské cítění, matka. Třetí oko, nadřazený pohled, vnímání, světlá a královská modř úzce souvisí.

Fialová: Spojení extrémů (modrá a červená), transformace, léčení, „absolutní“ spojení vzhůru, duchovnost. Rodný dům. Světle fialová má vlastnosti stejné jako fialová, jen mnohem jasnější, absolutní spirituální prozíravost. Rozpoznání všech souvislostí.

Bílá: Spojení všech barev, rozhodnutí, dokonalost, zpět k jednotě, očistění.

Magenta: Nejvyšší forma lásky, láska k drobnostem v životě. Péče a regenerace, dává energii k uvedení životních záležitostí do pořádku v lásce.

Běžová /hnědá: Spjatost se zemí, vytrvalost, schopnost výdrže, vědomí povinnosti, spolehlivost, malá pohyblivost.

Černá: Zesiluje vizuálně ostatní barvy, ochrana, smutek, vymezení, přechodné stažení se ze života, erotika, často je neprávem vykládána negativně.

Barvy a kameny

Hraničí téměř se zázrakem, když si člověk uvědomí, že nitro naší Země, kde panuje tma, může vydat tak nádherně barevné věci jako jsou minerály a drahokamy. Člověk by je mohl srovnávat dokonce s květy nádherných rostlin, i když mezi nimi přece jen existuje značný rozdíl. Nádherna květů rostlin dříve či později zaniká, kdežto barva kamene (většinou) zůstává. Jak tak pěkně vysvětlil Michael Gienger, byly dříve nevysvětlitelné formy krystalů i barvy považovány za božskou formu zjevení. Barvám byly připisovány rozmanité účinky, mytologická rozjímání a přiřazení k elementům a silám.

Naše moderní doba zničila i tento pohádkový závoj. Dnes jsou tyto barvy určeny jako specifická světelná spektra a jsou definovány jako záření v určité frekvenci a vlnové délce. Jsou analyzovány jejich odstín, sytost a jasnost, rozděleny do systému barev jakýchsi norem DIN, mohou být vyrobeny kdykoli v jakékoli variantě a ničím víc prostě nejsou. Nebo snad přece? Jakmile na jaře ukáží první kvítky svou barevnou krásu, pak to není jen nějaký barevný odstín, nýbrž skutečný zážitek! Pokud pozorujeme krásně barevný obraz, vnímáme ho nejen jako různé barvy, nýbrž jako zážitek. V tomto smyslu se mohou stát zážitkem i barvy různých kamenů.

Prosím, pomyslete na to, že umění léčení kameny nespočívá jen v barvě minerálů, nýbrž i v jejich vzniku, krystalické struktuře a che-

mickém složení. Barva je jen jednou částí čtyř faktorů, ovšem také velmi účinnou a skvěle využitelnou i laiky.

Pokud již s kameny pracujete, jistě znáte možnosti využití této velké oblasti: Můžete je prostě nosit u sebe, přičemž lze vycházet z toho, že je působení tím intenzivnější, čím větší je jejich kontakt s pokožkou. Člověk může dokonce kámen leukoplastí na krátkou dobu cíleně přilepit na určité místo, kde má působit. Působení je pak velmi přesně nasměrováno. Pokud kámen nosíte jen tak u sebe, například v kapse u kalhot, jako přívěšek, náramek, bude barva časem přes pokožku, náš největší orgán, pronikat do těla.

Dalším skvělým druhem práce s kameny je výroba kamenné vody. Velmi rozšířeno je ožívování pitné vody. Můžete vložit do skleněného džbánu horský křišťál, růžový křemen (růženín) a ametyst. Vodu pak nechte stát přes noc. Během této doby přechází informace z kamenů do vody. Druhý den pak je možné tuto oživenou a nově strukturovanou vodu pít. Vyzkoušejte to, je chutná. A tak můžete použít i jakýkoli jiný kámen, vložte ho do sklenice vody a nechte stát (přikrytý) přes noc, druhý den vodu vypijte. Pak poskytnete energii kamene přímou cestou svému tělu.

Další možností jak využít kameny, resp. barvu kamenů, je meditace. Posadte se klidně na pár minut a v levé dlani držte kámen. Pokuste se s veškerou svou pozorností a v naprostém tichu vnímat tento kámen a jeho energii. Někdy je zapotřebí trochu cviku.

Pokud máte více kamenů stejného druhu, resp. barvy, můžete kolem sebe vytvořit kamenný kruh. Posadte se na podlahu na polštář a umístěte tyto kameny do stejnoměrných odstupů kolem sebe. Zavřete oči a cítejte se do energetického pole, které se kolem vás začíná vytvářet.

Červené/růžové kameny

Červené kameny silně povzbuzují, zahřívají a urychlují. Stimulují krevní oběh, krevní cévy i krev samotnou. *Tmavá červeň* je schopná povzbudit činnost srdce, *světle červená* naopak (jako *růžová*) do našeho srdce přináší harmonii. *Červené* a *červenohnědé* kameny stimulují tenké střevo, a tak zlepšují schopnost přijímat potravu, vitaminy a minerály. Tím se také může znatelně zlepšit kvalita krve. Tomu odpovídá i intenzivnější duševní prožívání: Svět vnitřní obrazotvornosti je posilován a city vystupují zřetelněji. Jsou posilovány především základní pocity a city, jako láska nebo nenávisť. Právě *červené* minerály nás činí impulzivnějšími a extrovertnějšími, protože posilují vůli a výdrž. U *světle červené* = *růžové* hraje důležitou roli také velký podíl *bílé*. Proto působí růžové kameny spíše pokojněji, činí citlivějšími a někdy také dokonce trochu zranitelnějšími.

Červená aktivuje vnitřní oheň. Podporuje veškeré procesy učení, duchovní zpracovávání životních situací, a tímto způsobem také urychluje náš duchovní růst. *Červená* probouzí připravenost pomoci jako základní předpoklad spoluzití všech živých bytostí. *Růžové* kameny působí spíše na citové úrovni a podporují soucit.

Oranžové/hnědé kameny

Oranžové kameny působí oživení a vitalizaci. Často stimulují krevní oběh, posilují krevní cévy a podporují rovnoměrné rozdělování energie do celého těla. Funkce a citlivost pohlavních orgánů může být rovněž zlepšena. *Tmavě oranžová* a *hnědá* podporují tělesné citění a regulují látkovou přeměnu a růst tkání. Tím je chráněn a posilován celý organismus.

Na duševní úrovni podporuje *oranžová* kvalitu života a dodává veselou náladu a radost ze života. Vzniká prostor pro smyslnost a spontaneitu, *oranžové* kameny často pomáhají vybědnout ze stavu apatie a mohou podpořit kreativitu. *Hnědá* a *tmavší oranžová* vedou k pocitu vnitřního usebrání, bezpečí, klidu, zotavení a k uzemněnému realismu.

Oranžová přináší radost ze života, jak jsem se již zmiňoval, a jistotu, že se nacházíme v souladu s vyšším řádem. *Oranžové* kameny napomáhají k nalezení harmonie a rovnováhy a podporují smysl pro spravedlnost.

Žluté kameny

Žlutě a *zlatě* zbarvené kameny působí povzbudivým a životným způsobem. Povzbuzují trávení a stimulují činnost žaludku, sleziny a slivky břišní. *Žlutá* zlepšuje zpracovávání potravy a zásobování těla energií. Podporuje vegetativní nervový systém a imunitní systém v jejich funkci.

Žlutá je schopna poskytovat štěstí, bezstarostnost a výkonnost. Pomáhá nám uvědomovat si svá přání i potřeby. *Žluté* kameny působí antidepresivně a poskytují více sebevědomí, důvěry a víry ve vlastní úspěch.

Na duchovní úrovni podporuje *žlutá* duchovní trávení. Přijímání, zpracovávání, ale i opětné odevzdávání, resp. opouštění informací. Z toho vzniká jistota, že můžeme sami vlastní život utvářet lépe, tedy schopnost převzetí odpovědnosti. *Žluté* kameny mohou napomoci objevení smyslu ve vlastním bytí, a tím nás vedou k duchovní zralosti.

Zelené kameny

Zelené kameny působí harmonizačně a neutralizují. Stimulují játra a žluč, a tak podporují pročištění a regeneraci těla.

Zelená osvobozuje city a zesiluje zvláště emoce zlost a hněv, jejich odbouráváním a vybíjením pak z dlouhodobého pohledu vede k vnitřnímu klidu. Zelené kameny stupňují rychlost a schopnost reakce a mohou probouzet zájem a nadšení. Povzbuzují svět vnitřních představ, vyjasňují prožívání snů a podporují fantazii.

Zelená přináší iniciativu a vůli k životu. Podporuje kromě jiného smysly a schopnost vnímání, a směřuje pozornost k fyzickému světu. *Zelená* podporuje zdravý optimismus.

Modré kameny

Modré kameny působí chladivě a zklidňují. Jsou schopny pozitivně ovlivňovat činnost ledvin a močového měchýře, a tím hospodaření s tektinami, hormony, kyselinami/zásadami a minerály. *Modrá* aktivizuje vylučování a udržuje v pohybu tělní tekutiny.

Na duševní úrovni podporuje *modrá* barva uvolnění, otevřenost a upřímnost, urychluje instinktivní reakce.

Modrá uvádí do pohybu tím, že pomáhá rozpoznat a uvolnit spojitosti a vnější vlivy. *Modré* kameny napomáhají rozvoji síly a vnitřní rovnováhy. Podporují touhu po poznání a hledání pravdy.

Fialové kameny

Fialové kameny působí očištně a osvobozují. Podporují činnost mozku, citlivých a motorických nervů, pokožky a plic spolu s dýchacími cestami. Ve tlustém střevu stimuluje *fialová* resorpci vody a vylučování.

Fialové kameny přináší úlevu při smutku a pomáhají uvolňovat traumata. Podporují paměť, bohatost myšlenek a vědomí. Rovněž podporují pochopení problémů druhých. *Fialová* je schopna nás chránit před cizími energetickými a duchovními vlivy.

Fialová přináší duchovní svobodu. Probouzí naše pravědomí, podporuje příjem informací a pomáhá odlišovat užitečné od škodlivého. Fialové kameny podporují duchovní klid a trpělivost, abychom dokázali rozpoznat naše skutečné bytí.

Číré a bílé kameny

K těmto kamenům můžeme říci, že nepřijímají žádné světlo ani barvu, nýbrž odrážejí celé světelné spektrum. Jsou tedy neutrální a přivádějí k nám světlo, které obsahuje všechny možnosti. S jejich pomocí tedy podporujeme a zesilujeme to, co v nás již existuje. Bílé a číré kameny jsou schopné přivádět energii při jejím nedostatku a zesilovat účinky jiných minerálů.

Na duševní úrovni tyto kameny podporují přesně ty vlastnosti, které v nich člověk vidí: Číré kameny podporují bystrost a čistotu, bílé kameny naopak neutralitu.

Duchovně reprezentují *čírá* a *bílá* čistotu a tvůrčí sílu, které vlastní všechny možnosti a mohou všechno uskutečnit. Přinášejí hojnost a dokonalost.

Černé kameny

Černé kameny absorbují jakékoli světlo a jsou proto vhodné k odvedení, resp. stažení přebytečné energie. Zvláště zřetelné je toto působení u bolestí, protože bolest vzniká, z energetického pohledu, vždy tam, kde existuje nějaká blokáda a tím i městnání energie. Černé kameny, jako obsidián, záhněda nebo černý turmalín přijímají tento přebytek energie, pak může bolest zmizet a dostavit se úleva. Nezapomeňte však, že tím neodstraníte příčinu bolesti. Nepřítomnost bolesti je však nejlepším předpokladem, abychom se mohli v klidu podívat této příčině na zoubek.

Černá tedy neodpovídá přímo žádnému orgánu, nýbrž působí uvolnění v celém organismu. Lze vycházet z toho, že tomu odpovídá i duševní prožívání: I zde jsou odbourávána napětí, což nás může činit odolnějšími, vytrvalejšími a schopnějšími zátěže. V neposlední řadě poskytují černé kameny jistotu a stabilitu.

V duchovní oblasti zadržuje *černá* zbytečnosti a soustřeďuje pozornost na podstatu. *Černá* je schopna vydat skryté záležitosti, příjemné, stejně jako nepříjemné, a může vést k tomu, že díky nepřítomnosti vnějšího světla objevíme nově své vlastní světlo.

Barvy aury

Kdo by neznal klasické fotografie aury! Již mnoho let se na ezoterických odborných veletrzích nebo v ezoterických knihkupectvích setkáváme s možností nechat vyfotografovat svou auru. Speciální kamerou s připojenými senzory, které jsou pokládány na ruce. Kamera pak přemění impulsy kontaktní plochy na barvy, které pak můžeme vidět na fotografii naší aury. Dovolte mi však k tomu krátce říci můj vlastní názor. Měli bychom si být vědomi toho, že se u takové fotografie jedná o momentku. Ukazuje jen zlomek aury ve zlomku sekundy. V další chvíli může aura vypadat opět úplně jinak, protože se nachází v neustálém pohybu a neustálém střídání barev. A přece je neoddiskutovatelné, že se základní témata na snímku aury vždy ukáží. K výkladu je ovšem zapotřebí, jako u všeho, trochu cviku. Je při tom důležité, abyste znali různé zóny fotografie aury, v nichž pak můžete rozpoznat vlastnosti. Dále potřebujete znát význam barev. Kombinace pásma obrazu a výkladu barev pak připouštějí provedení výkladu. Důležité je při výkladu navíc také mluvené slovo. Pokud vykládáte fotografii někomu druhému, je vždy výhodou si s tímto člověkem pohovořit. Jednak získáte nějaký ohlas, jednak tito lidé vždy *znají* stav věci. Než se však pustíte do výkladu cizích fotografií, zkuste to u svých vlastních. Pokuste se vybavit si, co všechno vám o vaší fotografii vyprávěl fotograf. Je to velmi napínavé, jen seberte odvahu.

Při výkladu nebo interpretaci fotografií aury je rovněž důležité, rozlišovat barvy ve světlosti odstínu. Nejdříve vám nabídnu přehled barev, s nimiž se můžete na takové fotografii setkat. Každá barva je rozdělena na světlý a tmavý odstín:

Červená - životní síla, vitalita a pocity

Světlejší červená: Odvaha, spontánnost, pochopení, temperament, láskyplnost, erotika, síla, tělesné zdraví, ohnivost, vášnivost, krásná a smyslná fyzická láska.

Tmavší červená: Zlost, stres, frustrace, rebelie, tyranie, násilí, netrpělivost, zmatenost, ničení, hyperaktivita, vztek, přemíra síly

Oranžová - organizace a koordinace, radost ze života

Světlá oranžová: Radost ze života, lehkost myšlení, optimismus, sebejistota, sebedůvěra, dobré zdraví, kolektivní jednání, veselí, pocity štěstí, motivace sebe sama, organizační umění.

Tmavá oranžová: Agresivita, podrážděnost, duchovní strnulost, oslabení, nejistota, nespokojenost, problémy s dorozuměním, ignorance, konkurenční myšlení.

Žlutá (a hnědavá) - charisma a intelekt

Světlejší žlutá: Čestnost, logické myšlení, silná osobnost, cílevědomost, disciplína, duchovní veselí, touha po učení s velkou schopností učit se, učení.

Tmavší žlutá/hnědavá: Ignorance, sklony k panovačnosti, duchovní přetižení, tvrdohlavost, nejasnost, intolerance, egoismus.

Zelená - smír, změna

Světlejší zelená: Vnitřní vyrovnanost, kladný vztah k životu, srdečnost, růst, spojení s přírodou, sympatie, léčivé energie, harmonie.

Tmavší zelená: Disharmonie, antipatie, existenční obavy, nedostatek sebedůvěry, nejistota, tvrdost srdce, oddělení od přírody.

Modrá - důvěra a spravedlnost

Světlejší modrá: Oddanost, výrazný smysl pro spravedlnost, klid, citlivost, pradávná, soustředěnost, jistota, ticho, zdvořilost, trpělivost.

Tmavší modrá: Citový chlad, izolace, nedůvěra, sebelítost, smutek, nespokojenost, nespravedlnost, stažení se do ústraní, hledání odstupu.

Královská modř - intuice, nadřazený pohled

Světlejší král. modř: Duchovní léčitel, vidění aury, duchovní ticho, duchovní otevřenost, jasnozřivost, víra v Boha, intuitivní jednání.

Tmavší král. modř: Vnitřní rozervanost, náboženské zneužívání, rozptýlení, zdrženlivost, arogance, ústraní.

Fialová - osvícení a spiritualita

Světlejší fialová: Vhodné zacházení se světelnou energií, oddanost, idealismus, medialita, meditativní nastavení života, transformace, nadmyslové schopnosti.

Tmavší fialová: Posedlost, špatné zacházení s energiemi, černá magie, nepřítomnost smyslu pro spravedlnost, vyčerpání.

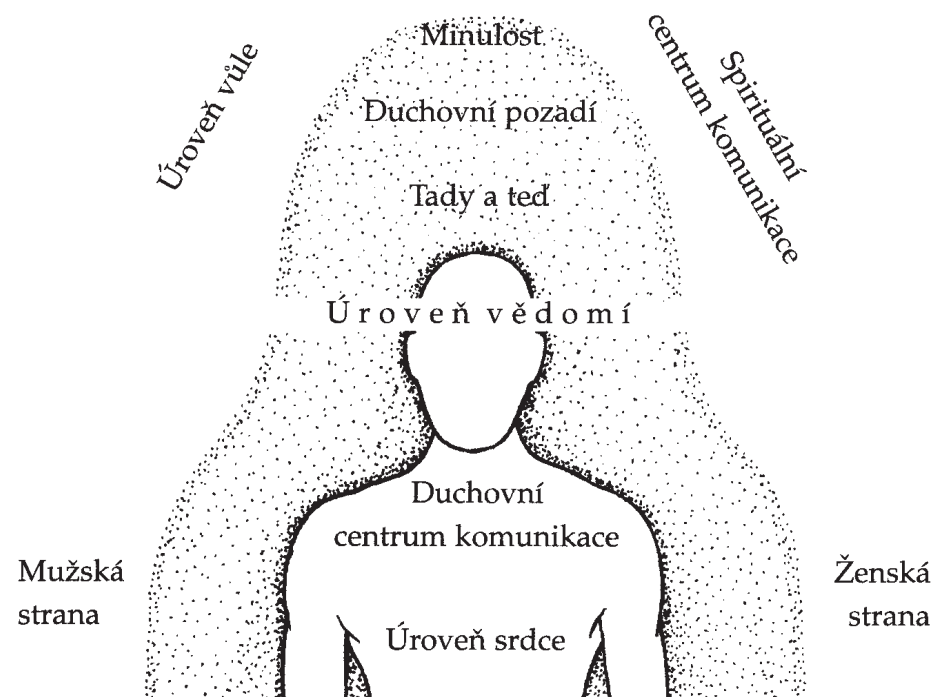
Černá

Chronický strach ze života, lačnost, nebezpečí chorob, zneužívání moci, nedostatek světla, nečistota, nejasnost, neštěstí, bolest.

Bílá

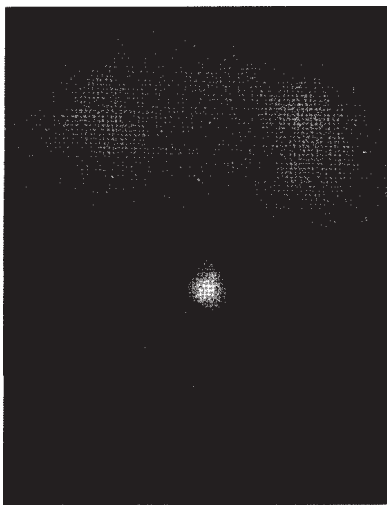
Bezvýhradná láska, vděčnost, vědomí jednoty, všeobsahující božská síla, jednota s božstvím, osvícení, práce se světlem, moudrost, bezmezná víra v Boha, jasnost, čistota, možnost překonání polarity.

Přehled různých zón obrazu aury.



Analýza

Nyní se budeme věnovat řemeslu analýzy fotografií aury. Prosím, nezapomeňte, že ještě žádný učený z nebe nespadol a že ke správné, seriózní interpretaci obrazu aury je třeba velmi mnoho cviku a neméně intuice. Na jednom příkladu bych vám chtěl ukázat, jak může taková analýza vypadat:



Podívejme se na obrázek aury jako celek. Je to aura dítěte (tvář byla rozmazána). Barevné zobrazení naleznete na zadní straně obálky vlevo. Aura dětí je zpravidla pestrá. Zde vidíme *syitou, světlou oranžovou* v oblastech minulosti, duchovního pozadí a „tady a teď“. Toto dítě si přináší z minulosti čistou radost ze života. Také duchovním pozadím „tady a teď“ je radost ze života, lehkost myšlení, dobré zdraví, optimismus, sebejistota a také veselost. *Světlá červená* to celé ještě noří do bezvýhradné lásky.

Sedí tu před námi láskyplná, sebejistá a velmi veselá dívka. Je plná lásky, pochopení a nese si do života velkou porci odvahy.

V oblasti úrovně vůle vidíme znovu *světlou červeně*, která se lehce mísí se *světlou oranžovou*. I zde jí bylo dáno láskyplné jednání, plné radosti a veselí.

Oblast srdce je plná a zcela otevřená. Vidíme zde sytou *světlou červenou*. Čistou lásku. Na spodním okraji oblasti srdce vidíme *světlou zeleň*, která poukazuje na léčení ze srdce. Má přirozenou míru spjatosti s přírodou, nachází se v harmonii a je vnitřně vyrovnaná. V hloubi jejího srdce jsou skryty léčivé energie, které budou jednou jistě objeveny a dívka je bude moci prožívat. Tato dívka má doslova a dopísmene své

srdce na jazyku. Oblast krku, a tím i duševní centrum komunikace, je rovněž ponořeno do *světla červené*.

Na úrovni vědomí vidíme *tmavou zeleň*. Lze soudit, že se právě cítí obklopena nejistotou. Došlo k nějaké disharmonii, což poněkud otrásl její silnou sebedůvěrou. Přesněji to můžeme zjistit rozhovorem s dívkou, případně jejími rodiči.

Na mužské straně vidíme odstín královsky modré až fialové barvy. To ukazuje na velmi výraznou a silnou medialitu. Také na druhé straně, ženské, je tento odstín vidět, společně se *zelenou*. Budoucí léčitelka? Spojená s medialitou, správným zacházením se světelnými energiemi za účelem léčení sebe i jiných. *Indigové dítě*. Rodičům je třeba jen poradit, aby tyto schopnosti podporovali. Kromě toho je třeba dbát trochu na to, aby dívka do sebe bez ochrany nevpouštěla všechny energie (velká, světle červená oblast srdce), aby nebyla vystavena zbytečným zraněním.



Aura dospělého

Podívejme se ještě na další příklad výkladu, který ovšem vypadá úplně jinak. Tato aura patří jistému muži. Barevný obrázek najdete na zadní straně obálky vpravo.

Při povrchním pohledu působí aura dost fádně, obsahuje jen *žluté* a *zelené* odstíny. Ale podívejme se pozorněji.

V oblasti „tady a teď“, v duchovním pozadí a v minulosti vidíme *světlo žlutou* barvu spolu se *světlou zelenou*, které lehce splývají. Můžeme vycházet z toho, že se zde jedná

o síly, přepravené z minulosti do přítomnosti. Totiž: Silná a čestná osobnost, která cílevědomě uskutečňuje své představy s pomocí jasného rozumu a disciplíny. Sympatická duše, spojená s přírodou, plná srdečnosti a harmonie v sobě samé. Člověk s léčivými energiemi. Člověk, který díky vyřčenému slovu může uzdravovat (podívejte se na podíly *modré* a *fialové* v oblasti krku). To vyplynulo i z osobního pohovoru během porady. Působí jako psychologický poradce. Díky výrazu, mluvenému slovu, sem plyne mnoho vědění a *boží jiskry*, které tento člověk přijímá. *Fialová* se táhne od krku až do oblasti srdce. To znamená že do rozhovorů vkládá srdce, srdečnost a schopnost vcítění se.

Na mužské straně vidíme rovněž světlou *zeleň*, která může představovat povolání léčit.

Od úrovně vědomí přes úroveň vůle se však táhne jakýsi hnědavě oranžový závoj. To jsou zamlžení, která jsou vědomě vnímána. Mohlo by to možná být také vyloženo jako náznak nějakého nachlazení. Stejně by to mohlo znamenat jakési momentální oslabení energie, související s nespokojeností a lehkou agresivitou, a tím s jednostranným myšlením. To je momentální stav, při němž je radno zjistit při rozhovoru důvod.

Také jemná *světlá červená (růžová)* se objevuje v oblasti krku, a tím v duševním centru komunikace. Opět odkaz na komunikaci ze srdce. Pak je možné klientovi doporučit, aby pracoval s *červenou* a vyrovnal tak přechodný nedostatek energie. Dále bychom mu mohli doporučit stanovení vlastních hranic, případně jejich nové vymezení (přebytek *zelené*).

Shrnutí tipů k výkladům

Prosím nezapomeňte, že toto „řemeslo“, totiž rozdělení obrazu aury na zóny a výklad jednotlivých barev slouží pouze k tomu, aby doplnily výpověď vašeho vlastního snímku aury.

Při profesionálním výkladu pro druhé je zapotřebí velmi mnoho cvičení, praktických zkušeností v zacházení s barvami, daru kombinace a schopnosti vcítění. Barvy mohou být na snímku někdy také smíchané, nebo přecházet z jedné oblasti do druhé. Pak může výklad vypadat opět úplně jinak. Je tedy skutečně zapotřebí zkušeností. Každé vyslovené slovo při výkladu pro jiného člověka je nutno pečlivě rozvážit a zvolit, protože co je jednou vysloveno, se projeví i ve vašem protějšku.

Nechci ve vás na tomto místě vyvolávat nějaký strach, naopak. Troufňte si na výklad své vlastní fotografie. Je to velmi krásná a poučná možnost nahlédnutí do barevné hry aury, i když na krátkou chvíli.

Práce s čakrami a barvami

Co jsou čakry

Čakry by bylo možné označit také jako centra vědomí. Jsou to energetická centra, která nemají žádné hmotné nebo anatomické formy. Pramení v jemnohmotném systému lidské energie, vyzařují však, jak odpovídá jejich postavení, také našim fyzickým tělem.

Čakry jsou schopné ovlivňovat naše buňky, orgány i celý náš hormonální systém. Rovněž působí na naši duši, pocity a myšlenky.

Výraz čakra pochází ze sanskrtu, staroindického jazyka učenců, a znamená „kolo“ nebo „vír“. Naše čakry se nacházejí v neustálém, tzv. otáčivém pohybu. Tímto neustálým otáčivým pohybem jsou energie zvenčí přitahovány přes naše jemnohmotné a fyzické tělo. S pomocí svých čaker přijímáme energie z našeho okolí. Přes tyto čakry jsme schopni energie nejen přijímat, nýbrž tak energie rovněž vydáváme.

