



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, obšťastnit 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 meditační techniky k aktivní „hře“ a vyzkoušení.



Jürgen Pfaff

Techniky léčení barvami

Cvičení s barvami • Barvy a kameny • Malování a výklad mandal

Jürgen Pfaff



Handbuch der heilenden Farben

Die schönsten Techniken zum Heilen
und Inspirieren

WINDPFERD



MEDITATIVNÍ CVIČENÍ S BARVAMI
VÝKLAD OBRAZU AURY

Důležitá upozornění:

Metody kreativního a celistvého 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 případně další vzdělávání.

BARVY A KAMENY

MALOVÁNÍ A VÝKLAD MANDAL

NUMEROLOGIE A BARVY

BARVY A ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

TECHNIKY LÉČENÍ BARVAMI

Jiirgen Pfaff

Náklad: 1300

Vydání první

Z německého originálu „Jürgen Pfaff: Handbuch der heilenden Farben“ přeložila Monika Kuprová

by Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag Published by arrangement with Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, D-87648 Aitrang/Germany

2006

OBSAH

Předmluva.....	8
Barvy a vlnění.....	11
Působení světla a barvy.....	17
Hmotné, fyzické tělo.....	17
Žlázy, působení a působení barev.....	20
Éterické tělo.....	21
Emocionální nebo astrální tělo.....	22
Mentální tělo.....	25
Co ovlivňuje 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 sběžovou/hnědou.....	166
Meditativní techniky s černou.....	170

Barevné kombinace v oblečení.....	171	Práce s akrymi a barvami.....	270
Kombinace červené.....	173	Co jsou akry.....	270
Kombinace oranžové.....	176	Jednotlivé akry.....	273
Kombinace žluté.....	178	Barevné masáže aker pomocí reflexních zón.....	290
Kombinace ržové.....	180	Barvy a znamení zvěrokruhu.....	293
Kombinace zelené.....	183	Jednotlivá hvězdná znamení.....	294
Kombinace olivově zelené.....	185	Barvy a vnímání.....	319
Kombinace tyrkysové.....	187	Která barva má jakou vlnu?.....	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 vlnami.....	362
Krátké kážd jinám aura-somy.....	203	Odpovědi pro hru s barevnou vlnou.....	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		
Přítazení 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		

Líbí se vám knihy nakladatelství FONTÁNA?
Hledáme další náměty, informace, podklady, připomínky a upozornění.
Pojďte s námi spolupracovat!

HLEDÁME NOVÉ AUTORY

Kontaktujte nás: FONTÁNA, 585 221 400
Nevyžádané rukopisy nevracíme!

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, v domě i navenku, s barvami pracovali. Pracovat s barvami je výraz, který nemám příliš rád, protože zní skutečně příliš jako „práce“. Barvy bych bychom měli 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 pár nádherných, teplých svetrů. Tyto pulovry mají stejný střih, jsou ze stejného materiálu, pouze mají různé barvy. Jeden je *ervený*, jeden *zelený*, jeden *hnědý*, jeden *bílý* a jeden *fialový*. K neutrální barvě kalhot, které máte právě na sobě, se všechny svetry hodí stejně. Nic ve vás se ovšem rozhodne pro jeden z těchto možných teplých zázraků. Snad ten *ervený*, protože dnes potřebujete hodně síly, snad *bílý*, protože vás dnes čeká důležitá 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 navenku. 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. Barvy totiž

mají jemné úinky nejen na naše hrubohmotné tělo, nýbrž i na našeho ducha a duši. A přesto tady začíná příběh o itažlivosti barev pro zvládnutí problémů, péči o zdraví, bolesti a další zajímavosti. O tom se však dozvíte více v dalších kapitolách.

Jedno bychom si však mohli 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. Rozlíte se. Co se stane pak? Existuje mnoho možností: Zstanete v klidu a myslíte si svoje. Klesnete na úroveň této osoby a křikíte na ni také. Nebo zstanete 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 neprávem v tomto zjetí emocí, možná se zeptáte prostě později ve chvíli klidu doma po vybalení nákupu. Dostanete nějakou odpověď. Možná je odpověď: Byl jsem dneska v tom obchodě zase hrozný na ulici. Teď asi mám pocit jak 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 oblečeni, jaké barvy máte dnes na sobě. Mají své úinky 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 n jaký vliv na vás. Jaký p esn , a jak s ním zacházet, se dozvíte práv v této p íru ce nejlepších technik s pomocí barev.

Na vzniku této knihy se podílela skute nost, že jsem neustále považoval za obtížné najít v literatu e cokoli o systémech barev a vhodných zp sobech práce s nimi. Proto bych vám cht l nabídnout tento p ehled s podrobnými návody a praktickými cvi eními, a dalšími možnostmi práce s barvami. Vyberte si svou vlastní cestu, jak s pomocí barev rozjasnit a zjednodušit sv j život na této planet .

P eji vám ze srdce hodn radosti p i této innosti.

Váš Jürgen Pfaff

Barvy a v da

Tato tématika by se mohla zdát z ejm pon kud „suchá“, ovšem já si myslím, že k tomu, abyste lépe dokázali pochopit vlastní p sobení barev, je t eba se trochu v novat i v d . Necht l bych na tomto míst p ehán t, a proto jsem pro vás sestavil prost a srozumiteln to nejzajímav jší.

Barva má n jakou frekvenci vibrací, která se vyzna uje bu velmi dlouhými, nebo také kratšími vlnami. Tyto frekvence mají svou obdobu v našem nitru, v našem t le, našem duchu i duši.

Uplynulo již více než 300 let od doby, kdy lov k poprvé pronikl do tajemství p írodních barev. Angli an *Isaac Newton* (1642 - 1726) pat í jist k nejvlivn jším p írodov dc m našich d jin. Nejproduktivn jší dobu prožíval v mládí. *Isaacu Newtonovi* vd íme za mnohé z toho, co dnes o barvách víme. V roce 1666 odstartoval pokusy s prizmatem (hranolem). Zjistil, že pokud jím proudí bílé sv tlo, nevychází z n j znovu bílý paprsek, nýbrž že se sv tlo roztahuje v horizontální svazek. Tento svazek m l barvy duhy: *ervenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, indigov modrou a fialovou*. Dnes je tento svazek nazýván barevným spektrem a jednotlivé barvy spektrálními barvami. *Newton* objevil p i svém pokusu ješt dv další d ležitě skute nosti. Nejd íve zjistil, že se žádná barva spektra nedá rozložit na jiné barvy, jak to bylo možné u bílého sv tla. Krom toho objevil, že se barevné sv tlo p i

pr chodu druhého, tentokrát obráceného hranolu op t spojuje v bílé sv tlo.

Tím mohl konstatovat: Barvy nejsou modifikacemi bílého sv tla, mnohem spíše jsou jeho p vodními sou ástmi. Bílé sv tlo se tedy skládá z barevného sv tla, a to ze 7 r zných barev. Tento svazek barevného sv tla, který se projevuje jako *bílý*, není tedy složený, nýbrž zcela naopak, je prostý a írý. Samozejm lov k m že barvy smíchat, aby tím vytvo il sekundární barvy. A pokud se setkají r zné komponenty ve správném pom ru, vypadá to sv tlo op t *bílé*.

Když se *Newton zabýval* barvami blíže, napadla ho otázka p irozenosti sv tla. P edstavil si sv tlo jako složené z malých áste ek, které vycházejí ze zdroje sv tla a pohybují se prostorem. Tyto ástice nazval korpuskule (jaké to slovo!) a v il tomu, že pro r zné barvy sv tla existují r zné druhy korpuskulí. Jeho teorie o p irozenosti sv tla se stala známou pod názvem *korpuskulární teorie*. Vysv tluje skute nost, že se sv tlo ší í p ímo, m že být odráženo a lámáno. Protože se modré sv tlo chová jinak než nap . ervené a on se domníval, že se každá barva skládá z ástic (kuli ek), p edstavoval si, že se *ervené* sv tlo vykazuje v tšími ásticemi než sv tlo *modré*.

P ibližn ve stejné dob jako *Newton* se sv tlem *zabýval* i holandský p írodov dec *Christian Huygens*. P i tom došel k záv ru, že se sv tlo ší í v rovnom rném vln ní do všech stran, tak jako vznikají vlny, když lov k vhodí kámen do vody. I když *Huygensova teorie o ší ení vln ní* vysv tlovala mnohé vlastnosti, jako nap íklad lámání a odrážení, lépe než *Newtonova korpuskulární teorie*, trvalo dlouho, než ji dokázal prosadit. U obou teorií bylo navrhováno mnoho zm n, protože žádná nebyla použitelná za všech podmínek. Fyzikové tedy hledali teorii, která by platila za všech okolností.

Sv tlo je jednou z forem energie, která se ší í ve vlnách. Tento názor zastával nejd íve, v roce 1900, n mecký u enec *Max Planck*. Prohlásil, že energie zá ení jako sv tlo se skládá z nepatrných, nem nných

„balí k " energie - pojmenoval je kvanty -, které jsou p íjímány a odevzdávány. P t let poté, co *Planck* zve ejnil svou teorii, navrhl n mecký v dec *Albert Einstein* p esn jší definici energie, která vyvolává sv tlo. *Einstein* došel p i svém bádání o složení atomu k záv ru, že k p íjímání a odevzdávání energie sv tla dochází nejen v kvantech, nýbrž zá ení samotné je proudem jednotlivých sv telných kvant, které nazval fotony. V mnohém ohledu se sv tlo chová jako vlna, v jiném tak, jako by se skládalo z ástic. *Newtonovy* a *Huygensovy* teorie se již navzájem nevytlu ovaly.

Abychom pochopili, jak se ší í sv telná vlna a ím p esn je, podívejme se na vlny na vod . Pokud lov k vhodí do vody kámen, za nou se ší í it vlny. Tam, kde kámen do vody dopadl, však vznikne vln jen málo. Po krátké dob je voda uprost ed vln zase klidná, zatímco n které vlny se ješt stále ší í do všech stran. Po et vln, které za sekundu projdou jedním bodem, ozna ujeme jako frekvenci nebo kmito et. U sv telných vln tento po et íníní n kolik set milion . Vlnové délky u sv tla jsou jen n kolik desetitisícin milimetru. Tuto nepatrnou vzdálenost nazýváme vlnovou délkou. Obecn platí pravidlo: ím menší je vlnová délka, tím vyšší je frekvence, tedy po et vln. A ím v tší je vlnová délka, tím nižší je frekvence. Toto pravidlo je možné použít i u sv telných vln.

Jednotlivé barvy, které byly objeveny ve spektru bílého sv tla, mají r zné vlnové délky. Fyzikové mohou jejich délku a frekvenci m ít s pomocí zvláštních, velmi citlivých p ístroj . Délky sv telných vln jsou velmi malé, p ibližn 2000 vlnových délek za sebou má délku 1 mm. Když fyzikové zkoumali spektrum, objevili, že barvy obsažené v bílém sv tle mají r zné vlnové délky. Vlnová délka *erveného* sv tla je podstatné v tší, než sv tla *fialového*. íníní u *ervené* p ibližn 0,0008 *fialová* naproti tomu má jen polovi ní vlnovou délku: 0,0004 mm. Vlnové délky ostatních barev spektra se nacházejí mezi t mito hodnotami. Jsou

od *ervené* přes *oranžovou*, *žlutou*, *zelenou*, *modrou* a *indigovou modrou* až *fialovou* stále kratší.

Pokud člověk pozoruje v letním dnu nějaký strom, vypadají listy *zelené*. Pokud stejný strom naopak sleduje ve dne nebo v noci, vypadají listy *erné*. Barva tělesa závisí na dvou věcech: Na tom, jestli je těleso (látka) prohledné nebo neprohledné a na barvě světla, které na něj dopadá. *Bílá* a *erná* nejsou skutečné barvy. *Bílá* znamená, že jsou odráženy všechny barvy slunečního světla, *erná* 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 *erné*, 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 *ervené* s nejvyšší vlnovou délkou až k *fialové* s nejkratší vlnovou délkou. Infraervené 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. *ervená* 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 světlo. Jsou přítomny určité frekvence, které lidské tělo se 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 látka. 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. Z tělesné duality. *Modrá* oblohy, vesmíru, *jednoty s vesmírem*. Z toho vzniklo slunce, světlo. *Žlutá!* A z těchto dvou základních barev vznikla *ervená* 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 tady se tím ovšem nechci zabývat. *Goethe* tvrdil, že je *erve* kombinací *modré* a *žluté*. Nyní každý ví, že pokud smíchá *modrou* se *žlutou*, nevznikne *ervená*, 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 *ervený* 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 *erve*. *Goethe* říká, že *modrá*, *žlutá* a *ervená* by závisely vždy na nějaké doplňující barvě. Doplňující barva vždy představuje nějakou kombinaci obou dalších barev. Například: Naproti *modré* leží *oranžová*, skládající se z *ervené* a *žluté*. Naproti *žluté* se nachází *fialová*, skládající se z *ervené* a *modré*. Naproti *ervené* se nachází *zelená*, skládající se z *modré* a *žluté*. *Goethe* zmínil i *magenta*, jednu z nejnovějších barev. *Magenta*, nevidaná barva, tak ji popisoval. *Magenta* by vznikla, pokud by člověk spojil oba konce duhy, a sice *ervenou* a *fialovou*. Spojení protikladů.

Goethe chápe barvy v první řadě „jako obsahy v domě smyslových kvalit“ a své analýzy směřuje do oblasti psychologie. Přitom narážil na následující příznaky: *Žlutá* byla spojována s pobytem, světlem, jasnem, silou, teplem, blízkostí, odrážením a *modré* tóny s odloupením,

stíny, temnotou, slabostí, chladem, dálkou, p itažlivostí. Zde je nám nazna ováno, že *Goethe* cht l zprost edkovat p sobení barev na mysl. Definoval v barevném spektru plusovou a minusovou stranu. Ke stran plusové pat ily *žluté* a *ervené tóny*, k minusové pokračování barev duhy - *modré a fialové tóny*. Barvy plusové strany nalá ují aktivní, živ, snaživ, skvěle, ušlechtilé a iní teplý a příjemný dojem. Barvy minusové strany poskytují neklidnou, citlivou a roztouženou náladu, a *mod* sama o sob v nás vyvolává pocit chladu.

Jako další rozd luje *Goethe* barvy do 3 kategorií, zvaných kolorit. Tyto tři kategorie nazval mocnou, jemnou a tpytivou. Mocné úinky se objeví, pokud p evažují *žlutá, oranžová* a *ervená*, a jemné ur uje p edevším *modrá* a její sousedky. Pokud jsou všechny barvy v rovnováze, vzniká harmonický kolorit, který m že vytvo it jak tpytivé, tak i příjemné.

V p edešlé ásti jsem vám mohl zprost edkovat jen r zné pravdy v deckých u ení o barvách minulých generací. Pokud se lov k podívá pozorn ji, existují tu společné vlastnosti, ale také protiklady. I zde všechno souvisí se zp sobem pohledu a stanoviskem pozorujícího.

Co se tý e sv tla a barvy, není výzkum zdaleka jist ještě u konce. Myslím si, že ím více se m ní vln ní na zemi a ím je v tší, tím více barev se nám také otev e. Jist vše v pravý as.

P sobení sv tla a barvy

Sv tlo pat í jako nosí k barvám, a tvo í proto d ležitý aspekt p i jejich p sobení. Pokud by sv tlo neexistovalo - byla by tedy jen tma - neexistovaly by ani žádné viditelné, o ima vnímatelné barvy. Sv tlo je rovn ž nositelem energie barev, jako p ímý kontakt našeho t la s barvou.

Na tomto míst bych se cht l trochu blíže v novat r zným t l m lov ka. lov k má mnoho jemnohmotných t l, p esto bych se cht l na tomto míst v novat t em nejvýznamn jším. Pokud jste se již zabývali literaturou o r zných jemnohmotných t lech, jist vám bylo nápadné, že v popisu t chto t l existují velké rozdíly. Cht l bych vám p edstavit jednu verzi, kterou jsem z pohledu barev p íjal, každý by se však m l rozhodnout sám, co je p íjatelné pro n j.

Hmotné, fyzické t lo

To je naše hmatatelné t lo se všemi jeho orgány, kostmi, tkán mi, skládající se z miliard bun k. V každé z t chto bun k je uložena naše DNA. To znamená všechny informace pro budování našeho hrubohmotného t la, všechny vývojem podmín éné p íhody a zvyky našich p edk, události z našeho sou asného života jako šoky, nemoci, reakce to vše je zde uloženo. Vydalo by to na n kolikastránkový seznam, kdybychom zde cht li všechno vypo ítat. Pro náš lidský mozek je tento zázrak

tém nepochopitelný. Tak má každá buňka, každá skupina buněk, které tvoří orgány tkáň, v sobě všechno uloženo. A přesto naše buňky vibrují rozdílně. Ve fyzickém těle existuje nejrychlejší píjení - 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 píivést do našeho vdomí potlačená témata, abychom je mohli zpracovat a tak je odstranit. Témata, která se již projevila v našich jemnohmotných tělech, se totiž pí jejich ignorování projevují později i v hrubohmotném, fyzickém těle. Možná jako nevolnost, možná jako malátnost, jako bolesti, nebo možná také jako skutečně vážná nemoc. Souhrn všech našich tělesím žete představit jako naši planetu, Země, s vrstvami vzduchu, které jí obklopují, aby se život mohl vyvíjet v té formě, jak ho známe za miliony let. Pokud je nyní nejvyšší vrstva vzduchu znečištěná a zatížena nečistotami, a již zářením nebo také hrubohmotným odpadem natolik, že by mohlo hrozit nebezpečí našemu životu, existují dvě možnosti.

Jednou by bylo zjistit píinu znečištění a odstranit ji. Pokud je píina napravena, může se člověk pustit do špíny v této vrstvě, celou ji opět vyčistit a vrátit zpět do jejího přirozeného 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 špínit další vrstva. Ohrožení našeho života se stává vážnějším. Opět bychom měli dvě možnosti: Odhalit píinu, napravit ji, vrstvou očištit a tím by byla hrozba odstraněna. Nebo raději ignorovat? Pak by proces pokračoval. Těto vrstva se začne špínit. Opět dvě možnosti. Pokud by se znečištění pokaždé setkalo s ignorancí, dosáhlo by jednou naší hrubohmotné Země a za jistých okolností by mohl život na zeměkouli úplně zničit. První možnost - „špínu“ rozpoznat, určit a odstranit píinu 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 začne se symptomy bojovat. Ale co píina, která zůstává i nadále nezpracovaná, pokud jí 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 neprobí jen na těle 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, 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. Přitom musí být každý jednotlivý hormonální efekt co

nejd kladn ji kontrolován, jinak by mohlo dojít k poruše jemné vyvážené rovnováhy t la. Tajemstvím tohoto kontrolního mechanismu je zp tná vazba, p i níž jsou neustále srovnávány zadané údaje a výsledky. Žlázy zde p ebírají hlavní ást tohoto procesu.

K nejd ležit jším žlázám, p íslušných pro vznik hormon , po ítáme podv sek mozkový/hypofýzu (nachází se na spodní stran mozku), štítnou žlázu a p íštítná t líska (v oblasti krku), slinivku b íšní a nadledviny (v oblasti b íšní), jakož i žlázy pohlavní. Hlavním znamením t chto žláz je to, že vyrobené hormony p edávají do krevního ob - hu, p ípadn dalších t lních tekutin a ty jsou pak dopravovány t lem.

Žlázy, p sobení a p i azení barev

Hypofýza: Je nad azena ostatním endokrinním žlázám a ídí jejich funkci.

P i azení barvy: *fialová*

Epifýza (šišíinka): Velmi siln souvisí se zrakovým nervem. Reaguje na sv telné podn ty.

P i azení barvy: *fialová*

Štítná žláza: Štítná žláza produkuje hormony, které ídí látkovou p em nu bun k.

P i azení barvy: *modrá*

P íštítná t líska: ídí hospoda ení t la s vápníkem a fosfátem, které jsou nezbytné pro dobré zdraví kostí a zub .

P i azení barvy: *modrá*

Nadledviny: Hormony, které se zde vyráb jí, regulují hospoda ení s tekutinami a minerály v t le, látkovou p em nu glukózy a jednu z nejd ležit jších funkcí - reakci na zát ž a nebezpe í.

P i azení barvy: *žlutá, zlatá, oranžová*

Slinivka b íšní: Se svým exokrinním /po/dílem vyrábí celou adu trávicích enzym , dále d ležité hormony *inzulín* a *glukagon*, které regulují hladinu krevního cukru v krvi.

P i azení barvy: *žlutá, zlatá*

Pohlavní žlázy (zárode né): Varlata u muž a vaje níky u žen závisí rovn ž na správné práci endokrinních žláz. Pohlavní hormony *estrogen* a *progesteron*, *testosteron* a *androsteron* jsou produkovány jak u muž , tak i u žen. V d sledku jejich rozdílného pom ru je výsledek p sobení hormon u obou pohlaví naprosto odlišný.

P i azení barvy: *ervená*

T lesné zdraví a vyváženost závisí také na správné práci endokrinních žláz. Chybná funkce by jen jedné jediné žlázy m že mít závažný dopad na celé t lo.

Éterické t lo

Éterické t lo je asto ozna ováno jako éterický dvojník fyzického t la. Éterické t lo má krom jiných úkol následující hlavní úlohy: Éterická slupka p íjímá životní sílu vyza ující ze slunce a rozd luje ji fyzickému t lu. Proto je éterické t lo velmi siln spojeno s fyzickým zdravím. P sobí jako spojovací kanál mezi hrubohmotným a našimi ostatními t ly tím, že zprost edkovává v domí fyzických smyslových vnímání p es „éterický mozek“, a tím transformuje rovn ž v domí z astrální

oblasti a vyšších úrovní do hrubohmotného mozku a nervového systému. Vzpomínky a sny v tšinou souvisí s aktivitou éterického t la. Spojení mezi éterickým a fyzickým t lem je tak úzké, že například lidé, kteří ztratili část t la v důsledku amputace, mohou po nějakou dobu ještě cítit něco, co na místě jejich úd již na hrubohmotné úrovni neexistuje. Důvodem je, že éterická část amputovaného hrubohmotného údru nebyla odstraněna. Odpovídajícím podrážděním mohou být vyvolány v tomto éterickém údru pocity a zprostředkovány v domě. Pro jasnovědce je to dokonce skutečně viditelné. Éterické t lo vyčnívá několik centimetrů přes t lo fyzické. Pokud se oddáme několik minut v klidu „pozorování aury“, v tšinou vnímáme éterické t lo jako *bíle-modravou* zářivou vrstvu těsně nad svým hrubohmotným t lem. Pokud tedy pracujeme s barvami na nebo s naším hrubohmotným t lem, přechází tato informace rovněž do éterického t la. Éterické t lo je přece jemnohmotným dvojnásobkem našeho hmatatelného t la...

Emocionální nebo astrální t lo

Ze všech t lo pro nás astrální nebo emocionální t lo představuje nejvyšší výzvy. Jsou zde uloženy naše pocity, a již pozitivní nebo negativní. Toto t lo 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 v něm. Je zásobníkem hněvu, zlosti, závidění, žárlivosti, nepřítelství, strachu, ale také příjemných pocitů, soucitu, odvahy a péče, abychom vyjmenovali alespoň několik z nich.

Astrální t lo odráží okamžitý stav v domě člověka. Tento stav v domě jednoho okamžiku může buďto rychle uplynout, nebo se jako pevný charakterový rys v tomto t le pevně usadit. Astrální slupka/emocionální slupka se nachází mezi éterickým a mentálním t lem a ovládá veškerou auru na základě vyhraněné pocitové struktury. V t-

šina lidí si v bec neuvědomuje, že emoce představuje živoucí a dynamickou substanci, která stejně jako fyzické t lo potěbuje speciální péči, pozornost a ošetření. Citové t lo je tím, které na nás klade nejvyšší nároky a dá se nejobtížněji ovládat.

Astrální, resp. citová „slupka“ se živí našimi každodenními zkušenostmi. Podle toho, jestli v tomto t le již existují rezonanční body, jsou tyto body neustále v tšíně a v tšíně a mohou nám bránit v našem každodenním životě. A přesně zde mohou být účinně použity barvy. Barva totiž velmi jemně působí na všechna naše t la, přičemž si můžeme uvědomovat vznikající chaos a postarat se o úlevu. U jiných 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. Můžeme vám to připadat příliš prosté a můžete mi vyčítat, také to prostě 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 t lo) 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 t lem? Co jsem cítil, dalece přesahovalo běžný smutek. Dotklo se mne to tolik, že mi připadalo, že se moje živoucí fantazie téměř zbláznila. Chci bych vás zde ušetřit podrobností. A přece jsem jednou došel k bodu, kdy jsem si ujasnil, že jsem si pustil do t la záležitosti, s nimiž jsem nemohl 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 v bec 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 bez jména. Myslel jsem

si, že to p ece nem že být správná schránka obyvatel toho starého domu. Abych se dostal ke vchodu, musel jsem d m obejít. Obcházel jsem poslední roh a náhle jsem stál p ed otev enou rkví s n jakým starým, z ejm nedávno zem elým mužem.

Asi si umíte p edstavit, jak mi bylo na duši. Kolem stáli pla ící p íbuzní. Byl jsem jako zkoprnlý. Když jsem se zase vzpamatoval, vzal jsem nohy na ramena. Tímto pohledem jsem se navždy oprostil od smrti, pomíjivosti a rozlou ení. A p ece se do mého astrálního, resp. emocionálního t la toto téma vypálilo. Ten obraz mne pronásledoval celé týdny a m síce.

Moji rodi e to odbyli jen slovy: „Takový je sv ta b h...!“ A emocionální síla s každým novým zážitkem takového druhu rostla. Pracoval jsem se sebou a na sob . S pomocí barev, Bachovy kv tové terapie, psychokineziologie a afirmací. Bylo mi jasné, že v d tství vzniklo v mé au e pole, které se t mito tématy živilo a rozvíjelo.

Poznal jsem, že vznik tohoto tématu (práv v d tství) se mnou nem l nic spole něho a já si ho nesl s sebou za n koho jiného. Nakonec se projevilo jako citový šok. Tímto v domím jsem vypudil tento „nádor“ s láskou ze svého energetického pole.

Pod koval jsem mu za mnohé poznatky a dojmy, které bych jinak nemohl prožít. Nyní však byl pro mne už pouze zat žující a já jsem vizualizoval, jak toto „n co“ ze mne mizí. P i zbavování se tohoto „monstra“ mi pomohla barva lé ení, *fialová*. Skulina, která zde vznikla, mne op t naplnila *bílým* sv tlem. *Bílá* je totiž barvou, která obsahuje stejným dílem všechny ostatní barvy. Otev el jsem tím tedy spektrum možností, z n hož mi sta ilo si jen posloužit. Tak se smutek zredukoval na b žnou míru a dá se p ežít.

Podobn se mohou v pr b hu asu projevit nejr zn jší citové stavy. Pak to znamená pouze: Rozpoznat, lokalizovat, rozlou ít se a zav ít skulinu. Barvy zde znamenají velmi cennou pomoc. Pokud to s nimi tolik neumíte, obra te se na odborníka - terapeuta.

Mentální t lo

Mentální t lo se od astrálního liší do té míry, že má k dispozici mnohostrannou nabídku talent a pomocných prost edk , k nimž m že sáhnout. K tomu se p idává v tší objektivita a vyrovnanost, stejn jako výrazná oblast inspirace. Na bohatství inspirace m žeme usuzovat z toho, že má mentální oblast lov ka spíše p ístup k vizím, intuicím a kreativit , kdežto éterické a astrální t lo se vykazují více spojením se zemí. Krom toho se zde také nachází sídlo inteligence, schopnosti vzpomínání a analytických schopností. Velká ást našeho pokroku v této dob závisí na naší schopnosti rozpoznávání a ešení problém , innosti, pro niž se mentální t lo skv le hodí.

I v této oblasti t la je možné barvami pozitivn a cílen p sobit. O tom však více pozd ji, ve cvi eních.

Co ovlivují barvy

Jednotlivé barvy

Znáte jistě rčení: „Te musíš poznat 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.

Některými rytíři zakrývali barevné erby na zbroji, aby zůstali nepoznání. Bylo však otázkou, jak ukázat svůj erb a tím „poznat 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 taková stránka. 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 i hraním s barvami listováním a tením v knize. Nabízím vám ještě další důležité tip: Rozhlížejte se jednou v domě 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: Píprav se, hned se jde dál nebo budeš muset za chvíli zastavit. Zelená je volná jízda, prostor, volnost...

Tímto způsobem můžete sledovat, kde a jak jsou barvy používány. Projděte jednou prostě v domě 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 máme člověk otevřeně všechny možnosti, že je jen třeba se rozhodnout?

ervená barva

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

erve je barvou signální a znamená také „Pozor, stát“. Pokud je ignorována, může to mít vážné následky. Podívejme se opět do svého všedního dne: *ervená* 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. Řeční „Musím nejdříve opět najít *ervenou* nit...“ je také poměrně běžné. Znamená to, že musíme celou svou pozornost věnovat tomu nejdležitějšímu a například absolvovat rozhovor, který něco přinese nebo nám možná poskytne nějaké vysvětlení. Pokud člověk ztratí sílu, sledovat „*ervenou* nit“, chybí výmluvná esence naší existence.

„*ervená* ísla“ jsou rovněž běžným výrazem. Proč nejsou minusová ísla *zelená* nebo *fialová*? Vysvětlení vyplývá samo sebou: *ervená* je signální barva. V tomto případě signalizuje stop, protože je v mínusu.

ervená 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 *rudé*.“ Zde je opět aktivována tato signální barva. *erve* jako štít opatrnosti nebo zastavení.

erve jako výraz podrážděnosti, zlosti a hněvu. Stejně je používán u španělských býčích zápasů zcela v domě červený šátek. Má v býkovi probudit bojovnost, což se také skutečně děje. Zvíře se rozzuří a bojuje.

erve tedy znamená také boj, probuzení, stimulování nebo zachování

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

Pokud se díváme do ohně, do žhavých uhlíků, jsou rudé a horké. *erve* také zastupuje horko a teplo. Ohně je schopen v relativně krátké chvíli zničit hmotu i život, pokud se změnil v agresi, zlost, nenávist. Nežádka se odrazí v negativní oblasti, pokud je k dispozici přemíra *erven* a nemáme žádný ventil k vypuštění přebytku rudé energie.

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

Ostatně *erve* také povzbuzuje méně pohyblivé spermie. Pokud se snad právě z tohoto důvodu neplní vaše touha po dětech, stálo by za pokus využít právě *ervené* barvy. Je vždy jen otázkou, jak použít *erve*, 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 *erveného* koberce.“ Hlavy států, herci nebo prominenti dodnes často kráčí po rudých kobercích. Jsou znamením slávy a vlády.