Ve starých spisech je psáno, že má na lidském těle existovat několik desítek tisíc čaker. My však se budeme zabývat pouze sedmi hlavními čakrami: Kořenovou čakrou, sakrální, čakrou solárního plexu, srdeční, krční, čelní a korunní, neboli lebeční čakrou. Tyto čakry jsou uzlovými body nejrůznějších energetických drah našeho těla, to znamená, že s pomocí cílené práce s nimi mohou být pozitivně stimulovány i energetické dráhy.

Práce s našimi čakrami je práce pro tělo, ducha a duši, a tím můžeme na tuto práci pohlížet jako na druh celistvé léčivé metody. S pomocí práce s čakrami je možné způsobit pozitivní změny ve všech oblastech života.

Probuzení a posílení vašich čaker může stabilizovat tělesné zdraví a podpořit spirituální vědomí.

Nyní vám nabízím stručný přehled čaker a skutečností, které může ovlivnit jejich probuzení a posílení:

Kořenová čakra:

Naučte se říkat životu „Ano“ a vraťte se zpět ke své nahromaděné prvotní životní energii.

Sakrální čakra:

Naučte se schvalovat své sexuální síly, žít více smysly a nechte nově rozkvést skutečnou radost ze života.

Čakra solárního plexu:

Posilněte své síly pro dosažení svých představ a cílů. Dejte svým citům příležitost projevit se.

Srdeční čakra:

Naučte se říkat „Ano“ lásce. Prožívejte lásku, bezvýhradnou lásku v dávání a braní.

Krční čakra

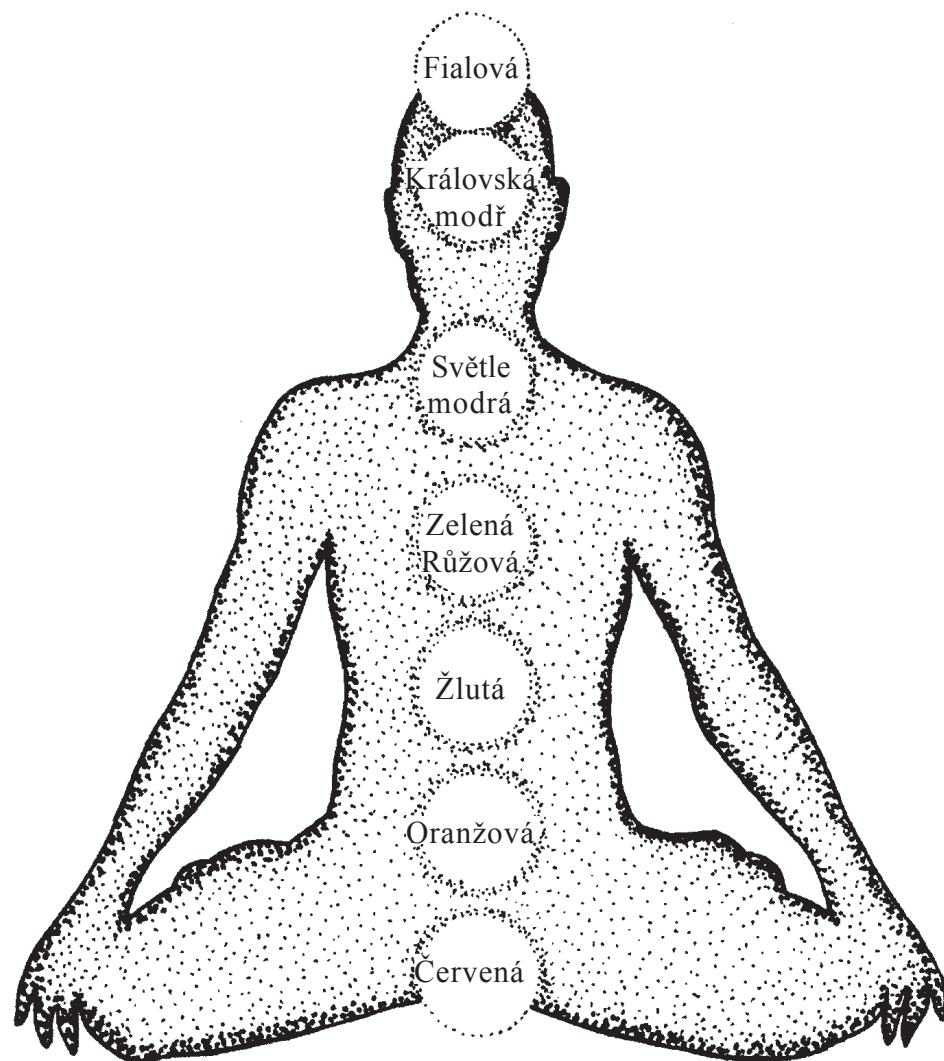
Naučte se posilovat a zlepšovat svou komunikaci, výraz.

Čelní čakra

Posilujte svou intuitivní schopnost vnímání a naučte se vidět a chápat z jakési nadřazené pozice.

Korunní čakra

Naučte se navázat skutečný kontakt k božství. Prožívejte spiritualitu v plném rozsahu.



Jednotlivé čakry

Zde bych vám chtěl poskytnout stručný přehled o každé ze sedmi hlavních čaker. Tento přehled není rozhodně úplný. Nejdůležitější body v něm však ve srozumitelné formě najdete. Ve cvičeních k jednotlivým čakrám jde vždy o odpovídající barvy. Pokud se nechcete soustředit v práci s čakrami pouze na barvy, doporučuji vám obrátit se na odbornou literaturu. Zde máte několik drobných tipů mimo tematiku barev:

Drahokamy:

Pokud byste chtěli své čakry aktivovat nebo/a harmonizovat s pomocí drahokamů, můžete si vybrat jeden nebo více jmenovaných kamenů a například s nimi meditovat. Můžete je také přikládat na odpovídající oblasti čaker.

Éterické oleje:

Můžete si vybrat oleje, které jednotlivě jako směsi kápnete ve velmi nízké dávce (1-2 kapky) do aromalampy. Myslete na to, že čím méně člověk cítí, tím jemnomotnější jsou účinky. Obecně je možné také snadno vyrobit masážní oleje, k tomu je však třeba použít nějaký vhodný základní olej, například jojobový. Přidání éterického oleje do neutrálního základního ovšem vyžaduje jisté odborné znalosti. Ne všechny oleje jsou totiž pletí snášeny a ne každý olej je vhodný pro každého. obraťte se o radu na odpovídající literaturu, pokud chcete oleje nanášet na svou pokožku.

Bachovy květy:

Bachovy květy mohou působit podpůrně při práci s čakrami na různých úrovních. Můžete si v lékárně nechat připravit odpovídající směs. Můžete se rozhodnout pro některou z dále vyjmenovaných směsí nebo si nechat namíchat všechny uvedené. Kolik kapek si máte nechat vmí-

chat? Jako pravidlo platí 2 - 3 kapky každého květu. Pokud však ovlá-
dáte kyvadlo, můžete si správný počet kapek, které potřebujete do smě-
si, určit sami.

Kořenová čakra - červená

Kořenová čakra:

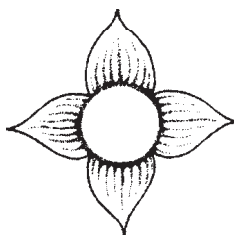
Název sanskrt:	<i>Muladhára</i>
Další jména:	<i>1. čakra, základní čakra</i>
Poloha:	<i>Mezi kostrčí a hrází</i>
Barva:	<i>Červená</i>
Element:	<i>Země</i>
Planeta:	<i>Merkur</i>
Zvuk:	<i>LAM</i>
Symbol:	<i>Čtverec (kostka)</i>
Smysly:	<i>Čich</i>
Drahokamy:	<i>Rubín, granát, červený jaspis</i>
Éterický olej:	<i>Kořen andělíky, nard, vetiver, skořice</i>
Bachovy květy:	<i>Klematis, Rock Rose, Sweet Chestnut</i>

Tématické oblasti:

Duševní:	<i>Vůle k životu, přežití, jistota, uzemnění, síla, schop- nost prosazení, tělesná láska</i>
Tělesná:	<i>Střevo, kosti, kostrč, nohy</i>

Odkazy na nedostatek:

Duševní:	<i>Strach z přežití, nedostatek síly a odvahy, nepřítom- nost orientace, opory, stavy vyčerpání, lenost, neschopnost stát pevně v životě.</i>
Tělesné:	<i>Onemocnění střev, ischias, zácpa, hemoroidy, bolesti v kříži, křečové žíly, potíže s prostatou, onemocnění krve.</i>



Cvičení: Vizualizace barev

Pohodlně se položte a postarejte se o to, abyste byli po dobu 15 - 20 minut nerušení. Zavřete oči a setrvejte s veškerou svou pozorností v oblasti své kořenové čakry. Dívejte se svým duchovním zrakem na tuto oblast, ohmatejte ji tímto duchovním pohledem. Nenechte se ničím a nikým odvést. Vizualizujte *červený* paprsek, který vychází přímo ze země.

Jeho barva je ohnivě červená. Vizualizujte, jak tento paprsek zaha-
luje vaši kořenovou čakru a plně jí proniká. Nechte svou kořenovou
čakru tuto barvu dokonale vsát. A vnímejte, jak vám *červeň* propůjčuje
nové síly. Pak se opět vraťte s veškerou pozorností zpět a vnímejte celé
své tělo. Ještě chvíli vnímejte a pak cvičení s posílenou kořenovou
čakrou ukončete a s dostatkem síly vykročte do nového dne.

Cvičení: Barevné dýchání

Zavřete na několik minut oči a představte si před svým duchovním zra-
kem *červenou* barvu. Sytě *červenou*. Soustřeďte se na své dýchání. Vší-
mejte si, jak vaše dýchání probíhá samo sebou, bez vašeho přičinění.
Nyní s každým dechem vdechujte tuto *červenou* barvu. Každé nadech-
nutí vnáší *červeň* do vašeho těla. Pak tuto barvu přeneste do oblasti své
kořenové čakry. Pokračujte ve cvičení tak dlouho, dokud je vám to při-
jemné nebo dokud *červená* pomalu nevybledne. Pak otevřete oči s vědo-
mím, že jste posílili a stimulovali svou kořenovou čakru.

Cvičení: Barevná afirmace

Moje kořenová čakra dostává neustále dostatek *červené* na to, abych
stál oběma nohama pevně na zemi i v životě. S lehkostí a naplněn silou
červené barvy zvládám své každodenní úkoly.

Cvičení: S barevnými šátky

Posad'te nebo položte se pohodlně. Vezměte si červený hedvábný šátek

(nebo jiný, velký kus červené látky) a hrajte si s ním. Nechte tuto *červenou* látku klouzat mezi svými prsty. Vciťte se do té syté *červeně*. Pak položte *červený* šátek přes oblast své kořenové čakry a nechte v duchu tuto *červeň* přejít do dané oblasti. Vnímejte, jak *červeň* posiluje vaši kořenovou čakru a probouzí ji k novému životu a činorodosti. Všimněte si při tom svého vnitřního hlasu a pocitů. Objevují se ve vás obrazy, vidíte svým duchovním zrakem situace, které souvisí se všemi těmi *červenými* tématy? Nyní je příležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, a plný síly. Pokud jsou to věci nepříjemné, s vděčností se s nimi rozlučte. Pokud jsou příjemné, poděkujte za tyto zkušenosti.

Sakrální čakra - oranžová

Sakrální čakra:

Název sanskrt:

Svadhithana

Další názvy:

2. čakra, čakra sleziny, pohlavní čakra

Poloha:

Oblast podbřišku, nad pohlavními orgány

Barva:

Oranžová

Element:

Voda

Planeta:

Venuše

Zvuk:

VAM

Symbol:

Srpek měsíce

Smysl:

Chuť

Drahokamy:

Sluneční kámen, zlatý topas, ohnivý opál

Éterické oleje:

Pačuli, pomeranč, ylang-ylang

Bachovy květy:

Oak, oliva, borovice (pine)

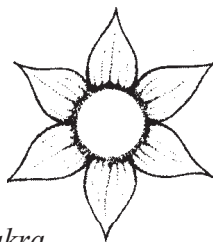
Tématické oblasti:

Duševní:

Pohlavní síla, vášeň, radost ze života, vitalita

Tělesné:

Zárodečné žlázy, orgány podbřišku, tělní tekutiny, děloha



Odkazy na nedostatek:

Duševní:

Sexuální nechuť, depresivní nálady, závislost, agresivita, ničivá zlost, ztráta radosti ze života, pocíty viny, žárlivost

Tělesné:

Menstruační potíže, impotence, frigidita, potíže s prostatou, ledvinové problémy, potíže měchýře, onemocnění močových cest

Cvičení: Vizualizace barev

Pohodlně se položte a postarejte se, aby vás 15 až 20 minut nikdo nerušil. Zavřete oči a soustřeďte se se vši svou pozorností na oblast své sakrální Čakry. Sledujte svým duchovním zrakem tuto oblast, soustřeďte na ni svůj duchovní pohled. Nenechte se ničím a nikým vyrušit. Vizualizujte oranžový paprsek, jeho barva je zářivě *oranžová*. Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje vaši sakrální čakru, oblast podbřišku, a dokonale jí proniká. Nechte svou sakrální čakru tuto *oranžovou* barvu dokonale nasát. A vnímejte, jak vám propůjčuje novou radost ze života. Pak se můžete opět s celou svou pozorností vrátit zpět a vnímat celé své tělo. Ještě krátce ho vnímejte a pak cvičení ukončete s posílenou sakrální čakrou, a s dostatečnou radostí ze života vykročte plnit své další úkoly.

Cvičení: Barevné dýchání

Zavřete na několik minut oči a představte si před svým vnitřním zrakem *oranžovou* barvu. Sytou *oranžovou*. Soustřeďte se na své dýchání. Vnímejte, jak vaše dýchání probíhá zcela samo od sebe, bez vašeho přičinění. Nyní vdechujte s každým nádechem tuto *oranžovou* barvu. Každý nádech vnáší *oranžovou* do vašeho těla. Pak tuto barvu předýchejte do své oblasti sakrální čakry. Pokračujte ve cvičení tak dlouho, dokud je vám příjemné nebo dokud *oranžová* pomalu nevybledne. Pak otevřete oči s vědomím, že je vaše sakrální čakra stimulovaná a posílena.

Cvičení: Barevná afirmace

Moje sakrální čakra získává neustále dostatek *oranžové* pro život plný radosti. S lehkostí a naplněn radostí ze života této *oranžové* barvy zvládám své každodenní úkoly.

Cvičení: S barevnými šátky

Pohodlně se položte nebo posadte. Vezměte si *oranžový* hedvábný šátek (nebo jiný, velký kus *oranžové* látky) a hrajte si s ním. Nechte *oranžovou* látku klouzat mezi svými prsty. Vciťte se do této smyslné *oranžové*. Pak položte *oranžový* šátek přes oblast své sakrální čakry a nechte v myšlenkách přejít tuto barvu do dané oblasti. Vnímejte, jak *oranžová* barva posiluje vaši sakrální čakru a probouzí ji k novému životu v radosti. Všimněte si při tom svého vnitřního hlasu a svých pocitů. Pokud ve vás vystoupí obrazy, vidíte před svým vnitřním zrakem situace, které souvisí s těmito *oranžovými* tématy? Nyní je příležitost se na tyto věci znovu podívat s jistou lehkostí. Pokud jde o věci nepříjemné, rozlučte se s nimi s vděčností. Pokud jsou příjemné, poděkujte za tyto zkušenosti.

Čakra pupku - žlutá

Solar plexus:

Název sanskrt: Manipura

Další jména: 3. čakra, čakra pupku

Poloha: Kousek nad pupkem, v oblasti žaludku

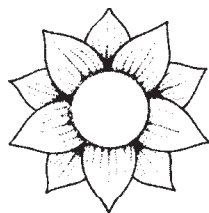
Barva: Žlutá

Element: Oheň

Planeta: Mars

Zvuk: RAM

Symbol: Trojúhelník



Smysl:

Zrak

Drahokamy:

Citrin (pravý), jantar (přírodní), tygří oko

Éterické oleje:

Saturejka, kardamom, myrha, citron

Bachovy květy:

Sultánka, Scleranthus, habr obecný

Tématické oblasti:

Duševní:

Emoce, senzibilita, touha, spontánnost, sentimentálnost, agresivita, pocit vlastní hodnoty, partnerské záležitosti

Tělesné:

Slinivka břišní, žaludek, žlučník, játra, slezina, tenké střevo, dutina břišní, nervový systém, pokožka

Odkazy na nedostatek:

Duševní:

Zlost, podrážděnost, strach, špatné sny, neklidný spánek, nedostatek sebeúcty, deprese, citové výbuchy

Tělesné:

Poruchy trávicího aparátu, problémy se zády v oblasti bederní páteře, nervová onemocnění, diabetes, nadváha, anorexie

Cvičení: Barevná vizualizace

Pohodlně se položte a postarejte se o prostor, v němž zůstanete 15 - 20 minut nerušení. Zavřete oči a zůstaňte s veškerou svou pozorností v oblasti svého solárního plexu. Dívejte se svým vnitřním zrakem do této oblasti, ohmatávejte ji svými duchovníma očima. Nenechte se nikým a ničím vyrušit. Vizualizujte *žlutý* paprsek, který přichází přímo ze slunce, protože zářivá *žlutá* je jeho barvou. Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje váš solar plexus, oblast vašeho žaludku a plně jimi proniká. Nechte svou sluneční pletě nasát všechnu tu *žlutou* barvu. A vnímejte, jak vám tato *žlutá* může propůjčit novou radost ze života. Pak se opět se svou pozorností vraťte a vnímejte celé své tělo. Ještě chvíli a můžete cvičení s posíleným solar plexem ukončit a vydat se znovu do čínorodého života.

Cvičení: Barevné dýchání

Zavřete na několik minut oči a představte si před svým vnitřním zrakem *žlutou* barvu. Zářivou, čistou *žlut'*. Soustřeďte se na své dýchání. Všimněte si, jak vaše dýchání probíhá samo od sebe, bez vašeho přičinění. Nyní se s každým nádechem nadýchněte i *žluté* barvy. Každý nádech přináší tuto *žlui* do vašeho těla. Pak tuto barvu s dechem přemístěte do oblasti svého solárního plexu. Pokračujte ve cvičení tak dlouho, dokud je vám příjemné, nebo dokud *žlui* pomalu nevybledne. Pak otevřete oči s vědomím, že je váš solární plexus stimulován a posílen.

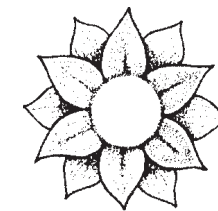
Cvičení: Barevná afirmace

Můj solární plexus dostává neustále dostatek *žluté*, aby moje tělesné i duchovní trávení probíhalo bez problémů. S lehkostí a plný síly vůle této *žluté* barvy zvládnou své každodenní úkoly.

Cvičení: S barevnými šátky

Pohodlně se položte nebo posadte. Vezměte si žlutý hedvábný šátek (nebo nějaký jiný, velký kus *žluté* látky) a hrajte si s ním. Nechte *žlutou* látku klouzat mezi svými prsty. Vcítte se do této světlo přinášející *žluté*. Pak položte *žlutý* šátek na oblast svého solárního plexu a nechte v duchu tuto *žlui* přejít do dané oblasti. Vnímejte, jak *žlutá* posiluje vaši sluneční pleteň a probouzí ji k novému životu. Všimněte si při tom svého vnitřního hlasu a svých pocitů. Objevují se ve vás obrazy, vidíte před svým vnitřním zrakem situace, které souvisí se žlutými tématy? Nyní je příležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, s jistou lehkostí. Pokud jde o věci nepříjemné, rozlučte se s nimi s vděčností. Pokud jsou příjemné, poděkujte za tyto zkušenosti.

Čakra srdeční- zelená (růžová)



Srdeční čakra:

Název sanskrt:

Anaháta

Další jména:

4. čakra, hrudní centrum

Poloha:

Ve výši srdce uprostřed hrudi

Barva:

Zelená (růžová)

Element:

Vzduch

Planeta:

Jupiter

Zvuk:

YAM

Symbol:

Davidova hvězda

Smysl:

Hmat

Drahokamy:

Smaragd, zelený turmalín, růženín

Éterické oleje:

Geranium, magnolie, meduňka, mimóza, neroli, růže

Bachovy květy:

Červený kaštan, čekanka, vrba

Tématické oblasti:

Duševní:

Láska, soucit, starostlivost, bezpečí, srdečnost, přízeň, svoboda, volný prostor, vymezení, kreativita

Tělesné:

Srdce, plíce, dýchací orgány, hrudní koš, bronchie (průdušky)

Odkazy na nedostatek:

Duševní:

Citový chlad, tvrdost, izolace, problémy s vymezením, hořkost, chybějící láska, povznesenost, nedostatek kontaktů

Tělesné:

Potíže v oblasti hrudníku, problémy s krevním tlakem, onemocnění plic, potíže se srdcem, dechové problémy

Cvičení: Vizualizace barev

Pohodlně se položte a zajistěte si prostor, v němž zůstanete 15 - 20 minut nerušení. Zavřete oči a soustředte veškerou svou pozornost na oblast své srdeční čakry. Dívejte se na tuto oblast svým vnitřním zrakem, duchovníma očima ji důkladně ohmatejte. Nenechte se ničím a nikým vyrušit. Vizualizujte *zelený* paprsek, jeho barvou je sytá *zeleň*. Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje a plně proniká vaši srdeční čakrou, vaši oblastí srdce. Nechte svou srdeční čakru, aby tuto *zelenou* barvu nasála. A vnímejte, jak vám tato *zeleň* může propůjčit novou radost ze života. Pak se opět s veškerou svou pozorností vraťte zpět a vnímejte celé své tělo. Ještě chvíli a pak cvičení ukončete, a s posíleným srdečním centrem se pusťte do dalších úkolů.

Cvičení: Barevné dýchání

Zavřete na několik minut oči a představte si před svým vnitřním zrakem *zelenou* barvu. Sytou *zeleň*. Soustředte se na své dýchání. Všimněte si, jak vaše dýchání probíhá samo od sebe, bez vašeho přičinění. Nyní vdechujte s každým nádechem *zelenou* barvu. Každý nádech přináší *zeleň* do vašeho těla. Pak tuto barvu přemístěte dechem do vaší oblasti srdeční čakry. Pokračujte ve cvičení tak dlouho, dokud se cítíte dobře, nebo dokud *zeleň* pomalu nevybledne. Pak otevřete oči s vědomím, že je vaše srdeční čakra stimulována a posílena.

Cvičení: Barevná afirmace

Moje srdeční centrum dostává neustále dostatek *zeleně*, aby byl můj vlastní prostor naplněn láskou a schopností vcítění. S lehkostí a naplněním srdečností *zelené* barvy zvládnou své každodenní úkoly.

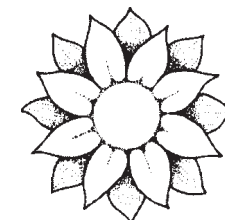
Cvičení: S barevnými šátky

Pohodlně se posaďte nebo položte. Vezměte si nějaký *zelený* hedvábný šátek (nebo jiný velký kus *zelené* látky) a hrajte si s ním. Nechte tuto

zelenou látku klouzat mezi prsty. Vcítte se do této prostor přinášející *zeleně*. Pak položte *zelenou* látku přes oblast své srdeční čakry a nechte v myšlenkách tuto *zeleň* přejít na danou úroveň. Vnímejte, jak *zeleň* posiluje vaši srdeční čakru a probouzí ji k novému životu. Všimněte si při tom svého vnitřního hlasu a svých pocitů. Objevují se ve vás obrazy, vidíte před svým vnitřním zrakem situace, které souvisí s všemi těmi *zelenými* tématy? Nyní máte příležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, s jistou lehkostí. Pokud jsou to nepříjemné věci, s vděčností se s nimi rozlučte. Pokud jsou příjemné, poděkujte za tyto zkušenosti.

Všechna cvičení se *zelenou* barvou je možné provádět i s *růžovou*. I *růžová* totiž patří do oblasti srdce.

Krční čakra - světle modrá



Krční čakra:

Název sanskrt:

Višuddhi

Další názvy:

5. čakra, hrtanová čakra, komunikační centrum

Poloha:

V oblasti hrtanu

Barva:

Světle modrá

Element:

Éter

Planeta:

Saturn

Zvuk:

HAM

Symbol:

Kruh

Smysl:

Sluch

Drahokamy:

Akvamarín, chalcedon, lazurit

Éterické oleje:

Bergamot, kajeput, fenykl, grapefruit, levandule, šalvěj

Bachovy květy:

Kejklířka, řepík lékařský, Cerato - Rožec

Tématické oblasti:

Duševní: Komunikace, jistota v řeči a tónu, výraz, víra, důvěra, klid a mír

Tělesné: Krk, čelist, hrtan, horní cesty dýchací, hlas, krční páteř, šije, ramena, sluch

Odkazy na nedostatek:

Duševní: Plachost, zábrany, strach ze samoty, potíže s vyjadřováním, poruchy řeči, neklid

Tělesné: Bolesti v krku, záněty krku, potíže v oblasti krční páteře, bolesti šije, potíže štítné žlázy, problémy s řečí a ušima.

Cvičení: Vizualizace barev

Pohodlně se položte a zajistěte si prostor, v němž zůstanete 15 - 20 minut nerušení. Zavřete oči a zůstaňte s veškerou svou pozorností v oblasti své krční čakry. Dívejte se svým vnitřním zrakem do této oblasti, ohmatejte si ji svými duchovníma očima. Nenechte se ničím a nikým vyrušit. Vizualizujte *světle modrý* paprsek. Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje a zcela proniká vaší krční čakrou, oblastí vašeho krku. Nechte svou krční čakru tuto *světle modrou* barvu dokonale nasát. A vnímejte, jak vám může tato *světle modrá* propůjčit vnitřní klid. Pak se znovu vraťte s veškerou svou pozorností zpět a vnímejte celé své tělo. Ještě chvíli procíťujte, pak cvičení zakončete, a s posíleným krčním centrem se pusťte do dalších úkolů.

Cvičení: Barevné dýchání

Zavřete na několik minut oči a představte si před svým vnitřním zrakem něžnou, *světle modrou* barvu. Soustředte se na své dýchání. Všimněte si, jak vaše dýchání probíhá samo od sebe, bez vašeho přičinění. Nyní s každým nádechem vdechujte tuto *světle modrou* barvu. Každý

nádech přivádí *modř* do vašeho těla. Pak barvu vdechněte do oblasti své krční čakry. Pokračujte ve cvičení tak dlouho, dokud se cítíte příjemně nebo než tato *modř* pomalu vybledne. Pak otevřete oči s vědomím, že je vaše krční čakra povzbuzená a posílená.

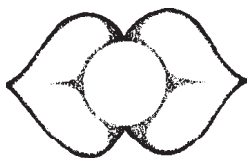
Cvičení: Barevná afirmace

Moje krční centrum dostává neustále dostatek *světla modré*, abych se mohl kdykoli jasně a srozumitelně vyjadřovat. S lehkostí a naplněním vnitřním klidem a bezpečím této barvy zvládnou své každodenní úkoly.