Nebo odkud může pocházet výraz „To si zapíše *ervené* do kalendáře“? Pochází ze starých církevních oslav. Kdysi dávno byly kešanské svátky tiššíny *erven*, zatímco běžné pracovní dny *ern*.

ervená barva je znamením zvláštního dne, nějaké zvláštní pozoruhodné události. S pomocí její síly bylo a je dodnes upozorováno na něco zvláštního.

V evropské heraldice například *ervená* barva poukazovala na odvalu. 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 *ervená* barva. Jako signální barva ohně, nebezpečí. Důsledkem je předikázaný spáchání. I zde je *erve* znamením jednak zničitelné energie ohně, jednak mobilizování veškerých lidských sil pro dopravu na místo nasazení a rychlou likvidaci nebezpečí. Nic podobného platí rovněž pro „*ervený kříž*“. I zde jde o život a přežití.

Také kořeny - základ - jsou vyjádřeny *ervenou* barvou. Být uzemněn, stát obměnou pevně na zemi. Pokud *erve* chybí, může být obtížné se zde, v pozemském bytí, vypořádat se s větem. Lovík může nezvěsta zjistit, že se předchýbí *ervené* zřejmě snaží získat odstup od země, a tím i od každodenní rutiny.

Často se také říká: Vrať se na zem a přestaš se vznášet! Pokud lovík *erve* dokonce naprosto odmítá, pak toto odmítání (v domě i nev domě) platí i pro toto láhvu. Pokud se pak lovík 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 přibytkem 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 dává zdravotní problémy fyzické i 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 nepřijemnosti 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 předsteví, uznávat ho, převažovat o ně a ošetřovat je.

erve probouzí pohyblivost, radost z rizika, odvalu, sílu v lehkosti a vytrvalost.

Všude, kde převažuje nahromaděná energie, uvádí *erve* tuto energii opět do pohybu. Pozor však: *ervené* je třeba se vyhýbat, pokud nás trápí nadbytek energie. Například při horečkách a zánětech. *erve* by totiž tuto energii ještě dále zesílila. V těchto případech by se mělo obrátit k chladivým nebo neutrálním barvám (například *modré* i *zelené*). Abychom však zaujali správné postavení v pozemském bytí, k tomu je *erve* velmi vhodným podprahovým prostředkem.

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

erve je také symbolem mužského principu. Moje zkušenosti ukázaly, že pokud si někdo neustále volí *ervenou* 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 lovík musí „kupovat“ pozornost, lásku a uznání, například mimořádnými dobrými výkony, nebo... existuje mnoho možností. V tštině je tomu tak, že pokud mě lovík již jako dítě takové otcovské nebo *ervené* téma a má dosud, je pro něj dnes téma muže, manželství, mužského principu rovněž obtížné. V případě muž tak může být u akceptace a prožívání mužských vlastností u sebe sama. Komplementární barvou *ervené* je *modrá*.

Shrnutí pro červenou barvu

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

Čakra: Kořenová/základní čakra

Myšlenky: Rudá země. Červené je popisováno horko. Rudé plody, jako jahody, tělesně apod. nebo rudé rty, propojení uvnitř nádech erotiky. Barva kořenové čakra, životní energie, barva tepla a pudu.

Oranžová barva

Název *oranžová* souvisí s pomerančem (Orange). *Oranžová* má 460 až 500 nm vlnovou délku. Je směsí žluté a červené barvy, a to stejným dílem. *Oranžová* obsahuje i pigmenty a vlastnosti obou daných barev. K tomu se přidává skutečnost, že má *oranžová* také jedinečné pigmenty a speciální vlastnosti, stejně jako každá jiná barva. Abychom však získali kompletní pohled, měli bychom si přečíst rovněž údaje o barvách *červené* a *žluté*.

Podívejme se však nyní na vlastnosti této barvy podrobněji:

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

Jsou mluveny šoky nebo rány, které vedly k šoku, uloženému hluboko v našem nitru. Možná zduchovní, možná zduchovní život. Šoky zduchovní jsou často potlačovány. Jsou zasouvány co nejhlouběji do vlastního nitra. Jednou však člověk klopýtne přes velkou horu materiálů,

který má tento vlastní šok zakrýt. Nejpozději v takové chvíli je nase se se skrytými šokovými stavy dle kladně vypořádat. Pokud totiž tento druh šoku nezpracujeme právě ve vhodné době, budeme stále znovu a stále přitahováni stejnými stavy. To znamená, že se budeme neustále dostávat do situací, které k tomu vnitřně zranění přivedou.

Pokaždé pak máme nové znamení skrytého stavu, a přiležitost ji odhalit a odstranit. Přitom 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 dýchající, jako těm uhašený oheň.

Jednou však, v dospělosti v kůži, prožije tato duše pravděpodobně totéž na vlastní kůži, nebo musí přehlížet, 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 hlubokému zkořeněnému šoku zduchovní. A přitom zde se používá *oranžová*. Je třeba pracovat s *oranžovou*, abychom získali rychlejší, lepší a snazší přístup a především konečně navky uvolnili tento šok, který se stále znovu vrací do našeho vnitřního domova. Jakmile se tak stane, duše přestane vyhledávat ohlas venku, protože je problém vyřešen a zpracován.

To byl jistě výraznější příklad. Jisté existuje něco, co jsme jako děti, mladiství nebo dokonce i dospělí potlačili, a v tomto nebo v duševnějším životě.

Téma zneužívání je rovněž popisováno *oranžové* barvy. Není zde mluveno jen o tělesném zneužívání, jako například sexuální, nýbrž i zneuží-

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

Deprese velmi často souvisí s nějakým nedostatkem *oranžové* (či *žluté*) barvy. Louise L. Hay říká, že pravděpodobně důvodem deprese je následující: „Zlost, na kterou necítíš právo. Beznaděj.“ Beznaděj má být odvozena z nedostatku cíle 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 má svou barvu od zářivé *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.

Přichybující *oranžové* barvy se nám jeví náhlá rychle změnit v nepřehlednost. To lze také spojovat s nedostatkem vytrvalosti. Přitom je oslovován podíl červené barvy v *oranžové*. Je příváděna životní energie, a to ve spojení s životní radostí *oranžové* - pak nám má poskytnout rychlou pomoc.

Pokud lidé naprosto odmítají oranžovou barvu, má dojít k přetrvávajícímu odmítání kvůli obavám z dotyku. I zde je možné začít pomáhat opatrným používáním *oranžové*, případně pro zářivky lososové (*světlová, jemná oranžová*).

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

druhu v sobě skrývají nějaký druh útěchy z běžného bytí. Útěcha 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 zářivé *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 v minulosti dost dlouho, je tedy třeba, abychom si objasnili také její přímé aspekty:

Tělesná radost ze života je tak důležitým aspektem, že bych se této otázce rád v nově podrobněji. Stejně je tomu s duchovní radostí ze života. Sexualita je mnoha lidmi odmítána jako nepřímé 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. Věříte, že spojívat příváděna? 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 užinně pracovat s *oranžovou* barvou, protože je zapotřebí posílit podíl červené. Sexualita a její příváděna na naše bytí, nebo lépe řečeno příváděna chybějícího a nedostatečně prožívaného sexuálního života je široké pole a obsáhlé téma, kterému se na tomto místě nemohu vnovat šířející - přesto 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 op t nov objevovány síly vlastního fyzického t la a s plnou radostí prožívány. *Oranžová* m že rovn ž velmi pomoci p i nenapln né touze po d tech.

Lidé se silným podílem oranžové jsou zpravidla velmi kreativní. Jen hý í nápady, a nebojí se je také uskute ovat. Poušt jí se do nich s lehkostí, elánem a radostí a v tšinou jsou ve svém konání také úsp šní. Milují nezávislost, harmonii a um ní. Skute nému um lci by *oranžová* nikdy nem la chyb t.

Tato barva je rovn ž symbolem božství a od íkání. Povšimn te si jen buddhistických mnišských kuten. Jsou zá iv *oranžové*. Znamení radosti ze života, blaženosti, božství a oddanosti. Víry.

Vytrvalost a výdrž jsou vlastnosti, které jsou prožívány s radostí. Zde si pak lov k poslouží spíše *podílem ervené*.

Práce s *oranžovou barvou* m že vést k ne ekan hlubokým pochopením. Pochopení v cí, lidí nebo sebe sama. Pochopit je možné nakonec i to, že je všechno tak jak to je, a zjistit, že je to tak i dob e. 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 pat í k *oranžové*. Mnozí lidé se zd razn nou oranžovou milují spole nost, milují rozpustilé oslavování a p izp sobují se s radostí a lehkostí situaci, i když to ob as hrají. Tato barva podporuje inspiraci a družnost a velkou pot ebu p íslušnosti. Rovn ž prop j uje sílu a odstra uje obavy.

P i p i azování barev k lidskému t lu získala *oranžová* své místo ve spodní oblasti b icha. P sobí harmonicky a posilujícím zp sobem na vaje níky, povzbuzuje tlusté a tenké st evo. I slezinu, žlu ník a žlu *oranžová* ovliv uje pozitivn . Podporuje p íjem potravy a chu k jídlu. Pokud bojujete s nadváhou, m li byste se v kuchyni na st nách i textilu *oranžové* barv vyhýbat. Také odpovídající dekorace na st l v této barv jsou nevhodné. Pokud však vy nebo n kdo z vaší rodiny trpíte

bulimií, m že vaši chu k jídlu *oranžová* skv le stimulovat. Obecn p sobí tato barva siln na posílení imunity. Posiluje jemným zp sobem celý náš obranný systém. Navíc funguje jako výživa pro nervy. N kdy se íká, že je lov k bezbarvý - má „nervy v kýblu“. Není problém si pomoci s *oranžovou*. V neposlední ad *oranžová* barva jedine ným zp - sobem podporuje obnovu bun k. Proto je také velmi doporu ovaná p i ošet ování jizev.

Shrnutí pro oranžovou barvu

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

akra: Sakrální akra

Myšlenky: Barva východu a západu slunce. P sobivá radost ze života. Oranžová spojuje ervenou a žlutou. Signální barva zm n. Podívejte se na semafor...!

Žlutá barva

Žlutá barva náleží ke 3 dležitým 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 vlněním 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 v tmě a naklonění se ke stínu. Pokud se člověk rozhodne pro „sluneční stranu“ života, má slunečnou povahu a výrazně pozitivní postoj k životu. Umí se srdce nenechat 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 učením a učení se. Pokud chcete svého studenta podporovat při učení, využijte v místnosti pokoj s psacím stolem hodnou žlutou tónu. Nebo umístěte na psací stůl jakou žlutou dekoraci. Světlo žluté podložky na psaní a jiné žluté předměty mohou projevit velmi silné účinky. Žluté tóny také zastupují získané, naučené v domovosti. V domovosti, které jsme si osvojili v této inkarnaci.

Podíváme-li se například na spíše zlaté žluté tóny, skrývají v sobě moudrost. Moudrost, která je zakotvena hluboko v našem nitru. Moudrost, přinesená z minulých životů. Často je náš přístup k této moudrosti v domovosti velmi omezen, například vlněním znemožněn. Právě se žlutozlatou je možné tento přístup silně podporovat. 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 představitosti a nápaditosti. Posiluje

vlněním, přemýšlenky vlněním a obecně rozvíjí čtižadost. Rovněž podporuje rozhodnost a schopnost rozhodování. S pomocí žluté je možné podporovat 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, můžeme to vést právě k nim. Před nepříliš dlouhou dobou jsem se bavil se svými norskými přáteli a vyprávěl jim, že stáží mohu vydržet, když je v zimě málo slunění a neustálé šero. Jak je všechno jiné a krásné, když v letních měsících není nikdy poádná 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 dležitá 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 podrážděným 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. Při jímnání, 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 vyloučeno nepoužitelný zbytek. Stejně by to mělo chodit i na jemnohmotné úrovni.

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

Mnozí sice mohou dobře přijímat, zpracování však není možné (snad vinou potlačování do nevdání), a tím se pak nezdaří dle ležitého kroku „opouštění“. Nebo: lovík přijímá, správně zpracuje, ale není schopen opouštění. Ukládá a hromadí, což má za následek, že to neopouští jedinou, nýbrž jak, vyjde oproti na světlo a pokračuje vykonat tento trávicí krok.

Často je to spojeno s divočejšími situacemi, než byla ta, která vedla k uložení. Pokud pak toto znamení oproti 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 to nakonec nezade reagovat symptomy. To je totiž posledním článkem tohoto řetězce. A pokud to jednou za čas na sebe upozorovat bolístkami, nejpozději v této chvíli bychom měli pokračovat v trávicí cyklus dovést ke konci. To všechno jsou témata žluté barvy. Neměli byste však zapomenout na náš nejvyšší 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 vodnímu stavu. Dbejte však i 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 stejně spojeno se žlutou. Nemíníme zde ovšem pouze manželství nebo podobný vztah, nýbrž vztahy jako takové. Lovík má vztahy ke svým dětem, k zaměstnavateli, ke svému tělu, k autu, k komunitě. 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.

Žlutá náleží ke křemíku, naší kůži nebo solárního plexu. Aura-soma to nazývá „špagetovou křemíkovou“, protože zde se sbíhají

všechny nervy, jako nudle na talíři. Je to veselé srovnání, ale pravdivé. **Žlutá** velmi silně souvisí s naším centrálním nervovým systémem. V neposlední řadě jsou žluté tóny popisovány i našim kostem a lymfatickému systému. **Žlutá** pomáhá i pro ištění a odvádění prostřednictvím lymfy. Obecně povzbuzuje její činnost a látkovou přeměnu. **Žlutá** 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 hruškovitých oblastech.

Shrnutí pro žlutou barvu

Hesla: Trávení, trávicí orgány, pokožka, partnerství, v důvěře, strach, závist, nenávisť, uvolnění, barva probouzení (jara). Veselí, družnost.

akra: Solárního plexu

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

Zelená barva

Zelená má frekvenci vlnění od 540 až 640 kmitů za sekundu a vlnovou délku 565 nanometrů. Při tení 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 položíte *zelenou* barvu představitel, 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 moškové dálky, cítíme volnost. Nekonečný prostor. Také *zeleň* 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 všímavosti v přírodě. Nežádají jsou lidé s oblibou zelené barvy velmi otevření, i v životě neviditelným v cizí zemi.

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

Právě umění 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 takřka rozzáření mysli a intelektu. *Zelená* je tak i skvělou podporou při vytváření vynálezů, cíleném přinášení novinek do světa. V cíl, které jsou určení pro pokrok. *Zelená* působí silnou podporou 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“, což je přímá cesta.

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 sympatií, které ostatní velmi snadno vnímají (od srdce k srdci).

Vědíte-li, 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 ušel ty nejlepší zkušenosti.

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

Nyní jsme se dostali k nepříliš 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 době. Často máme jít o pracoviště, přejte 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 nevyomezili, 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 v těsné blízkosti a pozornosti? 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 můžete

zelená barva projevít velmi užite n , stejn jako p i depresích, závisti, žárlivosti.

Je vám známo, že energetické vibrace naší Zem jsou *zelené*? *Zeelená* je velmi neutrální barva. Nemá ani oh ívající, ani ochlazující vlastnosti. Má spíše úinky vyrovnávající, protože *zele* je tak íkající st edem. Proto také platí: Kdo t lesn , duchovn nebo duševn tzv. vypadne ze svého st edu, tomu m že *zele* op t vrátit vyrovnanost.

Zelená je rovn ž používána pro oblasti srdce, dýchacích orgán , brzlíku, p i o ních problémech a p sobí kladn na schopnost odkyselení (zatímco *žlutá* zbavuje strusky). Ne nadarmo se íká: „Nechám t rad ji v klidu, tvá íš se moc kysele!“ *Zelená* barva pomáhá zvládnout i tento druh odkyselení a napomáhá schopnosti, zacházet se svým okolím op t neutráln .

Shrnutí pro zelenou barvu

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

akra: Srde ní akra

Myšlenky: Zelená p írody, nap íklad procházka lesy mezi stromy se sytou zelení list a jehli í je velmi blahodárnou metodou cesty k sob samému, sjednocení se sebou i s p írodou. lov k nachází prostor a asto p íchází na netušená znamení a myšlenky...!

R žová barva

Co je vlastn *r žová*? *R žová* se mezi barvami duhy nenachází. A p esto je to pro mne jedna z nejd ležit jších barev. Jsem toho názoru, že *r žová* náleží rovn ž k oblasti srdce, stejn jako *zelená* barva. Tyto barvy se však odlišují svými vlastnostmi. *R žová* vlastn není nic jiného než „*sv tle ervená*“. Teoretickým následkem toho je skute nost, že zde musíme najít stejné vlastnosti jako u *ervené*, ovšem mnohem sv tlejší a láskypln jší. Vezm me si nap íklad „sexualitu, kterou u *ervené* nacházíme. U *ervené* jde o sexualitu t lesnou, která spíše sleduje írý pohlavní pud.“ Zatímco u *r žové* je možné rovn ž najít sexualitu, ovšem vykazuje se kvalitativn podstatnými rozdíly. *R žová* sexualita p edstavuje skute né spojení z lásky. Jednotu s lov kem, kterého milujeme.

R žová barva má velmi mnoho společného s láskou a n žností. Milovat se a p íjímat se navzájem takoví, jací jsme. asto um ní, jak ví ur ít každý z vlastní zkušenosti. Bezpodmíne ná láska, moci a sm t n koho nebo sebe milovat bez „podmínek“ r zných okolností í situací, protože zde jde mnohem více o cit, který vychází ze srdce. Obecndokázat brát a dávat lásku. *R žová* p íspívá ke schopnosti otev ení srdce - lásce, p ízni i soucitu (nikoli útrpnosti). Lidé, kte í mají velmi rádi *r žovou*, jsou velmi asto starostliví a nez ídka je možné je najít v odpovídajících povoláních (starobince, pe ovatelská služba, domovy d chodc , nemocnice...). *R žová* probouzí pot ebu tepla, citového tepla, podporuje intuici a p ínáší nám skv lý kontakt s naším vlastním citovým sv tem. íká se, že *r žová* je skv lý prost edek proti strachu.

Pokud lov k zvládá téma *r žové*, mohl by pátrat, co bylo s otcem, jestli nemá n jaký problém s mužským principem. Byl snad m j otec v mém d tství nep ítomen, když jsem ho pot eboval? Musel jsem si stále kupovat lásku svého otce tím, že jsem dostával dobré známky, musel jsem snad po ád vy nívat z davu, abych si získal jeho uznání? Pokud existuje takové otcovské téma, které asto mívá p vod v raném

d tství, pak asto z stává v nezpracovaném stavu jako magnet v našem nitru, který pak m že v dosp lém v ku p itahovat stejný vzor v partnerských vztazích. Jako všechno, je nám nevy ešené stále znovu prezentováno, dokud to nerozpoznáme a neuvolníme. *R žová* barva nám p i tom m že velmi pomoci.

R žová je velmi n žná a m kká barva. Dalo by se íci, že asociuje slabost, bezmocnost nebo odcizení sv tu a út k p ed realitou u všech lidí, kte í se na vše dívají „*r žovými* brýlemi“. To jsou však zastaralé myšlenkové vzory, týkající se *r žové* barvy. Vzpomínáte si? *R žová* není ni ím jiným než *sv tle ervenou*. *A ervená* nemá se slabostí nic společného. D íve se d v átka asto oblékala do *r žových* šati ek, snad nev domky, jako by šlo o p ípravu na jejich pozd jší roli v život , totiž nutnost stát se n žnou, skromnou bytostí. To snad m že být d vodem, pro je *r žová* tak asto odmítána.

Lidem, kte í si volí jako oblíbenou barvu práv *r žovou* (možná práv jen v sou asné dob), to signalizuje silnou pot ebu ochrany a lásky. lov k touží po zvlášt ohleduplném a láskyplném zacházení. Je zapot ebí mnoha p ízn a lásky, pokud možno bez vášn . Pokud pro lov ka neexistuje jiná barva než *r žová*, a je jí tedy p ebytek, není vylou eno, že tito lidé mají málo smyslu pro realitu života nebo cht jí mít, a tím se tak ka na všechno dívají *r žovými* brýlemi.

Kdyby *r žová* barva na naší planet neexistovala, bylo by možné, tomu v ím, vycházet z toho, že by neexistoval život. Jist by nebylo od v ci o tom jednou v klidu pop emýšlet.

Shrnutí pro *r žovou* barvu

Hesla: Láska, srdce s city v n m rozvíjenými, srde nost, ženská pé e. Lásku p íjímat a dávat.

Cakra: Srde ní akra

Myšlenky: *R žová*, barva srdce a cit . P íjímat sám sebe takového, jaký jsem, se všemi svými chybami. Jako *r žová* *r že* je nádherná i se všemi svými trny.

Olivov zelená barva

Olivov zelená barva se skládá ze *zelené* a *žluté*, p i emž *žlutá* je základní barvou na rozdíl od *zelené*, zde se ú astní na sm si *zelených tón* op t *žlutá* a *modrá*. U *olivové zelen* máme tedy vlastn co do in ní se ty mi barvami. *Žlutou*, *zelenou*, *modrou* a *olivovou*. *Žlutá*, *zelená* a *modrá* jsou zde sice skryté, to znamená, nikoli viditelné na první pohled, p esto jsou však vlastnosti t chto t í barev v *olivové* stejn siln zastoupeny. M žete se tedy znovu za íst do *zelené*, *žluté* a *modré*, abyste vypátrali vlastnosti, které jsme na tomto míst neuvedli.

Olivová sama p edstavuje írost spolu s moudrostí. Ženské vedoucí vlastnosti jsou zde obsaženy v kombinaci s energií srdce. Podílem *olivové barvy* jsou mír a nad je. Když totiž Noe p ežil potopu zdráv, p i létla k n mu holubice s olivovou v tvi kou v zobáku. Holubice míru.

Lidé, kte í se cítí velmi p itahováni k *olivov zelené*, mají výrazné schopnosti, transformovat pravdu s duchovními obsahy sm rem dol . Což znamená, že duchovní záležitosti na hmotné úrovni srozumiteln p edstavují s nepopíratelnou láskou k pravd v sob samém. Lidé se vždy snaží vytvo it lepší sv t. asto mají jasný cíl a hluboké pochopení pro p írodu a vzory, které v ní spo ívají, a cht jí vnést do p írody a p írodních zákon harmonii.

Olivová zele siln p ispívá k p irozenosti. Zvládat záležitosti p irozen jí a s energií srdce, asto pro blaho společ nosti. M že být dob e

využívána p i fobiích a skrytých obavách, m že p sobit na zklidn ní p i pr jmech, k e ích a poruchách funkce ledvin.

Podívejme se na olivovník - je symbolem vytrvalosti a bohatství. Jak je vám jist známo, nem že být plod tohoto stromu, oliva, požíván ihned po sklizni. Projde n kolika procesy, než ho lze jíst. Není tomu tak v širším smyslu i u lov ka milujícího olivovou?

P i práci na této knize, speciáln p i tomto olivovém tématu, jsem se vypytał lidí ve svém okolí, co všechno je jim na *olivové zeleni* nápadné. Odpov di vám nabízím alespo ve zkrácené form , zdály se mi totiž velmi zajímavé. P íroda, zah ívající myšlenky, Itálie, jízda na koni, lovci, mazlení v zim p ed krbem, teplo v oblasti b ichta, vyrovnanost v srdci. Tolik n kolik asociací. Všechny mají n co společného s *olivovou barvou*. Blíže definovat je na tomto míst nebudu, ale jist není od v ci se nad nimi zamyslet.

Shrnutí pro olivovou barvu

Hesla: Sm s žluté a zelené (sm s žluté a modré), ženské vedoucí vlastnosti ze srdce, transformace duchovna na fyzickou úrove , harmonie s p írodou, mírové aspekty.

akra: akra solárního plexu a srde ní akra

Myšlenky: Noemova holubice míru s olivovou v tví kou v zobáku jako znamení sv tového míru, velmi ásto používaný symbol. Schopnost vést ze srdce je nebeský dar.

Tyrkysová barva

Tyrkysová barva je sm sí *modré* a *zelené*. Samoz ejm tak *tyrkysová* obsahuje i všechny aspekty *zelené* a *modré*, nejsou však viditelné na první pohled. To znamená, že sídlí spíše v skrytu nebo v n jakém chrán ném prostoru.

Dokázat vyjád it své srdce je práv tématem *tyrkysové*, komunikace srdce - láskyplné mluvení se srdcem a ze srdce. Nejen rozumové, nýbrž slova, plynoucí od srdce k srdci. Lidé, kte í se cítí velmi siln p itahování k *tyrkysové*, v tšinou touží vystupovat p ed malými nebo i v tšími skupinami lidí, možná dokonce vést seminá e nebo po ádat p ednášky o tom, co jim leží na srdci. Zpravidla jsou ú astníci po takových akcích nadšení, protože „p ednášející“, jehož oblíbenou barvou je *tyrkysová*, nejen hovo í z pódia k „lidu“, nýbrž se neustále snaží každého jednotlivce zatáhnout do n jakého napínavého d je. Tím se p ednášené téma stane nejen „výživou mozku“, ale m že být také po ádn vnímáno, a sice od srdce k srdci. Pro takového lov ka je snadné se srdcem p íblížit k ostatním.

Tyrkysová podporuje kreativní možnosti. I když n kdo nepat í do rodiny um lc a možná není tak nadaný, aby se v noval um ní, p esto se neustále, i v malí kostech, projevuje aspo s um leckým nádechem.

Tyrkysová jist pat í k oblíbené barv mnoha známých um lc .

Tyrkysová prop j uje k ídla fantazii. Pokud n kdo touží snít ve dne nebo si p edstavuje ve své fantazii ty nejkrásn jší v ci, *tyrkysová* zde m že 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 spole n umož ují skv lý pobyt na této zemi.

Pokud si nap íklad vzpomeneme na mo e v teplejších krajích, p edstavíme si je v zá ící *tyrkysové* v teplém slune ním sv tle. A v tomto mo i navíc také žijí druhy ryb, které mohou být s *tyrkysovou* barvou

spojovány. Delfíni. Jsou krom 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 naučí sám. 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 pokračovat zjednodušit nebo urychlit, obklopte se kromě žluté také tyrkysovou barvou. Abychom nezapomněli, tyrkysová také napomáhá optimistické náladě. A optimismus člověk potřebuje nejen když učíte, ale i když nezáživných slovíček, že ano?

Tyrkysová přináší lepší pochopení technických cílů a techniky v našem období. Napomáhá jistě elasticitě ducha, a tím i projevení flexibility, i v případě novinek.

Milovník modré tyrkysové barvy přichází také snazší komunikovat s ostatními bytostmi, které pobývají na dalších úrovních. Pokuste se prostě jednou navázat kontakt s takovou bytostí, jako jsou například trollové, elfové, pírodní duchové - tyrkysová vám při tom pomůže.

Jako všechno, má i tyrkysová barva dvě strany. Nemohu se nezmínit o ní kolika 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 přicházejte, 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 v domě. 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. Ohlédneme 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 v domostí. 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 (oproti směsi žluté a modré) a modré, komunikace srdce, vyjadřování obsahu srdce, kreativita, masová komunikace, umělec, Atlantida.

akra: Srdeční akra, brzlík, krční akra

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 bychom mohli rozlišovat zejména únik a vlastnosti u dvou různých modrých odstínů. Jednak existuje světle modrá, které je přibližně oblast krku a jednak královská modř, přibližně elní akry. 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 akrech, barvách nebo psycho-

logii považuje výraz „indigo“ za p i azený elní ak e, resp. t etímu oku. Protože jsou ve skute ném *indigu* obsaženy i podíly *erné*, považuj i volbu barvy a p íslušný výraz „*královská mod*“ za mnohem vhodn jší. Je však na vás, jak si barvy ozna íte 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 p edstavuje klid a mír. Lidé, kte í milují v klidu a míru, mají *modrou barvu* rádi. Pokud lov k spo ívá sám v sob , prop j uje mu tento stav jistou vyrovnanost, a tím op t poskytuje bezpe í. Výrazná víra a d v ra v sebe a Stvo ení jsou v této barv rovn ž zakotveny. Pokud existuje p emíra této energie, m že lov k snadno sklouznout do dogmatických vzor chování, což obsahuje enormní omezení osobní svobody. Uznání božství uvnit í vn . Podívejme se na Matku Boží Marii. Zpravidla má na sob pláš v *královské mod í*, symbol mate ství, ženské pé e, ženského principu.

Modrá p edstavuje komunikaci, slovní vyjad ování. Zde však není mín no jen mluvené slovo, nýbrž i komunikace na všech úrovních, na všechny úrovn , ze všech úrovní. Tím je dán výrazný p ístup ke spirituálním u ením. Schopnost meditace je také *modrou* barvou podporována, protože p ináš í nejen nezbytný klid a vnit ní mír, nýbrž také vytvá í p ístup. Intenzivní práce s *modrou* v mediální oblasti se m že projevit i v telepatických schopnostech.

Lidé se zd razn nou *modrou* vlastní diplomatickou obratnost. Jsou reformátory z nadšení a nez ídka pionýry v novém terénu. Vlastní nad azený pohled, jakýsi pr hled, který ostatním z ejm ješt dlouho z stane skryt. Výrazná p edstavivost a vysoce rozvinutá duchovní síla podporují existující kosmické v domí. Jsou nezávislé na hmotných záležitostech naší spole nosti.

Spíše negativn p sobícím tématem *modré* je vy erpání, neklid. Lze vycházet z toho, že v tomto p ípad *modrá* chybí. Bylo by možné

doporu it se práv v tomto p ípad *modrou* barvou zabývat, konfrontovat se s ní a obklopovat, protože tato barva je v podobných stavech spíše odmítána, resp. k tomuto odmítání došlo již d íve a tak byla uvoln na cesta vy erpání.

Neústupnost a strnulost m že být rovn ž výrazem nedostatku *modré*. V *modré* je, jak jsem již poznamenal, zakotveno téma ženského principu. ásto je t eba hledat p í inu v d tství, u vlastní matky nebo ženských podíl otce. V raném d tství mohou vést hluboko zasahující zážitky kolem matky a v nich skrytého ženského principu k vnit ním konflikt m, dodnes nevy ešeným.

V *modré* barv je vám poskytnuta možnost vytáhnout tyto záležitosti z vlastního nitra na denní sv tlo, zpracovat je a tím i uvolnit, aby nemohly váš život dále zat žovat. „Bytí v jednot“ je obsaženo práv v *královské mod í*, ovšem nachází se zde i pocit odd lení. Odd lení, izolace, stažení se ze svého prost edí.

D sledkem jsou pak nez ídka depresivní nálady. *Modrá* zde napomáhá k touze spat it v cí op t tak, jaké skute n jsou, pak je akceptovat jako dané a vybrat si z nich pro sebe to pozitivní.

Modrá barva je ásto zmi ovaná ve starých r eních. Pokud se podíváte na následující slovní obraty, zjistíte, že mají n co spole něho: Je v nich všech skryto jakési „meze uvol ující“ poselství.

„*Modré pond lí*“ nap íklad bylo ve st edov ku dnem, kdy se nepracovalo, lov k byl vytržen ze svých b žných mezí.