Cvičení: S barevnými šátky

Pohodlně se položte nebo posadte. Vezměte nějaký *světle modrý* šátek (nebo jiný, větší kus látky stejné barvy) a hrajte si s ním. Nechte tu *světle modrou* látku klouzat mezi svými prsty. Vciťte se do této *modré*. Pak *světle modrý* šátek položte přes oblast své krční čakry a nechte v duchu *světle modrou* barvu přejít na tuto úroveň. Vnímejte, jak *světle modrá* posiluje a probouzí vaši krční čakru k novému životu. Všimněte si při tom svého vnitřního hlasu a svých pocitů. Objevují se ve vás obrazy, vidíte před svým vnitřním zrakem situace, které mají něco společného se všemi těmi *bleděmodrými* tématy? Nyní máte příležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, s jistou lehkostí. Jsou-li to věci nepříjemné, s vděčností se s nimi rozlučte. Pokud jde o záležitosti příjemné, poděkujte za tyto zkušenosti.

Čelní čakra - královská modř



Celní čakra:

Název sanskrt:	<i>Adžňa</i>
Další jména:	<i>6. čakra, třetí oko</i>
Poloha:	<i>Na čele mezi obočím</i>
Barva:	<i>Královská modř</i>
Element:	<i>Žádné přiřazení</i>
Planeta:	<i>Uran</i>
Zvuk:	<i>OM</i>
Symbol	<i>Kruh se dvěma křídly</i>
Smysl:	<i>Nadmyslové vnímání (7. smysl)</i>
Drahokamy:	<i>Safír, modrý turmalín, sodalit, lazurit</i>
Éterické oleje:	<i>Eukalyptus, heřmánek, limeta, šalvěj muškátová</i>
Bachovy květy:	<i>Crap Apple, Walnut, Vine</i>

Tématické oblasti:

Duševní:	<i>Fantazie, vnímání, intuice, tvůrčí energie, představivost, otevřenost myšlenek, důvěra, víra</i>
Tělesné:	<i>Mozeček, obličej, oči, uši, nos, vedlejší dutiny, hormonální systém</i>

Odkazy na nedostatek:

Duševní:	<i>Egoismus, oslabení koncentrace, duševní zmatenost, nedostatek směru, potíže s vnímáním</i>
Tělesné:	<i>Bolesti hlavy, onemocnění mozku, oční potíže, oslabení zraku, citlivost vedlejších dutin</i>

Cvičení: Vizualizace barev

Pohodlně se položte a zajistěte si prostor, kde budete 15 až 20 minut nerušení. Zavřete oči a věnujte se s veškerou pozorností oblasti své čelní čakry. Podívejte se svým vnitřním zrakem na tuto oblast, ohmatujte ji svými duchovními očima. Nenechte se ničím a nikým vyrušit.

Vizualizujte paprsek v *královské modři*, který přichází přímo z universa. Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje vaši čelní čakru a cele proniká oblastí vašeho čela. Nechte svou čelní čakru plně nasát tuto barvu. A vnímejte, jak vám tato *královská modř* propůjčuje vnitřní klid a jasný pohled. Pak se opět s veškerou svou pozorností vraťte zpět a vnímejte své tělo jako celek. Ještě chvíli vnímejte a pak cvičení ukončete, abyste se s posíleným čelním centrem pustili do dalších úkolů.

Cvičení: Barevné dýchání

Zavřete na několik minut oči a představte si před svým vnitřním zrakem *královskou modř*. Sytou *královskou modř*. Soustředte se na své dýchání. Všimněte si, jak vaše dýchání probíhá samo od sebe, bez vašeho přičinění. Nyní vdechujte s každým nádechem *královskou modř*. Každý nádech vnáší tuto barvu do vašeho těla. Pak barvu přeneste do oblasti své čelní čakry. Pokračujte ve cvičení tak dlouho, dokud je vám příjemné nebo dokud *královská modř* pozvolna nevybledne. Pak otevřete oči s vědomím, že je vaše čelní čakra stimulována a posílena.

Cvičení: Barevná afirmace

Moje čelní centrum dostává neustále dostatek *královské modře*, abych vnímal své prostředí vždy jasně a zřetelně. S lehkostí a naplněním vnitřním klidem této *královské modře* vnáším více fantazie a intuice do svých každodenních úkolů.

Cvičení: S barevnými šátky

Pohodlně se posadte nebo položte. Vezměte *královsky modrý* hedvábný šátek (nebo jiný, velký kus látky v této barvě) a hrajte si s ním. Nechte látku v *královské modři* klouzat mezi prsty. Vciťte se do této barvy. Pak šátek položte přes oblast své čelní čakry a nechte v duchu *královskou modř* přejít na danou úroveň. Vnímejte, jak *královská modř* posiluje vaši čelní čakru a probouzí ji k novému životu. Všimněte si při tom svého vnitřního hlasu a svých pocitů. Objevují se ve vás obrazy, vidíte před

svým vnitřním zrakem situace, které mají něco společného se všemi těmi tématy *královské modře*? Nyní máte příležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, s jistou lehkostí. Pokud jsou to nepříjemné věci, s vděčností se s nimi rozlučte. Pokud jde o záležitosti příjemné, poděkujte za tyto zkušenosti.

Lebeční čakra - fialová

Lebeční čakra:

Název sanskrt:

Sahasrára

Další jména:

7. čakra, korunní čakra, korunní centrum, čakra temene hlavy

Poloha:

Na nejvyšším bodu (lebce) hlavy

Barva:

Fialová

Element:

Žádné přiřazení

Planeta:

Neptun

Zvuk:

OM

Symbol:

Lotos

Smysl:

Kosmické vědomí, daleko od všech smyslů

Drahokamy:

Diamant, ametyst, horský křišťál

Eterické oleje:

Jasmín, kafr, kadidlo, máta peprná

Bachovy květy:

Wild rose, White chestnut, Clematis

Tématické oblasti:

Duševní:

Spiritualita, kosmická setkání, seberealizace, osvícení, duchovní síly, religiosita, spojení s universem, Učitelství schopnosti

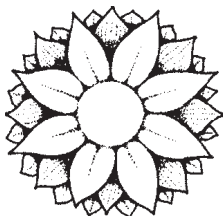
Tělesné:

Mozek, oči, celý organismus

Odkazy na nedostatek:

Duševní:

Nezájem o světské záležitosti, pověry, černá magie, odloučenost, útek před realitou, duchovní vyčerpání, deprese, zmatení



Tělesné:

Bolesti hlavy, oslabení imunity, duchovní zmatečnost, choroby mozku, ochrnutí, záchvaty mrtvice

Cvičení: Vizualizace barev

Pohodlně se položte a zajistěte, aby vás po dobu 15-20 minut nikdo nerušil. Zavřete oči a soustřeďte veškerou svou pozornost na oblast své korunní čakra. Sledujte tuto oblast svým vnitřním zrakem, ohmávejte svým duchovním pohledem. Nenechte se ničím a nikým vyrušit. Vizualizujte *fialový* paprsek, který přichází přímo z kosmu. Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje vaši lebeční čakra, oblast vaší hlavy a plně jimi proniká. Nechte svou lebeční čakra tuto *fialovou* barvu plně nasát. A vnímejte, jak vám *fialová* barva propůjčuje vnitřní klid a jasnou hlavu. Pak se opět se svou pozorností vraťte a vnímejte celé své tělo. Ještě chvíli a ukončete cvičení, abyste se s posíleným lebečním centrem mohli pustit do nových úkolů.

Cvičení: Barevné dýchání

Zavřete na několik minut oči a představte si před svým vnitřním zrakem *fialovou* barvu. Sytě *fialovou*. Soustřeďte se na své dýchání. Všimněte si, jak vaše dýchání probíhá zcela samo od sebe, bez vašeho přičinění. Nyní s každým nádechem vdechujte tuto *fialovou* barvu. Každý nádech *vnáší fialovou* do vašeho těla. Pak tuto barvu přesuňte do oblasti své lebeční čakra. Pokračujte ve cvičení tak dlouho, dokud je vám příjemné, nebo dokud *fialová* nezačne blednout. Pak otevřete oči s vědomím, že je vaše lebeční čakra stimulována a posílena.

Cvičení: Barevná afirmace

Moje lebeční centrum dostává neustále dostatek *fialové* barvy, abych mohl kdykoli nechat plynout svou spiritualitu do svého každodenního života. S lehkostí a naplněn *fialovou*, barvou víry a důvěry v sebe i svět, poskytnu prostor božimu vedení, aby naplnilo mé každodenní úkoly lehkostí.

Cvičení: S barevnými šátky

Posaďte se nebo pohodlně uložte. Vezměte si nějaký *fialový* hedvábný šátek (nebo jiný, velký kus látky stejné barvy) a hrajte si s ním. Nechte *fialovou* látku klouzat mezi svými prsty. Vciťte se do této *fialové*. Pak si položte *fialový* šátek přes hlavu a nechte v duchu jeho barvu přejít na tuto úroveň. Vnímejte, *jak fialová* posiluje vaši korunní čakru a probouzí ji k novému životu. Všimněte si při tom svého vnitřního hlasu a svých pocitů. Objevují se ve vás obrazy, vidíte před svým vnitřním zrakem situace, které souvisí se všemi těmi *fialovými* tématy? Nyní máte příležitost se na tyto věci podívat znovu, s jistou lehkostí. Pokud jde o záležitosti nepříjemné, rozlučte se s nimi s vděčností. Pokud jde o věci příjemné, poděkujte za tyto zkušenosti.

Barevné masáže čaker s pomocí reflexních zón

Skvělou metodou stimulace, aktivizace a harmonizace čaker je masáž čaker barvami, s pomocí čakrových reflexních zón na chodidlech. Práce, kterou můžete snadno provádět sami na sobě, nebo také u druhých osob. Je to jakási jemná rozmazlující masáž. Tato masážní technika s použitím barev stimuluje celá hrubohmotná i jemnohmotná těla.

Postupujte následovně:

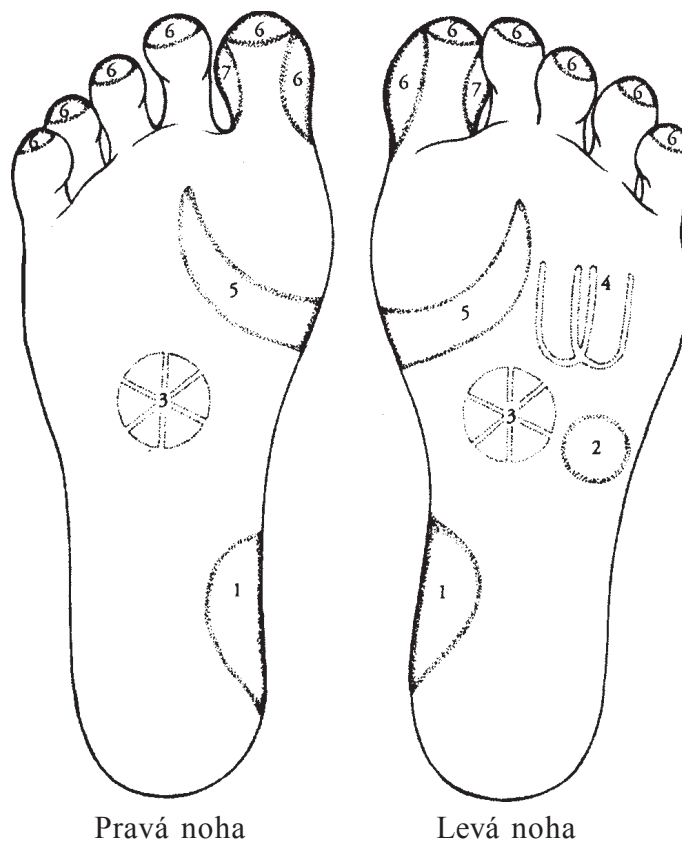
Vytvořte si v místnosti příjemnou atmosféru, zapalte aromalampu a pusťte nějaké pěkné uklidňující CD, může to být vaše oblíbená klasická hudba. Nyní se krátce soustředte na své nitro. Ujasněte si, že tato masáž slouží vašemu zdraví a dobrým pocitům, ne ke zpracování starých záležitostí, které možná ještě lpí ve vašem nitru. Pokud chcete uvolnit něco starého, je vždy vhodnější zajít za vzdělaným terapeutem, protože v takových situacích je většinou zapotřebí pomoci zvenčí. A tak je to i v naprostém pořádku. Považujte tedy tuto masážní techni-

ku za stimulaci, harmonizaci a probuzení čakry. Dodejte s její pomocí svému systému čaker novou energii.

Vezměte si nějaký krém, nešetřete jím, a jemně si namažte nohy. Při tom vizualizujte barevnou duhu. Již to je blahodárné. Jak zřídka se člověk dotýká svých vlastních nohou! Udělá vám to dobře. Pak začněte s masáží v následujícím postupu:

1. Začněte reflexní zónou své srdeční čakry (viz obr. „levá noha“).

S jemnými krouživými pohyby zůstaňte na tomto bodu přibližně tři minuty. Při tom vizualizujte *zelenou* barvu. Pokud vás přitahuje spíše *ružová*, můžete vizualizovat i tuto barvu, případně obě střídavě.



- 1 = kořenová čakra
- 2 = čakra sleziny
- 3 = čakra solárního plexu
- 4 = srdeční čakra
- 5 = krční čakra
- 6 = čelní čakra
- 7 = korunní čakra

2. Přejděte k bodu solárního plexu na levé noze a začněte opatrně kroužit, s jemným tlakem. Po třech minutách přejděte na bod solárního plexu pravé nohy. I zde opakujte masáž po tři minuty. Při tom neustále vizualizujte *žlutou* barvu.
3. Přejděte k bodu krční čakry na pravé noze. Bod stimulujte po dobu tří minut. Pak přejděte na levé chodidlo a věnujte se další tři minuty bodu krční čakry lehkými, krouživými pohyby. Při tom vždy, prosím, vizualizujte světle *modrou* barvu.
4. Nyní se věnujte tři minuty masáži bodu sakrální čakry na levé noze. Při tom vizualizujte *oranžovou* barvu.
5. Přejděte k bodům čelní čakry. Na každém chodidle existuje několik bodů. Podívejte se na obrázek. Nejdříve po tři minuty masírujte body na levé noze a pak body čelní čakry na noze pravé. Při tom vždy vizualizujte barvu *královskou modř*.
6. Zůstaňte nejdříve u pravé nohy a věnujte se bodu kořenové čakry. Tento bod se *nachází* na chodidle poněkud stranou, směrem ke kotníku. Věnujte se mu rovněž tři minuty. Pak se obraťte k levému chodidlu a masírujte i zde bod kořenové čakry po dobu tří minut. Při tom vizualizujte vždy *červenou* barvu.
7. Nyní masírujte, opět vždy tři minuty, nejdříve bod lebeční čakry na levé noze a poté na pravé noze. Při tom vizualizujte *fialovou* barvu.

Celá masáž by neměla trvat déle než 35 - 40 minut. Pak se ještě na několik minut natáhněte a uvolněte se. Vnímejte své tělo a pokuste se vycítit barvy ve svých čakrách.

Barvy a znamení zvěrokruhu

Znamení zvěrokruhu jsou aktuální již mnoho tisíc let. Vždy se lidé dotazovali hvězd a podle nich jednali. Skutečnost, pod kterým znamením zvěrokruhu jsme se narodili a kterému ascendentu jsme tedy přiřazeni, nám poskytuje možnost výkladu charakterů. Nesmíme samozřejmě opomenout, že k osobnímu horoskopu patří podstatně víc než „jen“ hvězdné znamení a ascendent. Jako například 12 domů, které spolu jako planety souvisí, transity, abychom jmenovali aspoň něco. V této kapitole bych se ovšem chtěl velmi obsáhlé astrologii věnovat jen ve vztahu ke znamením zvěrokruhu a barvám.

Sluneční znamení (vlastně hvězdné znamení) ukazuje základní vlastnosti vašeho bytí, zatímco ascendent zpravidla ukazuje, jak jste vnímáni svým okolím. Bylo by tedy zapotřebí při výkladu nebo volbě barev zahrnovat vždy obě znamení, protože se mohou vzájemně ovlivňovat, doplňovat, nebo někdy mohou být rovněž v rozporu.

Z následujícího přehledu můžete vyčíst základní vlastnosti každého znamení se vším, co k tomu patří. Datové údaje, do nichž příslušné znamení spadá, nemohou být nikdy naprosto přesné. Je totiž možné, že se rok od roku odchyluje o hodiny, někdy dokonce o pár dní. Přesně to můžete zjistit výpočtem z nějakého chytrého astrologického programu nebo poradou se seriózním astrologem. Můžete být totiž narozeni přesně v mezní oblasti.

Jednotlivá hvězdná znamení

Beran - červená

Beran (Aries) - 21. březen až 20. duben - ♈

Element:	<i>Oheň; zastupuje sílu vůle, ctížádost, dynamiku a odvahu</i>
Vládoucí planeta:	<i>Mars</i>
Vlastnosti:	<i>Důležitý, podněcující, vlastní iniciativa, snaha o vedení</i>
Pohlaví:	<i>Mužské, vědomé, tvořivé, zdůrazněný duch a vůle, extrovertní</i>
Temperament:	<i>Často cholerycký</i>
Roční období:	<i>Počátek jara, doba klíčení, propuknutí sil, východ, světlo</i>
Tělesné oblasti:	<i>Hlava a čelo, krev, cévy, svaly</i>
Drahokamy:	<i>Rubín, červený jaspis, granát</i>
Den v týdnu:	<i>Čtvrtek</i>
Zvířata:	<i>Beran, vlk, dravci</i>
Povolání a zájmy:	<i>Technika, sport, fitness, medicína</i>
Barva:	<i>červená</i>

Stručný výklad: Beran je často člověkem, který připravuje cestu a poskytuje impulsy svým bližním. Jeho základní potřebou je prosazování vlastní vůle, aktivní tvůrčí činnost pro rozvíjení nových věcí. Jedná při tom otevřeně, sebevědomě, bezstarostně, přesvědčivě a angažovaně s velkým optimismem. Vlastnosti jeho myšlení je možné označit jako subjektivní, nesoustředěné, intuitivní, kreativní a pořádně svévolné. Jeho citový život a láska mohou být spíše spontánní, přímé, vyčerpávající, prudké a vášnivé. V partnerství musí existovat změna, napětí a živost, při čemž se nesmí ztratit pocit svobody a nezávislosti. Za kon-

flickní oblasti Berana můžeme označit svévoli, přehánění a nespokojenost, nereflektující agresi a nízkou toleranci frustrací. Ze strachu před závislostí často vyhledává nové oblasti aktivit. Často se u něj objevují následující tělesné potíže: bolesti hlavy, neuralgie, infekce a záněty, šumění v uších, infekční choroby, natažení svalů a zubní potíže.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrůznější možnosti. Můžete vizualizovat barvy, meditovat s nimi, vědomě si vybrat oblečení, upravovat odpovídajícím způsobem své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Červená: Pokud chcete jako Beran pracovat s *červenou*, konfrontujete se s čistou červenou energií, tzn. se silou, vytrvalostí, silou prosazení se, vědomím moci, vytrvalostí. To jsou vlastnosti, které Beran zpravidla již vlastní. Je samozřejmě možné, že tyto energie nejsou správně rozvedeny, a pak má použití *červené* smysl jako pomoc k opětnému nasměrování energie do správných drah.

Zelená: Také můžete pracovat s komplementární barvou. *Zelená* totiž vytváří u Berana, silně ovlivněného *červenou*, harmonii. *Zelená* přivádí pozornost více k oblasti srdce a je schopna často stísněnému Beranovi vytvořit nový volný prostor.

Modrá: Jste ve velkém stresu a večer již nevíte, kde vám hlava stojí? Pokud vaše tělo, duch i duše volají po klidu, je pro vás nejhodnější *modrá* barva. Přináší klid a mír a posiluje víru a sebedůvěru.

Býk - zelená, červená a zemité odstíny

Býk (*Taurus*) - 21. duben až 20. květen - ♉

Element:	<i>Země; zastupuje stabilitu, pevnost, klid, věčnost, realitu, praktičnost, materiálnost</i>
Vládoucí planeta:	<i>Venuše</i>
Vlastnosti:	<i>Stálost, přijímání impulsů, síla a vytrvalost, stálost, odolnost</i>
Pohlaví:	<i>Ženské, schopnost oddanosti, síla výrazu, přijímání, plodnost</i>
Temperament:	<i>Často melancholický</i>
Roční období:	<i>Doba oživení, posílení a plodnosti</i>
Tělesné oblasti:	<i>Ústa, krk, šije, žíly, hlasivky</i>
Drahokamy:	<i>Smaragd, korál, safír</i>
Den v týdnu:	<i>Pátek</i>
Zvířata:	<i>Kráva, pes, holubice</i>
Povolání a zájmy:	<i>Umění, přírodní vědy, móda, hospodaření</i>
Barva:	<i>Zelená, červená a zemité odstíny</i>

Stručný výklad: Býk miluje jistotu, má silné vlastnické myšlení, trpělivost a díky tomu i vytrvalost, má rád klid a veselí. Býk smysluplně používá téma vlastních sil a zhodnocuje zkušenosti z minulosti, žije sám se sebou a svým okolím v harmonii a své touhy a instinkty dobře řídí vhodným směrem. Jeho základní potřebou je produktivita, dosažení cíle a pak upevnění, aby si mohl užívat výsledek. Jedná obecně klidně, vytrvale, velmi silně, neústupně a je pilný. Uvažuje realisticky, prakticky, konsekventně a často i trochu pomaleji. V lásce se projevuje jako něžný, stálý, smyslný, srdečný, láskyplný a oddaný. Jeho vztahy by měly být stálé a stabilní. Jsou důležité a nezbytné pro harmonický rozvoj osobnosti a citovou jistotu. Za poněkud negativní bychom mohli označit jeho žárlivost, prchlivost, jednání v afektu, přehnané vlastnické

myšlení, utíkání před změnami a lpění na starém. Tělesné potíže často souvisejí s bronchitidou, záněty v krku, potížemi štítné žlázy, látkové přeměny, napětím v oblasti ramen a ušními chorobami.

Podpora s pomocí barev: Práci s barvami získáte nejrůznější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, vědomě si vybírat oblečení, či odpovídajícím způsobem měnit své prostředí (vymalovat místnosti), případně barvy vdechovat.

Zelená: Pokud chcete pracovat s touto barvou, bude vaše pozornost směřována k oblasti srdce. Je prohlubována láska k přírodě a nově vytváří osobní meze, resp. je trochu rozšiřuje. *Zelená* podporuje kreativitu a vytváří trochu prostoru pro podporu flexibility.

Červená: Patří k býkovi stejně jako *zelená*. Pokud chcete pracovat s *červenou*, pomůže vám regulovat vaši sílu a vést ji správnými dráhami. Zvláště vhodná je tato práce tehdy, pokud jste přišli o veškerou energii - znovu se nabijete.

Zemité odstíny: Býk někdy setrvává na starých, možná dávno překonaných stanoviscích a nechce se pohnout ani o kousek kupředu novým, zprvu trochu neznámým směrem. Pak mu zemité tóny přinášejí právě tento vzor chování do jeho vědomí.

Blíženci - žlutá

Blíženci (Gemini) - 21. květen až 20. červen - ♊

Element:	<i>Vzduch; zastupuje duchovní, intelektuální, teoretické, objektivní, zvědavé, družné, sbírání a předávání vědění</i>
Vládoucí planeta:	<i>Merkur</i>
Vlastnosti:	<i>Pohyblivost, vyrovnanost, přizpůsobivost</i>
Pohlaví:	<i>Mužské, vědomé, podporující, aktivní, jednající</i>
Temperament:	<i>Podporující</i>
Roční období:	<i>Doba rozvíjení</i>
Tělesné oblasti:	<i>Ramena, paže, ruce, nervový systém, dýchací orgány, končetiny</i>
Drahokamy:	<i>Zlatý topas, mechový achát</i>
Den týdne:	<i>Středa</i>
Zvířata:	<i>Hmyz, včely, opice</i>
Povolání a zájmy:	<i>Žurnalistika, média, cestování, reklama, spisovatelství, obchod, jazyky</i>
Barva:	<i>Žlutá</i>

Stručný výklad: Blíženci mají neustálou potřebu se svěřovat, neustále hledají nové myšlenkové pochody, duchovní výměnu, změnu, podněty a velmi mnoho vědění. Jednají chytře, ovšem uvážlivě, sice kriticky, ovšem obratně a takticky, jsou šikovní a přizpůsobiví. V citovém životě a v lásce jsou spíše bezstarostní, šarmantní a přátelští, často nezávazní. Také v partnerství mají potřebu duchovní výměny, nezávislosti a samostatnosti. Často se cítí kvůli velké sentimentalitě rychle zahnání do úzkých. Vnitřní konflikty mohou znamenat neustálý neklid, člověk se pak nikde necítí doma a má potřebu být neustále na cestách. Pak se u Blíženců mohou dostavit deprese a nevolnost, pokud již neexistuje možnost nezávazné výměny a je na nich požadován závazek. Tělesné

poruchy se často dostavují jako onemocnění dýchacích cest, astma, oslabení nervů, nervozita a problémy s koncentrací.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami vám dává nejrůznější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, vědomě volit své oblečení, vytvářet prostředí (vymalovat místnosti), vdechovat barvy.

Žlutá: Prací s barvou, která je přiřazena Blížencům, můžete svou duchovní činnost ještě podpořit. Je to barva učení a učení se. *Žlutá* také vede k lepšímu pochopení partnerských souvislostí a jejich harmonizaci. Obavy a přílišné emoce mohou být zmírněny tím, že danou záležitost vědomě zpracujete s pomocí *žluté*.

Fialová: Můžete však pracovat také s komplementární barvou *žluté*, tedy s *fialovou*. Pomůžete tím k uzdravení celé oblasti své hlavy. Nechte navrátit *Fialová* vám poskytne ještě více spirituálních energií, a tím vám zprostředkuje spojení s ostatními úrovněmi.

Rak - stříbrná, růžová

Rak (Cancer) - 21. červen až 21. červenec - 

Element:	<i>Voda; zastupuje nevědomí, city, emoce, instinkty, projevení citů a duševní jemnocit</i>
Vládoucí planeta:	<i>Měsíc</i>
Vlastnosti:	<i>Důležitost, aktivita, energie, produktivita a ctižádost jsou podle nálady závislé na citu</i>
Pohlaví:	<i>Ženské, orientované na minulost, ovlivnitelné, plodné</i>
Temperament:	<i>Často flegmatický</i>
Roční období:	<i>Plné léto</i>
Tělesné oblasti:	<i>Hospodaření s vodou v organismu, lymfa, hrud, žaludek</i>
Drahokamy:	<i>Perly, měsíční kámen, opál, jantar</i>
Den v týdnu:	<i>Pondělí</i>
Zvířata:	<i>Rak, mušle, kráva, zajíc</i>
Povolání a zájmy:	<i>Povolání medicínská, terapeutická a oblast sociální, k historii, poradci v oblasti výživy, potravinářská branže</i>
Barva:	<i>Stříbrná, růžová</i>

Stručný výklad: Raci mají, jak je známo, výraznou schopnost vcítění, kvetoucí fantazii, intuici, jsou starostliví a jemnocitní. Chtějí stále dál rozvíjet svou vlastní vnitřní stabilitu a jistotu. Není pro ně právě snadné se vyrovnat s tématy opouštění a loučení, a překonávat obavy. Rak má potřebu poznávat problémy ostatních a poskytovat lidem ochranu, útočiště nebo jen podat ruku, aby se lépe vypořádali s vlastními problémy. Jedná svědomitě, citově, „z břicha“, je nepřímý a má tvůrčí schopnosti. Rak uvažuje subjektivně, chápavě, s velkou fantazií a citem. V partnerské oblasti je srdečný, něžný, romantický, často

zasněný, oddaný a má mateřské rysy. Zrozenci Raka vnášejí do vztahů jemnocit, pochopení a trpělivost, mají potřebu vzorů a jsou snílky a velmi citliví. Partnera často potřebují jako oporu a „čerpací stanici“. Může u nich však také vzniknout přehnaná potřeba přízně a pozornosti (život soustředěný na minulost), a pokud není naplněna, může to být velmi zatěžující. Pak vzniká nebezpečí, že se takový člověk stáhne do světa snů a fantazie. Při ztrátě bezpečí, ztrátě blízké osoby, při kritice s hádkami a duševní rozvrácenosti se může snadno objevit deprese. Tělesné potíže se často projevují problémy žaludku, sliznic, hromaděním lymfy, tématy prsou a dělohy.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrůznější možnosti. Můžete barvu vizualizovat, meditovat s ní, vědomě volit své oblečení, přetvářet své prostředí (vymalovat místnosti), vdechovat barvy.

Stříbrná: Stříbrnou je zde míněna stříbřitá záře měsíce. Měsíc jako planeta Raka. Pokud chcete s touto barvou pracovat, skvěle povzbudíte a uvedete na správná místa všechny vlastnosti Raka. Stříbrná má velmi mnoho ženských vlastností. Posilujte a harmonizujte s pomocí stříbrné své ženské rysy, své ženské schopnosti. Pro mužské pohlaví budiž řečeno, že i muž může klidně ukázat i ženské vlastnosti, které existují v každém člověku. Tedy: city.

Růžová: Barva lásky, bezpodmínečné lásky, srdečnosti, opatrování, soucitu. Práce s *růžovou* je jako balzám pro srdce, pohlázení pro duši. Vraťte se s její pomocí zpět k vědomí, že jste láskyhodní, že si zasloužíte být milováni - i sami sebou. Načerpejte ho s pomocí *růžové* barvy.

Lev - oranžová

Lev (Leo) - 22. červenec až 22. srpen - ♌

Element:	Oheň; zastupuje sebevědomí, vášeň, teplo, sílu, dynamiku
Vládoucí planeta:	Slunce
Vlastnosti:	Hbitost, síla vytrvalosti, jistota, stálost, pevnost, spokojenost, klid a rozvaha
Pohlaví:	Mužské, vědomé, tvůrčí, ctízádnostivé, extrovertní
Temperament:	Často cholerycký
Roční období:	Doba, kdy dozrávají plody
Tělesné oblasti:	Srdce, krevní oběh, páteř, solar plexus
Drahokamy:	Rubín, sluneční kámen, diamant
Den v týdnu:	Neděle
Zvířata:	Lev, orel, páv
Povolání a zvířata:	Organizátor, podnikatel, učitel, lékař, činohra
Barva:	Oranžová

Stručný výklad: Lev se vyznačuje sebepoznáním, spolehlivostí, světlem, teplem, individualitou, kreativitou, vitalitou a touhou po seberealizaci. Často se zabývá podporováním víry v sebe sama, pátráním po tom, kým vlastně je a jaké má schopnosti. Neustále se pokouší nasazovat všechny síly k uskutečnění svých plánů a cílů. Lev má velkou potřebu stát v každé době ve středu dění, přičemž nikdy nezapomíná na svůj vlastní důležitý, velký volný prostor. Vyžaduje uznání a potvrzení své práce a správnosti svého jednání. Působí odhodlaně, suverénně, klidně, přesvědčivě a často velmi sebejistě. Jeho myšlenky jsou zpravidla kreativní, intuitivní, tvůrčí, pozitivní a velmi chytré. V citovém životě dává Lev přednost romantice, srdečnosti, nezávislosti, vášni a velkorysosti. V partnerském vztahu touží po temperamentu, teple, radosti a smyslnosti. Vždy potřebuje pocit ocenění a vlastní důležitosti,

přičemž musí mít k dispozici dostatek prostoru. Ne zcela pozitivní vlastnosti se mohou u Lvů projevat v ješitnosti, potížích s přizpůsobivostí a omezení. Deprese se u něj mohou projevit, pokud se mu nedostává dostatek pozornosti nebo má pocit, že je odmítán. Tělesné poruchy se mohou projevit v chorobách srdce a krevního oběhu, ve vysokém krevním tlaku nebo potížích zad.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrůznější možnosti. Podívejte se na meditativní cvičení. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, vědomě volit své oblečení, přetvářet své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Oranžová: Tato barva může Lvům pomoci, pokud někdy v důsledku nedostatku pozornosti druhých mají pocit, že již nestojí ve středu dění a jsou odmítáni. *Oranžová* navrácí radost ze života a pomáhá člověku uvědomovat si, v jakých šokových situacích případně uvízl.

Modrá: Komplementární barvou *oranžové* je *modř*. Pokud je Lev někdy „převrácen“ a jeho myšlenky se toulají v nereálném světě, je správnou volbou právě *modrá*. Přivádí ho zpět k vnitřnímu klidu a vyrovnanosti. *Modrá* mu opět navrácí nadřazený pohled na situaci. S pomocí *modré* se navíc může dobře vzdělávat a učit se nacházet správná slova ve správných situacích a pro správné lidi.

Panna - béžová

Panna (Virgo) - 23. srpen až 22. září - ♍

Element:	<i>Země; zastupuje stabilitu a pevnost, klid, věčnost, realitu, praktičnost, materiálně</i>
Vládoucí planeta:	<i>Merkur</i>
Vlastnosti:	<i>Pohyblivost, vyrovnanost, přizpůsobivost</i>
Pohlaví:	<i>Ženské, schopné oddanosti, výrazné, nevědomé, přijímající</i>
Temperament:	<i>Často melancholický</i>
Roční období:	<i>Doba sklizně</i>
Tělesné oblasti:	<i>Střevo, trávící trakt, látková přeměna</i>
Drahokamy:	<i>Citrín, žlutý jaspis, achát</i>
Den v týdnu:	<i>Středa</i>
Zvířata:	<i>Hmyz, kočky, psi</i>
Povolání a zájmy:	<i>Medicína, výživa, přírodní vědy, technika, pedagogika, psychologie, právní zástupce</i>
Barva:	<i>Béžová</i>

Stručný výklad: Panna zastupuje analýzu, rozum, účelnost, řád, strukturu, organizaci, zpracování. Je vždy na cestě hledání poznání a dokonalosti, je zprostředkovatelem mezi intuicí a logikou. Pokouší se spojovat a prakticky přeměňovat různé záležitosti a oblasti. Má potřebu jistoty v životě s jasnými a přehlednými pravidly. Její jednání je ekonomické, rozvážné, efektivní, zodpovědné, vědomé vlastní povinnosti, pilné a prakticky založené. Její myšlení je často metodické, analytické, realistické, velmi kritické, většinou také předvídavé a objektivní. V citovém životě je Panna plachá, opatrná, s velkým jemnocitem a taktem, věrná, obětavá a pečující. Její partnerské vztahy by měly být vždy předvídatelné a spolehlivé. Pokud si je jistá svým vztahem, umí projevit mimořádně intenzivní city. Pokud se však dostane do konfliktní situa-

ce, většinou projevuje nedůvěru, pedantismus, pesimismus a nedostatek spontánnosti. Ztrácí se pak v „maličkostech“ všedního života a není již schopna zachovat si přehled. Může reagovat depresivně, pokud si myslí, že se její život nebo zvyky stávají nejistými. Tělesné poruchy se často projevují jako onemocnění trávicích orgánů, poruchy spánku a neurčitými obavami.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrůznější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, vědomě volit své oblečení, přetvářet své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Béžová: Pokud jako Panna s touto barvou pracujete, posílíte a harmonizujete své vědomí větší stability a opory. Pokud získáte v něčem ve svém životě nejistotu, a tím to již nedokážete přehlédnout a zařadit, může vám *béžová* barva rovněž pomoci. Navíc posiluje přímost a vytrvalost. Pokud se jedná o tmavší odstín *béžové* (přecházející v *hněd*), který obsahuje mnohem více podílu červené, působí posilujícím způsobem na vaše hospodaření s energií. Pokud jste vyčerpaní, pracujte s tmavšími odstíny *béžové* nebo cíleně s *červenou* barvou.

Růžová: Panna se ráda obětuje, pro lidi, pro věci, pro situace. Pak dává všechno. Kde však zůstává Panna sama, co získává zpět? Většinou právě vůbec nic. V tomto případě je radno pracovat s *růžovou*. *Růžová* je totiž balzámem pro všechny srdeční záležitosti i pro duši. S ní je možné nastolit smír, aby se člověk lépe vyrovnal s nedostatkem mazanosti.

Váhy - tyrkysová (modrá/zelená)

Váhy (Libra) - 23. září až 21. říjen - 

Element:	<i>Vzduch; zastupuje duchovní a intelektuální aktivity, teorii, objektivitu, zvědavost, hromadění a rozdělování vědění, výraz v umění, řeči o abstraktním myšlení, smysl pro společenství</i>
Vládoucí planeta:	<i>Venuše</i>
Vlastnosti:	<i>Důležitost, impulsivnost, rozhodnost, aktivita, touha po vedení</i>
Pohlaví:	<i>Mužské, vědomé, tvůrčí, zdůrazněnou vůli, extrovertní</i>
Temperament:	<i>Zdržlivý</i>
Roční období:	<i>Doba rovnováhy, vyrovnaní</i>
Tělesné oblasti:	<i>Ledviny, močový měchýř, kyčle, pokožka</i>
Drahokamy:	<i>Safír</i>
Den v týdnu:	<i>Pátek</i>
Zvířata:	<i>Holubice, motýl, srnky</i>
Povolání a zájmy:	<i>Všechna kreativní povolání, reklama, umění, hudba, móda, diplomacie, právní vědy</i>
Barva:	<i>Tyrkysová</i>

Stručný výklad: Váha miluje změnu, setkávání, sounáležitost, harmonii a mír. Zastupuje rovnoprávnost a slušné chování. Váha se vždy snaží vyrovnávat protiklady. Je aktivní a zpravidla také dosáhne všech svých vytýčených cílů. Její základní potřebou je touha po změně, veselí a společenských kontaktech. Prostředí, s nímž může být v harmonii, dává Váze pocit, že je vážena a oceňována. Jedná zpravidla aktivně, diplomaticky a chytře, přitom je kooperativní a ochotná ke kompromisům. Uvažuje objektivně, fěr, tvůrčím způsobem, s velkou fantazií a obrazotvorností, a při tom velmi citově. V partnerských vztazích pro-

jevuje velký šarm, je něžná, láskyplná, romanticky založená a velmi oddaná, často však poněkud naivní. Harmonické soužití je pro Váhu tím nejdůležitějším ze všeho. Při hrozícím konfliktu často projevuje nerozhodnost, je přímo závislá na harmonii. Ze strachu před hádkami a zlobou ráda potlačuje a vytěšňuje stinné stránky života. Pak se rozhlíží v životě jen po tom pěkném a pozitivním. Do depresí se dostane, pokud hrozí nějaké odpírání lásky nebo nebezpečí opuštění. Tělesné problémy se často projevují potížemi pokožky, choulostivými ledvinami a močovými cestami a potížemi se slinivkou břišní.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrůznější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, vědomě si vybírat své oblečení, přetvářet své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Tyrkysová: Komunikace srdce. Tato barva podporuje Váhu, aby promlouvala přímo ze srdce. Pokud tak již činí, pomůže jí *tyrkysová* správně zvolit, kdy je to vhodné a kdy je zapotřebí raději komunikace rozumové. *Tyrkysová* navíc skvěle pomáhá v přednášení před skupinami lidí a k dalšímu předávání vědomostí.

Tyrkysová se skládá z velké části z *modré* barvy. Proto také je vhodné cíleně pracovat s *modrou* barvou, pokud duše volá po klidu. Pokud by Váha znovu ráda získala nadhled a vedla komunikaci správnými dráhami, pak je *modrá* barvou nejvhodnější.

Tyrkysová také obsahuje velkou část *zelené*. Proto můžete tuto barvu velmi dobře použít, pokud se cítíte stísněni. Pak vám *zelená* pomůže vytvořit prostor a navíc posílí i vztah k přírodě.

Žlutá: *Zelená* se skládá z *modré* a *žluté*. Protože jsou Váhám přiřazeny tělesné oblasti ledvin, měchýře a pokožky, je možné přinést úlevu a přispět k uzdravení s pomocí *žluté* (také *modré*). *Žlutá* harmonizuje

také v případě obav a ve všech partnerských záležitostech. Emoce je možné s pomocí *žluté* lépe pochopit a zvládnout.

Červenooranžová: Komplementární barvou *tyrkysové* je žlutooranžová. Pokud chybí radost ze života nebo síla v každodenním životě, případně po nepříjemných střetech, které Váhy tak nenávidí, je možné pracovat z načervenalým *oranžovým tónem*.

Štír - tmavě červená a tmavě zelená

Štír (Scorpio) - 22. říjen až 21. listopad - ♏

Element:	<i>Voda; citlivost, intuitivnost, kreativita, oddanost, dominantní city a pocity</i>
Vládoucí planeta:	<i>Mars a Pluto</i>
Vlastnosti:	<i>Stálost, impulsivnost, vytrvalost, nezlomný odpor</i>
Pohlaví:	<i>Ženské, nevědomé, duševní, schopné oddanosti, dojmavé, přijímající, pasivní, plodné</i>
Temperament:	<i>Často cholericový</i>
Roční období:	<i>Růst přírody se zklidňuje</i>
Tělesné oblasti:	<i>Oblast genitálií, pohlavní orgány</i>
Drahokamy:	<i>Granát, hematit, onyx</i>
Den v týdnu:	<i>Čtvrtek</i>
Zvířata:	<i>Štír, had, vlk</i>
Povolání a zájmy:	<i>Badatelé, terapeuti, lékařská povolání, pedagogové, analytici, esoterikové</i>
Barva:	<i>Tmavě červená a tmavě zelená</i>

Stručný výklad: Štír zastupuje vašeň, intenzitu, moc, změnu, regeneraci, sexualitu, tajemné záležitosti, silný vztah k nevědomí. Jeho tématem je zkoumání skrytých stránek člověka. Chce objevovat a proniknout

k hlubokým spirituálním poznatkům. Má potřebu se intenzivně a velmi emocionálně vypořádávat se svým prostředím. Při tom je pro něj velmi důležitá schopnost vytvořit citový vztah k bližním. Zpravidla jedná disciplinovaně, vytrvale, někdy provokativně, ovšem ovládá se, často je umíněný a důsledný. Uvažuje analyticky, neprůhledně, hluboce, nekompromisně a bystře. City prožívá spíše intenzivně, emocionálně, vášnivě, hluboké a velmi smyslné. Jeho partnerské vztahy by měly být hluboké, vážné a trvalé a nabízet neustálé výzvy, aby povzbuzovaly jeho vlastní růst. Štíři potřebují dlouhou dobu, aby se otevřeli a ukázali, jací a kým skutečně jsou. Jejich konfliktními oblastmi jsou zaujatost, často přehnaný optimismus, obavy ze ztrát, kontrola, témata moc a bezmocnost, stejně jako majetkové nároky. Depresivní stavy mohou být znamením hluboce uvízlého, bezmocného hněvu a vzteku. Poruchy v tělesné oblasti se často projevují v podbřišku a na pohlavních a vylučovacích orgánech.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami vám dává nejrůznější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, vědomě vybírat své oblečení, odpovídajícím způsobem upravit své prostředí (vymalovat místnosti), vdechovat barvy.

Tmavě červená: Tato sytá a tmavá *červeň* může Štírovi poskytnout nový elán, pokud je naprosto vyčerpaný. Pokud však se u něj vyskytuje příliš mnoho síly a mocenských nároků, působí tato *červeň* ještě více na její posílení. Na druhé straně pomáhá *červená* barva Štírovi uvědomit si jeho často prudké a vyčerpávající způsoby, aby pak byl schopen s čerstvou energií svůj elán vést do správných kanálů a cíleně ho využívat, beze škod pro své okolí.

Tmavě zelená: *Zelená* naopak působí na Štíra vyrovnávajícím způsobem a přivádí ho zpět do vlastního středu. *Zelená*, jako komplementár-

ní barva *červené*, Štírovi poskytuje více volného prostoru, pokud se cítí stísněně.

Fialová: Štír je uzavřen všemu neznámému, „nepochopitelnému“. *Fialová* podporuje jeho duchovní sklony. Spojuje ho s božstvím v něm samém. *Fialová* posiluje jeho spojení s kosmickými energiemi a jeho léčivelskými schopnostmi, které často dřímají v skrytu a ještě nejsou prožívány.

Střelec - tmavě modrá/královská modř

Střelec (Sagittarius) - 22. listopad až 20. prosinec - 

Element:	<i>Oheň; zastupuje sílu vůle, entusiasmus, intuici, idealismus, orientaci na budoucnost</i>
Vládoucí planeta:	<i>Jupiter</i>
Vlastnosti:	<i>Hbitost, vyrovnanost, přizpůsobivost</i>
Pohlaví:	<i>Mužské, vědomé, aktivní, vyžadující, pasivně jednající, plodné</i>
Temperament:	<i>Někdy cholerický</i>
Roční období:	<i>Odpočívající příroda</i>
Tělesné oblasti:	<i>Kyčle, stehna, bedra, játra</i>
Drahokamy:	<i>Lazurit, ametyst</i>
Den v týdnu:	<i>Čtvrtek</i>
Zvířata:	<i>Kůň, páv, jelen</i>
Povolání a zájmy:	<i>Právníká povolání, sportovci, filozofie, medicína, učitelská povolání, světoběžníci, básníci, duchovní povolání</i>
Barva:	<i>Tmavě modrá/královská modř</i>


Stručný výklad: Střelec zastupuje dobrodružství, nezávislost, hledání smyslu, víru, naději, moudrost, spravedlnost, úctu a lásku. Jeho tématem je hledání smyslu života, chtěl by ho pochopit. Je zvědavý a přitom se snaží neustále utišovat svůj hlad po vědění, aby rozšířil svůj vlastní horizont a bystřil vědomí. Má potřebu prožívat své vlastní plány a fantazie, pátrat po novém a neznámém a neustále se za ním honí. Je schopen inspirovat neustále sebe i druhé, vždy nadchnout a motivovat. Jedná zpravidla cílevědomě, odvážně, angažovaně, suverénně, motivované, spravedlivě a čestně. Myslí subjektivně, otevřeně, s širokým náhledem, pozitivně a optimisticky. Cítí s důvěrou a idealismem, je upřímný, velkorysý a láskyplný. Do svých partnerských vztahů vstupuje Střelec s respektem, důvěrou a velkorysostí. Velmi mnoho mu záleží na uskutečňování společných cílů. Konfliktními oblastmi jsou vlastní přeceňování, neupřímnost, arogance, neústupnost, strach z odhalení. Střelci rovněž neumějí příliš přijímat kritiku. Depresivní stavy se mohou objevit, pokud zjistí nepřekonatelné hranice nebo při hrozící ztrátě vidin. Poruchy v tělesné oblasti se často projevují jako potíže s kyčlemi, jaterní potíže, křečové žíly, nadváha a bolesti zad.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami vám dává nejrůznější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, medítovat s nimi, vědomě volit své oblečení, odpovídajícím způsobem přetvářet své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Tmavě modrá/královská modř: Tato temná a přesto sytá *modř* přináší Střelci klid a mír. Při celkovém přílišném zatížení a vyčerpání sil přináší tato *modř* vnitřní pocit klidu a harmonie. Pomáhá k uvědomění, k rozšíření pohledu a podporuje rozpoznávání nadřazeného tématu. Poskytuje prostor pro nové úhly pohledu a tím i pro nalezení možnosti nových řešení, pokud Střelec narazil na zdánlivé meze.

Světle oranžová/korálová: Komplementární barvou *královské modře* je tato světlá *oranžová*, mohli bychom ji nazvat také *apricot*. Pokud chce člověk pracovat s touto barvou, je velmi jemným způsobem konfrontován s hluboko uloženými ranami, které tam v bezpečí dřímají, aby byly jednou uvolněny. Tato barva navrácí radost ze života, která se zřejmě někdy nedostala k svému cíli. Se světlou oranžovou je pro Střelce snazší učení, respektive utišování jeho neuvěřitelného hladu po vědění. Protože je v *oranžové* obsažena *žlutá*, která může silně podpořit učení, studování a obecně duchovní aktivity.

Kozoroh - tmavě hnědá

Kozoroh (Capricorn) - 21. prosinec až 20. leden - 

Element:	<i>Země; zastupuje smysl pro realitu, strukturu, jistotu, jasnost, touhu po zodpovědnosti a autoritě, silný vztah k materii</i>
Vládoucí planeta:	<i>Saturn</i>
Vlastnosti:	<i>Důležitost, cílené energie, citlivost</i>
Pohlaví:	<i>Ženské, orientované na minulost, nevědomé, přijímající, pasivní</i>
Temperament:	<i>Někdy melancholický</i>
Roční období:	<i>Zimní slunovrat, příroda nabírající síly</i>
Tělesné oblasti:	<i>Kosti, kolena, zuby, nehty, uši, slezina</i>
Drahokamy:	<i>Horský křišťál, onyx</i>
Den v týdnu:	<i>Sobota</i>
Zvířata:	<i>Kozorožec, koza, havran</i>
Povolání a zájmy:	<i>Právníctví, management, architektura, sochařství, politika</i>
Barva:	<i>Tmavě hnědá</i>

Stručný výklad: Pro Kozoroha jsou nejdůležitější zodpovědnost, úcta, zákon, právo, řád, stálost, povinnost, sebeovládání, koncentrace, hrdost a sebeúcta. Jeho tématy jsou snaha o vnější a vnitřní vývoj, touha po významnosti, moci a vlivu, po samostatnosti a jistotě, po hmotném úspěchu a rozšíření vědomí. Jeho potřebou je přebírání role ochránce a pečovatele. Miluje jasná pravidla (i chování) pro uskutečňování cílů, překonávání překážek a zvládání životních těžkostí. Kozoroh jedná rozhodně, většinou důsledně a disciplinovaně, je neúnavný, čínořodý, pilný a vědomý si svých povinností. Jeho myšlení je jasné, chytré, bystré a kritické. Je předvídatý a velmi prakticky založen. V citovém životě je vytrvalý, smyslný, velmi přítulný, vytrvalý a ukázněný. Jeho partnerské vztahy se vyznačují věrností, spolehlivostí a loajalitou. Potřebuje ovšem trochu času, aby své srdce otevřel dokořán a pak mohl ukázat své hluboké city. Do konfliktů se sebou samotným a s ostatními se Kozoroh dostane, pokud cítí nátlak k výkonu, nedůvěru, laktu a netoleranci. Má ovšem také sklony ke lpění na starých vzorech a strukturách, připadá mu obtížné předat moc, a tím i kontrolu. Pokud má Kozoroh pocit, že není potřebný nebo uznáván, nebo pokud nemá v dohledu dosažitelný cíl, může se dostat do fáze deprese. Poruchy v tělesné oblasti se často projevují v potížích kloubů, žlučníku a ledvin, látkové přeměny a/nebo trávicích poruch.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrůznější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, volit si vědomě barvy svého oblečení, přetvářet své prostředí (malovat místnosti), či vdechovat barvy.

Hnědá: Symbol stability a kořenů. Pokud se Kozoroh intenzívně zabývá *hnědou*, uvědomí si, jak strnulé a nehybné může být často jeho chování. Vyplatí se pak přemýšlet o tom, jestli má jeho neotřesitelně pevné hledisko vždy své oprávnění nebo jestli by právě zde člověk neměl trochu ustoupit.

Žlutá: S krásnou žlutou se práce vyplatí. Může totiž působit velmi pod-
půrně a harmonizovat v případě tělesných problematických oblastí
Kozoroha: trávení, látkové přeměny, žlučníku, ledvin, kloubních potíží.
Při tom ledviny znamenají vždy odkaz na partnerské záležitosti. Pro ně
je rovněž vhodné využít žluté barvy.

Zelená: Jako velmi účinná se ukazuje práce se zelení, pokud je třeba
Kozorohovi zprostředkovat trochu více prostoru, volného prostoru.
Zelená je barvou srdce, kreativity, přírody. Hnědý, pevně zakořeněný
strom potřebuje také husté, prostor poskytující listoví.

Vodnář - modrá, tyrkysová

Vodnář (Aquarius) - 21. leden - 18. únor - 

Element: *Vzduch; zastupuje duchovní a intelektuální aktivity,
teorii, objektivitu, orientaci na budoucnost, silný
vztah ke starým tradicím*

Vládoucí planeta: *Uran a Saturn*

Vlastnosti: *Rychlost, vytrvalost, klid, svědomitost a vytrvalost,
opora a jistota*

Pohlaví: *Mužské, vědomé, aktivní, jednající*

Temperament: *Často roztěkaný*

Roční období: *Chladný, jasný a čistý zimní čas*

Tělesné oblasti: *Holeně a krevní oběh*

Drahokamy: *Akvamarín, tyrkys*

Den v týdnu: *Sobota*

Zvířata: *Pták, vážka, motýl*

Povolání a zájmy: *Badatelé, technici, psychologové, umělci, vynálezci*

Barva: *Modrá, tyrkysová*

Stručný výklad: Pro Vodnáře jsou důležité idealismus, duch času,
humanita, nezávislost, objevy až k vynálezům. Jeho témata jsou svobo-
da myšlení, jednání i cítění. Musí jít svou vlastní cestou, aby projevil
věci, které se doposud nacházely jako nejasné vskrytu a rozvinul nové
myšlenky a perspektivy pro budoucnost. Silnou potřebou Vodnáře je
dostatek volného prostoru ve fyzické, psychické i intelektuální oblasti,
aby se mohl plně rozvinout. Touží se osvobodit od omezení, vyčnívat
z davu a uskutečňovat své myšlenky. V jednání je vytrvalý, svědomitý,
klidný, často i spontánní a nerozvážený. Myslí analyticky, jasně, věcně,
neosobně, někdy nesoustředěně, prozíravě, velmi rychle, je humánní
a nápaditý. Miluje upřímnost, stálost, život a cítí chápavě a přátelsky.
Partnerství s Vodnářem se může zakládat jen na toleranci a nezávislos-
ti. Konfliktními oblastmi jsou tendence ustupovat, nepřístupnost, pocit
převahy, intelektuální hrdost a komplexy méněcennosti. Na jedné stra-
ně touží po blízkosti a sounáležitosti, a na druhé straně cítí nutkání
k odstupu. To může vést k vnitřní rozervanosti. Pokud má Vodnář
pocit, že již nesmí jít svou vlastní cestou a je uvězněn, může nastat situ-
ace, kdy se dostane do depresí. Tělesně je Vodnář náchylný k chorobám
žil, může trpět obecně rovněž nervozitou, potížemi krevního oběhu
nebo poruchami srdečního rytmu.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejroz-
nější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, volit vědomě své
oblečení, příslušně upravovat své prostředí (malovat místnosti), vde-
chovat barvy.