Rovn ž m žeme „*slibovat modré z nebe*“, to znamená neskute né, neuv ítelné v cí. Pokud se krátce podíváme na anglické r ení „*I feel blue*“, znamená melancholickou nebo depresivní náladu.

Oblast použití *modré* je dalekosáhlá. P sobí chladiv a tedy stahuje, podporuje spánek chladivým klidem. Je velmi nápomocná p í zán tlivých procesech a hore ce. Lze ji skv le využít p í k e ích, infekcích, problémech se šíjí nebo spálení sluncem.

Modrá ukliduje a působí vyrovnávajícím způsobem na vegetativní nervový systém a hospodaření s hormony. Ukliduje ducha. Práv *královská modř* má za to, že působí skutečné zázraky při duševním vyerpání. 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, nadázený pohled, vnímání, světle modrá a královská modř těsně souvisí.

akra: Královská akra (světle modrá), elní akra (královská modř)

Myšlenky: Ke světle modré: Nežná nebeská modř vysoko nad námi propůjčuje jakýsi druh šíře, klidu a svobody. Nechat se spadnout do klidu a přemítání.
Ke tmavě modré: Hluboká modř kosmu, která nám propůjčuje klid, mír a ticho. Madonin plášť má 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: *ervenou* a *modrou*! To znamená, že se ve *fialové* spojují kompletní vlastnosti *ervené* a *modré*. Můžete si rovněž přejít popisy u těchto dvou barev, protože jsou ve *fialové* obsaženy.

ervená zastupuje všechno pozemské a *modrá* spíše to nadpozemské i nebeské. Dualita se projevuje ve *fialové*, jako ženské (*modrá*) a mužské (*ervená*). Tím spojuje *fialová* extrém a představuje transformaci a změnu. *Fialová* je často označována pro nejrovnější oblasti jako barva celistvého léčení. Pro člověka uklidňuje hlavu a podporuje duchovní způsob pohledu. Nezávidka se u lidí, kteří jsou k *fialové* velmi silně přitahováni, jedná o duchovní úteče 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. Pro člověka není myšlenek, citů a emocí je *fialovou* barvou rovněž podporováno. Tím také samozřejmě opouští starého, minulosti a zastaralých představ a vzorů chování. Pokud se lidé s oblibou *fialové* cítí více přitahováni v rámci této barvy k *modré*, má to znamenat, že nechtějí být zde na zemi.

Fialová jako celek navrácí opět rovnováhu a pocítí, že je člověk na své místo.

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 nezávidka mohou vést i k poruchám spánku. Jak často ležíme

ve er v posteli, hloubáme a v myšlenkách p ehazujeme problémy lopa-
tou z jedné strany na druhou! Zde *vám fialová* barva m že poskytnout
velmi užite né služby.

Ve *fialové* nalezneme i téma smrti. Prom nu z fyzické *ervené* do
modré onoho sv ta. To je rovn ž jakýsi druh opoušt ní. Opoušt ní
fyzického t la. Siln *fialov* orientovaní lidé mohou mít proto porušený
vztah k smrti. Nebo možná odmítají své t lo v jeho celistvosti jako
sídlo naší duše v této inkarnaci.

To m že mít op t jako následek skute nost, že dochází k odmítání
všech materiálních aspekt . Pokud však *lov* k téma smrti, možná
i vypo ádání *s fialovou* barvou, zpracoval a akceptoval, pak jsou práv
tyto osoby p ímo p edur eny k doprovázení umírajících. Integrovaní
fialové barvy je ostatn skv lým zp sobem, jak umírajícím usnadnit
opoušt ní.

Fialová podporuje schopnost prohloubení v cí a situací a snazšího
zastavení se.

Ze své innosti poradenství v barvách znám fenomén, kdy lidé
ukazují svou volbou p íliš sv tlé i tmavé fialové, že jde o *lov* ka,
který je jednak velmi duchovn nadán a jednak bytost, která je nej-
vhodn jší k pomáhání druhým. ásto zjiš ují dotazováním, že tato
osoba pracuje v povolání, souvisejícím s lé ením. Možná jako zdravot-
ní sestra, masér, psychoterapeut, pe ovatelka nebo léka . To jsou ideál-
ní povolání pro lidi s hodn zd razn nou *fialovou barvou*, služba dru-
hým a možnost lé it n jakou formou druhé.

U všech symptom , k nimž m že dojt v oblasti hlavy, p ináší *fia-*
lová ásto rychlou úlevu a uzdravení, jako nap íklad p i bolestech
hlavy nebo migrén . P esto byste nem li ošet ovat pouze daný sym-
ptom jako izolovaný stav. S pomocí *fialové* barvy m žete, pokud máte
op t jasnou hlavu, vypátrat skv le i p í iny. Pokud ošet íte jen bolest
samotnou, aniž byste poznali a odstranili její skute nou p í inu, objeví
se bolest znovu, prorazí si novou cestu. To ostatn platí pro všechny
t lesné symptomy: Vypátrat a odstranit p í inu.

Shrnutí pro fialovou barvu

Hesla: Spojení extrém (*ervené* a *modré*), transformace, lé e-
ní, „absolutní“ linka vzh ru, spiritualita, rodný d m.
Sv tle *fialová* má stejné vlastnosti, jen mnohem jasn jší,
absolutní spirituální prozíravost, rozpoznávání všech
souvislostí.

Čakry: Lebe ní nebo korunní *akra*.

Myšlenky: *Fialová*, barva lé ení. Spojuje protiklady, protože se sklá-
dá z *ervené* a *modré*.

Bílá barva

Je vlastn bílá barvou? Tato otázka by nás mohla práv te napadnout.
Pro své pojetí bych mohl na tuto otázku odpov d t kladn , jako proti-
klad k *erné*. Bílá totiž obsahuje všechny spektrální barvy v optimál-
ním pom ru. Od *ervené* až po *fialovou*, všechny najdeme v bílé barv .
Jist znáte z hodin fyziky efektní pokusy, jako nap íklad kotou , obsa-
hující všechny barvy. Pokud *lov* k tímto kotou em otá í ur itou rych-
lostí, zmizí našim o ím barvy, a vnímáme pouze bílou. Tyto pokusy
nás kdysi ve škole všechny fascinovaly. A tak to také skute n je; nyní
si m žeme ujasnit, že je v bílé obsaženo skute n všechno.

Proto je to také barva rozhodování. Pokud pracujeme s bílou, má-
me k dispozici kompletní spektrum. Nyní je na nás, na našem organis-
mu, charakteru, nalad ní, kterou ást bílé barvy požadujeme, respekti-
ve chceme využít. To znamená, že je od nás požadováno rozhodnutí.
Na n které úrovni je vyžadováno rozhodnutí. Proto bílá p edstavuje
také rozhodnutí vydat se novým, jiným sm rem.

Bílá je barvou sv. tla. Goethe ji označil za svou superbarvu. Bílá se také zvlášť dobře hodí k vybudování energetické ochrany. Máte svou vlastní energetický ochranný mechanismus? Ochranné rituály by se nemly 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 nikomu umožnil náhled příliš hluboko do svého nitra.

Přetete 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 reční „... o čistotě se od...“. V našich širších kruzích se nevstydí vdávat v bílém. Tato barva je symbolem nevinosti, čistoty. I když je sporné, jestli jsou v každém případě vhodné svatební šaty právě bílé. Patří však k věci a jsou rozhodně pro svatbu pastvou pro oči.

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

Z této bílé barvy můžete 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 intenzivně září na zemi. Natírají bílou barvou domy, často se také hájí 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 příjemným pocitem.

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 představba 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 nártky v místnostech, kde je předepsána sterilita! Jako například v nemocnicích, lékařských praxích, ekárnách...

Bílá je také skvělou barvou pro boj s bolestmi, pokud si člověk není u ostatních barev jist. Nezapomejme totiž: Bílá obsahuje všechny barvy, a náš organismus si poslouží přitom částí, kterou právě potřebuje k optimálnímu 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 v domě využívány bílé světelné zdroje. V severních evropských zemích jsou takové deprese velmi rozšířeny. Jen si představte, že skoro půl roku není po žádné světlo, jen šero na několik hodin a zbytek dne žijete ve tmě. Tělo, duch i duše touží po jasě, po světle, po bílé.

Shrnutí pro bílou barvu

Hesla: Spojení všech barev, rozhodnutí, dokonalost, ztichlost, očištění.

akry: Všechny akry

Myšlenky: V chladné roční době můžeme vnímat bílou. Bílá je barvou, která obsahuje všechny barvy. Bílá je základem obnovy, resp. klidnosti pro očištění a obnovu, aby mohl na jaře vzniknout nový, světlý život.

Barva magenta

Magenta hrála velkou roli v *Goethov* u ení o barvách a v tiska ské technice. *Goethe* íkal, že je to nevídaná barva, protože se v duze vyskytuje jen skryt . *Magenta* by vznikla, pokud by lov k spojil oba konce duhy, tedy *ervenou* a *fialovou*. Výsledná sm s se nazývá *magenta*.

Magenta p edstavuje pé i o pe ující, o ty, kte í veškerou svou energii vydali pro druhé a nyní pot ebují pé i a regeneraci sami. Poskytuje velmi jemným zp sobem energii a vnáší shora lásku do našeho energetického systému. *Magenta* nás vede k sebepoznání a pomáhá nám zjiš ovat naše úkoly a ur ení v život .

Pomáhá nám vytvá et v život „zlaté chvíle“. Ve své kombinaci *ervené* a *fialové* energie p sobí *magenta* jak posilujícím a energetizujícím, tak i zmír ujícím a uklid ujícím zp sobem, tedy vyrovnává. Pomáhá nám z stat cílev domými a nadále investovat do správného aspektu našeho bytí, v n mž svou pé i sm ujeme i na drobné záležitosti, takže se velké mohou v novat samy sob . *Magenta* je nap íklad pomocí v p ípad , kdy se rozpadne rodina. P ináší energii, kterou pot ebujeme, abychom n co objasnili nebo abychom si uspo ádali v život drobnosti, které bychom mohli až p íliš rychle odsunout stranou jako vedlejší, protože dáváme p ednost d ležit jším záležitostem. *Magenta* pomáhá naplnit láskou, pozorností a pé í i drobnosti všedního života.

Magenta p sobí siln harmonizujícím zp sobem na intelekt a instinkt. Otevírá nám kvality v domí a pochopení na všech úrovních. *Magenta* nám usnad uje cestu do hluboké meditace a pomáhá, když je t eba zpracovat a zvládnout velmi obtížné zkušenosti.

Magenta je nejvyšší formou *r žové*, resp. jejím vystup ováním. Formou schopnosti dávat a brát bezpodmíne nou lásku.

Shrnutí pro barvu magenta

Hesla: Nejvyšší forma lásky, láska k drobnostem v život , pé e a regenerace, poskytuje energii k láskyplnému uspo ádání záležitostí v život .

akry: Všechny, zvlášt ákra srdce ní

Myšlenky: Duha za íná *ervenou* a kon í *fialovou* barvou. Pokud lov k oba konce spojí, vzniká *magenta*, *Goethova* nevídaná barva. *ervená* pro sílu, spojení se zemí. *Fialová* pro duchovnost a lé ení. Tyto vlastnosti *magenta* spojuje.

Běžová/hn dá barva

Nyní se vydávám na pole barevných sm sí, které lov k ve všeobecné terapii barvami najde jen z ídka, p ípadn v bec. P esto tyto barvy existují. I ony mají sv j význam a má cenu o nich hovo it. Když složím *běžovou* a *hn dou*, pak *běžovou* barvu ozna ím jako *sv tlou* nebo lépe *e eno sv telnou hn dou*, a tím jí p isoudím podobné ú inky a význam.

Hn dá se nachází v souvislosti se zemí, d evem strom , s více í mén stabilními prvky. Je to barevná sm s trochy *ervené*, *erné* a podle odstínu také menšího množství *žluté* nebo *bílé*. Abychom mohli p í výkladu barev nahlédnout ještě hloub ji, m žeme použít rovn ž význam barev, z nichž se *hn dá* skládá.

Hn dá je usedlá a snáší nás ze sv ta sn a fantazie op t zp t na zem. *Hn dá* nám pomáhá znovu se nau it praktickému myšlení a také je prom ovat v iny. *Tmavohn dá* je znamením osv d ených vzor ,

kteře jsou jako eny hluboko v našem nitru, pomáhá nám usuzovat na bezpečné myšlení a zůstat v hmotě (materii). Lidé, kteří dávají hnědou barvu přednost, jsou často velmi zemití, spjatí s půdou a stojí pevně na nohách v životě. Tato barva je také projevem vytrvalosti a výdrže.

Jedná se zpravidla o silné, solidní lidi se schopností výdrže, vyznačující se svými povinnostmi, v domácnosti a velkou spolehlivostí. Lidé tohoto druhu jsou často opatrní a mohou být i poněkud konzervativní. Nežádají milující zodpovědnost a přebírají i práce, které jsou ostatní nechtějí vykonávat, nebo jen s nechtěním. Mohou být sice občas pomalejší ve své chápavosti, nakonec však vždy dosáhnou toho, co chtějí.

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

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

Shrnutí pro béžovou/hnědou barvu

Hesla: Spojitost se zemí, vytrvalost, výdrž, schopnost výdrže, v domácnosti, spolehlivost, menší pohyblivost

akry: Nejspíše od kořenové akry směrem dolů, jinak žádné přizpůsobení.

Myšlenky: Barva naší matky země je hnedá. V této hnedě nacházejí hnedé kořeny stromů silnou oporu a výživu. Stabilita jako u stromu v lese a ne jako korouhve ve větru.

erná (barva)

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

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

Skutečnost je také, že *erná* nám v žádném případě neposkytuje energii, pokud se do ní nepřidáme. *erná* barva brání tomu, aby se světlou 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 poskytla světlou. Je to vlastně velká škoda. Trvale má tento nedostatek energie vést k nedostatku radosti ze života a síly.

V 19. století za ali lidé v it, že je po fyzické smrti všechno pry . Tuto smutnou p edstavu lidé nadále ještě posilovali erným od vem jako smutkem. lov k se izoloval od svého okolí a stáhl z vn jšho sv ta. P ed touto dobou vládla víra, že duše vstane z mrtvých, proto lidé tenkrát nosili bílé smute ní šaty.

erná je také výrazem silné pot eby ochrany. lov k se cht l po p ípadu smrti skute n odd lit od svého okolí a být sám se sebou. Pokud pot eba erného oble ení vyjde z nitra lov ka samotného, je to na jistou dobu nejv tšího smutku výhodou. Ovšem pokud to lov k d lal kv li milým soused m, byl tento zvyk špatn pochopen. Milova ného lov ka m žeme nést ke hrobu i ve veselých barvách, pokud se v nich cítíme dob e. Zem elému lov ku jednak naprosto nepom že, když se poz stalí objeví v erném a za druhé by lov k nem l zapomenout, že se zem elá duše rozlou ila se svým pomíjivým t lem proto, aby se na onom sv t znovu zrodila. A to je p ece vlastn radostná záležitost.

P ál bych si, abyste tuto skute nost chápali jen jako podn t k zamyšlení. Každý si musí prožít sv j smutek sám, i rozhodování, jak se s ním vypo ádat a zacházet s ním vzhledem k svému nitru i okolí. Shora vylí ený zp sob je jen mým vlastním názorem a není žádným platným pravidlem pro lidi obecn .

Pokud lov k nap íklad kombinuje ernou se sytými a jasnými barvami, je ú inek doty né barvy zesílen. erný odstín prakticky zd - raz uje kteroukoli barvu víc, než kdyby byl lov k nap íklad oble en kompletn jen v této jedné barv . P íklad: Pokud má dáma na sob r žové letní šaty, je na ni velmi p íjemný pohled - p sobí na srdce i duši jako balzám. Pak si však tatáž dáma oblékne erné letní bavln é kalhoty s lehou kou r žovou letní halenkou. Již p i té p edstav m že- me cítit, jak bude r žová p sobit výrazn .

Pokud nap íklad nosíte ernou/žlutou, posiluje to intelekt, ale ukazuje i intelektuální touhu po moci. A v neposlední ad tato kombinace

nesmírn posiluje koncentraci. Totéž samoz ejm platí nejen u nošeného oble ení, nýbrž podobn i u zbarvení prostoru.

Vezm me si jako p íklad ernou/bílou: P edstavte si obývací pokoj, který je za ízen jen v erných a bílých tónech, v etn dekorací. Mohl by se v n m lov k skute n delší dobu cítit dob e? Já osobn cítím, že by tu n co chyb lo, místnost by nebyla plná života. Taková kombinace asto skrývá rozporuplnou víru „...bu /anebo...“! Jen skute ný život je mnohem spíše „... jak, tak i...“

Nošení erné je asto „in“ u dospívajících ve stadiu puberty. Je to vlastn logický zp sob chování. Za íná totiž fáze skrývání se, nové orientace ve vlastním nitru a v neposlední ad i pomalé a postupné osvobodování se od domova. V takových fázích je pro mnohé mladistvé d ležité mít ve svém prost edí ernou barvu. A již na oble ení, ve vlastním pokoji...! Je to v po ádku, za p edpokladu, že tento stav netr- vá více let. Pokud tomu tak je, naskytá se závažná otázka, jestli se sem skryt nevplížil problém s drogami. Prosím nahlížejte na to jen jako na znamení, protože bych necht l, abyste hned za každým ern od ným lov kem vid li drogového dealera, tak to mín no skute n nebylo.

Pokud tato fáze erné trvá p íliš dlouho (n kolik let), m žete tomu- to lov ku poslat sv tlo a barvu silou svých myšlenek. Zahalte ho každý den s láskou do jiné barvy duhy. Nebo v myšlenkách napl te pokoj pokaždé jinými barvami, p ípadn duchovn pevn instalov- nou, neustále zá ící duhou. Proti tomu nem že být námitek. Takovým zp sobem je možné se z této životní fáze opravdu dostat snáze. Také m žete zap íst milý, láskyplný rozhovor v místnosti, kterou jste nejd í- ve duchovn „vymalovali“ nádhernou, sytou mod í. Ta podporuje komunikaci. Nebo snad také tyrkysovou, která m že op t povzbudiv p sobit na komunikaci srdce. Dop ejte své fantazii volný prostor pro blaho všech zú astn ných.

erná „barva“ je také asto používána v lidové mluv k ozna ení n eho negativního. Takových výraz existuje jist velmi mnoho, my

vám zde nabídneme jen několik příkladů : práce na *erno*, *erná špína* za nehty, vidět *ern*, *erný* obchod...

Existuje však jedna oblast, v níž je *erná* vykládána pozitivně a často také pozitivně pro sobě, pokud člověk sleduje určitý cíl. A to je oblast erotiky. Zde opět platí princip, že *erná* má své vizuálně zdrazovat ostatní barvy. Jako například tzv. sexy prádlo bývá právě *erné*. Zde pro sobě barva odhalené pokožky ve spojení s *erní* ještě působí itažlivěji. Nebo *erné* oči a/nebo vlasy jsou hodnoceny jako ohnivé a působivé. *ern* rámované oči jsou považovány za erotizující (tužkou na oči nebo špičkou). *erné* ložní prádlo by mohlo také působit erotikou... a tak existuje v této oblasti ještě několik dalších věcí, kde je cíleně využívána *erná barva*. Dále se už pouštět nebudeme.

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

Shrnutí pro *ernou* (barvu)

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

akra: Žádné působení

Myšlenky: *erná* je „barvou“, z níž všechno pochází, semeno v temné zemi, dítě v temném matčině lůně...! Z temna těm, že působením své tla 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 v domostech 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 *erné*. Tyto barvy nepatří ke spektru duhy, proto se spokojíme u každé jen s jedním cvičením.

Meditace prožívání:

Na tomto místě budiž vědomo, že se zde vždy jedná o cestu do říše fantazie. Pokud chcete medитovat, 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 jakoukoli esenci, kámen nebo meditativní cvičení. V principu je jedno, jak kolem sebe člověk vybuduje ochranu. Důležité je, že tak učiní. Člověk by vlastně v dnešních dobách nikdy neměl své tělo krájet nechráněně.

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

osudová chyba. Jak byste se chtěli dostat dál, kdybyste nedostávali k uení jisté situace a nemohli je prožívat? Ochrana tedy znamená podle mne skutečnost, že se lov k 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 usazte a zavěte oči.

Soustřeďte se pouze na svůj dech.

Hluboce se nadechněte a vydechněte.

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 zastavte mimo vaše fyzické tělo.

Stojíte uprostřed této bubliny,

V té nádherné modré bublině,

Jste tou modrou naprosto obklopeni.

V tomto stavu poproste modrou bublinu i jiné bytosti

(andělé, Mistra, Boha koho chcete) s láskou

o ochranu pro dnešní den,

pro následující meditaci nebo cvičení,

ochranu před útoky

prostě o ochranu

chvilku se zastavte a otevřete oči

s výdechem, který vnímáte jako příjemný.

Tuto ochranu můžete vytvářet každý den. Můžete se to vlastně stát iností, 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 žete toto cvičení provést a vzít s sebou do ochranné bubliny všechny účastníky. Chci 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 můžete žete 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 v které pasáží opakovaně. Nechte se vést svým pocitem, svou intuicí.

Meditativní krátké cvičení

Zde se jedná vždy o cvičení, které můžete žete praktikovat sami nebo ve skupině. Přetěpte si přitom, prosím, nejdříve příjemný 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 žete 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 žete „vyplnit barvou“, a tím hravou formou uinit něco pro své tělo, ducha a duši. A nyní již hodně radosti z těchto meditativních technik s barvami!

Ještě jedno upozornění: Prosim, uv domte 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 mohli 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 můžete 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 má země vliv na buněčnou strukturu, nervovou soustavu i naše tělesné orgány. Barvy jsou potravou a energií pro náš organismus. Také myšlenky vyzařují své barvy a ovlivňují naši auru, jemně strukturované elektromagnetické pole, obklopující naše tělo.

Autorka popisuje mnohostranný účinek barev na naše tělesné 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

*Zavěme 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 svými bosými nohama příjemně teplý písek.
Oběma nohama stojíme pevně na zemi,
Na té teplé písčité zemi.*

*Všímáme si, jak se naše nohy o něco kolik milimetrů
Nožičky do písku.
Teplo, je teplo, slunce svítí na naše tělo.
Cítíme to teplo slunečních paprsků.
Je horko, příjemně 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 nožičkami 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 kořeny.
Začínají stále hlouběji do země.
Mezitím nechaly kořeny vrstvu písku nad sebou
A pronikají do té rudé zemské kůry.*

*Je stále ještě teplo, cítíme své ko eny.
Cítíme, jak jsme pevn spjati s rudou zemí.
Cítíme, jak neochvějn stojíme obma nohama
Pevn na zemi,
Pevn v život .*

*Jsme zakoreněni a máme oporu a stabilitu.
Cítíme tu červenou barvu a teplo, které nyní zevnitř zaplavuje naše ko eny,
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 ko eny zevnitř .
Necháme tento pocit, aby se projevil v našem těle.
Sv domím, že si poradíme, silní, plní síly a inorodosti a se stabilitou se
všemi životními situacemi.
A nyní nechme své ko eny opět smrštit.*

*Znovu je zatáhneme do svých nohou, jsme nabiti a uvolníme to zakotvení
svými ko eny.
Víme, že se můžeme v myšlenkách na toto místo kdykoli opět vrátit,
A naerpat novou sílu, stabilitu a erve .
Zhluboka se nadýcháme, vydýcháme a cítíme, jak se vracíme zpět do
„tady a te“.*

*Pocit síly v nás zůstává zachován.
Se vši svou pozorností se vracíme a
Otvíráme oči během jednoho dechu,
Tak příjemného dechu.*

Meditace prožití červené/žové

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 celé tělo.
Teplo ohně .*

*Teplo naplňuje naše tělo,
Zíráme do plápolajícího ohně, do rudých uhlíků .
Tu erve, teplo přijímáme do sebe.
Cítíme to teplo ve své ko enové akce,
Jak odtud zaplavuje celé tělo
Teplo, horko! Jak příjemná blaženost je nám.
Cítíme se skvěle.*

*V myšlenkách necháme červenou barvu sklouznout z naší ko enové akce
kolem fyzického těla.
erve se šíří ve všech našich jemnohmotných tělech a kolem nás.
erve se šíří.
Nyní cítíme, jak ta silná erve pomalu bledne.
Je světlejší a jasnější.
Je jasnější.*

*Zcela pomalou cestou se můžeme vnitřně rozpustit.
Rozpustit, která připomíná záhon kvetoucích růží.*

*Toto r žové pole te vidíme p ed svým duchovním zrakem.
Odpoutáme se od ohništ a probíháme
Tím zá ícím r žovým polem.
Jeden kv t je krásn jší než druhý.
Od poupat až k pln rozkvetlým kv t m je zde zastoupeno všechno
Cítíme v ni.
Kv tinovou r žovou v ni.*

*Nepopsatelnou v ni r ží.
Bereme pln rozkvetlou r žovou r ží do dlan .
Levou rukou obejmeme r žový kv t.
Cítíme tu sílu, n žnou energii tohoto kv tu.
Cítíme lásku, lehkost, jež z n j vycházejí.
To chv ní pouštíme svou rukou a levou paží
Do oblasti svého srdce.*

*Necháváme to chv ní plynout do oblasti svého srdce.
Stejn jako v ni, i je vdechujeme až do srdce.
Cítíme v srdci teplo, bezpečí, lásku.
Napl ujeme jimi celou oblast svého srdce.
Nyní jsme schopni vid t v ci i jinýma o ima,
o ima lásky.*

*S tímto láskyplným v domím r žové barvy a síly
erven se vracíme.
Hluboce se nadechujeme, vydechujeme a cítíme, jak se
Vracíme zp t do „tady a te “.
Pocit lásky a síly
V nás p i tom z stává zachován.
S veškerou svou pozorností se vracíme.
Otevíráme o i s dechem,
Který cítíme jako velmi p íjemný.*

Meditativní krátká cví ení s ervenou

ervená: Cvi ení 1

Obstarejte si zá iv ervený fotokarton, seženete ho v obchodech s kancelá skými potřebami. Pohodln se posa te ke stolu a položte karton p ed sebe. Pokud chcete, můžete si pustit oblíbenou meditativní nebo klasickou hudbu, dbejte však na to, aby se nejednalo o hudbu plytkou. Vhodná je například p kná hudba s bubny. Možná ve své sbírce máte CD Holstových „Planet“. Na n m se nachází skladba „Mars“. To by byla ta nejlepší hudba k ervené. Je to výrazná hudba, která pomalu stup uje svou intenzitu. Tím dodate n povzbudíte sluch a cví ení tak bude mnohem intenzivn jší. Sledujte ervený arch, ležící p ed vámi. P ímo do té erven vpadn te. Sledujte ji up en . Zave te o i a snažte se, abyste neztratili ervený obraz p ed svým duchovním zrakem. Pokud ho ztratíte, o i op t otev ete a znovu na tuto erve pohlédn te. Cvi ení by nem lo trvat déle než 3-5 minut. Nechte v myšlenkách ervenou barvu cirkulovat svým t lem. Všímejte si, kde se tato ervená barva pohybuje rychleji, kde plyne pomaleji a kde by se chtě la zastavit. Napl te se tou ervení a silou, která je v ní obsažena. Po ukon ení cví ení z sta te chvilku klidn sed t a jen tiše vnímejte.

Pokud toto cví ení provádíte sami, sledujte svou náladu. Bu te si v domi toho, že ho můžete kdykoli p erušit. Pokud by pro vás bylo p íliš silné, p erušte je a pokuste se o cví ení znovu jindy. Pokud je praktikujete ve skupin , p ípadn tuto skupinu vedete, pak cví ení spolu se skupinou neprovádíte. Sledujte její ú astníky, protože můžete dojít k reakcím. Já osobn jsem v medita ních skupinách zažil již r zné reakce, od výlev vzteku po ke ovitý plá , bylo jich hodně . To je samoz ejm v po ádku, tímto cví ením chceme p ece n eho dosáhnout. Jako vedoucí skupiny byste měli být však vždy p ípraveni na všechno, abyste mohli ú astníky p ípadn zadržet. Prosím, nedívejte se nad tímto cví ením, musím vás však upozornit, k emu by mohlo dojít.

ervená: Cvi ení 2

Obstarejte si kv tiná s erstvou zeminou. Bu ze své zahrady nebo zakupte kv tinovou zem. M la by být ovšem relativn ístá - bez živoich . Pohodln se usadte na židli k n jakému stolu a misku se zemí na n j postavte. Toto cvi ení by nem lo p esáhnout 7 až 10 minut. Pokud chcete, m žete si k tomu pustit také tichou uvol ující hudbu. Za n te p i tomto cvi ení tím, že se nejd íve podíváte na misku na stole, dívejte se na zeminu. Dívejte se na ni velmi pozorn . Je to jemná zem, nebo hrudkovitá? Je vlhká nebo spíše suchá? Je možné v ní objevit ásti rostlinek nebo semen. Dívejte se na zeminu jako pod lupou. Pak se zlehka, opatrn dotkn te misky rukama. Pravou rukou pomalu odhr te asi centimetrovou vrstvou zem stranou, cítíte n co? Nyní levou rukou pro jedte asi centimetr nad zemí. Cítíte n co? Cítíte n co jiného než pravou rukou? Všímejte si jemného chv ní sv ží zem . Nyní se pravou rukou dotkn te povrchu p dy. A nyní levou rukou. Te spo ívají na zemin ob ruce. Vnímejte ji. Jak je cítit? D v rn nebo spíše cize? Nyní zaje te nejd íve pravou rukou, a pak i levou, pod její povrch. Nyní jsou zeminou obklopeny ob ruce. Cítíte tu jemnou energii, která obsahuje tak mnoho z pozemské síly? Pohrajte si se zemí ob ma rukama. Po chvíli op t vyjm te ruce z mísy. A další 1 až 2 minuty sledujte své pocity.

I toto cvi ení m že být provád no jak o samot , tak i ve skupinách. Slouží vázanosti na p du, uzemn ní. V neposlední ad vám napomáhá k uv dom ní toho, že pokud stojíme ob ma nohama pevn na zemi, m žeme dosáhnout hojnosti skoro ve všem.

ervená: Cvi ení 3

Cvi ení, které m že trvat 5 - 10 minut. Vezm te si ervenou svíci. Postavte ji p ed sebe na st l a zapalte. Pokud chcete, pus te si uklid uující hudbu a/nebo zapalte ko en nou vyku ovací ty inku. M žete také použít n jakou p knou ko en nou sm s do aromalampy, nejlépe s obsahem sko ice.