Modrá: Pokud Vodnář pracuje s modrými odstíny, cítí se čedoma. Modrá
je barvou klidu a bezpečí. Barvou vyjadřování se jasnými slovy. Modrá
mu zprostředkovává kontakt s jeho vnitřním klidem, který pak může
prožívat vně. Modrá mu přináší pocit kosmické šíře.

Oranžová: Komplementární barva *modré* přivádí Vodnáře do kontaktu s novou radostí ze života, pokud by se stará ztratila v důsledku omezení nebo stísněnosti. *Oranžová* mu pomáhá uvědomit si i jeho hluboké rány, zranění, která musel kdysi utrpět. Je to barva, která může pomoci při uvolňování takto vzniklých překážek.

Tyrkysová: Komunikace srdce. *Tyrkysová* pomáhá Vodnáři nahradit vlastní duchovní analytické vzory myšlení komunikací přímo ze srdce, nebo přinejmenším je spojit. *Tyrkysová* působí na toto znamení osvobozujícím způsobem, protože obsahuje velký podíl zelené, který napomáhá příchodu snů. S její pomocí mohou být podporovány i kreativní sklony.

Ryby - zelená

Ryby (Pisces) -19. únor až 20. březen - ♋

Element: *Voda; zastupuje nevědomé, pocity a emoce, intuitivní vědění, lásku k bližnímu, oddanost, uvolnění a překonání hmoty*

Vládoucí planeta: *Neptun*

Vlastnosti: *Pohyblivost, přizpůsobivost, vyrovnanost*

Pohlaví: *Ženské, plodné, nevědomé, oddané, silně výrazové, přijímající, pasivní*

Temperament: *Citový*

Roční období: *Vzcházení setby*

Tělesné oblasti: *Nohy a kosti*

Drahokamy: *Jadeit, nefrit, serpentin*

Den v týdnu: *Čtvrtek*

Zvířata: *Ryby, vodní ptáci, raci*

Povolání a zájmy: *Sociální oblast, teologie, hudba, tvůrčí umění, divadlo a film, esoterika*

Barva: *Zelená*

Stručný výklad: Znamení Ryb zastupuje bezmeznost, senzibilitu, nevědomé, sny, touhy, tušení, lásku a utrpení, přizpůsobivost a spiritualitu. Tématem Ryb je vnímavost pro ducha času a trendy, potřeba rušení hranic a osvobozování se od materiálních omezení a stísnění ega. Základní potřebou je přání starat se o ostatní, vnímat potřeby okolí a pokud možno je plnit. Chtějí se stát jednotou s druhým člověkem, nebo se pustit do nějaké záležitosti naplno. Jednají zpravidla instinktivně, obětavě, často nezištně, intuitivně, pasivně a jsou vždy ochotni pomoci. Myšlení Ryb je často plné fantazie, dokonce až poetické, tvůrčí, velmi romantické a kreativní, někdy i poněkud utopické. Ryby milují a cítí většinou oddaně, toužebně, něžně, jsou jemnocitné, vroucí a soucitné. V partnerských záležitostech mají velkou potřebu duševního porozumění, blízkosti, intimity a důvěrnosti. Oblastí konfliktů zrozců Ryb jsou nerozhodnost, iluze, sentimentalita, deprese a neschopnost přijetí a zastupování objektivního stanoviska. Nebezpečí depresí může nastat, pokud je na nich vyžadováno rozhodnutí, schopnost prosazení, či pokud je prostě třeba akceptovat realitu. Tělesné poruchy se často projevují jako neuralgie, onemocnění nohou, psychické problémy, alergie, oslabení imunitního systému a v nebezpečí závislosti a závislého chování.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrůznější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, volit vědomě barvy svého oblečení, upravovat své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Zelená: Barva léčení pro zrozcence Ryb. *Zelená* je přivádí zpět k jejich středu. *Zelená* jim poskytuje opět vzduch k dýchání a dostatek volného

prostoru. Ve spojení se *žlutou* je pro Ryby snazší rozhodování v závažných záležitostech. *Zelená* jim poskytuje pocit harmonie se sebou samým a s okolím, s přírodou. *Zelená* jim napomáhá k odstupu a uvědomění si případné vlastní přílišné obětavosti.

Červená: Komplementární barva *zelené*. *Červená* poskytuje Rybám čerstvé síly, novou odvahu a větší schopnost prosazení, pokud zase jednou zůstanou stát v půli cesty. *Červená* přivádí zasněné Ryby zase zpět do reality, aby dokázaly stát oběma nohama pevně na zemi, a zůstaly pevně včleněny v životě s hmotou.

Barvy a vůně

Obecně (získávání, cesta k nám, výběr)

Práce s barvami je skvělou možností, zvláště pokud je člověk může kombinovat s vůněmi. Koncem osmdesátých let nastal pořádný boom v německy hovořících zemích. Objevily se aromalampy, tehdy nová možnost provonění a energetizace místností. Rázem se objevili, jako houby po dešti, i výrobci čistých éterických olejů. Mnohé z těchto výrobků neodpovídaly vyžadovaným potřebám čistoty a nepřežily. Tím bych vás chtěl upozornit na skutečnost, že je nezbytné přesně zjistit, odkud pocházejí oleje, které používáte. Zeptejte se výrobce nebo prodejce, jestli jsou čisté, neředěné a pravé. Na trzích často najdete stánky, u nichž se oleje rovněž prodávají. Pokud se podíváte na ceny, velmi rychle zjistíte, že je kvalita asi dost nejistá. Pokud mají například všechny druhy stejně nízkou cenu, je to zpravidla znamením, že se jedná pravděpodobně o chemicky vyrobené vonné oleje. Každá rostlina totiž, i každá část rostliny poskytuje vonný éterický olej za použití různých nákladných postupů. Tato náročnost a množství rostlin, které jsou použity, pak určují cenu výrobku. V terapeutickém smyslu jsou chemicky vyrobené vonné oleje bezcenné a k tomuto účelu nepoužitelné. Mají samozřejmě také své oprávnění, pokud chcete zavonět toaletu pro hosty. Když jsem v roce 1989 začal kromě jiného obchodovat s éterický-

mi oleji, neměl jsem k současným výrobcům důvěru. Rozhodl jsem se tenkrát nakupovat oleje ve větším množství v seriózních obchodech a sám je plnit do lahviček. Tak vím vždy, co se v nich nachází, a mohu se za jejich obsah bez obav zaručit.

Tuto kapitolu jsem chtěl vlastně věnovat barvám v souvislosti s vůněmi, a v žádném případě ne nahrazovat již napsaná, obsáhlá díla o vůních. Pro lepší pochopení bych vám chtěl nyní alespoň krátce vyličit, jak jsou éterické oleje získávány. Existují tři hlavní způsoby:

- **Destilace vodní párou:** S pomocí vodní páry jsou z rostlinných součástí odebírány kapky éterických olejů. Pára se pak zachycuje spolu s kapkami oleje v jakési tenké trubce, ochlazované studenou vodou. Destilát se pak zachycuje do nádoby. Obsahuje vodu, na jejímž povrchu plave lehčí olej. Tento olej se pak slévá nebo odčerpává, tím je čistý éterický olej oddělen od vody, která se pak rovněž využívá - například jako květinová voda.
- **Lisování za studena:** V případě citrusů jsou éterické oleje uloženy ve slupce. Dobře to známe, když například loupeme pomeranč a ze slupky stříká tekutina. To je právě éterický olej. Jde o nejšetrnější způsob získávání éterických olejů.
- **Získávání s pomocí rozpouštědla:** Některé rostliny (spíše málo) potřebují chemické rozpouštědlo, aby se z nich uvolnil éterický olej. Rozpouštědla jsou pak destilována ve vakuu, přičemž se nejdříve získává krémovitá látka, zvaná concrète. Z ní se rostlinné látky uvolňují alkoholem. Co zbude, je vysoce ceněné absolue, jako například u jasmínu, vanilky.

K získání jednoho kilogramu éterického oleje je třeba, podle druhu rostliny, různé množství rostlinného materiálu. Pokud si člověk uvědomí, že například pro získání litru oleje z růžových květů je zapotřebí přibližně pěti tun ručně trhaných růžových okvětních lístků (které téměř nic neváží), jistě bude v budoucnosti akceptovat poněkud vyšší cenu této vzácnosti.

Existují nejrůznější možnosti použití cenných éterických olejů:

Aromalampy: Jistě máte po ruce nejméně jednu aromalampu. Naplňte misku teplou vodou a do ní kápněte, podle velikosti místnosti, 3 - 8 kapek oleje. Měl by plavat na vodě. Čajová svíčka po zapálení jemně zahřeje směs vody a oleje a éterický olej nebo směs olejů bude do místnosti odpařovat příjemnou vůni. Při tom však nezapomeňte: Čím víc člověk cítí, tím tělesnější, a čím méně, tím jemnomotnější jsou účinky. Spolu se vzduchem pak tyto vonné látky čicháme. Dostávají se naším nosem přímou cestou do našeho mozku, odtud do vegetativního nervového systému, stimulují hormony a působí na svět našich pocitů. Tělesně se vůně dostává našimi plícemi k průduškám, do krve a cévami do našich orgánů. Jistě si umíte představit, že tyto vonné látky nějak musí působit na naše tělo, ducha i duši.

Jako masážní oleje: Vytvořte si svůj vlastní masážní nebo pleťový olej. Jako mastný základní olej vám doporučuji jojobový olej. Je vyráběn lisováním za studena z ořechů jojobového keře a je to vlastně tekutý vosk. Pokud tento olej uložíte do ledničky, rychle ztuhne, přesně jako vosk. V pokojové teplotě je opět stejně rychle zase tekutý. Tento olej činí pleť jemnou, protože není tak mastný - je to právě tekutý vosk. Do základního oleje můžete kápnout několik kapek éterického oleje a máte nejlepší pleťový olej, jaký si můžete přát. Nabízím vám jeden návrh receptu pro *růžovou* barvu: Vezměte 50 ml jojobového oleje a přidejte 8 kapek růžového oleje, 3 kapky oleje z růžového dřeva a 3 kapky oleje z kakostu (*Geranium*). Získáte pleťový olej, který bude hýčkat vaše srdce i duši. Odpovídá *růžové* barvě. Podobně si můžete vyrobit nejrůznější „barevné“ pleťové oleje a vždy budete přesně vědět, že používáte čistou přírodu. Z následujícího seznamu si můžete vybrat odpovídající oleje s přiřazením k jednotlivým barvám. Prosím, vždy vyzkoušejte snášlivost daného oleje na vnitřní straně předloktí ještě před tím, než ho

začnete nanášet ve větším množství. Řiďte se, prosím, vždy heslem „Méně je často více“. Pokud si nejste jisti, poraďte se se zkušeným aromaterapeutem nebo zalistujte v odborné knize.

Krémy: Pokud byste si chtěli pleťový krém vyrobit sami, pak vám mohu doporučit MELKFETT (mast na ochranu vemen při dojení, tento název se používá i v ČR). Je čistý, naprosto přírodní, velmi tučný a absolutně neutrální. Přidejte několik málo kapek jednoho nebo více éterických olejů a máte mastný krém na tělo i obličej, který je při používání velmi šetrný. Prosím, přidávejte prosím jen malé množství éterických olejů (2-3 kapky) a nejdříve vyzkoušejte krém na vnitřní straně lokte. Naprosto neškodné jsou levandule a růže. Mnoho receptů a příkladů použití naleznete v odborné literatuře, bližší informace najdete i na internetu.

Jako koupel: Koupete se rádi? Není nic krásnějšího, než si 20 minut poležet v aromatické koupeli a užívat si voňavou teplou vodu. I zde můžete volit zcela cíleně oleje, které jsou přiřazeny k určitým barvám, abyste podpořili svou práci s barvami. Pro koupel stačí celkem 10 - 15 kapek éterického oleje. Olej je ovšem lehčí než voda, a proto by plaval na povrchu. Olej a voda ne nasmísí, pokud k nim člověk nepřidá nějaký emulgátor. Přírodním emulgátorem je například tekutá smetana. Postupujte následovně: Vezměte šálek a vložte do něj 3 - 4 polévkové lžíce tekuté smetany. Do této smetany (našeho emulgátoru) nakapejte éterický olej. Krátce zamíchejte a při napouštění vany přidejte do vody. S pomocí tekuté smetany se olej spojí s vodou, a tím bude v koupeli rovnoměrně rozdělen. Ještě jeden recept, tentokrát pro *fialovou* barvu: Přidejte do smetany 12 kapek levandulového oleje. Pak směs nalijte do napouštějící se vany, ponořte se do vody a užívejte si.

Vnitřní užívání: Nikdy prosím neužívejte éterické oleje vnitřně bez rady zkušeného aromaterapeuta. Zde totiž je velmi snadné udělat chybu. Zabývat se touto problematikou podrobně by ovšem překročilo rámec této knihy. Jen bych vám chtěl vysvětlit, že je rovněž možné vnitřní užívání.

Existují ještě další možnosti užívání éterických olejů, do nichž se však na tomto místě nechci podrobněji pouštět: Inhalace, omývání, využití v sauně a některé další. Výše uvedené možnosti by nám však pro práci s barvami ve spojení s vůněmi měly stačit.

Která barva má jakou vůni?

Zde uvádím nejdůležitější oleje a jejich přiřazení. Pokud je některý olej hodně mnohostranný, najdete ho u více barev. Největší „exoty“ ve světě éterických olejů jsem vědomě neuváděl.

Barevné přiřazení jednotlivých olejů

Červená

Krvavý pomeranč - strom krvavého pomerančovníku pochází z čeledi routovitých a jeho domovem je jižní Itálie. Olej je získáván ze slupek, lisováním za studena. Jeho hlavními účinky jsou čištění vzduchu, osvěžování, posilování nervů, rozveselení, uklidnění, harmonizace a ohřátí. Velmi vhodný při stresu, nervozitě, bolestech hlavy a migréně. Lze ho míchat s oleji Petit grain a mátou.

Cassia - druh skořice, pocházející z oblasti Číny. Olej je získáván destilací vodní párou z kousků kůry a listů. Působí rychle na krevní oběh, a tím silně na prokrvení a ohřátí. Působí antisepticky, zvyšuje obranyschopnost, dezinfikuje, uvolňuje křeče, zahřívá duši, povzbuzuje, otevírá a působí eroticky. Velmi vhodný při oslabení oběhu, silném pocitu chladu, nachlazení, chřipce, rýmě, natažení, melancholii a obavách z navazování kontaktů. Skvěle ho lze míchat se všemi citrusovými oleji.

Geranium - domovem této rostliny, zvané i růžová geranie (kakost), je Jižní Amerika a Afrika. Olej je získáván z listů a květů destilací vodní párou. Rychle a silně harmonizuje, uklidňuje, působí antidepresivně a dodává odvalu, zároveň také povzbuzuje komunikaci. Je skvělý při strachu, depresi, nervovém a citovém napětí, nervovém přetížení, disharmonii, poruchách spánku a stresu. Skvěle se dá smíchat s bergamotem, nerolí a meduňkou.

Zázvor - rostlina zázvoru roste na nejrůznějších místech jižní polokoule. Eterický olej se získává z kořenů rostliny destilací vodní párou. Ohřívá, posiluje, uvolňuje vnitřní napětí, posiluje potenci, působí potopudně, jako afrodisiakum, brání zánětům, je antisepticky a reguluje teplotu. Je velmi vhodný při vnitřním zatuhnutí, chladu, bezcitnosti, sexuálním chladu, horečnatých onemocněních, bolestech hlavy a chřipce.

Ylang-ylang - až dvacetimetrový strom. K destilaci vodní párou se sklízí jen květy této rostliny. Olej působí jako afrodisiakum, erotizuje, snižuje krevní tlak, uklidňuje, působí antidepresivně a při zlosti snižuje dechovou frekvenci. Velmi vhodný při depresích, nespavosti, bušení srdce, impotenci, frigiditě, sexuální únavě, nervovém napětí a stavech obav. Vůně zahání pochybnosti, neklid a nejistotu. Skvěle se dá míchat s bergamotem, grapefruitem, jasmínem, šalvějí muškátovou, nerolí, pomerančem, santalovým dřevem a citrónem.

Oranžová

Bergamot - bergamot, druh pomeranče, je hruškovitý, nepoživatelný citrusový plod z čeledi routovitých, jemuž se daří v jižní Itálii. Svěží květinová vůně je získávána z nezralých slupek lisováním za studena. Olej povzbuzuje, zvedá náladu, působí antidepresivně, uklidňuje nervy, mírní záněty dýchacích cest. Může být využit dokonce i při hysterii a těžkých stavech obav. Velmi vhodný je při depresích, silných citových výkyvech, působí proti stresu a je skvělý v době rekonvalescence po nemoci. Bergamot je vhodné míchat s myrtou a citrónem. Tajný tip: Při vaření vanilkového pudinku přidejte 1 kapku bergamotového oleje: Je to skutečné potěšení pro chuť. (Pozor: Po přidání 2 kapek se pudink stane nepoživatelným).

Mandarinka - mandarinka roste v jihoevropské oblasti a olej je získáván ze slupky lisováním za studena. Působí inspirativně, rozveseluje, uvolňuje, harmonizuje a formuje duši. Vřele ho mohu doporučit pro vznětlivější lidi a choleriky. U dětí je tato vůně velmi oblíbená. Je skvělá v případě natažení, smutku, melancholie, nespavosti, agresivity, migrény a pocitů strachu u dětí. Mandarinkový olej je vhodné míchat s levandulí a nerolí.

Pomeranč - pomerančovník roste na jižní polokouli naší Země. Pomerančový olej je získáván ze slupky plodů šetrným lisováním za studena. Ohřívá, uvolňuje, rozveseluje, harmonizuje, působí proti depresím, povzbuzuje a reguluje srdeční činnost. Je to vůně, kterou mají ve velké oblibě děti. Velmi vhodná je při stresu, horečkách, smutku, nervozitě, bušení srdce, umíněnosti, ustrašenosti a nespavosti. Tento olej lze dobře míchat se skořicí, anýzem, ylang-ylangem, levandulí.

Neroli - neroli je eterický olej z jemných bílých květů stromu hořkého pomeranče. Tento pomerančovník roste v jižní Evropě, severní Africe

a na Blízkém východě. Olej je získáván destilací vodní párou. Působí silně antidepresivně, proti duševní křečovitosti, jako afrodiziakum a reguluje srdeční rytmus. Pomáhá i při suché a citlivé pokožce. Je velmi vhodný při šokových stavech a strachu, duševním vyčerpání, hysterii, depresi, nervozitě, psychosomatických potížích a nespavosti. Neroli se dá dobře míchat s levandulí, růží, meduňkou a jasmínem.

Žlutá

Limeta - tento plod pochází původně z Itálie a osvěžující olej je získáván ze slupek lisováním za studena. Rozveseluje, osvěžuje, dodává energii, působí antidepresivně, antisepticky a chrání před nákazami, navíc podporuje trávení. Velmi vhodný při apatii, únavnosti, nedostatku podnětů, depresích, neurovegetativních funkčních poruchách, nadýmání a oslabení pojivových tkání. Vhodný do směsi s levandulí, ostatními citrusy, vanilkou a cypřišem.

Grapefruit - roste v oblasti Středomoří, USA a v jižní Africe. Ze slupek se lisováním za studena získává osvěžující éterický olej. Působí lehce povzbudivě, osvěžuje, ochlazuje, zlepšuje vzduch, má antidepresivní účinky a podporuje kreativitu. Je velmi vhodný při depresích, nedostatku podnětů, únavnosti, přetížení a nechutenství. Dá se snadno míchat s ostatními citrusy a levandulí.

Vanilka - tato orchidejí roste v Jižní a střední Americe, na Madagaskaru a ve východní Africe, na Karibských ostrovech, Jávě a Srí Lance. Vonný olej je získáván alkoholovou extrakcí z lusků. Působí antidepresivně, povzbuzuje chuť, uklidňuje, harmonizuje, ohřívá, otevírá uzavřené lidi a dětem pomáhá proti nočním můrám. Je skvělý při stavech strachu, citovém chladu, podrážděnosti, stresu, nervovém vypětí a poruchách spánku. Zvláště vhodné je míchat ho s mandarinkou, limetou,

mimózou, muškátovým oříškem, myrtou, karafiátem, grapefruitem, růží, skořicí a citrónem.

Citrón - citrón se v průběhu času usadil na mnoha místech jižní polokoule. Olej se získává ze slupek plodů, jejich lisováním za studena. Podporuje koncentraci, posiluje paměť, osvěžuje, inspiruje, dodává veselou náladu, podporuje rozhodnost, má antiseptické účinky, snižuje horečku a krevní tlak a povzbuzuje imunitní systém. Je velmi vhodný při přetížení, oslabení koncentrace, nedostatku podnětů, infekčních chorobách, horečce, bronchitidě, chřipce a migréně. Dá se míchat s levandulí, smrkem, růží a ostatními citrusy.

Olivově zelená

Bergamot - bergamot, druh pomeranče, je hruškovitý, nepoživatelný citrusový plod z čeledi routovitých, kterým se daří v jižní Itálii. Svěží, květinovou vůni lze získávat lisováním nezralé slupky za studena. Olej povzbuzuje, zvedá náladu, uklidňuje nervy, mírní záněty dýchacích cest a působí antidepresivně. Může být použit dokonce i při hysterii a těžkých stavech obav. Velmi vhodný při depresích, velkých výkyvech citů, působí proti stresu a skvělý je i během rekonvalescence po nemoci. Bergamot je vhodné míchat s myrtou a citronem. Tajný tip: Během vaření vanilkového pudinku přidejte jednu kapku tohoto oleje (pozor: při 2 kapkách již bude nepoživatelný). Je to skutečné potěšení pro chuťové buňky.

Fenykl - původně pochází z jižní Evropy. Éterický fenyklový olej je získáván destilací semen rostliny vodní párou. Působí proti křečím, posiluje žaludek, podporuje trávení, uvolňuje hleny a uklidňuje. Je dobrým nervovým tonikem. Skvělý při nachlazení, kašli, škytavce, nevolnosti, kolikách, nadýmání a nervozitě. Zvláště vhodné jsou směsi s anýzem, kmínem nebo dřevitými vůněmi.

Heřmánek - Heřmánek roste v jižní, střední a západní Evropě. Éterický olej je získáván z květů a listů destilací vodní párou. Zahřívá duši, uvolňuje křeče, uklidňuje, podporuje vnitřní rovnováhu a napomáhá zpracovávání dojmů. Velmi vhodný je při pocitech strachu, potíženích s usínáním, špatných snech, depresích, hysterii, podrážděnosti, vzteku, neklidu, alergiích, nadýmání, křečích, bolestech hlavy a zubů, rýmě, potíženích vedlejších dutin, kašli, chrapotu a astmatu. Dá se skvěle míchat se všemi květinovými vůněmi, jako například levandulí.

Lemongras - Tato tropická tráva (voňatka citrónová) pochází z tropických oblastí Asie, Afriky a Jižní Ameriky. Olej je získáván destilací této byliny vodní párou. Působí svěže, lehce antidepresivně, poskytuje energii, povzbuzuje a podporuje soustředění. Zvláště vhodný je při depresích, stavech oslabení, nedostatku podnětů, vyčerpání, únavě a oslabení koncentrace. Je vhodný do směsí se všemi citrusovými vůněmi.

Limeta - tento plod pochází původně z Itálie a svěží olej je získáván ze slupek lisováním za studena. Působí na rozjasnění nálady a antidepresivně, osvěžuje, dodává energii, podporuje trávení, působí antisepticky a chrání před nákazami. Jeho použití je velmi vhodné při apatii, únavnosti, nedostatku podnětů, depresích, neurovegetativních funkčních poruchách, nadýmání a oslabení vazivových tkání. Vhodný k míchání s levandulí, dalšími citrusovými oleji, vanilkou a cypřišem.

Petit grain - tento éterický olej je získáván destilací vodní párou z listů, větví a nezralých plodů různých druhů citrusů, jako například citrónů a hořkých pomerančů. Působí na posílení paměti, inspiruje, vyrovnává, uklidňuje, silně osvěžuje a má antidepresivní účinky. Zvláště vhodný je při duševním vyčerpání, nervozitě v důsledku stresu, podrážděnosti a výkyvech nálad. Je vhodné ho míchat s cedrovým dřevem, eukalyptem a ostatními citrusovými vůněmi.

Zelená

Rozmarýn - je získáván destilací vodní párou z květů a vrcholů větví této byliny. Rostliny zpravidla pocházejí ze Středomoří. Působí dobře na posílení vědomí „Já“ a síly vůle, podporuje chuť k jídlu, krevní oběh (i posiluje), silně povzbuzuje činnost srdce a mozku, poskytuje energii, posiluje nervy, podporuje koncentraci, zvyšuje potenci, má potopudné a osvěžující účinky. Velmi vhodné je jeho použití při duchovní únavě, oslabení koncentrace, zapomnětlivosti, oslabení krevního oběhu, nervových srdečních potíženích, bronchitidě, kašli, astmatu, migréně, bolestech hlavy a pocitech závratí. Rozmarýn je vhodné míchat s oreganem (dobromyslí), jalovcem, majoránkou, hřebíčkem, heřmánkem a citrusovými vůněmi.

Šalvěj - rostlinám šalvěje se zvláště dobře daří v oblasti Středomoří. Olej je získáván destilací vodní párou z květů a listů. Působí proti pocení, silně uvolňuje hleny a křeče, posiluje, vyrovnává, zvyšuje krevní tlak, povzbuzuje, zvyšuje obranyschopnost a působí protizánětlivě. Je velmi vhodný při nachlazení, bronchitidách, astmatu, kašli, stavech slabosti, přílišném pocení a nízkém krevním tlaku. Je vhodné ho míchat s tymiánem, eukalyptem, citrusovými vůněmi a levandulí.

Čajovník (Tea tree) - Rostlina čajovníku roste v australských lesích. Olej je získáván destilací vodní párou z listů stromu. Mimořádně silně dezinfikuje, hubí zárodky, posiluje obranyschopnost. Zvláště vhodné je jeho použití při chřipkových infekcích, virových onemocněních, potíženích vedlejších nosních dutin. Doporučujeme ho na obranu před nakažlivými chorobami. Lze ho dobře míchat s levandulovým olejem.

Jalovec - jalovcový éterický olej je získáván z čerstvých bobulí nebo dřeva. Domovem jalovcových rostlin je severní polokoule naší Země. Tento olej působí antisepticky a dezinfekčně na vzduch, uvolňuje hle-

ny, posiluje, povzbuzuje, uvolňuje křeče a při stresu a obavách vyrovnává naše pocity. Velmi vhodný je při chřipce, bronchitidě, kašli, astmatu, nedostatku energie, nízkém krevním tlaku, duševní a tělesné křečovitosti a bolestech hlavy. Lze ho dobře míchat se svěžími citrusovými vůněmi.

Cypřiš - cypřišový strom roste ve Středomoří a vonný olej je z něj získáván destilací vodní párou. Posiluje nervy, obecně uklidňuje, rozpouští hleny a má antiseptické účinky. Je vhodný při astmatu, křečovitém kašli a nervovém napětí. Lze ho dobře míchat s jalovcem, dřevitými a citrusovými oleji.

Růžová

Geranium (kakost) - tato rostlina pochází z oblastí Afriky a Jižní Ameriky. Olej je získáván z listů a květů destilací vodní párou. Působí antidepressivně, harmonizuje, uklidňuje a povzbuzuje zároveň. Geranium vytváří harmonickou a láskyplnou atmosféru, a tím působí na oblast našeho srdce. Je velmi vhodný při strachu, depresích, nervových a citových vypětích, nervových zátěžích, disharmonii, dráždivosti, poruchách spánku a stresu. Lze ho dobře míchat s bergamotem, neroli, meduňkou a levandulí.

Linaloe - tento strom roste ve střední Americe. Příjemně vonící olej je získáván destilací vodní párou z kůry stromu. Má podobné účinky jako známý olej z růžového dřeva - uvolňuje city, poskytuje prostor a sebedůvěru. Lze ho míchat s citrusovými oleji, růží, levandulí.

Růže - růže je pěstována v Turecku, Maroku a Bulharsku. Olej je získáván destilací vodní párou z ručně trhaných, čistých růžových lístků. Je to olej olejů. Sen v nejoprávnějším smyslu slova. Působí silně anti-

septicky, protizánětlivě, antidepressivně, čistí pleť, uvolňuje křeče, harmonizuje činnost srdce, podporuje spánek a působí jako afrodisiakum. Je balzámem pro naše srdce, duši, a tím rychle stimuluje naši citovou úroveň v oblasti srdce. Je skvělý při trápení, zklamání, smutku, melancholii, depresi, nervovém vypětí, stresu, hysterii, bolestech hlavy a poruchách spánku. Skvěle se dá míchat s růžovým dřevem, kakostem, levandulí a citrónem.

Růžové dřevo - strom, z něhož se získává růžové dřevo, pochází z Jižní Ameriky. Příjemně vonící olej je získáván ze dřeva destilací vodní párou. Působí na uvolnění citů, povzbuzuje fantazii, ohřívá, podporuje spánek, posiluje při nejistotě a dodává sebedůvěru. Je povzbuzující a zároveň harmonizuje, uvolňuje křeče a působí uklidnění při stresu, citovém vypětí, oslabených nervech a ustrašenosti. Je vhodné ho míchat s grapefruitem, citrónem, limetou, smrkem, jasmínem a bergamotem.

Tyrkysová

Smrk - smrk je rozšířen na severní polokouli naší planety. Tento nezměnitelný olej je získáván z jehličí a vrcholů větviček destilací vodní párou. Dodává energii, je lehce potopudný, dezinfikuje, posiluje obranyschopnost, rozjasňuje myšlenky, rozpouští hleny, podporuje prokrvení a poskytuje prostor. Vhodný při nachlazení, potížích vedlejších dutin, astmatu, kašli, bronchitidě a chřipkových infekcích. Lze ho míchat s mátou peprnou, eukalyptem a citrusovými oleji.

Řebříček - řebříček roste v Evropě, severní Asii a USA. Éterický olej je získáván z byliny a květů destilací vodní párou. Působí antisepticky při zánětech dýchacích cest, rozpouští hleny, tiší bolesti a uvolňuje křeče při migréně. Při depresích tělesně i duševně posiluje. Pomáhá proti

závratím a nevolnosti. Rozšiřuje vědomí a podporuje intuitivní a kreativní síly. Je vhodný do směsí s rozmarýnem a levandulí.

Modrá

Heřmánek - tato rostlina, rozšířená skoro po celém světě, poskytuje svůj éterický olej při destilaci vodní párou, z květů a listů. Vonný olej mírní bolesti, uklidňuje, působí antisepticky, tiší křeče, snižuje horečku, brání zánětům a rozpouští hleny. Velmi vhodný je při depresích, nachlazení (v oblasti krku), migréně, nadýmání, alergiích, zánětech, onemocnění vedlejších nosních dutin, bronchitidě a astmatu. Vhodný do směsí s řebříčkem, levandulí a meduňkou.

Borovice kleč - tato borovice roste v alpských oblastech. Éterický olej je získáván z větví a jehličí destilací vodní párou. Uvolňuje hleny, usmrcuje zárodky, podporuje prokrvení dýchacích orgánů, rozjasňuje myšlenky, čistí vzduch. Tento olej posiluje tělu vlastní obranné síly a je velmi vhodný při průduškových potížích a silném podráždění nervů. Lze ho dobře míchat s eukalyptem, myrtou a citrusovými oleji.

Šalvěj muškátová - šalvěji muškátové se daří většinou divoce v jihoevropských zemích, severní Africe, Malé Asii a Rusku. Z kvetoucí rostliny je pak éterický olej získáván destilací vodní párou. Působí antisepticky, protizánětlivě, proti křečím průdušek, reguluje pocení, snižuje krevní tlak, uvolňuje a povzbuzuje zároveň, posiluje nervy, inspiruje a působí proti depresím. Je skvělý při zánětech dýchacích cest, bronchitidě, kašli, astmatu, migréně, natažení, nervozitě, nevyrovnanosti a depresích. Lze ho míchat s pomerančem a levandulí.

Myrta - pochází ze Středomoří a dorůstá výšky 4 až 5 metrů. Stálezelečná myrta nám poskytuje svůj olej z kvetoucích vrcholků větviček - je

získáván destilací vodní párou. Působí antisepticky, brání zánětům, rozpouští hleny, tiší bolesti při bronchitidě, vyrovnává, harmonizuje, inspiruje a posiluje. Skvělý při zánětech v krku a čelních dutinách, při rýmě, kašli, chrapotu, dráždivosti, zoufalství, strachu, přepracování a nedostatku klidu. Lze ho míchat s dřevitými vůněmi.

Yzop - tato rostlina roste divoce v jižní až jihovýchodní Evropě a Asii. Éterický olej je získáván z kvetoucích bylin destilací vodní párou. Působí proti křečím, rozpouští hleny, výrazně tiší kašel, snižuje horečku, reguluje krevní tlak a má potopudné účinky. Zvláště při rekonvalescenci po dlouhých nemocech působí velmi blahodárně. Je vhodný při astmatu, bronchitidě, kašli, rýmě, kolikách, trávicích problémech, při vysokém i nízkém tlaku. Vůně poskytuje rozjasnění a očištění. Yzop se dá dobře míchat s levandulí, šalvějí muškátovou, rozmarýnem, šalvějí a kadidlem.

Fialová

Levandule - levandule pro získávání tohoto oleje roste zpravidla ve Francii. Svůj éterický olej uvolňuje z květů a jemných lístků při destilaci vodní párou. O použití levandule by bylo možné napsat několik knih. Ne nadarmo je tento olej nazýván také „modrým zázrakem“. Ale spoň tedy stručně: Citově zahřívá, harmonizuje, působí proti depresím, posiluje nervy, snižuje krevní tlak, tiší křeče, čistí vzduch, působí antisepticky a posiluje imunitní systém. Levandule pomáhá lidem, kteří se ráno probouzejí unavení, opět k hlubokému spánku a příjemnému probouzení. Je skvělý při nervozitě, silném podráždění, duševním rozladění, pocitech závratí, mdlobách, poruchách spánku, nočních můrách, depresích, obavách, melancholii, stresu, bušení srdce, migréně, bolestech hlavy, horečnatých stavech, potížích dýchacích cest, oslabení imunity a vysokém krevním tlaku. Zvlášť dobře ho lze míchat s ovocným pomerančovým olejem, případně s dalšími citrusovými oleji.

Fialka (violka) - fialka původně pochází ze Středomoří, v současné době se však rozšířila v celé Evropě. Získávání fialkového oleje je komplexní. Tento olej voní skvěle teprve tehdy, když se silně zředí. Působí silně proti bolesti, uklidňuje, harmonizuje, působí proti depresím, ohřívá duši a mírní křeče. Je velmi vhodný při bolestech hlavy, migréně, natažení, nespavosti, agresivitě, depresích a duševní únavě. Tuto jedinečnou fialkovou vůni lze skvěle míchat s pomerančem nebo citrónem.

Bílá

Kadidlo - kadidlo olibanum je pryskyřice stromu Boswelia, který roste v jižní Arábii, Egyptě, Somálsku a na pobřeží Rudého moře. Z této pryskyřice je pak destilací vodní párou získáván éterický olej. Prohlubuje myšlenky, ohřívá, uklidňuje, spojuje s ostatními úrovněmi, léčí rány, čistí vzduch a uklidňuje mysl. Je vhodný při krátkodechosti, onemocnění plic, problémech s čelem a hrtanem. Lze ho dobře míchat s myrhou, benzoe, kůrou skořicovníku a levandulí.

Elemi - tato rostlina je rozšířena zvláště v tropických oblastech Asie, na Filipínách a v tropech Afriky. Olej je získáván z pryskyřice destilací vodní párou. Inspiruje, buduje, harmonizuje, posiluje a podporuje stavy meditace. Vhodný při psychických zátěžích a stavech oslabení. Vhodný do směsi s levandulí a čajovníkem.

Hnědá/běžová

Santalové dřevo - strom santal roste ve východní Indii. Nezaměnitelný santalový olej je získáván z drceného dřeva, destilací vodní párou. Působí dezinfekčně, protizánětlivě, proti depresím, tiší křeče, zlepšuje náladu, podporuje paměť, uzemňuje, používá se jako silné afrodisiakum. Vhodný při kašli, chrapotu, nevolnosti, depresi, agresivitě, stresu,

nespavosti, impotenci, frigiditě, egoismu, duševním a psychosomatickým trápením. Vhodný do směsi s olejem neroli, růže, jasmínu, kadidla a ylang-ylang.

Vetiver - vetiverový olej je získáván ze sušených kořenů tropické trávy destilací vodní párou. Působí silné uzemnění, spojuje se zemí, uvolňuje, ohřívá, buduje, stabilizuje, posiluje, podporuje prokrvení, odbourává stres, působí proti depresím a rozjasňuje náladu. Vhodný při duševním a nervovém vypětí, stavech vyčerpání, slabosti, poruchách prokrvení, obavách, pocitu labilitu. Lze ho míchat se všemi citrusovými oleji.

Cedrové dřevo - cedry z pohoří Atlas uvolňují při použití destilace vodní párou z dřeva skvělý olej. Působí antisepticky, rozpouští hleny, lehce uklidňuje a stabilizuje. Vhodný při bronchitidě, kašli, potížích dýchacích cest. Lze ho míchat s růží, jalovcem, cypřišem a dalšími dřevitými vůněmi.

Amyris - tento olej pochází původně ze santalu, rostoucího v západní Indii, a není tak mnohostranný, jako východoindický olej ze santalového dřeva. Je získáván destilací vodní párou ze dřeva stromu. Reguluje krevní oběh, mírní křeče, rozpouští hleny, je používán jako afrodisiakum a proti depresím. Jeho použití je vhodné i při suchém kašli, bronchitidě, depresích, citovém chladu, psychicky podmíněných nemocech a sexuální apatii. Vhodný ke smíchání s oleji: neroli, růže, jasmín, kadidlo a ylang-ylang.

Černá

Dubový mech - dubový mech je sbírán ze stromů ve východní Evropě, Francii a Maroku. Olej je získáván s pomocí rozpouštědla (alkoholu). Vyrovnává, uklidňuje, působí lehce antisepticky a silně antibakteriálně. Je vhodný do směsi se svěžími citrusovými vůněmi.

Pačuli - tato rostlina roste ve východoasijské oblasti a na Seychelách. Tento nesrovnatelný éterický olej je získáván destilací listů vodní párou. Rozjasňuje myšlenky, silně erotizuje, působí jako afrodiziakum a antidepresívum, má antiseptické a dezodorační účinky, čistí vzduch. Skvělý meditační olej. Je vhodný při stavech strachu a práci se smutkem, manické depresi, zvýšené dráždivost a apatii. Zvláště dobře ho lze míchat s oleji ylang-ylang, santalové dřevo a citrón.

Vetiver - vetiverový olej je získáván destilací vodní párou ze sušených kořenů jedné tropické trávy. Silně uzemňuje a spojuje se zemí, uvolňuje, ohřívá, buduje, stabilizuje, posiluje, podporuje prokrvení, odbourává stres, rozjasňuje náladu a působí jako antidepresívum. Je vhodný při duševním a nervovém napětí, stavech vyčerpání, slabosti, poruchách prokrvení, strachu a pocitu lability. Lze ho dobře míchat se všemi citrusovými oleji.

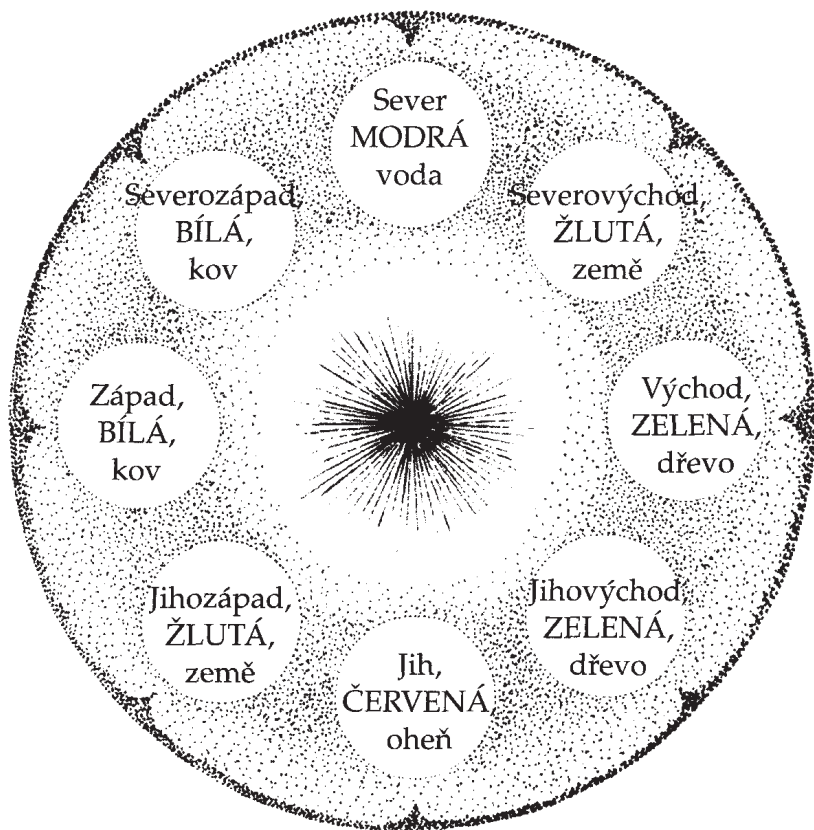
Barvy a feng-šuej

Feng-šuej, jak široké téma... Můj zájem o toto téma začal růst již před léty. Obstarával jsem si stále více literatury a četl a četl...! Tato proměna mi však připravila značné problémy, protože čím víc informací jsem z knih vyčetl, tím rozporuplnější mi připadal celek. Nakonec jsem všechno odložil stranou s myšlenkou: „Nu, pokud nejsou zajedno dokonce ani vědci, jak by mohl správně tuto teorii používat laik!“. Po nějaké době jsem se jednoho dne rozhodl absolvovat vzdělání pro poradce ve feng-šuej. Derek Walters mi připadal jako skvělý učitel, protože byl, přestože je Angličan, uznáván jako učitel feng-šuej i učenými Číňany. O feng-šuej dokonce přednášel i v Číně. Během tohoto dlouhého vzdělávání mi byly souvislosti pomalu stále jasnější. Podle Dereka Walterse existuje klasické feng-šuej, které je učeno a praktikováno již tisíciletí a feng-šuej Ba gua (bagua, Pa kua), k němuž prokazatelně před rokem 1986 neexistuje žádná literatura. Většina knih, které lze koupit, spočívají na Pa kua feng-šuej. Rozhodl jsem se pro klasické učení feng-šuej. Oba systémy jsou skvělé a v mnoha věcech se shodují. Míchat by je však člověk při používání neměl, protože pak se objeví rozpory. Pokud jste se i vy feng-šuej zabývali a po přečtení knih jste učinili stejná zjištění jako já, měli byste zjistit, jestli jste tu nedopatřením oba systémy nesmíchali. V této kapitole bychom se však měli soustředit více na barvy a formy, které můžete použít v obou systémech. Dokonce

i kdybyste nechtěli dále pokračovat do rozlehlé oblasti feng-šuej, můžete vybírat své zařízení a dekorace ve vhodných barvách a tvarech, abyste v různých prostorech aktivovali určité činnosti, cíleně je brzdili nebo harmonizovali. Pokud chcete proniknout do tématu feng-šuej hlouběji, doporučuji vám odpovídající odbornou literaturu nebo seriózního poradce, kterému budete důvěřovat.

Nejdříve se podívejme krátce na světové strany, s přiřazením elementů a barev - viz obrázek níže.

Již ze světových stran a přiřazených východních pěti elementů můžete vyčíst, které barvy k nim náležejí. Pozor však, jen se světovými stranami to nejde, proto bych vám chtěl ještě stručně představit učení



elementů ve feng-šuej, viz obr. na straně 341. V horní části obrázku vidíte v pořadí ve směru šipky pět elementů - oheň, země, kov, voda, dřevo v harmonickém uspořádání. Existuje „oslí můstek“, s jehož pomocí je možné si dobře zapamatovat pořadí: „Oheň hoří, popel z něj se stává zemí, země opět poskytuje kovy, které musí být při zpracovávání chlazeny vodou, voda je nutná k růstu dřeva jako stromu a dřevo v krbu se stává ohněm.“ To je harmonické, vzájemně se podporující pořadí pěti elementů ve feng-šuej.

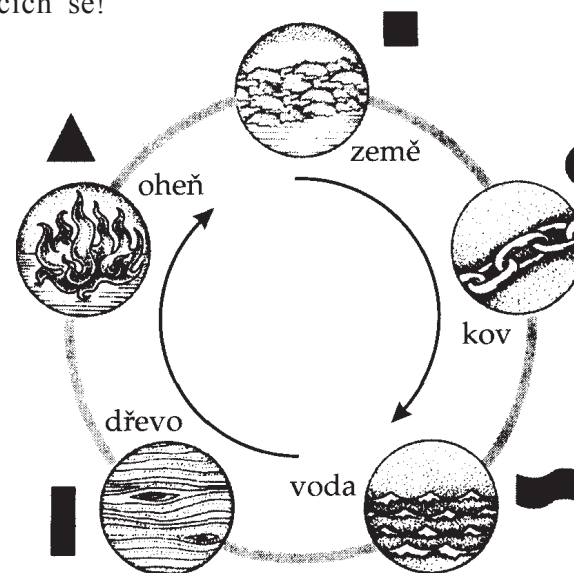
Pokud se nyní podíváte na obrázek a sledujete šipku, rozpoznáte disharmonické, ničivé řazení těchto elementů. I zde existuje opět oslí můstek v podobě věty: „Oheň taví kov, kov kácí dřevo (strom, sekyra), dřevo odebírá ze země živiny, země špiní vodu a voda hasí oheň.“ Pokud sledujete šipku, vidíte, že je vždy jeden element vynechán. Pak na sebe elementy působí ničivě. Abychom v tomto sledu opět nastolili harmonii, měli bychom vždy použít chybějící element, například: Ve svém obývacím pokoji máte bílou čalouněnou sedací soupravu a stěny vymalovány zeleně. Zde se setkávají dva elementy: *bílá* = kov, sedací souprava a *zelená* = dřevo, barva stěn. To není příliš harmonická volba barev. Jako chybějící element („nárazníkový“) bychom vám nyní doporučili zvolit vodu v podobě *modré* barvy nebo *modrých* dekoračních předmětů. Možná byste mohli zvolit *modrou* stolní dekoraci, závěsy nebo koberec. A hned budou elementy opět v harmonii: kov, voda, dřevo. Samozřejmě můžete zařadit chybějící elementy i tehdy, když si barev nebudete všimnout.

To funguje i s tvary. Každému elementu je přiřazen nějaký tvar. Pokud se nyní podíváte znovu na obrázek na straně 341, můžete zjistit i tvary přiřazené jednotlivým elementům. Oheň: všechny trojúhelníkové, pyramidovité formy. Země: všechny protáhlé tvary, které náš zrak přinutí při sledování putovat zleva doprava a zprava doleva (např. police knihovny). Kov: všechny kulaté a půlkulaté formy. Voda: všechny nepravidelné formy. Dřevo: všechny vysoké tvary, které při sledo-

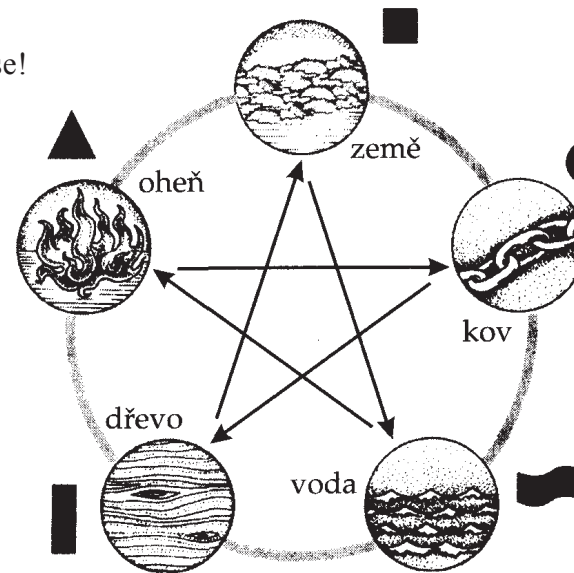
vání náš zrak přinutí putovat shora dolů a zdola nahoru (úzký, vysoký regál s knihami). Můžete tedy element doplnit nejen na základě barvy, ale i tvaru, a tak dosáhnout harmonie. Třetí možnost musíme rovněž zmínit, a tou je materiál. Materiál, z něhož jsou nábytek nebo části zařízení vyrobeny, rovněž element určuje. I zde vám nabídnu příklad: vysoká knihovna z kovu. Zde se jedná o formu elementu dřeva. Barvou a materiálem jde o element kovu. Máme v sobě tedy nějaký konflikt. Jen si vzpomeňte: Kov (sekyra) kácí dřevo. Měli bychom tedy přidat nějaký „nárazník“, abychom znovu dosáhli harmonie. Tímto elementem by mohla být voda. Můžete nyní do své police postavit převážně *modré* dekorativní předměty. Tím by elementy byly opět v pořadí, vyzařujícím harmonii. Prosím, nemyslete si nyní, že v každé místnosti, v každém domě musí být zastoupeny všechny elementy, aby bylo možné dosáhnout dobrého toku energie. Ovšem elementy, které se nacházejí společně v jedné místnosti, by se měly nacházet v harmonii. Následně projdeme společně různými místnostmi, abyste získali přehled o tom, které barvy mají v které místnosti jaké účinky. Vždy také zvažte světovou stranu, v níž určitá místnost leží, a které je opět přiřazena nějaká určitá barva.

Pět elementů

...podporujících se!



...ničících se!



Význam barev ve feng-šuej

Červená, oranžová

Element:	Oheň
Světová strana:	Jih
Tvar:	Špička, trojúhelník, pyramida
Vlastnosti:	Poskytnutí energie, síla, podpora sexuality, silné uzemnění, probuzení

Žlutá, hnědá, béžová

Element:	Země
Světová strana:	Střed/severovýchod/jihozápad
Tvar:	Protáhlý, který naše oko přinutí putovat zleva doprava a zprava doleva
Vlastnosti:	Vědění, učení, učení se, soustředění, vhodné pro rukodělné práce

Bílá, světle šedá, stříbrná

Element:	Kov
Světová strana:	Západ
Tvar:	Kulatý, půlkulatý
Vlastnosti:	Zapotřebí u lidí, kteří touží po kariéře. Zastupuje peníze, bohatství, slávu a úspěch

Modrá, černá, tyrkysová

Element:	Voda
Světová strana:	Sever
Tvar:	Nepravidelný. Tvary, které není možno přiřadit k jinému elementu nebo které obsahují všechny, nebo více ostatních elementů

Vlastnosti: Komunikace, výměna, klid, chlad, činnost

Zelená, olivová

Element:	Dřevo
Světová strana:	Východ
Tvar:	Vysoké formy, které nutí naše oko putovat shora dolů a zdola nahoru
Vlastnosti:	Rodinný život, strava, příjem potravy, látková přeměna, poskytování prostoru

Jednotlivé místnosti

Vchod, předsíň

Prostor vchodu je tím prvním, co návštěvníkovi padne do očí, když zazvoní u dveří a vy je otevřete. Zde by měl být kladen na harmonii zvláštní důraz, protože stejně jako návštěvník, vchází zde do oblasti vašeho bytu i čchi, pozitivní energie. Chodba a předsíň by měly být světlé a příjemné. Dbejte na to, aby žádné kabáty a bundy nečouhaly do chodby, protože to většinou působí nepořádně. Ani boty by neměly ležet rozházené u vchodu. Já vím, to se snadno řekne, pokud má člověk malé děti. Pokud se chodba nebo předsíň nachází například na sever, měli byste je vymalovat světle *modrými* odstíny, nebo sem umístit alespoň dekoraci v této barvě. Pokud leží v jižní části domu, byla by vhodnější barvou teplá *červená* a/nebo *oranžová*. Zjistěte prostě světovou stranu, a pak se rozhodněte pro barvu.

Obývací pokoj

Prostor, v němž se schází rodina. I zde se můžete podívat, na kterou světovou stranu obývací pokoj míří a podle toho zvolit základní barvu. V obývacím pokoji by měla být radost setkávat se, povídat, odpočívat

a uvolňovat se. V obývacím pokoji můžete použít všechny barvy. Dbejte na své osobní vnímání harmonie a na to, jestli zvolené barvy nemohou vyvolat nějaké konflikty elementů. Obývací pokoje se často nacházejí na jihu či západě domu, protože právě zde je většinou přístup na terasu nebo balkón. Jih nebo západ je zárukou toho, že má člověk na balkónu nebo terase nejdéle slunce. Na jihu bychom měli zvolit *červené/oranžové* odstíny a na západě barvu *bílou*. Drobná rada: Dbejte na to, abyste při sezení měli rozhled na veškeré otvory v místnosti, čili okna a dveře. Je to podstatně příjemnější a dodává nám to pocit bezpečí. Možná jste si v obývacím pokoji všimli, že některé křeslo stojí zády k oknu a dveřím. Běžně si člověk na toto místo sedne jen tehdy, když jsou všechny ostatní sedací plochy obsazeny.