Jednoduše se pohodln usa te p ed sví ku. 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? *ervenou, oranžovou, žlutavou?* Vyza uje teplo. Nyní se pokuste plamen silou svých myšlenek zm nit. Pokud je trhavý, pokuste se ho uklidnit, výhradn s pomocí myšlenek. Také m žete zkusit plamen posunout kousek doprava nebo doleva. S trochou cviku a soust ed ní je to možné. Když jste si chvíli s plamenem v myšlenkách „pohráli“, soust e te se na vnit ek plamene, na jeho nejteplejší bod. V duchu tento plamen vezm te a s jeho pomocí zapalte plamen ve své ko enové ak e. Vypadá stejn , jako ten p ed vámi. Nyní si hrajte s plamenem ve své ko enové ak e. Více doleva, více doprava, klidn ji, nebo více pohybu. Prost s ním zacházejte hrav . Vci te se do svého vlastního plamene. Nasm rujte veškerou svou pozornost na plamen ve své ko enové ak e. Nyní ho nechte silou svých myšlenek r st. Vnímejte teplo a bezpeč í, touhu, inorodost. Nechte plamen ješt dále r st, dokud se vám bude zdát p íjemn teplý. Vci te se do n j. Pak nasm rujte svou pozornost op t na sví ku na stole p ed vámi. Sfoukn te ji s v domím, že váš vnit ní plamen z stává velký a poskytuje vám sílu, vytrvalost a teplo.

I toto cvi ení je vhodné pro skupiny. Slouží harmonizaci ko enové akry, probuzení životní energie a napomáhá uv dom ní si vlastní hluboké síly, vytrvalosti a tepla.

Tipy pro každodenní cvi ení s ervenou

ervená: Každodenní cvi ení 1

Sp cháte nap íklad k nejbližší zastávce autobusu, jdete po ulici, nebo vyven it psa? Vydali jste se na delší procházku nebo se podívat po výlohách? V této situaci, tedy p i ch zi, m žete využít as tímto cvi ením pro práci s *ervenou* barvou. B hem ch ze se dívejte na zem, pozorujte

povrch zemí, po němž právně jdete. Má povrch chodníku, je to písčité 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 neměly obuté boty. Pokuste se tento pocit uvědomit. Pak byste ho měli v myšlenkách nechat sklouznout do podběráku. Budete mít možnost si všimnout, jak jste spojeni se zemí, jak silně můžete být žet pevně oběma nohama po zemi, pohybovat se vpřed a přesto si zachovat vzpřímený postoj. Smíchejte tento pocit silou svých myšlenek se svou *ervení*. Vnímejte tuto *erve* a projeďte ji ve svém těle, naprosto pevně a silně.

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

ervená: Každodenní cvičení 2

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

Rozhlédněte se kolem sebe, jistě najdete v okolí něco, co má červenou barvu. Možná ilustraci na titulní straně nějakého časopisu u kaderníka nebo boty dámy, která sedí naproti vám, lak na nehtech dámy, která jde právě kolem. Stačí malý kousek *erven*. Pozorně se na tento červený kousek podívejte. Souhlasíte s tím, že vciťte do své kořenové akry. Při tom sledujte tuto *erve*. Jak cítíte tu *ervenou*, kterou vnímáte svými fyzickými orgány? Jak ji cítíte, když ji vnímáte ve své kořenové akře? Jistě jsou tu nějaké rozdíly. Pokuste se vnímat ten rozdíl, tím, že pomalu stádně pohled na *ervený* předmět a pak zase do své kořenové akry. Jakmile začnete provádět toto stádní, tím více vnímáte rozdíl a možná ho dokonce můžete definovat. Silou svých myšlenek se nyní pokuste přizpůsobit pocit ve své kořenové akře pocitu vidění. V myšlenkách vedete do své kořenové akry stále více *erven*, té *erven*, kterou můžete vidět o číma. Vězte 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 nasmírovaná *erve* je cítit skoro stejně, jako ta vnímaná. Ve svém nitru, tím si můžete žet být jisti, že vaše kořenová akra dobře stimulovaná a aktivní. Je to skvělé cvičení pro jinak nevyužitou dobu čekání.

ervená: Každodenní cvičení 3

Toto je cvičení, které byste měli provádět vleže. Je velmi vhodné ráno, než vstánete z postele, aby ve vás aktivovalo nové síly a náboj pro nastávající den. Je také možné o polední přestávce. Jen ve věřte před usnutím bych toto cvičení nedoporučoval, protože poskytuje sílu a můžete udržovat v bdlosti. Pohodlně se položte a přespíte podběrák 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 máte nějaký váš partner? Stačí také *ervený* ručník, to je jedno, prostě kousek červené látky. Nyní můžete žet oči zavřít nebo je nechat otevřené, jak je vám příjemné. Víte jen, že máte přes svou pánev a podběrák syt *ervený* ručník, i když ho v dané chvíli o číma vidět nemůžete. Nyní nasmírujte 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 *erve* s tělem, ležícím pod ní. Představte si, že jsou jednotou. Oddělené vnímání by vám mohlo připadnout obtížné, protože jde o jednotu, v případě *erven* a vašeho podběráku/pánve. Udržte si na několik minut tento stav a užívejte si tu silnou *erve*. Nebuďte, prosím, zklamáni, pokud to nevyjde napoprvé a i podruhé jen stádně. Obrátte se trpělivostí, leccos potěbuje 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, píaseň 2., sakrální kámen. Krom 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 odíme k dýchání.

Cítíme, jak se nadechujeme a vydechujeme,

Dech plyne sám, bez našeho působení.

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 nasměrujeme do oblasti břicha a cítíme,
jak se s každým dechem zvedá bříšní stěna, a pak klesá.*

A vdýcháváme ještě hlouběji do našeho těla,

Do podbřišku.

Dýcháme v našem podbřišku, zcela klidně a rovnoměrně,

Nyní na svůj podbřišek položíme

V duchu svůj oranžový karneol.

Pokládáme ho na druhou stranu.

Na místě, kde leží karneol,

Cítíme lehké pulsování.

Jemná energie kamene se probouzí a šíří.

Energie lásky a radosti ze života se šíří

Na naše bříšní 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 chvilí.

Snad nám chce ten kámen něco říci, naslouchejme!

Jsme dokonale naplněni oranžovou barvou

A láskou a 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 v domě, že se k tomuto kameni a této energii můžeme

Vrátit, kdykoli si budeme přát, se vracíme zpět.

Pomalou měrou se vracíme do této místnosti.

Pomalou měrou 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 veselé prozpívající ptáky.

Je ve vzdálenosti a v dálce vidíme,

jak se oranžová zářící koule sklání k zemi.

Slunce zapadá.

Zcela pomalu, zcela pomalu.

Mezitím se zbarvilo na obrovský oranžový mí

A přibližně 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 pšením polem.

Nyní zmizelo a sytá oranžová, která se odráží

V mnoha obláčených 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 štěstí.

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

Abychom prolomili stmívání.

V myšlenkách zapalujeme svíci.

Její plamen plápolá, nejdříve malý.

Začíná se však šířit.

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 vědomí 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 zář, dál a dál.

Nyní jsme zcela naplněni energií našeho plamene svíčky.

A přesto necháváme energii plynout dál,

Kolem svého těla do všech jemnohmotných těl.

Cítíme nyní světlo na všech úrovních,

Získáváme tak přístup k našemu vědomí

A naši hluboko sídlící moudrosti.

Všímáme si pocitu a myšlenek,

Které se nám chtějí ukázat.

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

*S tímto v domím a pocitem, že víme o v cech,
Které se dají kolem nás, se vracíme.
Nyní se pomalu vracíme zpět do této místnosti.
Pomaloučku 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 často. Nemělo by trvat déle než 10 minut. Intenzivně vás spojuje s oranžovou energií.

Seďte si dobře vyvázaně, sedněte si na velký pomeranč. Posadte se ke stolu a pomeranč položte před sebe. Pokud chcete, můžete si pustit trochu veselejší 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 nacházejí 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 zelená? Oranžová představuje istou radost ze života, zelená k ní poskytuje prostor. Nyní uchopte plod oběma rukama. Zcela opatrně. Vnímejte každý prst jeho povrch. Vní-

mejte nyní oranžovou hmatem. Zavěte na chvíli oči a pokuste se vnímat svými rukama její energii. Nyní je vám povrch pomeranče daleko známý. Zadržte ho loupací. Odstraňte tužší ochrannou vrstvu, je na vás, jestli k tomu použijete nehty nebo prsty. Odstraňte slupku kousek po kousku, dokud nebude pomeranč oloupaný celý. Nyní si prohlédněte jeho měkký, kulatý tvar. Zdržte dlouho na slunci, aby nyní mohl ležet před vámi. Rozdělte pomeranč na jednotlivé dílky - sousta. Vezměte první kousek a položte 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 v domím sníte 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 isté radosti ze života. Myslím si, že jste asi ještě nikdy nejedli ovoce tímto způsobem, a tím jste nedoplnili energii 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 v domě východ nebo západ slunce. Právě na jaře nebo na podzim je to zvláště příjemné. Možná pak povrch země zahálí ještě lehká ranní mlha. A pak by si člověk mohl myslet, že jsou východy a západy slunce zpravidla krásné jen na mořském břehu! Ale i ve vnitrozemí je toto přirodní představení dvakrát denně nanejvýš příjemné. 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 příjemné představe-

ní. Nechte slunce p sobit na své t lo, ducha i svou duši. Pak se zcela v dom pokuste p ijmout jeho energii do svého nitra. Tu sytou *oranžovou*, tu radost ze života. Vnímejte jak je to zázra n prosté, bez hodnocení, bez agrese, jen v íré radosti ze života. U inil jsem zkušenost, že práv po v domém sledování nádherného východu slunce probíhá den veseleji, snáze a v dom ji. Totéž platí pro ve erní hodiny, po pozorování krásného západu slunce. Mohu každému jen doporu it, aby východ i západ slunce nesledoval jen o ima, nýbrž zapojil i ostatní smysly a p ijímal energii do svého nitra na všech úrovních.

Oranžová: Cvi ení 3

Podívejte se do svého šatníku. Jist tam najdete n jaký kousek od vu v *oranžové* barv . Nebo t eba s oranžovým vzorem. Sáhn te po n m a oblékn te si ho. Z sta te chvilku 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 od vu - do *oranžové* - a odešlete je pry . Pokud jste našli oranžovou košili, halenku, tri ko nebo svetr, vyzkoušejte k nim kalhoty nebo sukn v r zných barvách. Je jedno, jakou barvu nyní mají vaše kalhoty i sukn , podívejte se, nebo lépe e eno, pokuste se vycítit, jak se mohou zm nit vibrace. Cítíte tu *oranžovou* horního dílu stejn jako p edtím? M žete tak hrav prozkoumat, jak m že být r znými barevnými kombinacemi ovlivn na vaše nálada. Navíc ovšem i to, jak se m že takovým zp sobem *oranžová* (stejn jako v ní obsažená radost ze života) ve vás smísit s ostatními energiemi, a jak ji mohou tyto další barvy ovlivnit. Udržování um ní radosti ze života, p íslušné této barv , v nezmném stavu, spo ívá v jejím prohlubování a posilování. Nem že pak tak snadno vn jšími vlivy kolísat nebo se zm nit ve špatnou náladu, rozmrzelost nebo depresi. Tento druh práce s *oranžovou* jist pot ebuje trochu cviku. To však vytrénuje velmi siln vaši schopnost vnímání a nejen v í barvám.

Tipy pro každodenní cvi ení s oranžovou

Oranžová: Každodenní cvi ení 1

Cvi ení, které m žete praktikovat p i ch zi. Je to možnost, jak využít asu p i dlouhých procházkách a p i tom do svého nitra p ijmout *oranžovou* barvu.

P i ch zi krátce pohlédn te na nebe. Je zamra ená, nebo je jasný den? I když slunce není vid t, víme, že tam je a zá í svými teplými paprsky p ímo na zemi. P edstavte si p i ch zi, jak oranžov zbarvený paprsek dorazil p ímo k vám. I když m že být zamra eno, paprsek si vás stejn najde. Je totiž schopen prozá it p ípadné mraky. Cítíte to teplo *oranžové*, možná ten paprsek dokonce m žete vid t? Cítíte, jak vás zahaluje, vaše t lo, ducha i vaši duši. S tou *oranžovou* do vás proudí teplo, radost a inorodost. Zadržte ten pocit. Užívejte si ho v této chvíli. Napl te se jím. Cvi ení m žete kdykoli ukon it a kdykoli znovu za ít, jakmile musíte jít op t n kam p šky a chcete smyslupln využít asu.

Oranžová: Každodenní cvi ení 2

Ud lejte jednou pro sebe a svou rodinu n co zcela zvláštního. Prost ete k slavnostnímu ned lnímu jídlu st l v *oranžové* barv . Ubrus, ubrousky, svíce a možná i oranžovou kyticí doprost ed stolu. Pokud chcete, m žete za lenit do pokrm í mrkev, p ípadn jako mou ník pomeran ovou zmrzlinu nebo ovocný salát s velkým podílem pomeran . Nechte na sebe jídla. A jen tak mimochodem sledujte i reakci své rodiny. Dejte však pozor: *Oranžová* povzbuzuje chu k jídlu. Nedávejte tedy p íliš malé porce (to je jen vtip).

Oranžová: Každodenní cvi ení 3

Možná máte možnost zajít se podívat na slune nicové pole. Pokud není práv vhodné ro ní období, možná najdete v obchod n jakou pohled-

nicí s takovým kvetoucím polem, nebo, pokud ani to není možné, můžete stále ještě použít svou představitelství. Nádherné, plně rozkvetlé slunečnickové pole. Známe kraje, v nichž je zřízeno zvláštní slunečnickové 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 slunečnickovým polem, a již ve skutečnosti nepocítíte, s pomocí pohlednice nebo své fantazie, ukažte si jen několik kroků kupedu a nechte se zahalit tou rozkvetlou nádhrou. Vnímejte tu žltou oranžovou energii, která se vás zde může dotknout. Nechte projevit pocit, který v něm vzniká. Je to pocit radosti ze života, veselí. A ve spojení se zelenými stonky a listy nám navíc poskytuje prostor, prostor pro tuto radost ze života. Prostě to jednou vyzkoušejte - vyplatí se to. Přijměte v něm mnoho radosti (ze života).

Meditativní techniky se žltou

Meditace prožívání žlté

Téma: Vědomí 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 volném prostoru.

Je jasné ve dne a zacházející slunce

Nám tu ponechalo jen veškeré šero.

Cítíme se dobře a užíváme si tu klidnou veškerou náladu.

S pocitem pohody vnímáme nyní velmi intenzivně

Oblast kolem svého pupku.

Svou pozornost zamíříme na bod

Kousek nad svým pupkem,

Na střed našeho těla.

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

Abychom prolomili to veškeré 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 blažen.

Tuto energii žltého světla nyní šíříme.

Celá oblast našeho břicha je touto energií naplněna.

Cítíme, jak se naše vědomí a moudrost plní energií.

Obavy, city všeho druhu ustupují před tímto jedinečným žltým světlem

A energie se dále šíří.

*Jako kámen, hozený do vody, dotýkají se vlny sv tla
Celého našeho t la*

*Stále dále se ší í ta zá e, a dál a dál.
Nyní jsme zcela napln ni energií plamene naší svíce.
Nechme však energii plynout dál,
Kolem našeho t la do všech svých jemnohmotných t l,
Cítíme sv tlo na všech úrovních,
Nacházíme tak p ístup k našemu v d ní
A naší hluboké, prastaré moudrosti.
Všímáme si nyní pocit a myšlenek,
Které se nám touží ukázat.
Vnímáme je.*

*S tímto v domím a pocitem, ze víme o v cech,
Které se kolem nás d jí, se vracíme.
Nyní se pomalu vracíme zp t do této místnosti.
Pomalou se vracíme.
Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se dostáváme zp t do „tady a te “.
Se svou veškerou pozorností se vracíme a otevíráme o i
S dechem, který je velmi p íjemný.*

Meditace prožívání žluté

Téma: Zaplavení sv tlem

*Zavíráme o i, 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 lavi ce v parku.*

*Je teplý letní den a slunce stojí vysoko na obloze.
Starý dub se svým hustým listovím
Nám poskytuje stín, zaplavující lavi ku.
Je to velký park s mnoha starými stromy.
Díváme se na tyto stromy.
Které stromy vidíme?
Jedle, b ízy, duby, olše?
M žeme spat it množství nejr zn jších strom .
Na obrovské louce práv p ístává hejno pták
P í pátrání po potrav .
Náš park zá í jasn a p íjemn v poledním slunci.
Je jasno, velmi jasno.*

*Sedíme na lavi ce v parku a vnímáme oblast své hlavy.
Cítíme, jak naši lebe ní akru, naše vlasy, pak pokožku hlavy a vrchol hlavy
Zaplavuje blahodárný jas.
Ten jas plyne op t našimi vedlejšími dutinami,
Oblastí hrdla a úst, naší bradou.
Ten zázra ný jas je p íjímán každou jednotlivou bu kou.
Jasně, ísté sv tlo.*

*Tímto sv tlem zaplavujeme celou svou hlavu.
A necháme je zá it dál, do oblasti našeho krku,
Našich ramen, horních ástí paží, lokt
Do podpaží a našich rukou.*

*Zahaleni a zcela proniknutí tímto zá ícím žlutavým sv tlem
Jsme zcela napln ni.
Sv tlo nyní plyne našimi oblastmi hrudníku a b ícha.
Zcela pomalu plníme teplým sv tlem
I tuto oblast.
Zá í dál, naším podb íškem, do stehen,*

*Do našich kolen a lýtek, až k chodidl m.
Nyní jsme zcela zaplaveni jasným, žlutavým sv tlem.
Tento pocit tepla a bezpečí necháme nyní
Chvilí v tichu p sobit.*

*Jsme napln ěni, naše hrubohmotné t lo je plné
Tohoto jasu.*

*Pomalů se v myšlenkách zvedáme ze své lavi ky a b žíme po trávnicku za
námi.*

Zde stojí jakýsi pavilon sv tla.

Jasně, zcela jasné se nám zdá toto malé um lecké dílo, stvo ené ze sv tla.

Je práv tak velké, abychom mohli vejít.

Bližíme se k tomu výtvoru ze sv tla a vidíme dve e.

Otevíráme dve e a nahlížíme dovnit .

Vidíme sv tlo,

Zá ící sv tlo.

Vcházíme dovnit a necháváme i svá jemnohmotná t la zaplavit

Tímto sv tlem.

Všechna naše t la jsou zaplavena a nabita

Tím nepopsatelným žlutobílým sv tlem.

Jako pod sprchou se necháme tímto sv tlem o istit

A naplnit.

Naše myšlenky jsou jasné a ísté,

Každá bu ka našeho bytí je jasná a rozzá ená.

Tak pavilon op t opouštíme.

S v domím, že jsme nyní napln ěni írým sv tlem,

Se vracíme.

Nyní pomalu p ícházíme op t zp t do této místnost.

Pomalů se vracíme.

Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,

Jak se dostáváme zp t do „tady a te “.

S veškerou svou pozorností se vracíme

A otvíráme o i s dechem, jenž je velmi p íjemný.

Meditativní krátká cvi ení se žlutou

Žlutá: Cvi ení 1

Seže te si nap íklad na nadcházející víkend nádhernou kytici žlutých kv t . Pokud nyní není práv „doba ezaných kv tin“ a erstvé kvetoucí rostliny se vám zdají nedostupné, pak posta í i jedna jediná rozkvetlá žlutá kv tina.

Postavte kytici p ed sebe na st l. Intenzívn ě ji sledujte. Nejen o i ma, pokuste se ji vnímat i jemnohmotn ě. Rozpoznat a vnímat její vyzaování. Také vázu ob as oto te, abyste mohli krásu kv t obdivovat ze všech stran. Nyní p ejedte svou levou rukou, pokud chcete, tak ob ma, v odstupu 1 - 3 cm nad kv ty. Zprvu se kv t v bec nedotýkejte. Pokuste se, jestli dokážete vnímat jemn ě chv ící se auru kv tin. P i tom je možné vždy na chvíli ruku nebo ruce oddálit, prot epat a pokusit se znovu. Prosím, pus te se do vycí ování aury bez vnit ního nátlaku. Každý druh vy kávaného postroje m že vnímání zablokovat. Nebu te smutní, pokud by to hned nefungovalo. Je to cvi ení, což znamená, že by se m lo cvi it.

Pak vyjm te pln rozkvetlé kv tiny z vázy. Vnímejte, tentokrát dotyky, kv tiny od stonku až ke každému jednotlivému okv tnímu lístku. Všímejte si p i tom svých myšlenek a pocit ě. Pak vezm te kv tinu a podržte ji p ímo p ed svou elní akrou, p ed 3. okem. Vnímate to pulzování? Nyní držte tuto žlutou kv tinu p ímo p ed svou akrou solárního plexu. Nachází se p íbližn ě t i prsty nad pupkem. Možná

budete vnímat kv ty na odhalené pokožce. Cítíte ten rozdíl mezi energií, kterou vnímá elní akra a energií, kterou vnímá akra solárního plexu? *Žlutá* barva náleží k oblasti bicha, ist z t lesného pohledu. Proto by m lo být na tomto míst vnímám ješt intenzivn jší. Nyní m žete svou pupe ní akru v myšlenkách otev ít ješt ší eji a p ijímat do sebe *žlutou* energii této kv tiny, dokud nepocítíte, že je oblast vašeho bicha napln na. Pokud chcete, m žete vyzkoušet stejné cvi ení s n jakým *žlutým* poup tem nebo s tém zvadlou *žlutou* kv tinou. Pokuste se také, jestli dokážete cítit ten rozdíl. Toto cvi ení trénuje vnímání, a navíc se dostáváte ke *žluté* barv . Také ho m žete kdykoli opakovat. Zvlášt krásné je to ve skupinách. Pak je asto velmi zajímavá vým na zkušeností.

Žlutá: Cvi ení 2

V tomto cvi ení jde o meditativní kreslení. Obstarejte si 2 - 3 *žluté* pastelky/voskovky/fixy, bílý a erný arch papíru nebo lepenky (fotokarton v odborných prodejnách). Je vhodné postarat se o to, aby vás v dob cvi ení nikdo nerušil. Možná by bylo nejlepší vypnout zvonek a vyv sit telefon. Pokud chcete, pus te si n jakou p knou, klidnou hudbu. Pak se m žete dát do cvi ení.

Položte p ed sebe bílý list papíru na levou a erný list papíru na pravou stranu stolu, k nim *žluté* pastelky. Nyní se na chvíli soust edte na své nitro a rozhodn te se, co byste rádi namalovali na *bílý* papír pouze *žlutou* barvou. Pokud máte tento obrázek p ed o ima, m žete se pustit do malování. Motiv m že být abstraktní nebo mít realistickou podobu. Vaší fantazii se meze nekladou. Klidn malujte, ale jen na *bílý* papír a pouze *žlutými* pastelkami.

Jakmile je vaše *žlutobílé* dílo dokon eno, vezm te si erný list papíru, zav ete o i a op t se na chvíli soust e te na své nitro. V myšlenkách vytvo te obraz, který byste cht li namalovat na *erný* podklad. Pokud je dokon en, m žete ho p enést na papír. Dop ejte si dostatek asu.

I zde máte k dispozici jen *žluté* pastelky. Pokud je i toto um lecké dílo dokon eno (um lecké dílo nemusíte brát doslova), pak položte oba papíry, *bíložlutý* a *ernožlutý*, p ed sebe na st l. Intenzívn sledujte st ídav oba obrázky. Již jsem hovo il o stinných a jasných stránkách života. Obrázek s *jasným* pozadím je symbolem *jasné* stránky života, zatímco obrázek s *temným* pozadím p edstavuje stinné stránky života. Nyní se dob e podívejte na své motivy. Co jste namalovali na papír, když jste cht li prožívat sv tlou stránku svého života? A co vzniklo, když jste se soust edili na stinnou stránku? Tyto motivy m žete nyní sledovat z hlubšího pohledu. Vypovídá motiv na *erném* archu papíru snad n co o záležitostech, které vyjas ují stinnou stránku? Pátřejte sami pro sebe po motivech a najd te odpov di v symbolické e i a celistvém myšlení.

Toto cvi ení je možné skv le provád t ve skupinách. V tomto p ípad byste nem li význam *sv tlého* a *tmavého* papíru vysv tlovat již p i p íprav , teprve po dokon ení všech vašich obraz . Tím nem že rozum p evzít veškerou kontrolu. Rozum je dotazován teprve p i vykládání. Totéž platí i pro vás, pokud cvi ení provádíte sami a po p e tení tohoto textu již p esn víte, k emu se vztahují barvy pozadí. Nech-

te sv j rozum

ky.

Žlutá: Cvi ení 3

Vezm te si krabi ku s vodovými barvami a n jaký starý *bílý* talí . Rovn ž budete pot ebovat sklenici vody a št tec. P i tomto cvi ení jde o to, rozpoznat a vycítit, jak se m ní barva *žlutá* a její energie, pokud se do hry p idají ostatní barvy. I zde je vhodné pustit si uklid ující hudbu.

Naneste svým št tcem na talí trochu *žluté* barvy. Po propláchnutí št tce ve sklenici vody ho pono te do *modré* barvy. Nyní se n kolika vlákný št tce dotkn te *žluté* ka ky na talí i a sledujte, co se stane. Vznikne sv tlá *zele* , z *modré* a *žluté* na tomto míst již nic nespát íte. Takovým zp sobem m že lov k zjistit, že je ve všech zelených odstí-

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

Totéž můžete nyní opakovat s červenou barvou: Nejdříve naneste opatrně kapku čisté žlutě na svůj talíř. Pak ponořte vypláchnutý štětec do červené. A jen několik vlákných štětců přidejte tuto červenou ke žluté kapce 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. Opatrně nikoli viditelné, projevují se tak říkajíc skrytě. Znovu naneste na talíř žlutou. Nyní přidejte sebou vidíte tři barvy: žlutou v nejistší formě, zelenou jako smíšenou s žlutou a modrou a oranžovou jako smíšenou s červenou a žlutou. 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. Opatrně 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 barev a všimněte si přitom, jestli někde na povrchu i uvnitř svého těla pocítíte nějaký ohlas. Mnozí lidé dokáží připsat, které barvy vyvolávají ohlas v určitých tělesných oblastech: zelená v oblasti srdce, žlutá v solárním plexu a trávicích orgánech a červená ve spodní části 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 rozumové objasnění, které základní barvy jsou kde obsaženy, a že u barevných smíšenek 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 čas k práci se žlutou barvou, pokud přidejte sebou máte delší procházku.

Sledujte během chůze svou oblast břišní. 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 břišní. Vnímejte žaludek, místo, kde se nachází. Sledujte, jestli se do něj dokážete vcítit se svou pozorností. Totéž uvidíte se stěvkou, ledvinami, močovým měchýřem, játry, slezinou. Prostě si projděte své orgány a s každým jednotlivým navažte kontakt prostřednictvím svého vnímání. Zadržte v myšlenkách celou oblast břišní do zájevu, jasné žlutě. V této oblasti kolem těla. Naplňte tuto oblast silou svých myšlenek. Vaše hrubohmotné i jemnohmotné tělo se budou cítit skvěle.

Žlutá: Každodenní cvičení 2

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

Nastavte si 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, zstaňte ještě ležet. Otevřete oči a představte si, jak přímo nad vámi na strop 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. Přivádíte jeho energii do každé buňky svého hrubohmotného i jemnohmotného těla. Pak vstanete svěže 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 přirodní stravou. Vezměte si ve sklenici a naplňte ji vodou, bez kyseliny uhličitou. 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 citronu. Pak vizualizujte, jak tato žlutá osvěžuje oblast vaší hlavy a vyjasňuje a pročišťuje vaše myšlenky pro dnešní den. Poté se s každým douškem, dokud nevy pijete celou sklenici. Voda nejen svěží chuť, nýbrž vám doplní i vitaminy (např. vitamin C) na vaši celodenní cestu.

Vydali jsme:

Gerd a Inge Schillingovi

SYMBOLICKÁ BARVY

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

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

Příkladů z více jak dvacetileté praxe autorů a stejně dlouhého vzdělávání v tomto vědním oboru vám umožní reálný přístup k tématu: v domě styk s barvou na blíže osobní úrovni, a už jsou to stíny 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.

Nesete stromy stojí kolem nás.

Slyšíme bzukot v listech,

Prozpívání ptáků, je teplo.

Jediná atmosféra.

Vdechujeme svěží lesní vzduch,

Nyní vdechujeme ten svěží lesní vzduch,

Plníme celé světlo tímto svěžím lesním vzduchem.

V duchu kráčíme k tomu nejvyššímu stromu, který vidíme.

Ideme k tomu nejvyššímu stromu, který vidíme.

Stojíme před ním,

Hledíme na něj, je velký a mohutný.

Korunu skoro nevidíme, tak vysoko nahlídne do nebes.

Dotýkáme se nyní svého stromu zlehka levou rukou,

Dotýkáme se ho opatrně svou levou rukou.

Korunu je cítit drsně a teple,

Cítíme nyní veškerou energii toho stromu,

Otevíráme své srdce.

Otvíráme v myšlenkách své srdce jako n jaké dve e
A necháváme vplynout dovnit energii toho stromu.
Necháváme plynout energii našeho stromu do svého srdce
Jsme spojeni s tím stromem.

Ten strom nám n co íká. Ovšem beze slov.
M žeme to však cítit, z moci naší otev ené srde ní akry.
Nasloucháme svým srdcem. Strom vypráví.
M žeme vnímat pocit našeho stromu,
Byli jsme jednotou s touto ástí p írody.

Pod kujeme stromu srde ným objetím.
Obejmeme sv j strom a tiše proneseme „D KUJI“.
Dále se rozhlédneme.
Svými bosýma nohama vnímáme trávu, na níž stojíme.
Je teplá a m kká.

Skloníme se a držíme v rukou jedno jediné stéblo trávy.
Celou svou pozorností
Se vcitujeme do toho stébla trávy,
Nejd íve do n žného vzhledu,
Pak se vno íme vn jší slupkou
Dovnit do svého stébla trávy.
Do nitra stébla trávy,
No íme se do té drobné p írodní zelen .
Vno íme se celým svým v domím do tohoto stébla.
Cítíme jeho pulzující energii a rozhlížíme se,
Vnímáme všemi svými smysly.

Stéblo pak zcela pomalu opouštíme - pohlédneme na n j znovu
Zven í a necháme jeho energii plynout do oblasti svého srdce.
V myšlenkách pod kujeme 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 zp t do „tady a te “.

S veškerou svou pozorností se vracíme
A otevíráme o i s dechem, který je velmi p íjemný.

Meditace prožívání zelené

Téma: Kontakt k p írodním bytostem

Zavíráme o i 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 p írodní krajiny Irska.

Jsme na irských nivách,
Stojíme uprost ed neuv íiteln š avnat zelené louky
A díváme se na tu p ekrásnou krajinu.
Vnímáme jemné vršky, p írodní louky a pole
S divokými kv tinami v plném kv tu,
Kv tiny v nejkrásn jších barvách.

V dále vidíme jednotlivé skupiny strom
A na druhé stran
Hustý les vysokých vzrostlých strom .
Pyšní se syt zeleným listovím.
Cítíme se dob e, je nám p íjemn teplo
A jdeme pomalu sm rem k lesu.