Kuchyně

Kuchyně je také nazývána „továrnou domu“. Zde je po ruce všechno, podobně jako v továrně: Dochází tu ke skladování, ohřívání, chlazení, přípravě, případně ke stravování...! Kuchyně však slouží hlavně k péči o tělesné blaho členů rodiny. V kuchyni nacházíme bez vlastního přičinění *dva* protikladné elementy: oheň a vodu. Náš sporák, který pracuje s velkým horkem, je přiřazen ohni. Chladnička a dřez pak jsou přiřazeny vodě, chladně plynoucí. Nyní je třeba skutečně dbát na to, abychom neumístili tyto dva elementy přímo vedle sebe. Vytvořily by konflikt elementů. Pokud by člověk nově budoval kuchyň podle směrnic feng-šuej, měl by se postarat o to, aby se sporák nacházel na jihu a voda na severu kuchyně. V malých kuchyních nebo kuchyňských koutech však prostě často není možné oddělit vařič od lednice nebo od tekoucí vody. Zde říkají čínští znalci feng-šuej, že by měl člověk mezi sporák a dřez postavit malý hrnek s jedlou solí, která neutralizuje. Dbejte na to, aby žádné předměty, jako nádobí, hrnce, nože nebo podobné nebyly umístěny výše než vaše hlava. To je pak totiž příčinou podvědomé stísněnosti, protože „by mohlo něco spadnout“. Dalším důleži-

tým pravidlem je, aby měl člověk při práci v kuchyni (na pracovním místě) vždy volný rozhled na okna a dveře. Pracovním místem máme na mysli oblast, kde připravujete pokrmy, myjete nádobí apod. Normálně jsou však v malé kuchyni všechny kusy nábytku a přístroje umístěny u stěn. To jsou oblasti, kde člověk prostě nemůže vždy mít volný pohled na veškeré otvory v místnosti. Pomoci by vám mohlo malé zrcátko, které byste si měli postavit před sebe nebo kousek stranou. Vaše podvědomí pak ví zcela přesně, že stačí malý pohled a vidíte na dveře za sebou. Již vědomí, že tam to zrcadlo stojí, postačí vašemu podvědomí k pocitu bezpečí. To jen jako okrajový tip. Nejlepší barvou pro kuchyň jsou tóny *zelené*. Kuchyně jsou často zhotoveny ze světlého nebo tmavého dřeva, což reprezentuje element dřevo, stejně jako *zelená* barva. A *zeleně* ve feng-šuej zastupuje rodinný život, přípravu pokrmů a příjem potravy. Bílá kuchyně ovšem je symbolem elementu kovu, a pokud přidáte tapety v lipové zeleni nebo zelené dekorativní předměty, získáte jen konflikt elementů. Pak byste měli využít „náravníku“ vody v podobě nepravidelných tvarů a/nebo *modré* nebo *tyrkysové* barvy.

Koupelna, WC

„Mokré oblasti“ domu. Tyto prostory jsou přiřazeny barvám *modré*, *tyrkysové* a *černé*, protože jsou spojeny s vodou, k tomuto elementu také náleží a běžně i k severu domu. Zde by neměly být rozhodně používány žádné červené tóny, protože *červená* náleží k elementu ohně a je v absolutním protikladu k *modré*, elementu vody. Nejvhodnější jsou zde skutečně odstíny *modré*, *tyrkysové* nebo *černé*. Pár užitečných rad: Nikdy se nedívejte na odtékající vodu, ani v toaletě, ve vaně nebo v umyvadle. Dívání se za odtékající vodou odnímá energii. V mnoha knihách je psáno, že s ní člověku odtékají i peníze. To je také správné, protože i peníze jsou jakousi formou energie. Je to čistě věc zvyku. Promiňte, že vám to vysvětlím takto: Jsme vychováni tak, že svou toaletu

po provedeném díle opouštíme čistou a v pořádku. Co tedy učiníme? Pěkně se podíváme za odtékající vodou, vezmeme kartáč a toaletu očistíme, znovu spláchneme a pěkně se zase podíváme za vodou. Jde to ovšem také jinak, je však třeba se v této oblasti skutečně převychovat. Nešlo by to takto - zaklapnout víko, spláchnout, zvednout víko, vyčistit, zaklapnout a znovu spláchnout?

Člověk by se nikdy neměl dívat za odtékající vodou. Záchodové víko by mělo být mezi užíváním vždy zavřeno. Také dveře do koupelny by měly zůstat zavřené, nebo alespoň přivřené. Důvod: Energie, která se v této místnosti nachází, by v ní měla také, prosím, zůstat. Prostřednictvím odpadu jsme totiž spojeni s fekáliemi celého okolí a voda je velmi dobrý vodič.

Dětský pokoj

Dětský pokoj může být pestrý. Zde je třeba prožívat radost ze života, učit se, hrát i spát. Dětský pokoj můžete utvářet skutečně ve všech, naprosto libovolných barvách. Dbejte však při tom trochu na to, aby zde nevznikl konflikt elementů. Oblast, v níž stojí postel, byste měli zachovat v trochu klidnějších barvách, jako například v *modré*. Můžete například pořídit *modré* povlečení. Postel by ostatně měla být umístěna vždy tak, aby při vstupu do místnosti pohled nepadl jako první na ni. Místo pod postelí nemusí být využito právě k úklidu starých knih nebo něčeho podobného. Uvažte, prosím, že všechno má energie, které v noci mohou bez zábran vyzařovat na spícího a případně vést k poruchám spánku. V oblastech ke spaní by nemělo stát žádné zrcadlo. Jedním z důvodů je možnost podráždění, pokud v noci dochází k astrálnímu cestování. Pokud v místnosti dítěte stojí psací stůl, na němž provádí domácí práci a má se hodně učit, můžete tuto oblast silně podpořit *žlutou* barvou. *Žlutá* podložka na psací stůl nebo držák na tužky by mohly stačit.

Ložnice

V ložnici by měly sídlit klidné odstíny, jako například *modré* tóny, *zelené* nebo *tyrkysové*. Na jedno byste při zařizování vaší ložnice neměli zapomenout: Postavte postel pokud možno tak, aby na ni přímo nepohlédl člověk, jenž do místnosti vstoupí. Ložnice jsou většinou vytvořeny tak, že při vstupu padne pohled okamžitě na postel. Možná byste tu mohli umístit nějakou překážku (například paraván), která by přímý pohled odvedla od lůžka. Dbejte na to, aby v ložnici nestálo žádné zrcadlo. Pokud se tomu nelze vyhnout, zakryjte ho na dobu spánku nějakým šátkem. Během své kariéry poradce ve feng-šuej jsem se často setkával se zrcadlovými skříněmi. Mnohé měly žaluzie, které se daly večer spustit. A dokonce to velmi pěkně vypadalo. Pokud chcete v ložnici provádět manželské aktivity, pak v ložnici použijte něco v *červené* barvě. Co třeba *červené* ložní povlečení? *Červeň* podporuje sexuální lásku a dodává sílu. Ke klidnému spánku ovšem je *červená* již méně vhodná. Derek Waters (můj učitel) říkal, že aby člověk nebyl celou noc konfrontován s *červenou* energií, může pod matrací uložit zářivě červený list papíru. Vyzkoušejte to.

Pracovna

Dbejte na to, na kterou světovou stranu tato místnost leží. Pokud leží na východ, můžete zde použít jemně zelené pastelové tóny. Pokud leží na západ, jsou nejvhodnější barvou *bílá* a *světle šedá*. Pokud však chcete podpořit svou duševní aktivitu, pracujte raději se *žlutou* barvou. Možná ve formě psací podložky, závěsů nebo jiných dekoračních předmětů. Pokud chcete v této místnosti pracovat spíše klidně a uvolněně, doporučujeme vám světlou *modř*. Dbejte však vždy na to, abyste u různých barev a tvarů nevytvořili konflikt elementů. Tip na okraj: Postavte svůj psací stůl tak, abyste měli při práci v úhlu pohledu otvory místnosti. To vytváří příjemný a bezpečný pocit. Světlo z okna by mělo přicházet ze strany. Pokud přichází zezadu, vrháte svým tělem stín na prá-

ci, pokud přichází přímo zpředu, může oslňovat a například práci na počítači přímo znemožňovat.

Pokoj pro hosty

I zde si můžete při výběru barev pomoci tím, že zjistíte, na kterou světovou stranu místnost leží. Nehledě na to můžete použít klidné barvy, jako odstíny *modré* nebo *tyrkysové*. Pokud se však hosté v tomto pokoji zdržují často i přes den, můžete použít i teplejší barvy, jako například jasnější *oranžovou* nebo *hnědou/běžovou*. Dbejte při tom pro dobro svých hostů na to, aby člověk při vstupu do pokoje nepohlédl rovnou na postel. Pokud je to pro hosty jen místo na přespaní, nemělo by tu stát ani žádné zrcadlo.

Sklep/půda

Na půdě a ve sklepech barvy v podstatě nemají význam, protože nejde o obytné místnosti. Přesto vám chceme dát ještě jednu radu: Vyzkoušejte, jaké vibrace jsou v těchto místnostech převládající. Často jsou tyto prostory využívány jen ke skladování, a je zde naházeno jedno přes druhé. Mohu vám jen doporučit, abyste i sem zanesli jakýsi řád. U nás doma tomu bylo také vždy tak, že na půdě bylo naházeno jedno přes druhé, pokud možno co nejbližší u schodů, aby člověk na půdě nemusel chodit moc daleko. Když to došlo skutečně tak daleko, že již nebylo kam šlápnout, bylo potřeba tam uklidit a především toho spoustu vyházet. Trvalo několik víkendů, než jsem sehnal několik regálů. Teď tam sídlí dobrá energie, která působí i na obytné prostory dole. Totéž platí samozřejmě i pro sklep. Mohu vám jen doporučit, udělejte to také tak, vyplatí se to. Právě věci, které člověk ukládá do sklepa nebo na půdu, již několik let nepotřeboval. Je vlastně možné vycházet z toho, že ty věci nebudete potřebovat ani v dalších letech. Proč byste tedy takové krámy schovávali. Darujte je, odneste na bleší trh, do odpadků s nimi!

Je to nesmírně osvobozující pocit a navíc nám pomůže vytvořit opět prostor pro nové.

Zahrada

O budování zahrad podle směrnic feng-šuej je možné naplnit celé knihy. Můžete však postupovat i zcela prostě, pokud jde o osázení a volbu barev. Postupujte podle světových stran. Můžete tak podle směru a přiřazení barev a tvarů volit rostliny, které byste tam chtěli pěstovat. Například: Chtěli byste na jihu své zahrady založit květinový kout. Vyberte k tomu rostliny se špičatými listy, a pokud možno i špičatými květy. Nejvhodnější barvou květů by pak byla *červená* nebo *oranžová*. Co se týče zakládání studní, rybníčků, můstků a podobně, doporučuji vám obrátit se na odbornou literaturu nebo vzdělaného odborného poradce feng-šuej, protože další rady v této oblasti by překročily rámec knihy.

Obchodní prostory

V obchodních místnostech je vždy důležité, aby se zde šéf či šéfová cítili dobře, protože pak se povede dobře i zaměstnancům - a to se pak opět velmi rychle odrazí i na spokojenosti zákazníků. Volba barev pak může záviset na světové straně, jejímž směrem leží určitý prostor, ovšem také na činnosti, která je zde vykonávána. V každém případě je třeba dbát na to, aby barvy představovaly koloběh elementů. Nyní vám nabídnu několik příkladů pro různé pracovní místnosti:

Kanceláře

Zde by se mělo pracovat duševně a velmi soustředěně. Měli byste tedy při jejich zařizování využít *žlutou* barvu. Pokud se jedná o call-center, kde se bez ustání telefonuje a tedy i hovoří, je vhodnou barvou *modrá*. V kanceláři architekta jsou nejvhodnějšími barvami *žlutá*, *hnědá*, *běžová*, protože to jsou barvy praktické práce. Kancelář pro poradce v podnika-

telské činnosti by měla být vybudována ve velmi *světlych* odstínech a *bílé*. *Bílá* zastupuje element kov a ten opět kariéru, bohatství a blahobyt, a toho také chtějí zákazníci nakonec dosáhnout. Pokud použijeme navíc trochu *oranžové*, přidá se do činnosti pocit radosti ze života.

Lékařské praxe

Tyto místnosti by měly být velmi příjemné a světlé. I zde vám může při výběru barev pomoci světová strana. Vhodnými barvami jsou *světlá oranžová* nebo léčivá lipová *zeleně*. Také jsou důležité barevné doplňky v oblasti dekorací.

Nemocnice

Nemocnice, které by se vlastně měly jmenovat „domy k léčení“, jsou tak často nuceně zařizovány v barvách *bílé*, *šedé*, *béžové*. Uzdravování by tu samozřejmě lépe podporovaly jiné barvy, jako například *světlá pastelově zelená* nebo *světle žlutá*.

Dílna

Tovární haly často vypadají naprosto bezútěšně. Zpravidla jsou bezbarvé až *černé*. I zde však by bylo možné posílit motivaci, kdyby byly použity barvy. Rukodělnou práci by značně podpořily například *žlutá* a zemité odstíny.

Barvy a reiki

Reiki je rovněž velmi rozsáhlá oblast. Nechci vám zde nabízet rozsáhlé zasvěcení do reiki, představím vám nejkrásnější techniky s využitím reiki a barev. K vyzkoušení, vcítění, jednání a předávání dále. Pokud byste se chtěli tématu reiki věnovat podrobněji, mohu vám vřele doporučit knihy Waltera Lúbecka (všechny jeho knihy vydává FONTANA - pozn. red.). Následující cvičení jsou určena pro uživatele reiki, kteří byli zasvěceni alespoň na prvním stupni. Pokud však jde o používání symbolů, potřebujete již zasvěcení druhého stupně reiki. Pokud o ně máte zájem, jistě existuje ve vašem okolí nějaký seriózní mistr tohoto učení, který vás rád bude informovat o zasvěcení, setkávání a dalším vzdělávání. Než se pustíte do zkoušení následujících, vyzkoušených a osvědčených cvičení, doporučuji vám použít duchovní ochranu prostřednictvím některého z vašich oblíbených rituálů. Člověk by se měl před prací s energiemi chránit vždy, resp. kolem sebe vybudovat silou svých myšlenek nějakou duchovní ochranu. Prosím, vyzkoušejte tato cvičení nejdříve sami na sobě. I zde totiž platí: Ne všechno je stejně vhodné pro každého. My vám nabízíme jen rady pro inspiraci. Vy sami se musíte rozhodnout, jestli zůstanete u svých obvyklých metod nebo jestli chcete intenzívně pracovat s energií reiki a barev. Následující cvičení byla sepsána jednou úspěšnou praktikující mistryní reiki:

1. cvičení: Vybarvování symbolů

Pro toto cvičení byste měli mít 2. stupeň reiki a dostatek zkušeností s používáním symbolů: Symbol síly = Choku Rei, symbol harmonie = Sei Heki, symbol přenosu energie na dálku = Hon Sha Se Sho Nen.

Pokud ošetřujete sami sebe nebo někoho jiného, můžete barvy skvěle použít. Pokud před tím v duchu nakreslíte znamení a spojíte se s energií, můžete během vizualizace jednotlivé symboly barevně zobrazit. Pokud cítíte, že potřebujete (vy sami nebo ošetřovaný člověk) určitou barvu, nakreslete symboly v duchu v této barvě. Co znamenají jednotlivé barvy a jak mohou působit, si můžete přečíst dál v knize.

Můžete však také ohmatat jemnohmotná těla a vycítit, kde mohl vzniknout nějaký deficit. Možná právě v této chvíli potřebujete uzemnění, pak nakreslete symboly sytě *červenou* barvou. Možná vnímáte nějakou blokádu v oblasti krku, nebo začátek nachlazení. Pak sáhněte po *světle modré*.

Stejně dobře můžete symboly vybarvit přímo podle odpovídajících tělesných oblastí. *Červenou* můžete použít pro spodní oblast, *oranžovou* pro podbříšek, *žlutou* pro oblast žaludku/solar plexu, *růžovou* nebo/a *zelenou* pro oblast srdce, *světlemodrou* pro oblast krku, *královskou modř* pro oblast čela a *fialovou* nebo *bílou* pro lebeční čakru.

Také s pomocí reflexních zón na chodidlech se dostanete ke kterémukoli tělesnému bodu, resp. ke každé ze sedmi hlavních čaker. I zde můžete symboly vytvořit v určitých barvách a přes chodidla ošetřovat barevnými energiemi reiki čakry nebo oblasti těla.

Důvěřujte si. Kombinace reiki s barvami je nádherná zkušenost. Vciťte se do toho, jaké změny vnímáte na rozdíl od obvyklých metod bez barevných symbolů.

2. cvičení: Barevný světelný paprsek při ošetřování

K tomuto cvičení vám bude stačit 1. stupeň zasvěcení. Pro zintenzivnění ošetření je vhodná práce se symboly (2. stupeň).

Pokud se spojíte s energií reiki a vizualizujete paprsek přicházející shora, můžete mu dát barvu, kterou momentálně potřebujete. Pokud si nejste zcela jisti, která barva je pro vás v této chvíli tou správnou, zvolte *bílou* nebo *fialovou*. Ty jsou vhodné v každém případě. Po vizualizaci ošetřete sebe či druhého tak, jak jste zvyklí. Pokud chcete během ošetřování barvu změnit, stačí nová vizualizace paprsku, jak jemně a pozvolna mění svou barvu.

3. cvičení: Vyrovnání čaker s pomocí barev

Toto cvičení je stejně účinné pro všechny stupně.

Spojte se s energií reiki a vnímejte, jak tato energie vtéká do těla. Vnímejte, jak se veškerá energie hromadí v oblasti kořenové čakry a vizualizujte, jak energie v kořenové čakře přijímá *červený* odstín. Obě ruce při tom přitiskněte vedle sebe na kořenovou čakru. Vciťte se do ní. Pomalu položte své ruce na podbříšek, sakrální čakru. Při tom nechte svou zářivou *červenou* změnit v sytou *oranžovou*. Vnímejte, jak tato oranžová energie reiki plní váš podbříšek, vciťte se do něj. Nakonec položte své ruce na solar plexus (čakru pupku) a nechte při tom sytou *oranžovou* pomalu přejít v zářivou *žlut*. Vnímejte, jak do vás plyne i tato energie. Pak přiložte své ruce doprostřed svého hrudního koše ve výši srdce, ke své srdeční čakře a vizualizujte při tom *růžovou* nebo/a *zelenou* barvu. Tato *růžově*, resp. *zeleně* zbarvená energie reiki plní celou oblast vašeho srdce. Vciťte se do ní. Nyní položte své ruce na oblast krku a pomalu měňte *zelenou* nebo *růžovou* na *světlemodrou*, která plyne do vaší krční čakry. Vciťte se do své krční čakry, jak je pomalu plněna a posilována touto *světlemodrou* energií. Po chvíli přesuňte své ruce na čelo, své třetí oko neboli čelní čakru. Ruce již neleží vedle sebe, nýbrž na sobě, přičemž se vaše dominantní ruka dotýká čela a druhá leží na dominantní ruce. Při tom vizualizujte *královskou modř* a nechte ji zaplavit svou oblast čela. Vciťte se do ní. Pak položte své ruce na hlavu a nechte mezi rukama, na středu hlavy, volnou mezeru, tak aby si ruce

nedotýkaly a aby korunní čakra nebyla zakryta. Přitom nechte *královskou modř* pomalu změnit v nádhernou *fialovou* barvu a zaplavit jí oblast vaší korunní čakry. Pak spojte prsty obou rukou. Pohybem, vedeným shora dolů (od lebeční čakry, přes přední část vašeho těla, až k podlaze) vraťte tuto energii zpět k zemi. Prosím dbejte na to, abyste se svými rukama nedotkli země. Chvilí v této pozici setrvejte a pak ruce vraťte opět k sakrální čakře a vnímejte. V každé pozici, resp. po každé změně barvy, byste se měli na asi 3 minuty zastavit a jen vnímat. Pokud je to nutné, můžete se na některém místě těla zdržet i déle.

Toto cvičení může být použito i v obráceném pořadí. Začnete pak s odpovídající barvou u hlavy a pokračujete po těle dále dolů. Ve stejném sledu, jak je uvedeno výše, ovšem v opačném pořadí. Pak budete končit u kořenové čakry. Odsud pak bude energie „tažena“ vzhůru, před tělem, špičky vašich rukou se budou dotýkat, dlaně namířené vzhůru. Ruce budou, během tohoto tažného pohybu, nahoře na hlavě otočeny a energie posunována dolů ke kořenové čakře, kde bude dlaněmi odložena směrem k tělu.

4. cvičení: Energetická koule

Pohodlně se postavte a vzpažte. Dlaně jsou namířeny nahoru a špičky prstů obou rukou se dotýkají nad středem hlavy. Spojte se s energií reiki a vnímejte, jak vás tato energie zaplavuje a krouží ve vašem těle. Jemným pohybem pak přeneste své ruce dopředu a veďte je dolů k zemi (podlahy se nedotýkejte), špičky prstů zůstávají spojené. Nyní vnímejte, jak do vašich rukou plyne energie země. Tuto energii pak přeneste ke své 2. čakře, oblasti podbřišku tím, že k ní přiložíte své dlaně. Zatímco vaše ruce v této pozici zůstávají, představte si pod svými nohama jakousi energetickou kouli, která se pozvolna zbarvuje do *tmavě červené*, celá se touto *červení* plní.

Tuto *tmavě červenou* energetickou kouli nyní silou svých myšlenek protáhněte svými nohama až vysoko ke své kořenové čakře. Zatímco

koule stoupá, mění svou barvu v křiklavě *červenou*. Nechte tuto *syťou červeň* kroužit ve své kořenové čakře a vciťte se do ní. Po chvíli se koule začne přesunovat dál, k 2., sakrální čakře a přitom mění svou barvu na *oranžovou*. Vnímejte, jak tato *oranžová* vyplňuje oblast vašeho podbřišku. Pak koule putuje dál, k vaší 3. čakře, solárního plexu, přičemž se *oranžová* mění v *zářivou žlut'*. Vnímejte tuto *žlutou* energii, jak zaplavuje váš solar plexus.

Nyní koule putuje dál ke 4. čakře, srdeční, a při tom mění svou barvu na *zelenou* nebo *růžovou*. Vciťte se do ní, zatímco energie plyne do oblasti vašeho srdce. Pak koule putuje dál, k 5. čakře, krční a barví se přitom do *světla modré*. Oblast vašeho krku je naplňována touto nádhernou *světlem modrou* barvou, a vy se vciťujete do tohoto procesu. Pak energetická koule sklouzne od 5. čakry k 6., čakře vašeho čela a změní svou barvu v *královsky modrou*. Vnímejte, jak tato *královská modř* zaplavuje oblast vašeho čela. Nakonec sklouzne koule k vaší korunní čakře a mění barvu na *fialovou*. U této čakry se nevcit'ujte, nýbrž nechte kouli hned změnit v zářivou *bílou* a odlétnout vzhůru. Konec cvičení.

Poznámka: Ponechte energetickou kouli v každé pozici barvy/čakry tak dlouho, dokud je vám to příjemné, nejdéle však 3 minuty. Kromě korunní čakry. Zde se koule vznáší nad touto čakrou a jakmile *zbělá*, zmizí nad vaší hlavou. Ruce během celého cvičení spočívají na 2. čakře. Je to cvičení, které je vhodné také pro použití ve skupinách, k nabití silou a naladění se na práci s reiki a/nebo energií.

Barvy a práce s kyvadlem

Na tomto místě bych vám rád poskytl krátké zasvěcení do práce s kyvadlem, které je skvělým nástrojem ke zvolení správné oblasti práce s barvami. Rovněž s pomocí svého kyvadla můžete volit vhodné barvy pro intenzivní práci a ke zvládnutí nějakého tématu či problému. Pokud jste s kyvadlem ještě nikdy nepracovali nebo se při tom cítíte příliš nejistí, mám pro vás několik rad a tipů:

Obecně může s kyvadlem pracovat každý. Taková práce není závislá ani na věku, pohlaví, sociálním postavení ani žádných jiných vnějších okolnostech. S kyvadlem může pracovat kdokoli. Samozřejmě je zapotřebí cviku. Žádný učený přece ještě z nebe nespádl. Existují lidé, kteří vezmou kyvadlo do ruky a ono po dotazu začne opisovat neuvěřitelně široké kruhy. U jiných pak musí být člověk zpočátku velmi pozorný, aby pohyby kyvadla vůbec dokázal rozpoznat. Věřte mi však, může s ním pracovat každý. Mnozí lidé používání kyvadla odmítají jako kouzla nebo hloupost. O tom nemůže být ani řeči, zkušenosti ukázaly něco naprosto jiného.

Jak však může takové kyvadlo vůbec na základě nějaké položené otázky reagovat? Pro to existují jasná a velmi pochopitelná vysvětlení, jak píše ve své knize „Das richtige Pendeln“ (Správná práce s kyvadlem) Werner Giessing: Naše srdce pumpuje krev naším tělem s tepo-

vou frekvencí cca 70 úderů za minutu. Tento tlak/puls pokračuje až do špiček prstů a vede tam k jakémusi minimálnímu rytmickému zvětšení objemu špiček prstů.

Tento proces napomáhá kyvadlo rozhýbat. Navíc dýcháme 16- až 20x za minutu, přičemž se hrudní koš nachází v neustálém rytmickém pohybu. I tento pohyb je paží přenášen až k našim rukám a špičkám prstů, i když jen minimálně. Také existují i citová hnutí a nevědomé svalové pohyby, které nemůžeme ovlivňovat, ovšem na pohyby kyvadla podstatnou měrou působí.

Téma svalových pohybů nebo testování svalů možná znáte z kineziologie. Naše svaly nelžou a při kineziologických testech poskytují mnoho informací. I tento aspekt se objevuje v práci s kyvadlem. Vidíte, není to žádné čarování, žádné fantazírování, je to skutečně logické, jak se kyvadlo rozhýbává. Možná se teď ptáte, jaký druh kyvadla byste měli použít? Existují kyvadla z nejrůznějších materiálů, například ze dřeva, kovu, skla, křišťálu, kamene. Každému materiálu jsou přisuzovány jiné vlastnosti. Zkušenost však prokázala, že by měl člověk použít to kyvadlo, k němuž se cítí nejvíce přitahován. Každé kyvadlo to dokáže! Teoreticky je možné dokonce použít i jehlu na niti.

Jak byste měli postupovat prakticky? Nejdříve si musíte ujasnit otázku, kterou chcete kyvadlu položit. Měli byste zapojit hlavu, protože velmi záleží na přesné formulaci otázky. Nenechávejte si při kladení otázky otevřená žádná „zadní vrátka“, mohli byste dostat nesprávnou nebo pouze částečnou odpověď. Položte svou otázku skutečně přesně a konkrétně. Než já začnu pracovat s kyvadlem, poprosím v duchu o ochranu. Možná máte své vlastní ochranné mechanismy, které můžete použít. Pak se zcela volně a pohodlně posaďte a pevně uchopte mezi palec a ukazovák horní konec řetízku nebo šňůrky s kyvadlem. Nejdříve se zeptejte, co pro vás znamená „Ano“. V mnoha knihách je psáno, že *ANO* vždy znamená pohyb shora dolů nebo kroužení doprava a *NE* pohyb zleva doprava nebo kroužení doleva. Zkušenost

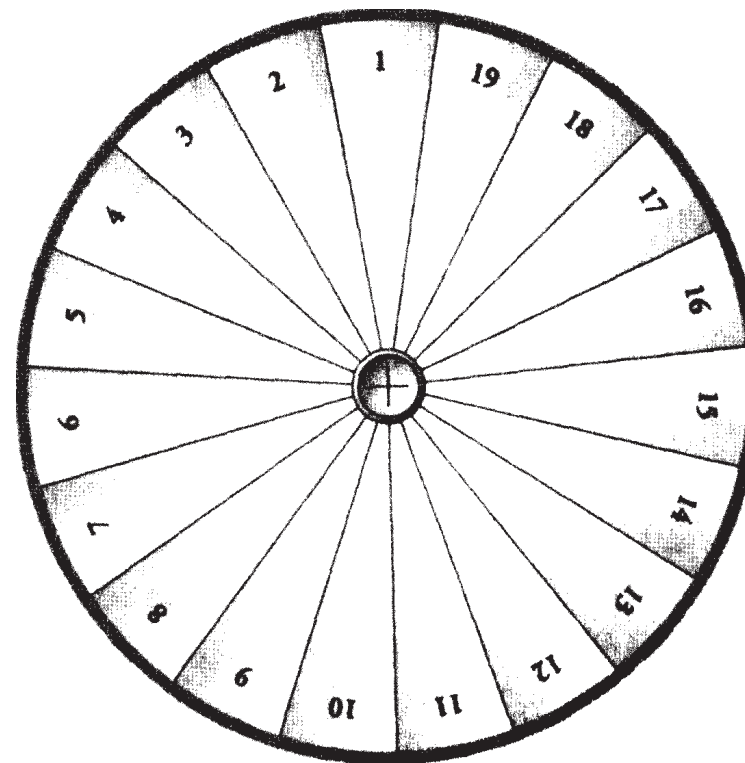
však ukázala, že tomu může být u každého člověka jinak. Proto je velmi vhodné si nejdříve ujasnit, jak vypadá ANO právě ve vašem případě. Zeptejte se například: „Jak se u mne projeví ANO?“ Pak můžete udělat další zkoušku a zeptat se na NE. Při práci s kyvadlem zůstaňte uvolnění a zhluboka a klidně dýchejte. Pokud jste s kyvadlem ještě nikdy nepracovali, je možné, že se kyvadlo bude pohybovat jen velmi slabě.

Poddejte se těmto impulsům. S postupem času a po nějaké době cvičení si všimnete, jak se pohyby rozšiřují. Když tedy víte, jaký pohyb znamená ANO a NE, resp. pozitivní a negativní odpověď, můžete se kyvadla zeptat, jestli můžete nyní pracovat. Možná vám kyvadlo odpoví, že to v této chvíli ještě není vhodné. V tom případě vycházejte z toho, že byste právě teď neměli klást své otázky, a že by vám možná odpověď zabránila v právě prožívaném procesu učení. Mohla by vás totiž připravit o důležité zkušenosti. Pokud však dostanete povolení k práci, pak formulujte své otázky a sledujte odpovědi.

Abyste mohli s pomocí kyvadla zjistit, které barvy nebo metody práce jsou pro vás nejvhodnější, prohlédněte si dvě připravené tabulky pro práci s kyvadlem na stranách 359 a 361. Při tom otázka není formulována tak, aby odpověď zněla Ano nebo Ne, nýbrž tak, aby se hodily určené odpovědi. Několik otázek jsem vám připravil, můžete je však přizpůsobit svým potřebám. Dbejte však, prosím, na precizní formulování. Kyvadlo podržte nad středem tabulky a položte svou otázku.

Tabulka pro práci s kyvadlem č. 1: Zde se můžete ptát, s kterou barvou můžete pracovat v případě určitého tématu nebo problému. Uvažte však, prosím, že to nemusí být pouze jedna barva, nýbrž, že se můžete po získání odkazu na jednu barvu, resp. jedné odpovědi, vyptávat dál. Možná dostanete jako odpověď 2 nebo 3 barvy. Pokud máte pocit, že je výběr dokončen, nebo kyvadlo prostě zůstane stát, můžete si být jisti, že můžete ukončit dotazování kyvadla nad touto tabulkou.

Tabulka pro práci s kyvadlem č. 1



Otázky:

„S kterou barvou bych měl nyní pracovat?“

„Která barva mi pomůže vyřešit problém XY?“

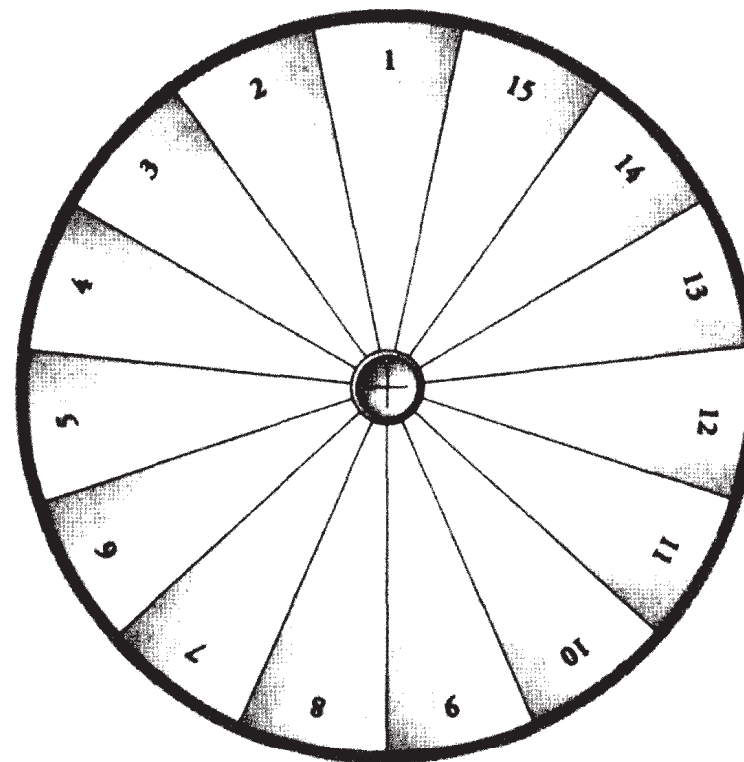
„Která barva mi pomůže při mých tělesných potížích XY?“

- | | | |
|--------------------|--------------------|---|
| 1 = červená | 8 = světle modrá | 15 = žádná z uvedených barev |
| 2 = oranžová | 9 = královská modř | 16 = směs více barev |
| 3 = žlutá | 10 = fialová | 17 = otázka není povolena |
| 4 = olivově zelená | 11 = bílá | 18 = prosím upřesnit otázku |
| 5 = zelená | 12 = béžová | 19 = s pomocí tabulky č. 2 získáte více informací |
| 6 = růžová | 13 = hnědá | |
| 7 = tyrkysová | 14 = černá | |

Tabulka pro práci s kyvadlem č. 2: Možná jste trochu překvapeni množstvím nabízených metod pro práci s barvami v této knize. Tato tabulka pro práci s kyvadlem vám ukáže, které téma, která kapitola je pro vás zvláště důležitá. Možná to bude více kapitol, které budete moci vhodně kombinovat. Pokud máte pocit, že je výběr hotov nebo pokud se kyvadlo prostě zastaví, můžete si být jisti, že můžete práci s kyvadlem na této tabulce pro danou otázku ukončit.

Pro mne je práce s kyvadlem prostě projevem našeho nitra. Kdybychom měli neustálý přístup do svého nitra a ke své intuici a navíc bychom mu ještě věnovali neomezenou důvěru, vypátrali bychom všechny odpovědi ve svém nitru a nemuseli bychom si brát na pomoc kyvadlo.

Tabulka pro práci s kyvadlem č. 2



Otázka:

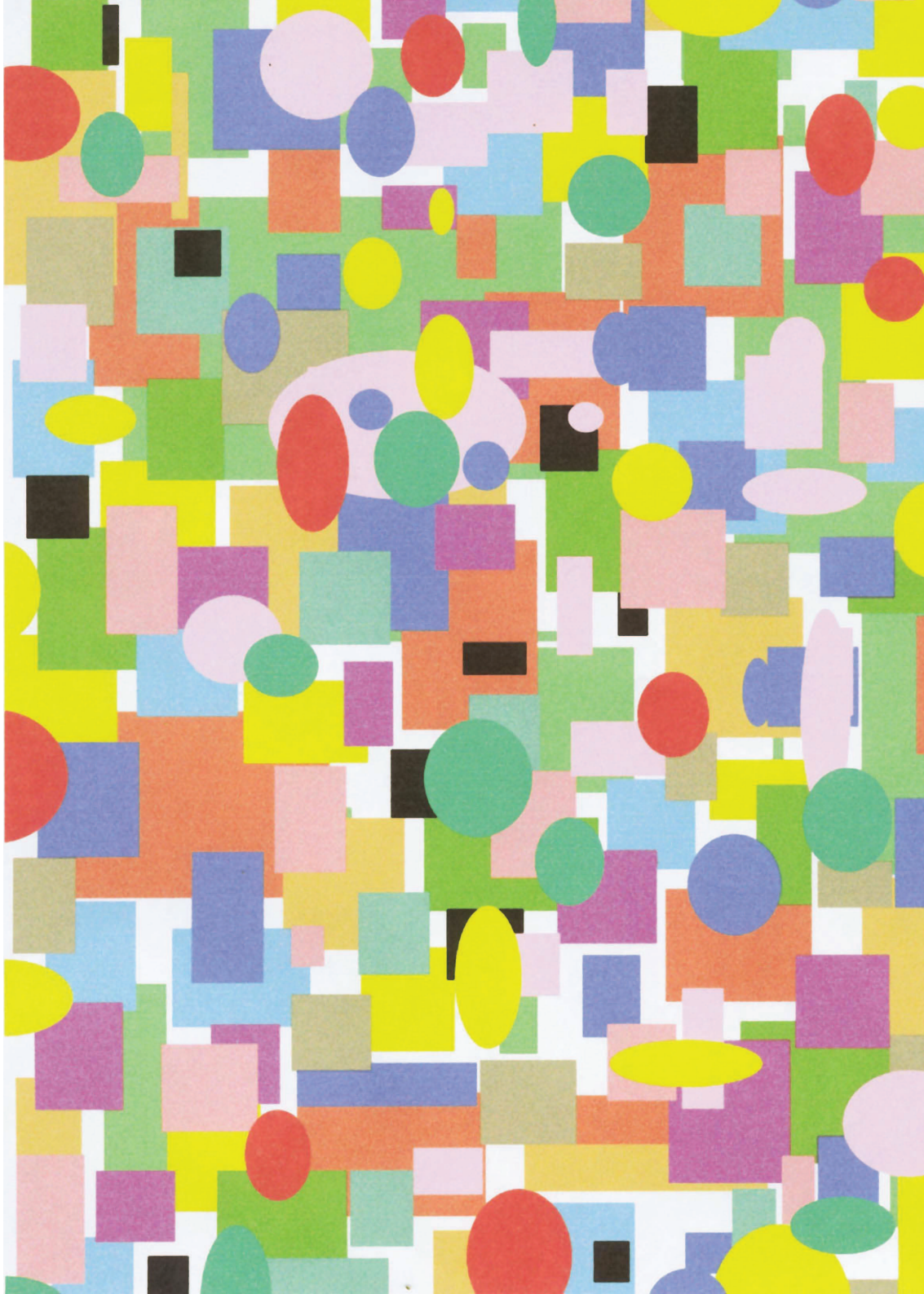
„Která práce s barvami, uvedená v této knize, je nejvhodnější pro moje téma XY?“

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1 = meditace s barvami | 9 = barvy aury |
| 2 = krátká cvičení s barvami | 10 = barvy a čákr |
| 3 = každodenní cvičení s barvami | 11 = barvy a znamení horoskopu |
| 4 = barvy v oblečení | 12 = barvy a vůně |
| 5 = aura sóma | 13 = barvy ve feng-šuej |
| 6 = numerologie | 14 = barvy a reiki |
| 7 = malování mandal | 15 = hra s věštbou a barvami |
| 8 = barvy a kameny | |

Hra s barvami a věštěním

Tato hra, co je to vlastně jiného než jenom hra, se opírá o tzv. „princip náhody“. Všichni víme, že *náhody neexistují*, a proto dostanete na položenou otázku od barev vždy správnou odpověď. S touto věštbou můžete otázky klást. Otázky, které není možné zodpovědět pouhým ANO nebo NE. To není vůbec tak jednoduché, pokud něco chceme vědět. Barvy vám pomohou zjistit, jak můžete například lépe zvládnout nějaký problém nebo na co byste se měli více soustředit, abyste dosáhli něčeho určitého. Je to prostá obměna ze setu knihy a karet „Diagnostika pomocí barev“ (vyd. Fontána Olomouc). Věštbu si namalujete sami, například podle schématu, které je představeno na protější straně. Můžete použít kulaté, hranaté či jiné tvary. Kreslete je naprosto automaticky na list papíru a pole pak vybarvěte. Dopřejte trochu volnosti své kreativitě! (Barevný obrázek z protější strany naleznete ke stažení na adrese www.windpferd.de, pokud zadáte do okénka „suchen“ titul této knihy Handbuch der heilenden Farben.)

Správná otázka by mohla začínat: „Na co si mám dát pozor při...?“ nebo „Co mám dělat, abych...?“ nebo „Jakou barvu bych si měl obléci na rozhovor s...?“. V žádném případě se neptejte takto: „Mám udělat to a to?“ nebo „Dosáhnu toho a toho?“. Vždy tedy pokládejte otázky, které nelze zodpovědět pouze ANO či NE.



Pokud jste si v duchu zformulovali otázku, vezměte nějaký špičatý předmět, jako například propisovací tužku (bez vysunuté náplně), jehlici na pletení nebo jakýkoli jiný špičatý předmět. Vezměte ho do levé ruky (je jedno, jste-li pravák nebo levák) a nahlas nebo potichu položte otázku. Pak se zavřenýma očima otočte několikrát listem s věštbou a jemně do něj zapíchněte špičku předmětu. Pak se podívejte na barvu, na které se hrot nachází. To je odpověď na vaši otázku. Můžete si ji přečíst v knize pod údajem, který dané barvě odpovídá. Protože barvy mají vždy pozitivní i negativní aspekty, odpovědi jsem rozdělil. Pozorně si přečtete vždy obě varianty, abyste zjistili přesně, o které téma jde a čemu byste měli věnovat svou pozornost. Uvědomte si, prosím, že tyto odpovědi vaše otázka nezná, a tak je v podstatě schopna pouze naznačit - je na vás, abyste sami vyvodili souvislosti s vaší otázkou. K tomu je samozřejmě zapotřebí cviku. Pokud si myslíte, že nestačí jedna jediná odpověď, položte otázku znovu (nebo ji upřesněte) a volte znovu, bez dívání, další barvu. Tento postup můžete opakovat až třikrát. Měli byste však být poctiví sami k sobě, protože zpravidla je otázka zodpovězena již po jedné volbě barvy. Neprovokujte „věštbu“ příliš, jinak byste se mohli dočkat nejasných nebo zmatených odpovědí. A teď již hodně radosti při této „hře“!

Odpovědi pro hru s barevnou věštbou:

Červená

Pozitivní aspekty: Kypíte silou a jste činorodost sama. Nyní je nutné přejít od teorie k praxi a všechno změnit. Stojíte oběma nohama na zemi a mohli byste skály lámat, jen kdybyste chtěli. Jste schopni nakažit svou silou celé své okolí a můžete vykonat skvělé nové věci.

Méně pozitivní aspekty: Jste vyčerpaní? Vydali jste se ze všech svých sil? Pracujte s *červenou*, abyste svou sílu získali zpět. Sbírejte síly, abyste mohli v nějaké jiné době znovu vyrazit kupředu. Nabádáme vás však

k opatrnosti, protože je ve hře moc. Tuto moc byste neměli používat proti nikomu druhému, ale ani si to zbytečně nechat líbit od druhých.

Oranžová

Pozitivní aspekty: Pust'te se to této záležitosti s lehkostí. Radost ze života vám podstatně ulehčí zdar všech záležitostí, protože jste této radosti plni. Buďte si toho vědomi.

Méně pozitivní aspekty: Nahlédněte pořádně hluboko do svého nitra, jestli tam nejsou ještě nějaké staré zážitky, které ve vás kdysi vyvolaly nějaký šok a jsou pro vás dodnes překážkou. Nyní je na čase se s nimi rozloučit a znovu pocítit a prožívat radost ze života. V tomto případě může práce s *oranžovou* velmi pomoci.

Žlutá

Pozitivní aspekty: Máte nadání k učení a nadprůměrně dobrému učení se. Podívejte se, co vás chce „naučit“ otázka, kterou jste položili. Partnerské záležitosti je snadné změnit v pozitivní, využijte k tomu své vnitřní vědění a moudrost.

Méně pozitivní aspekty: Máte strach? Z čeho? Co by se mohlo stát v nejhorším případě? Pokuste se dostat pod kontrolu své emoce jako závist, nenávisť, netrpělivost a žárlivost, pak bude mnohem snazší pustit se do problému. Vypátrejte, jestli je všechno v pořádku s vaším jemnohmotným trávením. Toto trávení se skládá stejně jako v hrubohmotném těle z příjmu, zpracování a odevzdání. Nejste snad schopni něco správně přijmout? Nebo správně zpracovat? Případně odevzdat? Přiveďte své jemnohmotné trávení znovu do souladu a podívejte se opět na slunečnou stránku života.

Olivově zelená

Pozitivní aspekty: Užíváte si, když se nacházíte ve středu pozornosti a využíváte a prožíváte ženskou stránku svého života.

Méně pozitivní aspekty: Nechte opět vzkvétat vaše ženské vedoucí vlastnosti. Vytvořte si prostor pro své osobní záležitosti v partnerství. Naučte se opět všimnout si těch pěkných všedních maličkostí a těšit se z nich, aby vaše velká „setkání“ nebyla samozřejmostí, nýbrž zůstala něčím skutečně zvláštním.

Zelená

Pozitivní aspekty: Zde je oslovována kreativita. Umíte to! Našli jste svůj prostor, kde můžete bezpečně kreativně působit.

Méně pozitivní aspekty: Přezkoumejte své vymezené hranice. Možná je váš vlastní prostor příliš stísněný, takže se stěží můžete pohybovat. Nebo je snad příliš široký, takže se k vám může každý bez překážek přiblížit? Přezkoumejte svůj vlastní prostor. Radíme vám jít do přírody. Vydejte se na dlouhou procházku lesem nebo nějakou pěknou cestou širokými *zelenými* poli. Nechte se inspirovat přírodou a dopřejte si zase jednou čerstvý vzduch k dýchání.

Růžová

Pozitivní aspekty: Milujete lásku. Jste skutečně schopni milovat druhé, protože sami sebe berete takové, jací jste. Máte toho tolik, co můžete dávat, ze srdce dávat. Učiňte tak, velmi mnoho z toho se vám vrátí.

Méně pozitivní aspekty: Dejte si na čas, abyste našli cestu zpět sami k sobě, abyste se naučili opět milovat sami sebe. Pokud to dokážete, bude pro vás snazší opět milovat bezvýhradně i druhé. Přezkoumejte své city a své jednání z hlediska lásky. Dáváte snad příliš mnoho své lásky a péče druhým a dostáváte málo zpět? Nebo je vám zatěžko zacházet s přemírou lásky, které se vám od ostatních dostává? Zde se všechno točí kolem lásky k sobě a ostatním věcem či lidem, která by měla být znovunalezena nebo přinejmenším potřebuje prověřit.

Tyrkysová

Pozitivní aspekty: Komunikace srdce. Milujete komunikaci ze srdce a máte veškeré předpoklady k prozrazování svého vědění před skupinami. Skrývá se ve vás nekonečně mnoho prastarého vědění a moudrosti z minulých životů. Najděte k nim opět přístup.

Méně pozitivní aspekty: Jste přetížení tolik, že vaše srdce nedostává vůbec žádnou příležitost vyjádřit se? Nebo máte srdce na jazyku, takže projevujete své nitro až příliš? Prověřte to a nalezněte správnou cestu k hovoru ze srdce ve správný čas. Pozor však na masovou komunikaci.

Světle modrá

Pozitivní aspekty: Jste velmi schopni se vyjadřovat mluveným slovem. Ve výrazu je vaše síla, využijte ji k tomu, abyste se dostali vpřed. Můžete důvěřovat sobě i svému okolí.

Méně pozitivní aspekty: Co zamlčujete? Je od vás očekáváno to, co říkáte, a sice správné věci. Nebo mluvíte příliš mnoho, omíláte všechno dokola? Vy sami to víte nejlépe. *Bledě modrá* barva totiž zastupuje výraz a oblast krku. Samozřejmě existuje i zde potřeba klidu a míru. Vyjádřete ve správnou dobu, na správném místě a před správnými lidmi to, co vás zřejmě zneklidňuje.

Královská modř

Pozitivní aspekty: Máte boží dar, že vidíte celý les a nejen jednotlivé stromy a keře. Je pro vás totiž snadné zachovat si přehled a rozpoznat věci za věcmi, a podle toho jednat. Vaše víra a důvěra vás v životě neustále posunuje kupředu.

Méně pozitivní aspekty: Zachovejte si svůj nadřazený pohled. Pokuste se za věcmi rozpoznat tyto věci, protože řešení spočívá v souvislostech. Pokuste se vypátrat, co nebo kdo zastírá vaše správné vnímání nebo tak chce učinit. Vnímejte pozorněji své okolí, abyste mohli případně jednat spontánněji. Vaše duše navíc volá po klidu. Nebyl by vhodný

nějaký krátký odpočinek, kratičká dovolená nebo prostě alespoň jeden volný den, kdy byste nemuseli nic, ale vůbec nic dělat?

Fialová

Pozitivní aspekty: Jste schopni spojovat extrémny, tzn. léčit věci, situace a osoby. Využijte svých mediálních a léčitelských schopností pro sebe i pro druhé. Mnoho rad můžete získat při meditacích.

Méně pozitivní aspekty: Jde o léčení. Nějaká situace nebo osoba by chtěla být uzdravena. Dostalo se něco kolem vás do „nepořádku“? Udělejte opět „pořádek“, spojte se s božstvím. Možná příliš přemýšlíte o věcech, na něž byste se měli dívat mnohem klidněji? Chybí vám uzemnění, abyste stáli oběma nohama pevně v životě? Naslouchejte lépe, nelamte si hlavu věcmi, které se vás netýkají, nebo je nemůžete změnit.

Bílá

Pozitivní aspekty: *Bílá* je barva rozhodnutí. Dobře zvažujte a pak se správně rozhodněte. V *bílé* jsou obsaženy stejným dílem všechny barvy, což znamená, že můžete čerpat z celého spektra. Jen si poslužte, vše je otevřeno, ovšem nejdříve byste se měli rozhodnout, co přesně chcete.

Méně pozitivní aspekty: Proč si rozhodování děláte tak těžké? V tomto případě pomůže, když si napíšete v dané záležitosti seznam PRO a PROTI určitému rozhodnutí. Velmi rychle si uvědomíte, co je pro vás správné a vrátí se k vám i schopnost rozhodování. Nevěříte si při rozhodování v celém spektru, proč? Rozhodněte se a poslužte si aspekty všech barev, které jsou v *bílé* obsaženy.

Není také vyloučeno, že jste příliš otevření a proto k sobě připouštíte věci, osoby a situace příliš blízko. Měli byste se lépe chránit, abyste předešli škodám.

Magenta

Pozitivní aspekty: Jste schopni s pomocí nejvyšší formy lásky záležitosti opět uvést do pořádku. To je vaše síla, jen ji využijte. Harmonickou péčí můžete vyvolat regeneraci.

Méně pozitivní aspekty: Začněte se znovu učit milovat drobnosti života a tak se pomalu znovu uvést do velkého tématu lásky. Láska je schopna odpouštět a uzdravovat, jen pokud to člověk připustí. *Magenta* vám poskytuje energii, abyste záležitosti ve svém životě opět uvedli do pořádku. *Magenta* se skládá z *červené* a *fialové*, obou konců duhy. *Zemitá červená* se spojuje s duchovní *fialovou* a vzniká nejvyšší forma lásky. To je věta, o níž se v současné situaci skutečně vyplatí důkladně přemýšlet.

Běžová/hnědá

Pozitivní aspekty: Vlastníte vytrvalost, odvahu a jste stálí. To vám dává sílu ke zvládnání života a může tvořit řešení vašeho problému.

Méně pozitivní aspekty: Příliš mnoho stálosti se může snadno změnit ve strnulost a tvrdohlavost. Jistá míra vytrvalosti a stálosti je vhodná, ale pokud je jich příliš mnoho, nedostanete se ve skutečném smyslu slova z místa. Uvažte, že život je změna.

Černá

Černá má velmi silnou ochrannou sílu. Jste právě teď příliš citliví, zranitelní a potřebujete ochranu? Prověřte si sami pro sebe, jestli má váš ochranný štít správný rozsah. Podívejte se, jestli se snad nechráníte příliš před svým okolím, možná k sobě nic a nikoho nepustíte? Nebo snad jde o pravý opak? Jste příliš otevření a potřebujete ochranu, abyste se mohli bránit před bolestnými situacemi nebo příhodami? Správná míra ochrany je velmi důležitá.

Nechcete snad v této chvíli ukazovat své světlo a jeho sílu? Škoda! Nechte ostatní nahlédnout do svého zářivého nitra.

Milá čtenářko, milý čtenáři!

Dostali jste se ke konci knihy a já doufám, že jsem vám dokázal poskytnout dostatek impulsů k zacházení a cílené práci s barvami. Jsem přesvědčen o tom, že barvy jsou něco velmi krásného a nepopsatelně obohacují náš život. Obráťte se k barvám, kdykoli můžete. Je to velmi prostá záležitost, která také vždy přináší radost a potěšení, dokonce i u malých obyvatel naší planety, dětí. Právě děti s barvami zacházejí s lehkostí a bez zbytečného dumání. V tom bychom si z nich mohli často vzít příklad. Chtěl bych se na tomto místě ještě jednou zmínit o tom, že zde uvedená cvičení a informace nemohou rozhodně nahradit návštěvu lékaře v případě nemoci. Práce s barvami může být velmi užitečná jako doplněk, a jen na vlastní zodpovědnost.

Přeji vám z celého srdce mnoho barev v životě.

Váš Jürgen Pfaff