Procházíme kolem hejna divokých husí, které rozíleně kejhají,

Kolem malého potoka s irou vodou.

Bežeh potoka je hustě porostlý bylinami a květinami.

Užíváme si tento prostor a dojem, kterým nás zaplavuje.

S každým krokem se blížíme k lesu, blíže a blíže.

Nyní jsme se dostali na konec louky s divokými květinami

A stojíme před velkým a mohutným lesem.

Do lesa vedou různé cesty,

Vlevo malá stezka hustým krovem,

Vpravo širší cesta, pokrytá drobnými oblázky.

Cítíme ve své otevřené srdce nitě,

Že 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 potoka.

A vcházíme dále do lesa.

Jsem otevřený a vnímám 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 před námi poletuje jakási malá bytost,

Kolem jednoho květu.

Malý květinový elf.

Jak je neznámý a přátelský.

Hledíme na něj, on hledí na nás.

S lehkým úsměvem ve své drobné tváři,

Nám hledí hluboko do očí.

Cítíme z eterní energii tohoto elfa,

Je rozílený, 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!

Podkukujeme 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 těmi dalšími lidmi

Neobjal.

Jak přisobivý dojem!

Před dubem sedí bytost, kterou jasně vnímáme.

Blížíme se k ní

Je to malý trol.

Když přijdeme blíže, vstane a poskakuje kolem stromu.

Pozorujeme ho.

On pozoruje nás.

*Zv dav a p esto ustrašen z stane stát.
Jde pomalu, zcela pomalu a váhav k nám.
Díváme se tomu malému chlapíkovi do o í.
P ed námi z stává stát a n co drží v ruce.
Chce nám dát s sebou na cestu malý dárek.
Malý amulet z íše pozemských duch pro nás.
Podává nám ho a my ho vidíme svým duchovním zrakem
Te ho vidíme.
D kujeme trolovi a jdeme dál svou cestou.*

*Vdechujeme sv ží lesní vzduch a užíváme si ho.
Ješt n kolik krok a les je za námi,
Vp edu vidíme malý vý ez š avnaté lu ní zelen .
Necháváme les za sebou a jdeme po té m kké louce,
V myšlenkách pod kujeme lesu
A všem jeho bytostem za prožité zkušenosti.*

*S pocitem, že se m žeme kdykoli do tohoto lesa vrátit
A navázat kontakt s ostatními bytostmi, se vracíme.
Nyní se pomalu op t vracíme do této místnosti.
Pomalou se vracíme.
Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme a cítíme,
Jak se vracíme zp t do „tady a te “.
S veškerou svou pozorností se vracíme a
Otvíráme o í s dechem, jenž vnímáme jako velmi p íjemný*

Meditativní krátká cvi ení se zelení

Zelená: Cvi ení 1

Zde se jedná o dechové cvi ení, za ú elem dodání ješt v tšího množství kyslíku našemu t lu. Toto cvi ení m žeme použít vždy v p ípad , kdy trpíme n jakou „úzkostí" nebo máme pocit, že jsme zven í „svírání".

Posadte se k tomuto cvi ení na židli a dbejte na to, aby byla vaše páte nap ímená. Pak zav ete o í a zcela normáln dýchejte dále. Soust e te se na své dýchání. Sm ůjte veškerou svou pozornost na plynutí svého dechu. Dívejte se na sv j dech. Je rychlý, velmi pomalý, nebo je povrchní? Zprvu nic nem te, pouze zjiš ujte.

Nyní za n te pomalu vdechovat, a to nosem. Zcela v dom pomalu vdechujte se zav enými ústy. Dokud nebudou vaše plíce zcela napln ny. Nyní po ítejte do t í a ústy op t pomalu vydechn te. Znovu po ítejte do t í a nadechn te se nosem, po ítejte do t í a vydechn te ústy s po ítáním do t í. S pomocí této techniky pak pokrač ujte v dýchání po dobu dvou až t í minut. Prosím, dbejte p í tom neustále na to, abyste se cítili dob e. Pokud by vám za alo být nep íjemn , zkra te cvi ení nebo je p erušte. Tímto zp sobem byste m li zjistit, která dechová technika je pro vás nejvhodn jší.

Proto zp sob vyst ídejte: Hluboké nadechnutí ústy, po ítat do t í, vydechnout ústy, po ítat do t í. Pak zjist te rozdíl. Bylo to pro vás p íjemn jší? Nebo snad byly oba zp soby nep íjemné?

Pak to zkuste op t jinak: Nadechnout nosem, po ítat do t í, vydechnout nosem, po ítat do t í - a znovu od za átku.

Po n kolika minutách zase zp sob zm te: Nádech ústy, po ítat do t í, vydechnout ústy, op t po ítat do t í. A nyní se znovu podívejte, která technika vám nejvíce vyhovuje.

D ležitý je u všech dechových technik ve skute nosti hluboký nádech, a pak po ádné vyprázd n í plic p í vydechování. P ítom vní-

mejte, jak m žete existující tíse „rozehnat“ a znovu se cítit dob e ve svém vlastním t le (prostoru). Vyberte si pro své dýchání také vhodné místo. Pokud je vám známo, co vás tísňuje, pak p esn to vydechn te pry . Toto cvi ení by nem lo vést k závratím, ani k nevolnosti. Pokud je vám p i tom nedob e, cvi ení p erušte. Každá technika nemusí být vhodná pro každého. Najd te si svou vlastní dechovou techniku.

Zelená: Cvi ení 2

Ur it máte ve svém byt n jakou zelenou rostlinu. Zastavte se na chvíli a pokuste se v novat svou pozornost každé ze svých kv tin. V nujte v duchu svou pozornost každé jednotlivé rostlin . Jist víte, že m žete se svými rostlinami komunikovat. K tomu pat í hodn cvi ení, to je jasné. Ale jist jste to už n kdy zkusili. Rostlin se m žete nap íklad ptát na jejich pocity. Samoz ejm vám neodpoví ústy, nebo hlasem. Jejich odpov m žete spíše vycítit, a tak vnímat na jemnohmotné úrovni.

Když jste tedy v myšlenkách každé ze svých kv tin v novali trochu pozornosti, vydejte se k nim. Nejd íve k té, která je vám nejbližší (z pohledu prostoru). Podívejte se na ni, vnímejte svými rukama *zele* list , zcela zlehýnka. Navažte s touto rostlinou kontakt svou levou rukou a zeptejte se jí, bu v myšlenkách, nebo nahlas, jak jí je. Nyní se do ní vci te. Dostanete odpov . Možná odpov vycítíte? Otev ete všechny své smysly, abyste ji byli schopni vnímat. Pod kujte rostlin a p ejd te k další. Pokuste se o totéž. M žete tak u init se všemi svými rostlinami, pokud máte chu .

Zjistil jsem, že pokud lov k kv tinu p elil nebo nedopat ením zapomn l zalít a ona vadne a chce zahynout, pak asto pom že s ní promluvit. lov k se m že omluvit, objasnit jí, že ji má rád a že ho t ší, když je s ním. S každým novým zalitím pak rostlin v nujeme n kolik milých myšlenek. Udiví vás, jak rychle se zotaví. To by mnohým z vás mohlo p ipadat jako írá magie, ovšem radím vám - vyzkoušejte to!

Toto cvi ení m žete ještě zesílit, pokud v myšlenkách vyšlete ze svého srdce kv tin zelený paprsek. P íjm te i vy paprsek, který vysílá rostlina, do svého srdce.

Ve skupinách je možné toto cvi ení využívat jako skv lou zkušenost se zelení. D ležitě a zajímavé je, odstartovat pak diskusní skupinu. Je podivuhodné, jaké pocity se u každého lov ka objevují.

Zelená: Cvi ení 3

Vezm te si k ruce sedm malých papírk . Na každý napište jeden jediný výraz, který vás napadne p i pomyšlení na *zelenou* barvu. M že to být n co z p írody, vlastnost *zelené* nebo cokoli jiného, co vás k této barvě napadne. Jakmile na každé z vašich sedmi cedulek bude napsáno n jaké slovo, složte každou tak, aby nebylo zapsané slovo vid t.

Nyní jednu cedulku vytáhn te. A pojmem, který na papírku stojí a pat í k *zelené* barvě, se zabývejte po ur itou dobu, kterou jste si stanovili p edem. Nap íklad následující dv hodiny a celý zít ejší den.

Cht l bych pro vás uvést jeden p íklad, jak by to nap íklad mohlo probíhat u mne:

Píši vždy na jeden papírek následující výrazy k *zelené* barvě : Volnost, les, p íroda, m j vlastní prostor, nový za átek, pochopení, harmonie.

Nyní jeden ze složených papírk vytáhn u a rozhodnu se, že se jím budu zabývat následující t i hodiny. Na papírku je napsáno les. Nyní se budu tedy následující t i hodiny zabývat lesem. Jako první bych se cht l samoz ejm jít projít do lesa. Dlouhá procházka lesem mi poskytne sv žest a je blahodárná pro mé dýchací cesty. V lese si najdu n jaký strom, s jehož pomocí budu chvíli meditovat. Pak budu pozorovat lesní p du, ohmatám ji, prohlédnu si malé obyvatele tohoto lesa p i jejich hektické práci - možná mravence. P i všem, co budu d lat, budu pozorn sledovat své nitro, všímat si svých pocit . Pokud p jde o ne- p íjemné zv í e (u m by šlo nap íklad o velkého pavouka ve velké síti,

leťký práv chytil mouchu), pokusím se v sob pro n j najít pochopení a tuto ást lesa, p írody, akceptovat. Pokud je to p íjemný pocit, prohloubím obraz, který k n mu vedl, s v domím, že ho mohu vyvolávat stále znovu, pokud budu pot ebovat práv takový p íjemný pocit. Až se vrátím dom , prohlédnu si nap íklad knihu s mnoha obrázky lesních rostlin.

Tak existuje mnoho v cí, které m žeme init s „výzvou“ les na našem papírku. Fantazii se zde nekladou žádné meze. Je to cvi ení, p i n mž m žete *zelenou* barvu nahradit také jinou barvou, s níž možná chcete práv pracovat.

Tipy pro každodenní cvi ení se zelenou

Zelená: Každodenní cvi ení 1

Jakmile se op t chystáte na procházku, rozhodn te se již doma, pokud je to možné, že nep jdete vydlážd nou cestou. Procházejte se jen po št rkové cest nebo po zeleni. M že to být obtížné, pokud náhodou bydlíte uprost ed velkom sta. N kdy však jist máte na výb r mezi chodníkem a odlehlou cestou mezi poli nebo parkem. Pak využijte p íležitosti a vnímejte p ítom rozdíl od jinak obvyklých cest, které musíte strávit na tvrdých dlážd ných nebo vyasfaltovaných chodnících. P i tom se natankujete. Napl te každou bu ku *zelení*, s níž se p i tom setkáte.

Zelená: Každodenní cvi ení 2

Až se budete p íšt koupat ve van , použijte *zelenou* p ísadu do koupele. V obchod existují speciální zabarvující substance, speciáln pro koupel. Jsou vyrobeny na p írodní bázi a neobsahují žádné vonné látky, ani chemické p ísady. Tyto barvicí pigmenty dokonale obarví vodu. Uvoln te se v takové *zelené* lázni. Vra te si v této *zeleni* svou vyrovná-

nost. Pokud chcete, m žete p ídat navíc 5 kapek ístého oleje ze smrkového jehli í. Nekapejte ho však, prosím, vždy jen tak do vody, protože olej na vod vždy plave. Použijte n jaký p írodní emulgátor. Trochu tekuté smetany nalijte do sklenice, k ní p idejte kapky oleje, siln prot epte a sm s nalijte do lázn . Smetana spojí váš olej s vodou, aby došlo k jeho rovnom rnému rozd lení. Pokud v obchod nedostanete barvivo do vody, m žete obohatit svou láze také jen vonnými látkami. Odpo i te si a pono te se do vyrovnávající p írodní *zelen* .

Zelená: Každodenní cvi ení 3

Když si jdete ve er lehnout, p íjemn se zavrtat do své teplé, pohodlné postýlky, dop ejte si p ed usnutím p t minut asu. Jako vždy m žete provést své každove erní rituály, které vám pomohou znovu prožít den, vyslovit své modlitby, nebo cokolí, co je pro vás rituálem. Pak zav ete o i a v myšlenkách se vydejte na procházku. P edstavujte si všechno co nejrealisti t ji. Vydejte se v duchu ke svému oblíbenému místu v p írod . Je úpln jedno, kde je, jestli v sousedním lesíku nebo v národním parku Serengeti v Africe. Vydejte se tam v myšlenkách, jd te na své oblíbené místo. P evezm te s sebou do spánku ten pocit, který vás tam tak mohutn zaplavuje. Pokud b hem cvi ení usnete, je to v po ádku. Pokud ne, vra te se po chvíli v myšlenkách op t do své postele, s veškerou svou pozorností. Pak za sebou necháte ten p íjemný pocit dne a vydáte se do spánku s krásnými sny.

Meditativní techniky s r žovou

Meditace prožívání r žové

Téma: Uzdravení pro Zemi

Zavíráme o i 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 jediné ný rozhled na p írodu.

Sledujeme lesy, louky, docela v dálce malou vesni ku.

Stojíme sami na nejvyšším vrcholu svého kopce,

Užíváme si slune ní paprsky, které laskají naše t lo,

Vane lehký vítr.

Jak je tu krásn l

Nyní zam íme svou pozornost na oblast svého srdce,

Na naši srde ní akru.

Veškerou svou pozornost nyní v nujeme své srde ní ak e.

Silou svých myšlenek otevíráme svou srde ní akru.

Otvíráme své srdce a p i tom vztahujeme ob ruce vzh ru.

Zhluboka nadechujeme a vydechujeme.

Naše srde ní akra se s každým nádechem zv tšuje.

Nyní vedeme energii své srde ní akry do své levé ruky.

A cítíme, jak z naší levé dlan

Plyne r žový paprsek íré lásky sm rem vzh ru.

V duchu posíláme ten paprsek kolem zem koule,

Tak, aby si všichni lidé, zví ata, všechny živé bytosti i Zem sama

Mohli vzít z té r žové srde ní energie tolik,

Kolik cht jí.

Protože víme, že naše zásoby absolutní lásky srdce

Nebudou nikdy vy erpány.

Paprsek obeplovává zemi, stále dál a dál.

Nakonec se vrátí zp t k nám, do naší pravé dlan ,

A tím se kruh uzav e.

Cítíme, jak i my necháváme s tím r žovým paprskem vplynout

Lásku do naší pravé dlan .

Protože dávání a braní jedno jsou.

Vydáváme se do ticha a vnímáme.

Nyní necháme r žový paprsek pomalu vyblednout

A p ivádíme svými myšlenkami

Svou srde ní akru do p vodního stavu.

Op t p ipažíme.

S láskyplnou energií dávání a braní ve svém srdci

Se op t navracíme.

Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme, jak se dostáváme

Zp t do „tady a te “.

Pocit lásky v nás p itom z stává.

S veškerou svou pozorností se vracíme

A otvíráme o i s dechem, jenž je velmi p íjemný.

Meditace prožívání r žové

Téma: R že, symbol lásky

Zavíráme o i a zhluboka vdechujeme a vydechujeme.

Cítíme jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme plynout kolem - posíláme je dál.

Jsme již jen sami se sebou.

*V duchu stojíme na okraji záhonu rozkvetlých rží.
Přímopřed sebou vidíme celé moře ržovokvetoucích rží.*

Nžné, m kouké, r žové.

*Vidíme ten ržový záhon svým duchovním zrakem.
Vidíme te ten ržový záhon svým duchovním zrakem.*

Procházíme tím nádherným ržovým polem.

Jeden květ je krásnější než druhý.

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

Vnímáme tu v ní.

Květinou ržovou v ní.

Bereme do dlaní jednu ržovou rží v plněm květu.

Cítíme sílu, jemnou energii toho květu.

Cítíme lásku, lehkost, která z ní vychází.

Toto vlnění necháme plynout svou dlaní

A levou paží až do oblasti svého srdce.

Necháme toto vlnění nyní plynout do své oblasti srdce.

Stejně jako v ní, 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 v cí i jinýma očima,

A sice očima lásky.

S tímto láskyplným vlněním ržové 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

Meditativní krátká cvičení s ržovou

Ržová: Cvičení 1

Jde o krátké, ale velmi účinné cvičení s možností neutralizovat a odehnat s pomocí ržové barvy hněvou, 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 ržového oblaku. Představte si, že jste „výrobce ržové“ a pošlete tu láskyplnou ržovou daně situaci. Zahalte do nžné ržové barvy osoby i veškeré dny, 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.

Ržová: Cvičení 2

Nyní bych vám rád ukázal cvičení, které jsem sám prováděl během jednoho semináře. Tenkrát na mne velmi 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 mohli napsat. Sám sebou! Napište tento láskyplný dopis sám sobě. Napište všechno, co na sobě máte rádi nebo je lásky hodno. Prosím, naslouchejte při psaní svému srdci. Záměrně te oslovením: „Milá (Milý)...!“ Nezapomejte na datum. Je úplně jedno, jak dlouhý ten dopis bude. Můžete obsahovat tři 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

dopis položit do zásuvky a vyndat ho op t v dob , kdy se nebudete cítit nejlépe. Je jedno, jak dlouho tam dopis bude ležet, než ho vyjmete. Pak tento dopis p e t te a vnímejte energii srdce, která vychází ze slov a z nezapsaného mezi ádky. Dopis pak použijte k novému nabití.

Druhou možností je zanechat doru ení dopisu náhod (která neexistuje). Rád se k tomu nabízím jako mezistanice. Pokud se rozhodnete pro tuto možnost, pak zasu te dopis do obálky a adresujte ji sami sob . Pak ofrankovanou obálku vložte do další obálky a pošlete ji na mou adresu (je v p íloze), dostate n ji ofrankujte a podejte na pošt . Ujiš uji vás, že váš dopis nikdo nebude íst a já pak tuto obálku s vaší adresou n kdy pošlu. Uvidíme, jestli dojde v pravý ás. Já jsem si tím jist.

R ův: Cvi en 3

Mete doma n jak r ův k emen (r ůenn)? Pokud ne, p i nejbliŝ p íleŝitosti si n jak obstarejte. Nejsou drahe, a nemus byt ani zvl velk. Pokud pak se p íŝt vydete pod sprchu, m ůe vs r ůenn doprovodit. Nejdve se osprchujte jako obvykle a zcela na konci použijte sv j r ůenn. Pouŝijte ho jako kus mydla a vydrhn te si s nm jemn cel t lo. P i drhnut t la vnmejte energii sveho k emene. R ůenn m ůe prokzat blahodrn ink p i stresu, p epracovn a unav . M ůete ho samoz em pouŝt i p i koupeli, pokud jste spe fandou vany. P eji vm mnoho radosti a hlubokch, r ůvch zŝtk .

Tipy pro kaŝdodenn cv en s r ůvou

R ův: Kaŝdodenn cv en 1

B hem rutinnch prac, které provdte, p i prochzen nebo kdykoli chcete. Nahldn te do sveho srdce. Vydejte se s veŝkerou svou pozornost do sv ta cit sveho vlastnho srdce. Vnmejte, kdo je pro vs zvlŝt d leŝt, kdo p ebv ve vaŝem srdci. Manŝel, manŝelka, d ti,

pitel, pitelkyn, vaŝe domc zve. Pozorn tam nahldn te, kdo se zde skute n nachz, v srdci to velmi p esn uctte.

A kdyŝ jste si dob e uv domili, kdo vŝechno se sm dostat do vaŝeho srdce, v nujte osob, kterou potkte jako prvn z t chto lid, srde ne objet a polibek na tv . Jist sklidte uŝas pohledy a udv. Pak m ůeteci: „Prost jen tak, protože t mmrd!“ P i tomto cv enm v domnasm rujete svou pozornost do sveho srdce a projevte ho. Prosm, nezapome te: Co lov k seje, to tak sklz. Jednou, n jak a skrze nko ho i n co.

R ův: Kaŝdodenn cv en 2

I p i tomto kaŝdodennm cv enm v nujeme veŝkerou svou pozornost oblasti srdce. Co se v naŝem srdci dje? Je nŝ sv ta cit v srdci vyrovnn, nachz se v nm neklid? Vydejte se do sveho srdce, do skute nch citovch struktur sveho srdce. Pokud je vm npadne, ůe tam nco nepat, pak byste si v nm mli udlat podek. Je v nm snad ukotvena njak star, bezvychodn lska, kter vm dodnes brn ve vnmn skute ne lsky? Pak mate nyní pleŝitost si ji uv domt, zahalit tuto neop tovanou lsku do r ůve barvy a ze sveho srdce vyhostit. P edstavte si, jak te osob ukazuje vchod a pivdte ji k vchodu ze srdce. Toteŝ plat pro situace, kter se zde projevly a moŝn jsou jeŝt stale k nalezen jako negativn zkuŝenosti ve vaŝem srdci. Nyn vm radme opouŝtn, v lsce - bez zŝti a nenvsti. Vyhost te tyto osoby, v ci nebo situace ze sveho srdce. Zskte tak msto pro nove. Moŝn to nebude hned zpotku stoprocentn fungovat. Nevzdvejte se vŝak, praktikujte toto cv en prost neustle znovu, dokud nepocttelevu.

R ův: Kaŝdodenn cv en 3

I p i tomto cv enm se samoz em vŝechno tokolem srdce a srde nosti. Zkusili jste jiŝ nkdy transformovat lsku a srde nost ze sveho srdce ven, do vnjŝho sv ta? Ne? Pak mate moŝnost nyní. Pokud svou

pozornost zamíte na své srdce, na citový svět ve svém srdci, pocítíte lásku, která se ve vašem srdci nachází - kterou můžete vaše srdce vytvářet a ukládat. Projevte tuto srdečnost vně - ve světě. Rozšířte tento cit, aby mohl proudit celým vaším tělem. Především však tento cit lásky promítejte do výrazu svého obličej. Váš obličej totiž můžete spatřit každý člověk, a tak vyzaujete 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 opotován (setí a sklizení). 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 eká, protože je situace prostě taková, jaká je. Existuje dokonce i možnost odejít. Vnujte člověku před sebou nebo za sebou prostě úsměv, nebo pronesete něco milého. Uvidíte, že se vám dostane okamžité podobné odpovědi. Projevte svou srdečnost navenek. Přijíždí vám mnoho radosti ze zkušeností, 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 něm které z teplých oblastí Evropy,
Před námi obrovský sad s prastarými olivovníky.*

*Vidíme kmene těchto stromů,
Které vypráví o věku stromů.
Na všech stromech visí tlusté, zralé olivy.
Olivovníky, kam až náš zrak dosahuje,
Některé z oliv jsou již pře zralé, 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
Vyzauje tuto barvu, do okolí, do našich rukou.*

*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 t la.
Cítíme, jak ta olivová zeď plyne do našeho t la.
Všimáme si, kde se v našem t le objevuje ohlas.
Do kterých míst našeho hrubohmotného t la
fe tato olivová barva vedena.

Je to oblast b icha, oblast našeho srdce,
Oblast krku i hlavy?

Cítíme tok olivové barvy;

Nyní poplyne na místa,

V nichž pot ebuje naše vnit ní ženskost v tší podporu.

Práv tam necháme olivovou plynout.

S tímto v domím opouštíme op t náš olivový háj a vracíme se,

Zhluboka vdechujeme a vydechujeme, a vnímáme,

Jak se vracíme zp t do „tady a te “.

Pocit dopln né ženskosti v nás p itom z stává zachován.

S veškerou svou pozorností se vracíme

A otvíráme o i s dechem, jenž je tak p íjemný.

Meditace prožívání olivov zelené

Téma: Vyrovnání a teplo

Zavíráme o i, 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 cest uprost ed p írody,

Vlevo hustý les s vysokými stromy,

Vpravo vidíme seskupení skal, velkých a krásných,

Za íná p esn na naši cesti ce.

Ty skály na nás mohutn p sobí,

Náš zrak putuje strm vzh ru,

Konce skal nevid t.

A p ece krá íme svou cestou dál.

Slunce, které na ni dopadá, teple zá ící,

Zahaluje n žn naše t lo.

Vidíme velký otvor ve skále,

Je jasný a velký, že by jeskyn ?

Nahlédneme dovnit .

Otvírá se nám jasn osv tlená jeskyn s jezírkem,

Malý zur ící pot ek do n j p ívádí írou vodu.

B eh jezírka v naší jeskyni je hust zarostlý

Ke i, kapradím, rákosím.

Tím jedine ným sv tlem, které zapadá do jeskyn zven í,

Se voda barví do olivová.

Hluboká olivová zeď nám zá í naproti,

Cítíme se tou barvou p ítahováni

A vcházíme do jeskyn .

Sedáme si na malý trávník p ed námi a

No íme nohy do té olivov zbarvené vody.

Je teplá, neuv íteln teplá.

To teplo z vody

P íjímáme svýma nohama do sebe.

Necháváme teplo proudit do našich lýtek,

Kolen a stehem,

Hýžd mi až do celé oblasti b icha,

A ještě dále, celé t lo je

Proniknuto tímto teplem.

P íjemn a teple.

*Stejn 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 zelen 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 bicha
A zelená z našeho srdce
Spolu splývají a op t se m ní
V nádhernou olivovou.
Krátce se ztišíme a užíváme si tento stav.
Pak op t vyndáme nohy z olivové vody
A opouštíme jeskyni.
Pod kujeme za tuto zkušenost
A pomalu se op t vracíme.
S tímto v domím opouštíme svou cestu
A vracíme se.*

*Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se vracíme do „tady a te“.*

*Ten pocit tepla a vyrovnanosti nám p ítom z stává zachován.
Se svou veškerou pozorností se vracíme
A otvíráme o i s dechem,
Jenž je tak p íjemný.*

Meditativní krátká cvičení s olivovou

Olivová: Cvičení 1

Máte doma nějaký druh olivínu (peridot)? Pokud ne, přibližně přiležitosti si nějak obstarajte, abyste mohli toto cvičení provádět.

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

Pusťte si, pokud chcete, nějakou příjemnou hudbu, položte se, vezměte olivín do levé ruky a zavěte oči. Vydejte se se svou pozorností do levé ruky a vnímejte, jak v ní kámen pevně svíráte. Soustěte se klidně na vlnění olivínu, vnímejte jeho energii, jeho pulzování. Pokuste se (bez fyzického použití očí) ohmatat kámen a otevřít se. Nechte energii plynout do sebe. Namířte toto vlnění, silou svých myšlenek, přímo do oblasti svého bicha 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 novat 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 součástí 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 vykuvací tyčinky.

Zavěte oči a představte si žlutý paprsek. Pochází z velkého zdroje, ze slunce. Vizualizujte tento žlutý paprsek, přicházející shora, a věte ho do oblasti svého bicha. Pak vizualizujte zelený paprsek, který

k vám m že p icházet nap íklad z n jaké syt *zelené* louky, tedy spíše zdola. Vedte tento *zelený* paprsek p ímo do oblasti svého srdce. Nyní jste p es b icho spojení se *žlutí* a srdcem se *zelení*. Pak m žete ob tyto barvy spojit ve sm s barev na spodní hranici oblasti srdce (*zelená*) a horní hranici oblasti b icha (*žlutá*), silou svých myšlenek a p edstavitosti. Energie následuje, jako vždycky, myšlenky. Nyní vnímejte, jak vzniká nová energie, *olivová*. íst cítem zjiš ujte rozdíly mezi t mito t emi existujícími barvami. P i tom ídte svou pozornost st ídav do odpovídajících oblastí. Vci te se do nich a užívejte si to. P i této p íležitosti se m žete nabít t emi rozdílnými druhy energie.

Olivová: Cvi ení 3

Máte hedvábný šátek olivové barvy? Nebo n jaký kus od vu? M že to být klidn sv tle nebo tmav olivová, to nehraje žádnou d ležitou roli. M že to být také kus látky, deka nebo n co podobného. Cvi ení slouží k práci s touto barvou. Vnímání *olivové* a pochopení toho, které energie uvol uje a co ve vás stimuluje.

Zabývejte se tímto kusem látky. Nechte ho meditativn klouzat mezi prsty a vnímejte ho. Pokud je to tenký hedvábný šátek, položte si ho zlehka p es hlavu, abyste se tím tenkým materiálem mohli dívat. Sledujte sv t pono ený do *olivové*. M žete však p es hlavu položit i siln jší látku a vnímat ji. Postavte se na olivov zbarvenou látku a rozpoznajte tímto zp sobem druh energie. Látku si m žete s sebou vzít rovn ž do vany, až se p íšt budete koupat. I zde se do ní vci te, protože voda m že p sobení ješt zesilovat, má totiž vlastnost všechno rozpo-
hybovat. Možná vás samotné napadne ješt n jaká možnost, jak intenzívn pracovat a vycítit v tomto kusu *olivovou* barvu. Bu te kreativní, i to je skrytá vlastnost *olivové* (v podílu *zelené*).

Typy pro každodenní cvi ení s olivovou

Olivová: Každodenní cvi ení 1

Jakmile budete p íšt op t p ípravovat slavnostní pokrm nebo navštívíte n jakého Itala, abyste si užili jeho typická jídla, z ejm se setkáte i s olivami. Vložte si takovou olivu zcela v dom do úst. Jazykem a patrem plod ohmatejte. Vnímejte jeho oblost. Žádné hrany ani okraje. Kula té, oválné formy p edstavují ženskost (forma vejce). Pak tuto olivu s plnou pozorností sn zte. Vnímejte energii, která vychází z této barvy i plodu samotného. To m že vést k naprosto netušeným poznatk m. Jen to jednou zkuste!

Olivová: Každodenní cvi ení 2

Pokud zase jednou p jdete na procházku nebo si budete p át, aby vám rychle ub hla delší cesta, m žete asu využít k vypo ádání s *olivovou* barvou. P i takové procházce existují r zné možnosti. Vizualizujte povrch, po n mž jdete, na *olivovou* barvu. Vci te se do toho, jaký rozdíl se objevuje p i této vizualizaci na rozdíl od barvy cesty, po níž jste šli p ed tím. Nebo si p edstavte p i zamra ené obloze mraky v *olivové* barv . Co ve vás vyvolávají? Jaká nálada vás zaplavuje? Pokud je ten pocit pozitivní, p íjm te barvu v myšlenkách do sebe. Pokud tak pozitivní není, pokuste se na té barv n co zm nit, asto sta í ji trochu *ztmavit* nebo *zestv tlit*, u inít ji pr hledn jší nebo syt jší, a již se objeví docela jiný pocit. Hrajte si lehce s touto barvou. I lehkost je jedním aspektem *olivové*.

Olivová: Každodenní cvi ení 3

Bylo vám n kdy nápadné, že stará, matná mosaz se asto leskne sv t-
lým olivovým tónem? P ípomíná trochu zlato, peníze, a tím i blahobyt a bohatství. U bohatství samoz ejm nemáme na mysli jen vn jší, hmot-

né bohatství. I vnitní bohatství, zkušenosti, city, myšlenky. Podívejme se p i tomto cvičení s *olivovou* barvou na naše vnitní 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. Uvdomte si, jak bohatí ve svém srdci jste, v jakém množství vlastníte toto (zelené) bohatství, jež se nedá koupit. Nakonec se podívejte na své v d ní, svou moudrost hluboko v nitru svého bytí (žlutou barvu). Zde je bohatství, jste bohatí zkušenostmi, v d ním a prastarou moudrostí z t chto zkušeností. Uvdomte si to. Protože jak uvnit , tak vn . Co nyní hovoří proti tomu, abyste byli bohatí i „vn “, na hmotné úrovni?

Meditativní techniky s tyrkysovou

Meditace prožívání tyrkysové - meditace s delfínem

Téma: Spojení se silou proměny ve vnitřním 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 mokrý.

Vpravo a vlevo od nás stojí palmy,

Lehce se ohýbají v teplém vzduchu,

Který nás objímá.

Vlny pomalu běží po písku před námi,

Lehce pění, a pění na s každým návratem vlny

Opět mizí.

Vlny v písku před námi zanechávají jediné bílé vzor.

Leží tu mnoho mušlí, malé, vlnitší, pestré.

Vidíme před sebou šířku oceánu.

Voda je všude, kam dosahuje náš zrak.

Voda zářívá ve slunečním světle syt tyrkysovou barvou.

Tato jediná 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 vlnitě, tyrkysové vodě.

Pomalou, zcela pomalou jdeme dál.

Tyrkysová voda nám dosahuje k hrudi.
Je teplá a zároveň osv žující.
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 delfíni.
Na kolik velkých a mnoho malých delfínů plave kolem nás.
Pozorují nás vřoucím pohledem.
Hravě a láskyplně „tančí“ kolem nás.
Chtějí-li bychom se jich dotknout,
Chtějí-li bychom se jich těmi dotknout.
Dotýkáme se jednoho delfína, který se odvážil blízko nás.
Nechává si pohladit hlavu.
Přibližuje se těsně k nám
A vystrkuje hlavu z tyrkysové vody.

Hledíme ho nyní 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 vědomí, 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 delfíni se nyní pomalu stále více vzdalují
A opět vyplouvají na otevřeném moři.

Cítíme se dobře a jsme naplněni energií
Tyrkysové a našeho delfína
S tímto láskyplným v domě 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 vším 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 večerního 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 zelenkavá modrá a sluneční paprsky
Zacházejícího slunce jí tu a tam zlatě rozsvěcují.
Zde snad musí být Atlantida, zde, na tomto zvláštním místě .
jak velmi toužíme Atlantidu vidět
A voda je zasklidná a hladká,
Není vidět ani jedna vlnka.

Oceán před námi leží klidný a hladký jako zrcadlo.
Ani vlnění, ani zvuk k nám nepronikne, je naprosté ticho.
Opodál je skála, naplněná vodou,
Naplněná bílými písčitými plážemi.
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 msto, 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.
Získáváme 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, zvěšují se,
Náš pohled na zaniklou kulturu se zamlžuje.

Podkujeme za tuto zkušenost.

Nyní opět klidně ze své skály sestoupíme,
S lehkostí se nám zdaí tento sestup.

Dole se vrátíme k výchozímu bodu

A ještě chvíli sledujeme tanec vln.

Stále ještě dleň 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 otevíráme oči
s dechem, jenž je tak příjemný.

Meditativní krátká cvičení s tyrkysovou

Tyrkysová: Cvičení 1

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

Nyní si pusťte na jakou krásnou uklidňující hudbu. Pokud chcete, zapalte svíčku nebo jakoukoli jinou svíčku nebo do své aromalampy kápněte několik kapek svého éterického oleje. Také si před sebou na stole můžete postavit zapálenou svíčku. Vytvořte si harmonické prostředí.

Nyní na chvíli zavěste oči a představte si Atlantidu. Možná se dostává podoba Atlantidy, možná nějaký pocit. Vzápětí oči otevřete a začnete malovat. Malujte co chcete, cokoli cítíte při slovu Atlantida. Nehraje roli, jestli malujete abstraktní obrázek, naivní nebo nějakou krajinu i 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 po fyzicky vyrovnat s tyrkysovou barvou, například pokud se chcete vyrovnat s jakýmžto uměleckým, kreativním úmyslem. 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 stranami. Jakmile se pomalu otočíte, zastavte se klidně a zavěste oči. Soustřeďte se na své dýchání. Vnímejte, jak plyne váš dech, zcela sám, bez vašeho příměsí.

Nechte svůj dech plynout přímo do oblasti vašeho hrudníku, zcela v domě. 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 představte, jak je tyrkysovou energií, kterou uvolňuje váš dech do prostoru, vyplněno 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, 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

Jděte přesky 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 přichytit zaplavit tyrkysovou, barvou komunikace srdce.

Jděte 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. Práv v naší době potebujeme 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 můžete vytvořit láskyplné místo, pokud by vám ve většině davu lidí bylo nějak 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 předstávce. Pokud se ve vás tento pocit objeví, pak si představte, jak z každého póru vašeho těla vyzažuje do okolí *tyrkysová* barva. Jako zcela od sebe plyne tyrkysová energie do prostoru s davem lidí. Všimněte si, jak váš pocit stísněnosti pomalu polevuje. Všimněte, jak bezpečně stojíte v prostoru a nemůžete se vás dotknout žádná tíseň.

Toto cvičení je skutečně velmi užité, jen to zkuste.

Cvičení můžete také obměnit, pokud si jen trochu 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 spoívá 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 1, abyste si navodili tyrkysovou „náladu“.

Pak se vydejte do přírody a soustředte se přímo na svůj dech, všimněte si ho, ten proud života.

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

Pak pozorně procházejte přírodou, všimněte si pohybu, znamení, útvarů v trávě, v kmenech stromů, na cestě, po níž kráčíte. Otevřete tomuto cvičení svou srdce níž. Představte si, jak vaše srdce níž akce 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 přímo a pozornost nějaké bytosti, která sídlí na jiné úrovni bytí, v jiných rozměrech existence. Vydejte se k ní prostřednictvím svého srdce.

Přítomnost v tom nehodnotíte a nesoudíte.

Jakmile jste cvičení ukončili, nastává doba k posouzení významu zážitku. Nakonec nezapomejte navrátit svou srdce níž akce opět do normálního stavu.

Zvlášť krásné je toto cvičení provádět ve volné přírodě společně v meditační skupině. Později si pak vymějte 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 stav

Zavěme oči a zhluboka vdechneme a vydechneme.

Cítíme již jen sami sebe.

Všechny myšlenky necháváme táhnout kolem - posíláme je dál.

Jsmeme již jen sami se sebou.

Nyní zcela v domě 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 potěby zakašlání, uvolníme tak.

Nyní necháme před naším krkem vytvořit modrou,

Světlem modrou bublinu.

Nyní necháme před naším krkem vzniknout světlem modrou bublinu.

Zcela malou.

Světlem 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 světlem modrou.

Celý náš krk je ponořen do této světlem modré barvy.

A bublina stále roste, až se v této světlem modré

Nachází celé naše tělo.

Nyní jsme obklopeni touto modrou.

Modrou žeme vnímat klid a mír.

Nyní modrou žeme vnímat klid a mír,

Které vycházejí z této modré.

Modrá barva nás přivádí do klidného stavu uvolnění.

V našem světě modré bubliny vnímáme,

Jak stojíme obklopeni našimi pevnými nohama na zemi.

V duchu pak vztáhneme své paže daleko vzhlédnu,

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 pomalou chůzí,

Zpodlahy.

Vznášíme se.

Vznášíme se výš a výš.

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

Vidíme z nové úhlové perspektivy svou zemi,

I ona je menší a menší,

Protože se vznášíme výš a výš.

Jsmeme v naprostém bezpečí v naší modré bublině.

Nad námi je nyní hluboká modrá kosmu.

Cítíme se v bezpečí a skrytu.

Nacházíme se v hluboké modré kosmu.

Kolem nás klid a mír.

Klid a mír.

Nekonečné ticho.

Jak je tu krásně, zde, v této modré,

V tom absolutním bezpečném tichu.

*Necháváme na sebe působit atmosféru,
A mod plynout do naší elní akry.*

*Necháváme na sebe působit tu atmosféru
A mod plynout do naší elní akry.*

Nyní sklouzneme pomalu směrem k matce Zemi.

Sklouzneme pomalu směrem k Zemi.

Naše země koule se zvrstňuje,

Zcela pomalu se blížíme k místu,

Znaž jsme odstartovali.

Blížíme se k místu, odkud jsme odstartovali.

A dotýkáme se ve své svítle modré bubliny zlehkou ká zemí.

Opět stojíme na zemi.

Váha našeho těla dosahuje opět normálního stavu a

Naše svítle modrá bublina kolem nás bledne a

Zcela pomalu se opět uvolňuje.

Nabití 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 šávnatých horských luk,

Vpravo zurčící potok 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 tvarech nejkrásnějších tvarů.

Nad námi temné 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 zamíme celé své v domí na úroveň.
Našich nebeských pomocníků a prosíme o kontakt s nimi.
Prosíme te, zde na vrcholu hory, o kontakt
S našimi nebeskými pomocníky.

Cítíme, jak se kolem nás otepluje.
Teplo našeho srdce z nás proudí všemi směry.
Máme žeme to teplo srdce jasné a z etelny cítit,
A rozhlédneme se po naší plošině. Tady jsou.
Neuvěřitelné - naši duchovní pomocníci.
Vidíme před sebou světelné postavy.
Jsou tvoje eny, bílým světlem.
Musí jich být mnoho.
Jen se podívejme blíže.

Jedna bytost přichází přímou k nám.
Jedna bytost nyní přichází přímou 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 opusťte se s nimi rozloučíte.
Pomalou scházíme po stezce
Dolů, ke svému výchozímu bodu.

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

S tím v domích se vracíme.
Pomalou se 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 otevíráme 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 mokrá lichořina přimkne k vašemu tělu. Můžete si s ním v koupeli „hrát“, nechat modrou dotýkat se vašeho těla. Prostaňte se těchto 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. Ke těmto myšlenkám se můžete opět vrátit později, ovšem při koupeli doporučujeme naprostý klid. Nenechte si ho těchto 20 minut vzít, a nabijte se. Uklidněte se a odpočítajte 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 tělo oko. Tělo oko, nebo také tělní akra, zastupuje rovněž vnímání, nad a-

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

Nyní se dotkněte ukazováčkem své levé ruky bodu mezi obojím, bodu 6., elní akry. 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. Zavěťte své fyzické oči a vnímejte jen ten bod mezi obojím. Vnímejte pulsování, život v tomto bodu. Nyní kružte svým prstem ve směru hodinových ručiček zcela pomalu kolem tohoto bodu a přitom si myslíte „Nyní aktivuji svou elní akru“. Čiňte to tak asi minutu a neustále opakujte tuto větu. Pak prst opět od těla vzdalte. Nyní se znovu vciňte do svého tělního oka. Pokuste se soustředit na vnímání. Nejdříve se pokuste vizualizovat barvu *královskou modrou*. 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 nikdy nevezme.

Modrá: Cvičení 3

K tomuto cvičení potřebujete modrý šátek. Hedvábný šátek, velkou osušku, prostě radlo 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 uležte. 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. Zvláště do oblasti vašeho krku a hlavy. Povede však také k místům, která *modrou* nutně potřebují, například ke ztuhlým šlákům, svalům na nohou nebo kamkoli jinam, kde je této uklidňující a chladivé barvy zapotřebí. Nechte plynout tuto energii

ve vašem těle tam, kam potřebujete. Užijte si plynutí *modré* a uvolněte si klid a mír, které z ní vycházejí. To je také cvičení, které lze dobře praktikovat i ve skupinách. Vyměňte 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 *modrou*, můžete toto cvičení zcela prostě provádět ve všedním dnu. Poskytněte někomu z milých bližních svou „mateřskou péči“. Možná svému manželovi, manželce, někomu blízkému přibuznému nebo komukoli, komu ji toužíte poskytnout. Hýčkejte tuto osobu jednou celý jeden den. Dejte jí všechno, co vás napadne a co má někomu společného s péčí. Může to být způsob hovoru, masáž zad, uvaření oblíbeného jídla, které budete podávat na *modré* prostěném 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, například komu takový *modrý* den? Co to ve vás vyvolalo? Touhu po dťství, nebo stesk? Člověk si často přitom cvičení uvolní, co mu skutečně chybí - náklonnost a láska 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 skříni *modré* povlečení? Pokud ne, bylo by zřejmě na čas pro další nákup rozvážit jeho koupi. Povlečení te pak svoje místo kompletně do *modré* barvy. *Modrá* vám zajistí během spánku hluboký klid a mír. Může také vyvolat určitě sny a podporit noční cestování s astrálním tělem. Jen to vyzkoušejte. Pokud chcete, můžete to vyzkoušet na následujícím příkladu. Nejdříve si postel povlečte v nějaké klidové barvě, například červené, a o týden později v klidné *modré*. Při tom si všimněte rozdílů. Jak se cítíte ráno po spánku v *modrém* a jak po spánku v *červeném* povlečení? Po nocování v *modrém* ložnici je lov k 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 sterilizaci a jemně podporuje dýchací cesty. Levandule je například královská a/nebo elní akce. Působí energeticky na vyrovnanost obou těl aker. Na trhu existují také velmi dobré akrové olejové směsi. Pokud některou vlastníte, můžete místo levandulového oleje použít pro toto cvičení ji.

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

Nyní dýchajte, vdechněte tu vůni nosem třikrát za sebou a ústy opět vdechněte. Pak to stejí: Třikrát nadechnout ústy a vdechnout nosem. Při tom v myšlenkách nechte *modrou* levandule plynout do své oblasti krku a hlavy. Cvičení můžete opakovat po dobu asi 5 minut. Vnímajte sami, jak dobře vám toto dýchání dává 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 hlavy.

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 zářívá 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 působení 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 touto 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

akru naší lebky.

Nyní vnímáme nejvyšší bod naší hlavy.

S každým nádechem poskytujeme své tělo akce

Pozornost a energii.
S každým výdechem opouštíme negativní.
A hluboce nadechujeme a vydechujeme.
Vidíme, jak se naše lebe ní akra otevírá,
Jako lotosový kv t v jemné sv tle fialové.
Jako lotosový kv t se nyní otevírá naše lebe ní akra
Ve sv tle fialové.

Nejd ív poup .
Poup se za íná otevírat.
Lístky se odd lují.
S každým výdechem se náš sv tle fialový kv t víc a více otevírá,
Listy našeho kv tu se zv tšují,
Ješt n kolik dech
A náš lotosový kv t je pln rozvinutý a otev ený.
Ano, vnímáme dokonce n žnou, opojnou v ni
Našeho kv tu.
Cítíme, jak se sv tle fialová energie ší í až do kosmu,
A tím se stává naší anténou.

Necháváme tuto kosmickou energii
Svým kv tem proudit do sebe.
Ten p íjemn teplý a starostlivý pocit
Proniká všemi našimi t ly. Víme, že se silou svých myšlenek m žeme
S tímto paprskem kdykoli spojit.

Pomalů op t zavíráme svou lebe ní akru
A uvádíme ji zp t do výchozího stavu.
S tímto v domím se vracíme.
Nyní se pomalů op t vracíme do této místnosti.
Pomalů se vracíme.
Zhluboka nadechujeme a vydechujeme a cítíme,

Jak se dostáváme zp t do „tady a te “.
Vracíme se s veškerou svou pozorností
A otevíráme o i s dechem, jenž je tak p íjemný.

Meditace prožívání fialové Téma: Pod kování našim rodi m

Zavíráme o i a zhluboka nadechujeme a vydechujeme.
Cítíme již jen sami sebe.
Všechny myšlenky necháváme táhnout kolem - posíláme je dál.
Jsme jen sami se sebou.
Svým vnit ním zrakem vidíme
P ed sebou svou matku a svého otce,
Sv j rodný d m.
P ed svým vnit ním zrakem vidíme své rodi e,
Své vlastní rodi e.
Víme, že díky jim jsme p íšli na tento sv t.

Posíláme své matce, silou svých myšlenek, sv tle modrou barvu.
V myšlenkách zahalujeme svou matku do n žné sv tle modré.
M žeme rozpoznat,
Jak dob e se cítí obklopena sv tle modrou,
P íjímá tuto barvu do sebe.

Posíláme tuto sv tle modrou matce tak dlouho,
Dokud nám nedá znamení.
Nyní posíláme svému otci r žovou barvu,
V duchu ho halíme do láskyplné r žové.
M žeme rozpoznat, jak se cítí, obklopen touto n žnou r žovou.
P íjemn , užívá si jemné vln ní.
Posíláme i k n mu tuto barvu tak dlouho, dokud nám nedá znamení.

Nyní vidíme p ed sebou
Svou matku zahalenou a napln nou sv tle modrou
A otce zahaleného a vypln něho n žnou r žovou.

R žová a sv tle modrá se nyní spojují,
Barvy splývají
A vzniká sv tlá fialová.
Jediná a jedine ná sv tlá, jemná fialová barva.

Naši rodi e jsou pono eni do spole něho vln ní fialové
A cítí se dob e.

V myšlenkách odcházíme k našim rodi m a té n žné fialové,
I my se no íme do této barvy.
Nyní jsme na nejvyšší úrovni spojení se svými rodi i.
Jsme jednotou se svými rodi i i sv tle fialovou barvou
Pro tento okamžik.

Obklopeni sv tle fialovou d kujeme svým rodi m, d kujeme za to,
Že nám darovali život v této dob .

D kujeme za všechny zkušenosti,
Které tím byly umožn ny naší duši.
Naši rodi e se nám snažili vždy dát to nejlepší
Ve form výchovy, jak to iní všichni rodi e,
Podle svého stavu v domí a svých možností.
D kujeme za to.

Pomalou op t opouštíme sv tle fialové centrum svých rodi
A vracíme se zpátky k sob .
Jen trochu si všímáme sami sebe a
Pomalou se op t vracíme zp t do této místnosti.
Zhluboka nadechneme a vydechneme a cítíme,

Jak se vracíme zp t do „tady a te “.
S veškerou svou pozorností se vracíme
A otvíráme o i s jedním dechem, jenž je tak p íjemný.

Meditativní krátká cvi ení s fialovou

Fialová: Cvi ení 1

Toto cvi ení s fialovou barvou spojuje dohromady „nahoe“ a „dole“.
Jinými slovy: Z ervené a modré necháme vzniknout fialovou, barvu,
která spojuje extrémy, a tím m že mít lé ivé ú inky na celé naše t lo.

Posadte se pohodln a postarejte se, abyste z stali pro následujících deset minut nerušení.

Zav ete o i. Vizualizujte ervený paprsek, který p ímo ze zem jemn zahaluje vaše nohy a podb íšek. Pak vizualizujte temn modrý paprsek, jenž p ímo z kosmu zahaluje vaši hlavu, krk, horní ást vašeho t la, až se setká s erveným paprskem. Nyní vnímejte setkání t chto dvou extrémních barev. Kde p esn se barvy setkávají? Jak cítíte modrou v horní ásti svého t la, jak vnímáte ervenou na spodní ásti svého t la? Jak cítíte místa, kde se barvy setkávají? Pokuste se své vnímání vycvi it. Vnímejte n kolikrát ob barvy odd len , jednu po druhé.

Nyní nechte modrou a syt ervenou spojit. Sledujte svým duchovním zrakem, jak se tyto dv základní barvy pomalu spojují a m ní v nádhernou fialovou. Nyní máte t i barvy: V horní ásti modrou, ve spodní ásti ervenou a p íbližn uprost ed svého t la sytou fialovou. Vci te se ješt jednou do všech t í barev. Vnímejte rozdíly mezi ervenou a modrou a nakonec jejich blahodárné spojení na fialovou.

Nyní za n te fialové p ídávat více energie, tak aby se mohla rozpínat. Fialová se smí ší it jen pomalu, vzh ru a dol . Modrá i ervená stále více mizí a spojují se ve fialovou. Nechte ob barvy tak dlouho splývat, dokud nebudete cele zahaleni do lé ivé síly fialové barvy a základní

barvy nep estanete vnímat. Užijte si tento stav a z sta te po n kolik minut pono eni do *fialové*.

Na záv r pak nechte *fialovou* pozvolna vyblednout a otev ete o i. Ješt chvíli ji krátce proci ujte.

Fialová: Cvi ení 2

Toto cvi ení vám pom že objevit souvislosti, které v b žném všedním život samoz ejm nem žete nebo nechcete vnímat. Pohodln se položte a zav ete o i.

Vizualizujte *fialový* paprsek, který se k vám velmi pomalou ku p i bližuje shora. Tento paprsek p sobí jako široký kanál, který pochází z vyšších sfér. Nechte se celý zahalit tímto paprskem, tak abyste jako p i v trné smršti spo ívali p esn uprost ed, v klidné ásti paprsku. P i tom se dívejte svým vnit ním zrakem nahoru. Kanál je naprosto rovný a mí í vzh ru. V kanálu spat íte jakýsi žeb ík, žeb ík z *fialového* sv tla. Jste silou svých myšlenek schopni po tomto žeb íku stoupat. Stupínek za stupínkem, jak vysoko si p ejete. Naslouchejte svému nitru a krá ejte tak dlouho jeden stupe za druhým vzh ru, dokud nepocítíte vnit ní touhu z stat na n které p í ce tohoto *fialového* žeb íku stát. Zastavte se, protože pak tento *fialový* paprsek pro vás uvolní pohled. Pohled do vašeho okolí ve všedním život . Vidíte se doma, možná svou rodinu, p ípadn pracovišt . Vydejte se celý do t chto obraz , které se cht jí projevit ze vznešené pozice, v níž se práv nacházíte. V tomto postavení máte jakýsi „p ehled“ o situacích, jste tak schopni rozpoznat souvislosti. Pono eni ve *fialovém* paprsku a ve vysokém postavení, v n mž si m žete zcela a pln užívat nadhledu nad vším. Pozorn se rozhlédn te. Pokud máte pocit, že se vám chce op t sestoupit dol , u i te tak. Sestupte op t dol . P ed svým vnit ním zrakem nechte ten *fialový* kanál op t stáhnout tam, odkud se objevil.

Z sta te ješt klidn ležet a vnímejte, než otev ete o i. M žete tak u inít, kdykoli se vám bude chtít.

Pak se posadte na n jaké klidné místo a nechte si to všechno p i plném v domí znovu p ehrát. Nyní zkoumejte s pomocí svého analytického rozumu všechno, co jste vid li. Co vám to chce íci, co to pro vás znamená.

P i tomto cvi ení se lov k asto setká s náhledy, o nichž by ani nesnil. Prost je jen p ipus te.

Fialová: Cvi ení 3

Toto krátké cvi ení slouží k pln ní p ání s pomocí *fialové* barvy. Jist znáte n jakou knihu o pln ní osobních p ání. Již jste n kdy zkoušeli zabalit své osobní p ání do *fialové* a poslat je do kosmu? Samoz ejm jen silou svých myšlenek. Pokud ne, zkuste to nyní.

Vyslovte své zcela osobní, reálné p ání. Dbejte p i tom na p esnou formulaci, protože by se mohlo skute n splnit - zvolte proto, prosím, správná slova. Vizualizujte p ed svým duchovním zrakem n jakou kartí ku, kartí ku ve sv tle *fialové* barv . Na tuto kartu v myšlenkách p es n napište své p ání. Samoz ejm tmav *fialovým* inkoustem. Možná vám to te p ípadá jako vtíp, hloupost. Zkuste to ale. Nyní tuto kartí ku zahalte do *fialové* energie, *fialového* sv tla a v myšlenkách ji pošlete do kosmu nebo/a svým duchovním pomocník m. Dívejte se p ed sebe, jak kartí ka mizí daleko na obloze v kosmu. Nyní projevte naivitu dí tte a na p ání prost zapome te. K jeho spln ní jste již u inili všechno, co je t eba. Nepátřejte, kdy se p ání kone n splní, neptejte se, jestli kartí ka dorazila do správných rukou. Nevyptávejte se a na chvíli na své p ání zapome te. N kdy to jde rychleji, než by lov k v il, a ke spln ní vašeho p ání dojde. A to silou *fialové* barvy, barvy prom n.

Typy pro každodenní cvičení s fialovou

Fialová: Každodenní cvičení 1

Co byste ekli *fialové*, velmi meditativní lázni pro uvolnění? V obchodech existují ke koupě cenově příznivé přírodní barevné tablety do koupeli, 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 připsobit na světlo, svého ducha i svou duši. Vnímejte tu barvu všemi smysly. Vnímejte ji rukama, nohama, celým tělelem. Poznáte, jak je taková fialová voda cítit. Podívejte se na své myšlenky, emoce, stav vašich citů. Uvolněte se přitom. Pokud se přitom objeví před vaším duchovním zrakem obrazy, přijměte je. Všechno má své význam. Pokud pak po koupeli vodu vypustíte, je možné, že se s ní zbavíte i některých záležitostí, rozumí se v myšlenkách. Záležitostí, situací, citů, nehokoli, co potěbuje změnu. Přitom 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. Přijímám mnoho radosti ve *fialové* koupeli transformace.

Fialová: Každodenní cvičení 2

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

Pohodlně se usadte a nasmlujte 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 *erveného* tónu. Jen zcela krátce, pak nechte obě barvy splynout - před vašim duchovním zrakem vznikne zářivá *fialová*. Nechte touto *fialovou* zcela vyplnit oblast své hlavy. Vnímejte, jak jsou obě poloviny mozku zahaleny do *fialové* barvy a oproti 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 přitom terapeutickém ošetřování ostatních lidí a mírnění jejich bolestí.

Postavte 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 tomto světle obsaženo. Poproste v myšlenkách toto 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 připsobí bolest. Ozaďte 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, zavěte přitom o i a nechte tento proces proběhnout před svými zavěšenými očima. Stačí jen pár minut. Neokávejte, 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 své důvody, respektive příčiny. Pátrejte tedy přitom svém cvičení i po tomto důvodu.

Meditativní techniky s bílou

Meditace prožívání bílé - meditace and la strážného

Téma: Setkání s vlastním and lem 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 krásné 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.

Světlo, 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.

Rozznáme světelné body tanící lehoučkou 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 and la.

Rádi ho následujeme.

Elfové kolem nás poletují

A my je následujeme na druhém břehu jezera.

Sedáme si a vnímáme všemi svými smysly.

Přijímáme před námi zářící bílý paprsek světla.

Opřít se díváme pozorně ji.

V tom bílém světle stojí nádherný and la,

Je u nás zcela blízko.

Ten and la je naším and lem strážným.

Podává nám ruku.

Opatrně se jí dotýkáme.

Díky tomuto doteku jsme schopni

Si vyměňovat pocity a slova.

Má pro nás poselství.

Vnímáme.

Nyní přijímáme poselství tohoto and la.

And la nám sděluje, že má pro nás dárek.

Dar v podobě bílého světla.

Ze svého srdce nás halí do bílého světla,

Zářící 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.

*P íslušné barvy plynou samy od sebe
K odpovídajícím ástem t la.*

*Plníme se,
Naplníme se t mi barvami pro sv j p íjemný pocit.
Děkujeme svému and lu strážnému za tuto skv lou zkušenost
A lou íme se s ním.
Rozlou íme se srde ným D KUJI
I s naším elfem.
Sv tlá mlha kolem nás mezitím zmizela,
Ani náš and l už není vid t.
A p ece cítíme jeho p ítomnost.

S tímto v domím se vracíme.
Pomalů se op t vracíme do této místnosti.
Pomalů se vracíme.
Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme, jak se
Dostáváme zp t do „tady a té “.
S veškerou svou pozorností se vracíme a otvíráme o i s dechem,
jenž je tak p íjemný.*

Meditace prožívání bílé - meditace rozhodnutí

*Zavíráme o i 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.

P ed námi se nachází velký, hust rostlý les.
Mnoho strom stojí hust vedle sebe.
Jehli naté stromy, listnaté, je to smíšený les.*

*Podíváme se na stromy pozorn ji.
Jsou to staré, vysoké stromy, hust obrostlé.
Zachycují poslední slune ní paprsky dne svým hustým listovím
Nebo jehli ím.
Pomalů k nim p íchází šero.
Jdeme po cest , po lesní cest .
Jsme uprost ed lesa.
Sami.

Slyšíme prozp ování pták .
Vítr šustí v korunách,
Ší í se nádherná, dojmavá nálada.
Vnímáme jedine ný klid,
Kolem sebe i v sob samých.
Pomalů jdeme po lesní cest ,
Nasloucháme zvuk m p írody.
A jdeme dál.
Cesta se v tví.*

*Nyní máme možnost jít doprava,
Nebo levým sm rem.
P ímo p ed námi je husté k oví 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 metr ,
A na konci vidíme syt zelenou louku.
Nyní pohlédneme na cestu vlevo,
A nevidíme konce.*

Zdá se, jako by se táhla nekone n daleko do hlubokého lesa.

Na levé cest to vypadá velmi pochmurn .

My se však musíme rozhodnout.

Pravou nebo levou cestou.

Kterou p jdeme?

Rozhodujeme se pro pravou, tu kratší,

Jasnou cestu.

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

S tisíci lu ními kv ty ve všech barvách.

jak je tu krásn l

Te a pro tuto situaci jsme

Se rozhodli správn .

Víme, že v každodenním život

Se musíme a chceme stále znovu rozhodovat.

Rozhodnutí, které nás v této chvíli

Nejvíce zat žuje, provedeme zcela v dom .

V dom se rozhodneme v tom,

Co nás nejvíc zat žuje.

S tímto v domím se vracíme zp t do našeho lesa,

K našemu rozcestí.

Nyní jdeme zp t k našemu rozcestí.

P ed svým duchovním zrakem vidíme své vlastní rozhodnutí,

Které jsme u inili a vidíme dv hlavní možnosti.

Nyní sledujeme své pocity a p i azujeme tyto možnosti rozhodnutí

Vždy k jedné z obou t chto cest.

Halíme sebe, rozhodnutí, možnosti do bílého sv tla,

Bílé sv tlo námi proniká, i vším kolem nás.

Všechno se no í do bílého sv tla.

Bílá je barva rozhodování.

Bílá obsahuje všechny barvy a všechny možnosti.

Bílá nám nyní pom že k intuitivnímu správnému rozhodnutí.

Pravá cesta k ešení, nebo levá cesta k ešení.

Vydáváme se krátce do sebe.

Rozhodujeme se pro jednu z cest.

A uv domujeme si ešení svého problému.

Pozitivn se rozhodujeme s pomocí bílého sv tla.

S tímto v domím se op t vracíme.

Vnímáme již jen sami sebe a pomalu se

Op t vracíme do této místnosti.

Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme a cítíme,

jak p icházíme zp t do „tady a te ”.

S veškerou svou pozorností se vracíme

A otvíráme o i

S dechem, jenž je tak p ůjemný

Meditativní krátká cvi ení s bílou

Bílá: Cvi ení 1

Bílá je také barvou o išt ní. Proto chceme toto cvi ení v novat vnit nímu o išt ní. Pohodln se uložte nebo posadte a uvoln te se. Pokud chcete, pus te si p knou uklid ující hudbu.

Nechte nad sebou vytvo it malou sv telnou kouli. Kouli z ístého, bílého sv tla. Vizualizujte tuto kouli svým vnit ním zrakem. Jakmile bude jasná a uvidíte ji z eteln , nechte tuto kouli pomalu r st. P edstavte si, že nafukujete balón. P esn tak nechte s pomocí svého dechu tuto malou, bílou sv telnou kouli r st, stále víc. Je stále sv tlejší, zá í jako íré bílé sv tlo. Nechte ji r st tak dlouho, dokud nebude velká tak, že do sebe pojme vás. Ležíte nebo sedíte v této bílé sv telné kouli s myš-

lenkami energetického pro iš ování. Nyní v duchu všechno, co vás stísí uje, zcela v domě odevzdejte tomuto *bílému* světlu. I te 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 *bílému* světlu. Jakmile bude všechno, co vás energeticky zatěžovalo, *bílému* světlu odevzdáno, poproste o očištění. Nyní by mohlo toto světlo vyplnit všechny mezery, vzniklé odevzdáním.

Zstaťte ještě chvíli tak, jak jste a pak cvičení ukončete tím, že necháte *biou* kouli opřít smršknout na požádání 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 před sebou uklidňující hudbu. Nyní začněte na *bílý* papír kreslit velkou duhu. Popusťte uzdu své fantazii. Můžete vyplnit celý papír nebo vytvořit jen malý proužek na horizontu. Začněte *ervenou*, pokračujte *oranžovou*, *žlutou*, *zelenou*, *modrou* - od světlé k tmavé, a nakonec *fialovou*. Pozorně tuto duhu sledujte. Vcítíte se do každé jednotlivé barvy. Pak se vcítíte do celé duhy. Po chvíli list papíru prostě obraťte. Opět je před vámi *bílá* plocha. A přece s jistotou víte, že tento list papíru obsahuje energii celého barevného spektra. Nejen viditelného. Zde je obsaženo všechno, a sice ve dvou směrech. Vcítíte se nyní do zadní strany, tedy do *bílé* plochy, s vědomím, že obsahuje celé barevné spektrum. Cítíte ten rozdíl oproti pestré, přímě 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 nejrozšířenější očištění rituály k pročištění a pozitivní-

mu nabití prostor. Jedním z velmi účinných je vykouření kadidlem. Potřebujete vykouřovací uhlí a ohnivzdornou misku. Získáte je ve specializovaném obchodě. Může to znít trochu komplikovaně, ale není tomu tak. Vyzkoušejte to, určitě vás překvapí.

Vezměte si misku a vložte do ní obyčejný písek. Pokud nemáte k dispozici přirodní 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 vykouření) nad hořící svíci. Stačí, když tabletu podržíte jen jednou stranou nad plamenem. Pak uhlí položte na písek a poklejte, než bude rozžhavené dobře. 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 drobků klejoprskyřice. Vznikne dým, bílý dým, velmi příjemně vonící. Nyní můžete začít.

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

Pokud jste dokonale hotovi se svým pokojem, bytem i domem, přestaťte doplňovat prskyřici a otevřete všechna okna a dveře ven. Nechte na několik minut přesobit požádání prvan. 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 očištění provádět nejméně jednou týdně. Uvědomte si totiž: Stejně přitahuje stejné. Pokud se někde objeví po nějaké hádce i nedorozumění negativní energie, živí se tyto formy myšlenek stejným, to znamená, že přitahují totéž.

Typy pro každodenní cvičení s bílou

Bílá: Každodenní cvičení 1

Jednoduché cvičení pro chladnější roční období. K *bílé* barvě pro mne osobně patří i sněh. 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 sama 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 v domostech našich předků se však bohužel v průběhu času ztratily. Jednu rostlinu bych vám však rád představil. 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 zdaleka rostlin: „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“ povrchy, z číré ne-domosti. Ale zpátky našim sedmikráskám a *bílé* barvě. V létě jsem tedy začal trhat sedmikrásky. Říká se, že nejlepší jsou poupata a mladé drobné lístky kolem stonku. Sklízeli jsme 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 připravit tak, jak jste zvyklí. Nebo si vezmete jen několik sedmikrásek a prostě se přidejte ke svému obvyklému salátu. Nyní můžete konzumovat *bílou* barvu tímto květem. Vezmete si do úst jeden květenství, a pokuste se ochutnat *bílou* barvu některých okvětních lístků. Samozřejmě s vědomím, že jsou v ní obsaženy všechny barvy. Odvedte tuto zářivou *bílou* do nitra svého těla a cvičte se do ní. Jak je cítit, co s vámi dělá?

Je to také cvičení, které mají velmi rádi děti, je velmi vhodné i pro skupiny. Přijete vám přinést hodně radosti.

Bílá: Každodenní cvičení 3

Nyní vám nabízím cvičení pro rychlé mentální očištění prostoru. Naplněte 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. Naplněte tato místa prostory bezesbytků. Pokud máte pocit, že je prostor touto barvou naplněn, poproste o očištění prostřednictvím této *bílé*. *Bílá* zneutráluje a odstraní všechno, co sem nepatří. Pak nechte tuto *bílou* opět kanálem navrátit do kosmu. Nebo, pokud chcete, vizualizujte, jak se ta *bílá* šíří do mnoha barev, které obsahuje. Výhodou je, že to prostor znovu oživí a naplní nejrychlejšími 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.

Jsmeme již jen sami se sebou.

Je léto, je teplo.

Stojíme na nějakém kopci ve volném prostředí .

Kam dohlédneme, vidíme širokou louku, ke které,

Lehce se vinoucí stezky.

Zelená, kam naše oko dohlédne.

V dálce vidíme krávy na pastvě .

Obtížně se blíží 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 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 zdlouhavá 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 červená, trochu fialová, nepopsatelná.

Nyní to představení ukončíme do magenty,

Vstupujeme do toho nepopsatelného barevného odstínu.

Blížíme se k této barvě , jsme blíže a blíže.

Čím blíže se dostáváme, tím sytější magentu vidíme.

Na dosah, docela blízko stojíme před magentou,

Vstupujeme přímo do ní.

Vstupujeme do té nádherné magenty.

Jako sprcha magnetové energie

Obklopuje naše hmatatelné tělo.

Proniká našimi jemnohmotnými těly.

Všechny naše akry jsou zaplaveny (omývány) magentou.

Naše lebeční akra, oční akra, krční akra,

Srdce, solar plexus, sakrální akra

I akra končí .

Cítíme tu neuvěřitelně silnou energii

Zvláště ve svém srdci.

Užíváme si chvíli tento stav.

Pomalou se vzdalujeme od naší duhy,

*A ona pomalu p ijímá op t svou normální podobu,
Magenta se d lína ervenou a fialovou.*

*D kujeme za tuto zkušenost a vracíme se
Napln ní láskyplnou, starostlivou magentovou energií zp t.
V místnosti se zhluboka nadechneme a vydechneme a cítíme,
Jak se op t dostáváme zp t do „tady a te “.
S veškerou svou pozorností
Se vracíme a otvíráme o i
S dechem, jenž je tak p íjemný.*

Meditativní krátké cvi ení s magentou

Magenta: Cvi ení

Pokud si nejste jisti, jak *magenta* skute n vypadá, m žete si vzít na pomoc logo jedné velké telefonní společnosti. Jejím logem jsou „ozdobeny“ například telefonní budky. Trochu se skute n blíží k iklav r žové.

P ibližte si tento odstín tím, že jím zahalíte jemn svou srde ní akru. Jen tímto odstínem.

Vci te se do n j a vnímejte vlastnosti *magenty*. Nejvyšší formu lásky, lásku k drobnostem v život , pé i a regeneraci.

Tipy pro každodenní cvi ení s magentou

Magenta: Každodenní cvi ení

Jde o cvi ení, pocházející z kineziologie, které trvá p ibližn minutu. P i tomto cvi ení jsou povzbuzovány meridiány. Body, které zde jsou stla ovány, pomáhají integrovat dimenze zdola a shora, napomáhají lepšímu uzemn ní, lepší stabilit a schopnosti praktické orientace. Vizualizujte p i následujícím cvi ení barvu *magenta*, zahalte se do ní, vdechujte tuto barvu pak dodate n , kdykoli si budete p át. *Magenta* toto cvi ení pozitivn ovlivní.

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

T ete nebo ma kejte bod pod spodním rtem po dobu p ibližn 30 sekund, zatímco svou druhou ruku necháte klidn spo ívat nad stydkou kostí. P i tom na chvíli jen o ima (nehýbejte celou hlavou) pohlédn te vzh ru a vizualizujte *fialovou* barvu, pak pohlédn te dol a vizualizujte *ervenou*. Barvy takto n kolikrát vyst ídejte. Podpo íte tak integraci mezi naho e a dole. Nyní toto cvi ení m žete opakovat po 30 sekund a poté ruce umíst te obrácen .

Nakonec se krátce vci te.

Meditativní techniky s běžovou/hn dou

Meditace prožívání běžové/hn dé

Zavíráme o i 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 p írod .

Bosýma nohama stojíme na erstv zoraném poli,

Vnímáme p du pod svýma nohama.

Tu hn dou, m kkou, lehce zvlhlou zeminu.

Ohmatáváme tu p du nohama,

Jemn a zlehka p ejíždíme p es teplou, m kkou matku zemi.

Cítíme to teplo,

Tu oporu, kterou nám poskytuje p da pod nohama.

Opodál vp edu stojí n jaký strom.

Dub.

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

Kmen s popraskanou k rou 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 skv le na míst , kde je doma již mnoho desítek let.

Dotýkáme se kmene rukama.

K ra je teplá a m kká.

Objímáme strom.

V myšlenkách te objímáme tuto živou bytost.

V objetí prodléváme.

Cítíme, cítíme jak se stáváme jednotou s tímto dubem.

Konec svého t la již nevnímáme.

K ru 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 v tru jemn pohupuje sem a tam.

Cítíme velké a malé v tve.

Cítíme sv j kmen.

Jsme silní.

A sm ujeme svou pozornost dále dol .

Cítíme své ko eny.

Ko eny, které se v hn dé p d siln v tví.

Ko eny, které nám poskytují oporu a stabilitu.

Mnoho velkých ko en a nespo et ko ínk

Prochází zemí.

Je nám teplo a blažen .

Máme oporu, stabilitu.

Pomalou se op t odd líme od našeho stromu, zcela pomalu.

Zcela pomalu op t cítíme své vlastní t lo,

Vnímáme strom jako silnou bytost mimo nás.

Jsme op t sami sebou a dub je rovn ž sám sebou.

Pod kujeme z celého srdce tomuto stromu

Za úžasnou zkušenost a rozlou íme se.

Zhluboka se nadechneme a vydechneme a cítíme,

Jak se vracíme zp t do „tady a te ”.

*S celou svou pozorností se vracíme a
Otvíráme o i s dechem, jenž je tak p tjemný.*

Meditativní krátké cvičení s běžovou/hn dou

Běžová/hn dá: Cvičení

Jist máte i vy doma několik zelených rostlin. Jak rád lovíte odkládá nutné každoroční přesazování. Je to práce, špína (a kolik jen země = přiroda). Možná nyní dopřejete svým rostlinám novou půdu a využijete této příležitosti k cvičení. Mohu vás ujistit, že pokud se do této 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 první květinovou zem a možná i v tší květinářství. A jde se na to...!

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

Nyní vezmete rostlinu a hovořte s ní, v myšlenkách nebo skutečně mluvíte. To nechávám na vás. Než začnete, vysvětlete jí, co máte v úmyslu. Možná vám to znít divně, ale věřte mi, rostlina porozumí a nebude se cítit ohrožena. Pak začnete rostlinu opatrně vyjmát ze staré země. Vcítíte se do ní při každém uchopení, do toho procesu, do *hné* země, do *běžových* nebo *hných* kořenů. Podívejte se, jak jsou kořeny silné. Rozpoznejte, že jsou nejen oporou vaší rostliny, nýbrž i její cestou k přijímání potravy. Vnímejte tu vlhkost *hné*, pokuste se cítit to, co tebe cítí rostlina. Vytržení z kořenů, nedostatek opory. Pak květinu opatrně vtisknete do nové země. A opět se do ní vcítíte. Jak se ta rostlina cítí tebe, jak se tebe cítíte vy. Nezapomejte ji, prosím, zalít.

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

Tipy pro každodenní cvičení s běžovou/hn dou

Každodenní cvičení

Pro lepší pocit při sobění *hné*/*běžové* můžete nejdříve prozkoumat svou skříň. Zde najdete několik kousků oblečení v těchto odstínech. Pokuste se nyní beze zbytku obléci do *běžových* a *hných* tónů, na celý den. Večer, až budete ležet v posteli, si v myšlenkách promítnete způsobem celý den, co se během něj událo. Něco z toho probíhalo jinak než jindy, v běžném každodenním životě. Všimli jste si dnes větší stability nebo výdrže? Byli jste dnes snad neflexibilní, protože bylo *hné* barvy příliš? Přemýšlejte o tom. S pomocí oblečení je možné skutečně vycítit barvy a také je naprosto cíleně používat.

Meditativní techniky s černou

Meditace prožívání a cvičení s černou

Na tomto místě bychom vlastně následovali nějakou krásnou meditaci, 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 má být smysluplně využívána. K vybudování ochrany nebo signalizaci potěby ochrany, abychom jmenovali aspoň jednu možnost. To si můžeme každý vyzkoušet. Proto se na tomto místě meditací a cvičením s černou vyhneme.

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. Zápříkladu, 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 skříně i 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 převeďme naše intuice. Hned najdeme vhodný svetr, který se k nám dnes hodí, jak mívá náš instinkt a v tšinou má pravdu.

Možná již máme nějaké intuitivní tušení, že dnes povedeme skutečně důležitá rozhovory, pak bychom zvolili modrou. Nebo náš dnešní den přináší o všechny síly? Pak bychom mohli zvolit zářivě červenou. Aniž bychom o barvách vůbec přemýšleli, naše intuice přesto zvolí tu správnou. Pokud však víte o barvách více, můžete si zvolit barvy

svého oblečení zcela v domě a cíleně. I barevné kombinace jsou velmi užité, a jednotlivé barvy mohou být navíc ještě podpořeny 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 pohled. 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 odvozenému vzoru nebo ornamentu, rovněž to o něm vypovídá. Určité tvary jsou například i jednotlivým barvám:

- *červená* - špičatá, 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 zaadit
- *Zelená* - vysoké tvary, které nutí náš zrak dívat se shora dol a zdola nahoru
- *Bílá* - kulaté a polkulaté tvary.

Pokud nosíte horní část oděvu zelenou, a kulatých tvarů, jako jsou kruhy nebo poloměry, 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. Při záležitosti 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 přináší velkou radost, a právě při volbě oblečení se projeví smysl pro barvy u těchto šikovných.

Tak se stalo, že jsem jednou po ukončení vzdělání v oblasti aura-somy působil na letišti v Londýně. Vtom byla halou starší dáma v červené sukni a modrém horním dílu. Nahlédl jsem jí do myšlenek a sdělil jsem dalšímu účastníkovi kurzu: „Podívej se, tamhle stojí B20“ (B20 je detská lahvička pro nouzové případy v setu lahví aura-somy, v níž je právě *červená* 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 klíče v této příručce 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 přetížena.

ervená a r žová - Láska získává nerušenou energii a sílu. Všechno se to í kolem srdce a cit v n m. P íliš mnoho této kombinace však m že vést k mocenským problém m a k p ehlušení záležitostí lásky agresí.

ervená a olivov zelená - Ženské vedoucí vlastnosti získávají sílu a novou energii. Duchovní schopnosti jsou p ívád ny do všedního dne, na fyzickou úrove .

ervená a zelená - Zde hraje velkou roli smysl pro spravedlnost. S velkou energií najít správný prostor. Kreativita a p íroda. Na druhé stran m že být toto téma také omezením s touhou po osvobození, úniku.

ervená a tyrkysová - Dnes vládnou komunikace z hloubi srdce. P íliš velké množství m že probudit víru, že dnes máte co na srdci, to na jazyku - jak íká lidové r ení. V této kombinaci je „um lec" vytržen se vztekem ze spánku a za íná se ínit.

ervená a modrá - Na jedné stran pot eba klidu, na druhé velmi silná inorodost. Pokud by lov k smíchal tyto dv barvy, vznikne *fialová*, barva uzdravení (ovšem projevená jen skryt). S touto kombinací je radno se odvážit blíž k témat m kolem rodi ovského domu. Pozor, tyto energie by m ly být vedeny správnými drahami, aby si navzájem nebránily a nep ekážely.

ervená a fialová - Chce se lov k odlou it nebo odtáhnout od n eho pozemského? Vytvo it místo pro nové? Na druhé stran je to správná kombinace k ádnému vykonávání lé itelských schopností.

ervená a bílá - Oslabení nebo p ebytek energie, to je zde otázka. V každém p ípad je tato kombinace odkazem na n jaké nastávající

rozhodování na fyzické úrovni. Myslete na to, že máte v *bílé* barv k dispozici celý sv j potenciál, pot ebujete se pouze rozhodnout.

ervená a magenta - Láska k mali kostem je dnes žádaná. Vyšší forma bezpodmíne né lásky s neuv íitelným množstvím síly a moci. Pozor, aby její p emíra neutla ovala ostatní.

ervená a hn dá/běžová - Vytrvalost plná síly, stabilita a schopnost pohnout velkou silou záležitostmi, které jinak pevn a nepoddajn setr- vávají.

ervená a erná - A te plnou parou vp ed! *ervená* síla ješt posílená *ernou*. S pomocí této kombinace mnoho dostáváte, a to ve velmi krátké dob . Ale pozor, každá zásoba síly m že být jednou spot ebována, a pak se m že zm nit 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*, přináší radost ze života, *žlutá* v dává 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 červená - Srdce volá po přízni, po radosti z lásky. Zde jsou silně citově stimulovány podbýšek a srdce. Tato kombinace také přispívá k již existující šoky v oblasti srdce, jako například zklamání z milostného vztahu.

Oranžová a olivově zelená - Dnes přijdete 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 přímé radosti ze života. Přispívá 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 přemýšlení 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 novými elá-

nem a inorodostí, a jejich proměnou s plnou a nápaditou přesvědčivostí v jinou. Předsazení 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 také i *červená* v *oranžové* poskytuje tělesnou sílu a *žlutá* v *oranžové* podporuje silné myšlení. *červená* a *žlutá* tvoří dohromady *oranžovou*, a tato opatření jsou radost ze života.

Oranžová a fialová - Obě tyto barvy v kombinaci mohou přispívat velmi silně antidepresivně. Vrací 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 všechny možnosti, protože máme k dispozici veškerý potenciál.

Oranžová a magenta - Tato kombinace se používá velmi zřídka, protože z optického hlediska se k sobě dané barvy příliš nehodí. Co se však týká jejich působení, nestojí jejich nošení nic v cestě. Lásku k drobným záležitostem všedního dne z přímé 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 červená - Trochu tmavá, červená, která dává svítivé, oranžové, z optického hlediska ještě více síly. Zatímco radost ze života má že tryskat, přibližně červená 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, a hrubohmotným nebo jemnohmotným. Podporuje i partnerské záležitosti. Přibližně velké množství této kombinace má že vést k tomu, že naše hlava nemá klid a partner nebo partnerka se mohou cítit přetíženi.

Žlutá a oranžová - Volný prostor pro sluneční svit. Oranžová, přibližně radost ze života, žlutá v dnu a moudrost. Přibližně připomíná východ a západ slunce. Přibližně radosti v partnerském vztahu. Pokud je jí přibližně mnoho, má že se změnit v silný rozumem podpořenou radost ze života.

Žlutá a červená - Máte možnost volby mezi obavami a láskou. Obojí se spojuje v této kombinaci. Červená stimuluje city ve vašem srdci, zatímco žlutá má že zpracovávat všechny partnerské záležitosti. Přibližně říznivá i přibližně trávicích problémech, které vznikly z dnu trápení z lásky.

Žlutá a olivově 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 (přibližně říjmání, zpracovávání, ale také odstraňování). Tato kombinace skvěle podporuje dané procesy.

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

Žlutá a tyrkysová - S poznáním má žluté komunikovat srdcem. Podíl žluté je přibližně evládající, protože tyrkysová se skládá z modré a zelené, zelená přibližně opřít se žluté a modré. Máme zde tedy k dispozici mnoho žluté, abychom mohli přibližně svém konání přibližně ebávat dokonale i v dnu. I obavy z masové komunikace (například z přibližně ednášení) 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 přibližně echodně „vystoupit“ z nějakého vztahu, aby si přibližně lov k 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. Přibližně říznivá i přibližně velké množství však má že vést také k ústupu za úelem 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. Tímto součástmi jsou „přibližně říjmání“, „zpracovávání přibližně íjatého“ a „vylučování, opouštění jako závěr“. Pokud jedna z těchto tří částí inností správně nefunguje, má že daná kombinace pomoci. Je však rovněž možné, že má že mít vliv na vznikající obavy.

Žlutá a bílá - Bílá znamená rozhodnutí, obsahuje stejným dílem všechny barvy. *Žlutá* zastupuje trávení, partnerství, obavy, emoce. Tímto 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 svíží hlavou. Schopnost prosazení sebe sama silou myšlenek. Pozor však, aby nezastalo jen u myšlenek, nýbrž abychom všechno také převedli do reality.

Žlutá a červená - *Žlutá* je z optického pohledu zhořelá. Kombinace pro myslitele, pro učitelské a učitelské. Obsahuje téma obav a partnerství. Podporuje nespornou rozumovou schopnost a navíc působí ochranně.

Kombinace červené

Červená a červená - Láska získává netušené energie a sílu. Všechno se točí kolem srdce a v něm se nacházejících citů. Přítlačí mnoho této kombinace však může vést k mocenským problémům a záležitostem lásky překryt agresivitou.

Červená 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 například zklamání z lásky.

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

Červená a olivově zelená - Podobně působí jako u *červené* 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!

Červená a zelená - Spojení *červené* a *zelené*, obou barev srdce. Zatímco *červená* působí spíše na citové úrovni srdce, působí *zelená* spíše tělesným dýchacím orgánům a srdci. Kombinace, která působí celkově na oblast srdce. Vhodná k opatření pro řešení všech srdečních záležitostí. Působí na posílení srdce i citů, z nichž pocházejících. Vytváří prostor a je balzámem pro duši. Ale pozor, v případě přílišné srdečnosti často působí zkrátka hlava, a tím i jasný rozum. Je vhodná zdravá smysluplnost srdce a rozumu.

Červená a tyrkysová - *Tyrkysová* představuje komunikaci srdce a *červená* zastupuje lásku, kterou chováme v srdci. Klíčovým tématem, situacím nebo osobám. To všechno dohromady může například přinést jakékoliv ednášce rozšíření srdce. Pozor na zneužití masové komunikace (*tyrkysová*).

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

na deficit v n které z t chto dvou oblastí. V neposlední ad je to vždy znamením pot eby obrátit sv j zrak kone n na rodný d m. Nenachází se v tomto vztahu n jaká zloba? Z staly snad mezi vámi a vlastní matkou i otcem n jaké v ci nevy ený? Jde také o ideální barevnou kombinaci pro d ti, které s její pomocí, samoz ejm nev - domky, mohou získat pocit ochranného rodného domu.

R žová a fialová - Uzdravení pro srdce. *Fialová*, jak víme, je symbolem lé ení, spojuje extrém. *R žová* je odkazem na srdce. Znamená lé e ní pro oblast srdce, a tím i pro citovou úrove . A p ece, i zde m že být skryto nebezpe í, že se lov k p íliš stará o druhé a jeho vlastní srdce, a tím i vlastní citový život, p ichází zkrátka.

R žová a bílá - Rozhodnutí ze srdce? Rozhodnutí v n jaké srde ní záležitosti? Rozhodnutí kv li ukon ení citových zmatk ? To všechno by mohlo být intuitivním d vodem volby této barevné kombinace.

R žová a magenta - Touha po vyjád ení pocitu srdce. *R žová* - dokonale prožívaná forma lásky. *Magenta* - nejvyšší forma lásky a láska k drobným záležitostem v život . Kdo rád nosí tuto kombinaci, asto tím projevuje volání duše po lásce a p ízni. Nep íjemné však m že být, pokud tato podv domá o ekávání z stanou nenapl n.

R žová a hn dá/běžová - Stísn né srdce, citová úrove srdce je pevná a strnulá. Možná práv to je d vodem volby t chto barev. Pozitivn m že být tato kombinace použita tehdy, pokud má lov k velké výkyvy v oblasti cit a chce si tak poskytnout trochu pevnosti a stability.

R žová a erná - Láskyplná *r žová* spolu se siln ochrannou *erná*. Možná je d vodem této kombinace barev zran né srdce, které pot ebuje trochu chránit?

Kombinace zelené

Zelená a ervená - Velkou roli hraje smysl pro spravedlnost. Najít s velkou energií správný prostor. Kreativita a p íroda. Na druhé stran m že toto téma znamenat i stísn nost a touhu po osvobození, úniku.

Zelená a oranžová - Kombinace, která poskytuje svobodu. Dává prostor, a to v íré radosti ze života. P sobí harmonicky na t lesnou oblast srdce a vede k poznání, jestli se lov k zabývá správným konáním, ve správnou dobu, na správném míst a se správnými lidmi. Její p emíra m že zp sobit stísn nost, zejména pokud lov k p íliš mnoho o ekává.

Zelená a žlutá - Najd te si vlastní prostor ve svém partnerském vztahu. P itom partnerství nemusí p edstavovat bezpodmíne n manželství nebo podobný vztah. *Zelená* poskytuje volný prostor a povzbuzuje kreativitu. *Žlutá* zastupuje trávicí aparát v hrubohmotné i jemnohmotné oblasti. Tato kombinace má p evažující podíl žluté, protože v *zeleni* je op t obsažena *žlutá*.

Zelená a r žová - Spojení *r žové* a *zelené*, ob jsou barvami srdce. Zatímco *r žová* p sobí spíše na citové úrovni srdce, zastupuje *zelená* spíše t lesné dýchací orgány a srdce. Je to kombinace, která p sobí celkov na oblast srdce. Je vhodná pro op tné urovnání srde ních záležitostí. P sobí dob e na posílení srdce a na city, vycházející z n j. Poskytuje prostor a je balzámem pro duši. Ale pozor, p íliš mnoho srde nosti asto p sobí, že hlava, a tím i jasný rozum, p icházejí p íliš zkrátka. Nejvhodn jší je zdravá sm s srdce a rozumu.

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

cit , obav, partnerství a trávení. Tato kombinace poskytuje velmi mnoho prostoru. Vzniká pot eba vlastního prostoru, v tšího prostoru. Ale pokud ho má lov k p íliš mnoho, m že se v n m také ztratit.

Zelená a tyrkysová - Silné spojení s p írodou. Op t masová komunikace, resp. komunikace ze srdce (od srdce k srdci). Poskytování prostoru a nové definování mezí nového prostoru. Skrývá-li v sob silný sklon ke kreativit , je nutné ho bezpodmíne n rozvíjet.

Zelená a modrá - V pop edí je op t oslovováno srdce. Kdybychom tyto dv barvy smíchali, vznikla by nádherná *tyrkysová* (viz také *Zelená a tyrkysová*). Nachází se zde však i nesmírná pot eba klidu. *Modrá* prohlubuje výraz, resp. komunikaci a p sobí také na oblast krku.

Zelená a fialová - Lé ení orgán krevního ob hu, jako jsou plíce, dýchací cesty, srdce. V pop edí se nacházejí spiritualita a lé ení. *Fialová* také m že být vždy odkazem na rodný d m. Byl lov k stísn ný? Existuje u n j velká pot eba svobody a volného prostoru?

Zelená a bílá - Milovník p írody. *Zelená* jako lesy a pole, *bílá* jako jasné slune ní sv tlo. Krom n jakého nadcházejícího rozhodnutí zde existuje silná touha po sv tle a p írod . lov k pot ebuje z ejm jen jinak vymezit své vlastní, individuální hranice.

Zelená a magenta - Nejvyšší forma lásky, prožívaná ze srdce. Nebo po ní duše alespo volá. U *zelené* je také t eba p ezkoumat vlastní prostor a p ípadn ho nov ur it. Pokud toužíte dávat a brát lásku a ukázat své srdce, které to rovn ž umí, je to správná barevná kombinace.

Zelená a hn dálněžová - Stabilita, setrvávání na vlastním stanovisku. Mohou zde existovat velmi stísn ující hranice. Pozor, mohly by vést p í-

padn k nehybnosti! Mohlo by však také dojít k p esnému opaku. Duše volá po zastavení. Kde jsou hranice, jsou bu p íliš daleko nebo úpln chybí. V každém p ípad jde o téma mezí, omezení, pohyblivosti.

Zelená a erná - Zele je podporována *ernou*, a tím zároveň op t téma mezí. Ochrana, možná proto, že se v srdci stále ještě vyskytují otev ené rány? Pronikají do vašeho prostoru lidé nebo situace, které byste tu rad ji nem li? Vytvo ením nových hranic je možné odsunout je mimo vlastní prostor.

Kombinace olivov zelené

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

Olivov zelená a oranžová - Nyní p jdete do práce plni radosti ze života i s posílenými ženskými vlastnostmi chování. Nejlepší kombinace pro transformaci duchovna na fyzickou úrove .

Olivov zelená a žlutá - I zde je p evládající podíl žluté, protože v *olivové* se nachází její velký podíl. Všechno se tedy to í kolem partnerských záležitostí a kolem trávení, rovn ž informací a situací (p íjímání, zpracovávání i odstra ování). Tato kombinace dané procesy skv le podporuje.

Olivov zelená a r žová - Podobné p sobení jako u kombinace *r žové* a *zelené*. Navíc se však p idává skute nost, že je s pomocí *olivové* aktualizováno o n co více témat, která souvisejí s ženskými kvalitami chová-

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

Olivová zelená a zelená - Zde jsou oslovovány srdce a dýchací orgány. Skryt obsahuje i mnoho žluté, což znamená, že se týká témat cit, obav, partnerství a trávení. Poskytuje více prostoru. Vzniká potěšení vlastního prostoru, v těsném 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.

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

Olivová zelená a modrá - Netoužíte po meditaci ve volné přírodě? Možná potěbujete 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.

Olivová zelená a fialová - Léčení proponěkud churavějící osobní prostředí. Uzdravení pro ženy. Duchovní ženskost by byla ráda prožívána.

Olivová 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.

Olivová 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.

Olivová zelená a hnědá/běžová - Vážnou snad 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.

Olivová zelená a červená - Intenzivní potřeba ochrany a silný vztah k přírodě a přírodním záležitostem. Člověk se brání před nepříjemnými útoky na svou vnitřní ženskost. Naproti tomu jsou vlastnosti olivové zelené *červenou* barvou ještě podtrženy a zdůrazněny.

Kombinace tyrkysově

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 „umlcí“ vytrhávání ze spánku a pouštění se do práce.

Tyrkysová a oranžová - Komunikace srdce spojená s radostí ze života. Skvělá k tomu, abychom se s novým elánem a inorodostí pustili do kreativních záležitostí a proměnil je plně vroucí přívodivosti v jiné. 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 op t ze žluté a modré. Máme tedy k dispozici velmi mnoho žluté barvy, abychom nechali své v d ní dokonale vplynout do svých in . Také strach z masové komunikace (nap íklad p ednášení) s její pomocí m žeme zmírnit a zpracovat.

Tyrkysová a r žová - *Tyrkysová* zastupuje komunikaci srdce a *r žová* lásku, kterou chováme v srdci. K v cem, situacím nebo osobám. To všechno spole n m že nap íklad p i p ednášce rozší ovat srdce. Pozor na zneužití masové komunikace (*tyrkysová*).

Tyrkysová a olivov zelená - Harmonie s p írodou. Silná pot eba prožívání p írody a touhy po spojení s ní. Srdce se touží vyjád it mluveným slovem.

Tyrkysová a zelená - Spojení s p írodou je zde považováno za d ležitě. Op t masová komunikace, resp. komunikace ze srdce. Poskytování prostoru a nové definování hranic vlastního prostoru. Skrývá v sob silné sklony ke kreativit , m la by být bezpodmíne n rozvíjena.

Tyrkysová a modrá - Tato kombinace siln p ipomíná *modrou* oblohu a hluboký oceán. Vyskytují se zde t i díly *modré* a jeden díl *zelené*. Vidíme zde velkou pot ebu klidu v nitru i vn . Pot ebu rozhovoru, vedeného ze srdce. Není lov k nap íklad naprosto vy erpán - nebo naopak má p íliš mnoho klidu, který je nesprávn zam en?

Tyrkysová a fialová - Spiritualita spojená se slovy, která vycházejí p ímo ze srdce. Taková je práv zde pot eba. Kombinace t chto barev ji podporuje, a navíc - i uzdravení v této oblasti, pokud se zde nachází n jaká zloba. Velmi duchovní kombinace, která je vhodná pro p ednášení v oblasti duchovna.

Tyrkysová a bílá - Srdce by cht lo komunikovat o všem, co ho tísní. Cht lo by hovo it o rozhodnutích, která má p ed sebou a možná se do nich nechce poušt t. Bílé sv tlo spojené s *tyrkysovou* má mnoho duchovních aspekt , které touží p ejít ze srdce do reality.

Tyrkysová a magenta - Bezvýhradná láska magentového odstínu, spojená s *tyrkysovou* a komunikací srdce. Srdce by se rádo projevilo a hovo ilo o všech tématech lásky. P íliš mnoho této kombinace vás však m že p im t ke stav ní vzdušných zámk , dob e ji tedy dávkuje a dop ejte si trochu oblasti hlavy (rozumu).

Tyrkysová a hn dá/běžová - Zde se lov k z ejm to í 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 erná - *Tyrkysová* je *ernou barvou* zesilována. U takové kombinace byste m li dbát ještě více na to, komu nebo emu vyléváte své srdce. Ne nadarmo je volena jako druhá barva *erná*, která ukazuje jistou pot ebu ochrany.

Kombinace modré

Modrá a ervená - Na jedné stran pot eba klidu, na druhé velmi silná inorodost. Kdybychom tyto dv barvy smíchali, vznikla by *fialová*, barva lé ení (ovšem projevená jen skryt). S pomocí této kombinace je vhodné se pustit do témat kolem rodného domu. Pozor však, tyto energie by se m ly dostat do správných drah, aby si vzájemn neškodily.

Modrá a oranžová - Posiluje výraz a zcela speciálně i červená v oranžové poskytuje tělesnou sílu a žlutá v oranžové působí o silné myšlení. Červená a žlutá společně dávají oranžovou, tedy přivou 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 přechodní 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 vnitřek. 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 červená - Tyto dvě barvy symbolizují stejným dílem mužský a ženský princip. Je to kombinace, která má za úkol vyrovnat deficit v jedné z těchto oblastí. V neposlední řadě je vždy znamením potřebou ohlednout se na rodný dom. Nachází se tu ještě nějaká zloba? Zůstalo snad ještě něco nevysloveno mezi námi a naším vlastním otcem i matkou? Jsou to také ideální barvy pro děti, které jejich prostřednictvím, samozřejmě nevdě, 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 silnou 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 tolov k úplnému vyperpání, nebo naopak má příliš mnoho klidu, který nemá í 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 zistit lesnější pohledu.

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

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

Modrá a hnědá - tolov k 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 - lov k by možná kone n cht l prost prchnout do té hluboké kosmické *modré*, aby už nic nemusel slyšet a vid t? Na druhé stran se tu projevuje silná pot eba ochrany pro oblast krku. Nesmí snad lov k vyslovit to, co by jednou kone n tak rád ekl?

Kombinace fialové

Fialová a červená - Cht l by se lov k odpoutat nebo stáhnout od n eho pozemského? Ud lat si místo pro n co nového? Na druhé stran je právě tato kombinace vhodná k využívání lé ivých schopností, s d razem a silou.

Fialová a oranžová - Kombinace t chto dvou barev m že mít velmi silné antidepresivní ú inky. Vnáší do všedního dne novou radost ze života spolu s vyváženým duchovnem. Pozor však p i p ílišném množství této kombinace. M že p ejít v mén pozitivní euforii.

Fialová a žlutá - Lé ení trávicího aparátu, hrubohmotné stejn jako jemnohmotné. U mnoha lidí existují problémy s trávením i v jemnohmotné oblasti, takže m že být porušena jedna ze t í sou ástí trávení. T mito sou ástmi jsou „p íjem“, „zpracování p íjatého“ a „vylou ení, opoušt ní v návaznosti na ukon ení“. Pokud jedna z t chto t í inností nefunguje správn , m že tato barevná kombinace pomoci. Je však rovn ž možné, že m že p sobit na existující obavy.

Fialová a r žová - Lé ení srdce. *Fialová* zastupuje, jak je známo, lé ení, spojuje extrémy. *R žová* je odkazem na srdce. Je zde zapot ebí lé ení v oblasti srdce a tedy op t citové úrovni? M že se zde však skrývat i nebezpe í, že se lov k p íliš stará o druhé a jeho vlastní srdce, a tím i vlastní citový život, p ichází p íliš zkrátka.

Fialová a olivová zelená - Lé ení vlastního okolí, které se z ejm nachází pon kud v nepo ádku. Lé ení ženskosti. Duchovní ženskost touží být prožívána.

Fialová a zelená - Lé ení ob hových orgán , jako jsou plíce, dýchací cesty a srdce. V pop edí se nacházejí spiritualita a lé ení. *Fialová* m že být také vždy odkazem na rodný d m. Byl lov k omezován? Existuje zde pot eba svobody a volného prostoru?

Fialová a tyrkysová - Spiritualita spojená se slovy, která vycházejí p ímo ze srdce. Taková je zde pot eba. Kombinace ji podporuje, p ípadn í lé ení v této oblasti, pokud tu n co zlobí. Velmi duchovní kombinace, velmi vhodná pro p ednášky v duchovních oblastech.

Fialová a modrá - Mohli bychom se zeptat, co je zde v nepo ádku. Kde se vzal stres a hekticnost, které vyvolávají silnou pot ebu zotavení a klidu? *Modrá* vždy znamená pot ebu klidu a míru a *modrá* je také ve velkém množství obsažena ve *fialové*. To znamená, že se zde nachází velmi silná pot eba „vypnutí“ a „uvoln ní“. Oblast by mohla být „uzdravena“, to znamená transformována do b žného, vyváženého stavu. Jde o kombinaci, která má rovn ž velmi mnoho společného s vírou. Doporu ujeme trochu více *ervené* k uzemn ní. Nesmíme zapomenout na oblast krku, která rovn ž z ejm pot ebuje n jaký druh lé ení i z íst t lesného pohledu.

Fialová a bílá - Kdyby lov k smíchal tyto dva odstíny, vznikla by velmi sv tlá *fialová*. Barva, zastupující nejvyšší duchovno. Pokud chcete meditovat, pak je to správná volba k rychlému postupu na jiné úrovni. Uv domte si však, že této kombinaci chybí uzemn ní. Proto bych vám jako dopln k poradil pár *ervených* ponožek. lov k by v hluboké meditaci jist mohl získat mnoho rad pro rychlejší rozhodování záležitostí, které má p ed sebou.

Fialová a magenta - Viz také „*Fialová a r žová*“, 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 smyslu, 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. Potřebujete ochranu v oblasti rozumu. Nikdo nebo nic vás nenechá svobodně myslet a prožívat spiritualitu, protože potřebujete signálizaci potřebné 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. Pokud si zde můžete užívat plnými doušky, plný radosti ze života a síly. Je snadné přehodnotit 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 r žová - Rozhodování ze srdce? Rozhodování v nějaké srdečné 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 uinit nějaké rozhodnutí v oblasti svých ženských vlastností. Nic zřejmě touží být transformováno ze stavu chaosu k pořádku. V bílé máte svobodnou volbu, máte k dispozici celé barevné spektrum, stačí pouze jít a 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. Pokud zřejmě jen potěbuje jinak vytýčené 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 uinit konkrétní rozhodnutí. Také potřebujeme ženské starostlivosti.

Bílá a fialová - Kdybychom smíchali tyto dvě barvy, 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. Jako doplněk bych

vám poradil pár červených ponožek. V hluboké meditaci by lov k jist 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 práci. Je zde však nebezpečí, že se lov k se svou pozorností ztratí v mali kostech a ještě více bude vnímat v tísni, nadázené 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 prací. Kdo narušuje vaši svobodu rozhodování? Považuje vás někdo za vždy schopného rozhodnutí - nebo jste to dokonce vy sami? Nikdy nezapomejte, že v *bílé* barvě máte všechny možnosti otevřené, potěbujete se jen rozhodnout, v tomto případě máte vždy k dispozici celý potenciál barev. Netrvejte ke omezení na jednom stanovisku, objasněte si všechny možnosti - *bílá* vám při tom pomůže.

Bílá a červená - Zde se setkávají dva extrémní protiklady. Jednak zářivá *bílá*, která obsahuje všechny barvy a otevírá, a pak temná *červená*, která všechny barvy absorbuje a žádné neuvolňuje, a tím izoluje a chrání. Projevuje se zde téma duality. Všechno má vždy dvě strany: Bez *červené* by nebyla *bílá*. Bez ženskosti mužnost. Bez hluku žádná 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 uvádění domování si duality na naší úrovni bytí.

Kombinace magenty

Magenta a červená - Láska k mali kostem je dnes oslovována. Vyšší forma bezpodmínečné lásky s neuvěřitelným množstvím síly a moci. Pozor, aby její předemíra neutlačila ostatní.

Magenta a oranžová - Tato kombinace se používá velmi zřídka, protože z čistě optického hlediska se kombinace dané barvy příliš nehodí. Co se však týká jejich působení, nestojí jejich nošení nic v cestě. Láska k drobným záležitostem všedního dne z přímé 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 červená - Touha po vyjádření pocitu srdce. *Červená* - dokonale prožitelná forma lásky. *Magenta* - nejvyšší forma lásky a láska k mali kostem v životě. Kdo rád nosí tuto kombinaci, často projevuje volání duše po lásce a práci. Nepřijemné však může být, pokud tato podvědomě očekávaná zůstane nenaplněna.

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

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. Příklad 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 část těla, pod solárním plexem?

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

Magenta a bílá - Zde je *magenta* ukazována s pomocí *bílé* také jednou světlejší. Absolutní volání duše po nekonečném, bezvýhradném, božském lásce a přiznání. Je zde však nebezpečí, že se člověk se svou pozorností ztratí v maličkostech a ještě více bude vnímat v tísni, nadávané souvislosti.

Magenta a hnědá/běžová - V oblasti srdce a citu lásky, kterou toužíte brát i dávat, potřebujete stabilitu a oporu. Je zapotřebí nějakého smyslu. 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 smyslu, člověk musí zjistit sám, do čeho se má pustit.

Magenta a červená - 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 červené

červená a červená - Ať se plnou parou vped! Červená síla, ještě posílená *červenou* 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.

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

červená a žlutá - *Žlutá* je z optického pohledu zhodnocována. Kombinace pro myslitele, pro učitelskou a učitelskou. Obsahuje téma obav a partnerství. Podporuje nesmírné rozumové schopnosti a navíc přisobí ochranné.

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

červená 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 *červenou* barvou ještě podtrženy a zdůrazněny.

červená a zelená - *Zeleň* je opět podporována *červenou* 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.

erná a tyrkysová - Tyrkysová je *ernou* 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 *erná*, která ukazuje jistou potřebu ochrany.

erná a modrá - Člověk by možná chtěl prostě přehnout 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?

erná a fialová - Zde je oslovováno léčení těla, ducha a duše. Potřeba ochrany v oblasti rozumu. Nikdo nebo nic vás nenechá svobodně myslet a prožívat spiritualitu, protože potřeba *erné* 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.

erná a bílá - Zde se setkávají dva extrémní protiklady. Jednak zářivá *bílá*, která obsahuje všechny barvy a otevírá, a pak temná *er*, která všechny barvy absorbuje a žádné neuvolňuje, a tím izoluje a chrání. Projevuje se zde téma duality. Všechno má vždy dvě strany: Bez *erné* 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 uvádění domování si duality na naší úrovni bytí.

erná 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.

erná a hnědá/běžová - Co vás postihlo, že zůstáváte strnule nehybní a nenecháte se dobřepřiblížit 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 opočetné a uzemnění. Člověk chybí schopnost prosazení, vytrvalost. Existuje tedy potřeba ochrany, která dává ve vlastním prostoru možnost, dosáhnout jí opět pro sebe samotného.

Aura-soma

Aura-soma se pomalu stává klasikou, podobně jako Bachovy kvintety (kvintová 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. pohled 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 stal jsem státem jako předlahvíkami, které mne magicky přitahovaly. „Můj Bože," pomyslel jsem si, „copak to je?" Pak se mne ujala jedna milá prodávající a chvíli mi vyprávěla o dalších a zprávu o inků aura-somy. Bylo to napínavé a hrozně zajímavé. Chtěl jsem vědět víc. Zcela náhodou (!) se o příští víkend 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 vůně. 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 povod každého produktu, případně poznat výrobce, abych si sám pro sebe zjistil, zda

se nacházím ve skutečně seriózní rukou. Tak jsem absolvoval poslední vzdělávací kurs přímo v Anglii, devětaur. A moje očekávání bylo ještě předstíženo. Je tomu již mnoho let a produkty aura-somy jsou stále ještě účinné a velmi slibné.

Krátce k dalším jiným aura-somám

Vicky Wall, Angličanka, vyvinula na počátku osmdesátých let první lahvičky aura-somy. Nechala si v noci během meditativního stavu vést ruce, aniž by přemýšlela, co to přinese. Ráno pak měla několik lahviček equilibrium (s vlnitostí 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 lékárníčkou a vyráběla své vlastní přípravky. Chyběl jí však stojan, na kterém by tyto krémy vystavovala. Rozhodla tedy vzala hotové lahvičky, postavila je stranou a na ně položila skleněnou desku, na ní 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 takovým srdcem tedy prodala první. Protože byla jasnovidivá a viděla aury, vždy viděla, pro si každý vyhledal jednu jedinou určitou barevnou kombinaci a ne jinou. Vždy to mělo něco společného s daným lovem. Od té chvíle pak Vicky Wall dostávala informace co se stalo s lahvičkami a s lidmi, kteří je používali. Bylo to úžasné. Přesobily rovnoměrně na tělo, ducha i duši. Pokud byste o tom chtěli vědět více, doporučuji vám prostudovat si některou z knih o této problematice.

System aura-somy obsahuje tři hlavní skupiny produktů, které mohou být smysluplně použity při práci na sobě a se sebou. Existují

lahvi ky equilibrium, pomandery a mistrovské kvintesence. V nejme svou pozornost nejdíve lahvi kám equilibrium, jádru tohoto systému.

Lahvi ky equilibrium

V souasných dobách 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 úvahy? 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-som 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: Buďte se můžete poradit při konzultaci se školeným poradcem v této oblasti. Při tom jsou intuitivně vybrány ze sady typů lahviček. Podle toho typ zvolených lahviček znalec pozná vaši momentální situaci. Každá lahvička má totiž určitý význam, stejně jako cosi vypovídá i podání lahvičky v tomto výběru. Já osobně vždycky říkám: „Konzultace v aura-som je rozhovorem v tichu: 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 lahvičku, „vypne“ nejdříve svou hlavu a intuitivně si vybere lahvičku, která ho v dané chvíli nejvíce přitahuje. V etických knihách se pak můžete dozvědět, 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:

Zatímco esete jí v levé ruce. Již při tomto zatím esení 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 přišly i energie nebo témata této další osoby, což je samozřejmě nežádoucí, protože člověk má dost co dělat sám se svými problémy.

Po zatím esení můžete poté tekutinou své tělo. Při tom se můžete řídit barvami, akery, 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 ve tváři, 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 důležité znamení.

Pokud rádi meditujete, zkuste to rovněž se svou lahvičkou, kterou při tom můžete držet v levé ruce.

Existují ještě další možnosti práce s lahvičkami equilibrium. Kdybych se jim však v noval, překlátil bych rámeček 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. Při padnutí se může jedna barva změnit na jiný odstín. V aura-som není nic nemož-

né. Pak se vždy ptejte, co to má společného s vámi. Nabízíme vám malou pomoc - je možné vycházet z toho, že horní polovina zpravidla zastupuje v domě a spodní polovina podv domí. Neexistují ani žádná pravidla, jak dlouho a jak často byste měli jednu lahvičku používat. Každý se rozhodne sám, podle své intuice. Desetkrát denně můžete 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, poraďte se s nějakým poradcem nebo poradkyní, kterým důvěřujete.

Barevné kombinace aura-somy

<i>íslo</i>	<i>ozna ení</i>	<i>Barevná kombina- ce (nah e/dole)</i>	<i>Základní téma</i>
B0	<i>Nouzový olej duchovního cít ní</i>	<i>Královská mod Tmavá magenta</i>	<i>P ináš í jasnost vid ní a cít ní v t lesném život .</i>
B1	<i>T lesný nouzový olej</i>	<i>Modrá Tmavá magenta</i>	<i>Klidná komunikace s niternou bytostí.</i>
B2	<i>Lahvi ka klidu</i>	<i>Modrá Modrá</i>	<i>Klidná komunikace.</i>
B3	<i>Lahvi ka srdce</i>	<i>Modrá Zelená</i>	<i>Posilující komunikace srdce.</i>
B4	<i>Slune ní lahvi ka</i>	<i>Žlutá Zlatá</i>	<i>V d ní a moudrost, myslitel, student, u itel.</i>
B5	<i>Západ a východ slunce</i>	<i>Žlutá ervená</i>	<i>Moudré zacházení s energiemi, které má lov kk dispozici.</i>
B6	<i>Lahvi ka energie</i>	<i>ervená ervená</i>	<i>P ináš í nové energie a základní energii lásky.</i>
B7	<i>Zahrada Getsemanská</i>	<i>Žlutá Zelená</i>	<i>Moudrost d v ry 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 lahvi ka	irá Pink-r žová	Jasnost v domí, niterná láska duše.
B12	Mír v nové dob Modrá	irá a plodná hojnost.	Nechat zá it sv tlo, na posilující. Kreativita.
B13	Zm na v nové dob	irá Zelená	Osvícení srdce.
B14	Moudrost v nové dob	irá Zlatá	Motýl. Jasnost myšlení.
B15	Lé ení v novém v ku	irá Fialová	Pozvednutí, o išt ní a lé ení duše.
B16	Fialové roucho	Fialová Fialová	Procitnutí pro své skute né já a jeho životní úkoly.
B17	1. trubadúrská lah.	Zelená Fialová	Nový za átek pro spiritualitu.
B18	1. egyptská l.	Žlutá Fialová	Duchovní u itel. Moudrost, nalézání lé ení v nitru.
B19	Žit v hmotném sv t	ervená ervenofialová	Regenerace. Obnovujeme své t lo, pokud obnovujeme postoj ducha.
B20	Dít hv zd	Modrá Pink	Intuitivní láska. Vyza ující bezvýhradná láska.
B21	Nový za átek lásky	Zelená Pink	Nový prostor pro nový sm r.
B22	Lahvi ka znovuzrozeného	Žlutá Pink	Nová perspektiva, nové zrození.
B13	Sv tlo a láska	R žová pink Pink	Moudrost a pochopení v lásce.
B24	Nové poselství	Fialová Tyrkysová	Komunikace ducha prost ednictvím srdce.

B25	<i>Lahvi ka rekonvalescence</i>	<i>ervenofialová Magenta</i>	<i>Pionýrský duch: Hledání spirituálního v d ní.</i>
B26	<i>Šoková lahvi ka</i>	<i>Oranžová Oranžová</i>	<i>Znovusestavení jednotlivých díl , zachycení šoku.</i>
B27	<i>Robin Hood</i>	<i>ervená Zelená</i>	<i>Nakažlivý entuziasmus pro život.</i>
B28	<i>Dívka Marion</i>	<i>Zelená ervená</i>	<i>Energie k nalezení vlastního prostoru.</i>
B29	<i>Vsta a m</i>	<i>ervená Modrá</i>	<i>P im ená aktivita povede k harmonii a klidu.</i>
B30	<i>Snést nebe na zemi</i>	<i>Modrá ervená</i>	<i>Nebe na zemi, kvalita života.</i>
B31	<i>Fontána</i>	<i>Zelená Zlatá</i>	<i>Sebepoznání, s jeho pomocí nalezení vlastního prostoru.</i>
B32	<i>Sofie</i>	<i>Královská mod Zlatá</i>	<i>Zpráva o dobrých v cech, které p ijdou.</i>
B33	<i>Delfín</i>	<i>Královská mod Tyrkysová</i>	<i>Intuice - vnit ní u ení. Komunikace srdce.</i>
B34	<i>Zrození Venuše</i>	<i>Pink Tyrkysová</i>	<i>P ístup ke skrytým tajemstvím života a lásky.</i>
B35	<i>Laskavost</i>	<i>Pink Fialová</i>	<i>Sloužit s láskou, která neklade podmínky.</i>
B36	<i>Láska k bližním</i>	<i>Fialová Pink</i>	<i>Sloužící láska k bližnímu, soucit a pochopení.</i>
B 37	<i>And l strážný p ichází na zemi</i>	<i>Fialová Modrá</i>	<i>Posilovat a chránit. Vyvážené komunika ní schopnosti.</i>
B38	<i>2. trubadúrská lahv.</i>	<i>Fialová Zelená</i>	<i>Udržovat v domé a nev domé v rovnováze.</i>
B39	<i>2. egyptská lahv.</i>	<i>Fialová Zlatá</i>	<i>V d ní a služba se soucitem a pochopením.</i>
B40	<i>„Já jsem“</i>	<i>ervená Zlatá</i>	<i>Energie k nalezení sebepoznání. Aktivity, vedoucí k r stu.</i>

B42	<i>Sklize /úroda</i>	<i>Žlutá Žlutá</i>	<i>Radost, moudrost, št stí, uchvácení, procitnutí.</i>
B43	<i>Kreativita</i>	<i>Tyrkysová Tyrkysová</i>	<i>Komunikace srdce. Schopnost spolehnout se na svou duši</i>
B44	<i>And l strážný</i>	<i>Sv tle fialová Sv tle modrá</i>	<i>Sv tle fialový plamen transmutace, mod dokonalé ochrany</i>
B45	<i>Dech lásky</i>	<i>Tyrkysová Magenta</i>	<i>Pot eba a dar dávat a dostávat lásku.</i>
B46	<i>Poutník</i>	<i>Zelená Magenta</i>	<i>Objevování vnit ní síly a lásky.</i>
B47	<i>Stará duše</i>	<i>Královská mod Citrónová žlu</i>	<i>Doba, vhodná k formulování nových cíl .</i>
B48	<i>K ídla lé ení</i>	<i>Fialová irá</i>	<i>Duchovní o ista. Doba, vhodná k náhledu do nitra</i>
B49	<i>Nový posel</i>	<i>Tyrkysová Fialová</i>	<i>Duchovní pohyblivost prost ednictvím meditace</i>
B50	<i>El Morya</i>	<i>Sv tle modrá Sv tle modrá</i>	<i>Síla za tr nem v domí</i>
B51	<i>Kuthumi</i>	<i>Sv tle žlutá Sv tle žlutá</i>	<i>Komunikace v obou sm rech. Jak naho e, tak dole.</i>
B52	<i>Lady Nada</i>	<i>Sv tlá pink Sv tlá pink</i>	<i>Duchovní r st prost ednictvím schopnosti milovat.</i>
B53	<i>Hilarion</i>	<i>Sv tle zelená Sv tle zelená</i>	<i>isté srdce, regenerace.</i>
B54	<i>Serapis Bey</i>	<i>irá irá</i>	<i>Síla sv tla. Rozši ující se v domí.</i>
B55	<i>Kristus</i>	<i>irá ervená</i>	<i>Sv tlo a inspirace proudí do sv ta hmoty.</i>
B56	<i>St. Germain</i>	<i>Sv tle fialová Sv tle fialová</i>	<i>Na stezkách nejvyššího ádu.</i>
B57	<i>Pallas Athéna a Aeolus</i>	<i>Sv tlá pink Sv tle modrá</i>	<i>Oprosti se a d v uj! Osobní nezávislost.</i>
B58	<i>Orion a Angelika</i>	<i>Sv tle modrá Sv tlá pink</i>	<i>Mate ská láska, otcovská láska, duchovní láska.</i>

B59	<i>Lady Portia</i>	<i>Sv tle žlutá Sv tlá pink</i>	<i>P íležitost k velké radosti a hlubokému št stí.</i>
B60	<i>Lao-c' a Kwan Jin</i>	<i>Modrá irá</i>	<i>Ztiš se a „v z“ , kdo jsi.</i>
B61	<i>Sanat Kumara a Lady Venus Kumara</i>	<i>Sv tlá pink Sv tle žlutá</i>	<i>Jak naho e, tak dole.</i>
B62	<i>Maha Chohan</i>	<i>Sv tle tyrkysová Sv tle tyrkysová</i>	<i>Mo e istého, univerzálního v domí.</i>
B63	<i>Djwal Khul a Hilarion</i>	<i>Smaragdová zele Sv tle zelená</i>	<i>Nový za átek p ináší rovnováhu a spravedlnost.</i>
B64	<i>Djwal Khul</i>	<i>Smaragdová zele irá</i>	<i>Já jsem ta cesta... naslouchej a následuj mne.</i>
B65	<i>Hlava v nebi nohy na zemi</i>	<i>Fialová ervená</i>	<i>„Já jsem“ p ichází na sv t. Transformace.</i>
B66	<i>Here ka</i>	<i>Sv tle fialová Sv tlá pink</i>	<i>Láska, která neklade podmínky ve služb 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 napln ní. Schopnosti rozlišování v duchovnu.</i>
B69	<i>Zvonící zvonek/zvon</i>	<i>Magenta irá</i>	<i>O išt né touhy. Pudová síla lásky.</i>
B70	<i>Vize krásy</i>	<i>Žlutá irá</i>	<i>Nechat sv tlo zasvítit do astrální mlhy.</i>
B71	<i>2. essenská lahvi ka</i>	<i>Pink irá</i>	<i>Rozší ení v domí bezmeznou silou lásky.</i>
B72	<i>Klaun</i>	<i>Modrá Oranžová</i>	<i>Sdílet a posilovat vnit ní citové pot eby..</i>
B73	<i>Chang Tsu</i>	<i>Zlatá irá</i>	<i>Moudrost z hloubi vlastního Já.</i>
B74	<i>Triumf</i>	<i>Sv tle žlutá Sv tle zelená</i>	<i>Spravedlnost v d sledku rovnováhy.</i>
B75	<i>Jít s proudem</i>	<i>Magenta Tyrkysová</i>	<i>Zm na zp sobu pozorování. P íležitost ke zm n vid ní v cí.</i>

B76	<i>D v ra</i>	<i>Pink Zlatá</i>	<i>Moudrost minulosti, vyjád ená bezpodmíne nou láskou.</i>
B77	<i>Pohár</i>	<i>irá Magenta</i>	<i>Láska a sv tlo se stávají projevem dokonalosti v hmotné koruně ak e.</i>
B78	<i>Nouzový olej</i>	<i>Fialová Tmavá magenta</i>	<i>Milující klid a spolehlivý.</i>
B79	<i>Pštrosí lahvi ka</i>	<i>Oranžová Fialová</i>	<i>Hluboké vnit ní lé ení v šokových situacích.</i>
B80	<i>Artemis</i>	<i>ervená Pink</i>	<i>Energie k životu a k ukon ování. Lahvi ka k opoušt ní.</i>
B81	<i>Láska, která neklade podmínky</i>	<i>Pink Pink</i>	<i>Soucit a pochopení. Pot eba lásky.</i>
B82	<i>Calypso</i>	<i>Zelená Oranžová</i>	<i>Mít prostor, aby se lov k dokázal spojit s vnit ním úsudkem. Hluboká blaženost srdce.</i>
B83	<i>Sezame otev i se</i>	<i>Tyrkysová Zlatá</i>	<i>Moudrost srdce.</i>
B84	<i>Svíce ve v tru</i>	<i>Pink ervená</i>	<i>Pochopení vlastní, v nitru existující vášnivosti. Hluboké p ání starat se o druhé.</i>
B85	<i>Titania</i>	<i>Tyrkysová irá</i>	<i>Komunikace v nové dob . Osvícení.</i>
B86	<i>Oberon</i>	<i>irá Tyrkysová</i>	<i>Kanál pro kreativní komunikaci srdce.</i>
B87	<i>Láska/moudrost</i>	<i>Korálová Korálová</i>	<i>Moudrost na všech úrovních. Neop tovaná láska. Propojení.</i>
B88	<i>Nefritový vládce</i>	<i>Zelená Modrá</i>	<i>Klidná komunikace o klidu prost ednictvím cit .</i>
B89	<i>Energetický nouzový olej</i>	<i>ervená Tmavá magenta</i>	<i>Zm na epochy.</i>
B90	<i>Nouzový olej moudrosti</i>	<i>Zlatá Tmavá magenta</i>	<i>Hluboké lé ení ve vztahu ke staré moudrosti.</i>
B91	<i>Ženská vedoucí síla</i>	<i>Olívov zelená Olívov zelená</i>	<i>Lekce srdce.</i>
B92	<i>Ma enka</i>	<i>Korálová Olívov zelená</i>	<i>Nezávislost ženství. Kooperace namísto konkurence.</i>

B93	<i>Jení ek</i>	<i>Korálová Tyrkysová</i>	<i>Kolektivní komunikace lásky a moudrosti.</i>
B94	<i>Archand l Michael</i>	<i>Sv tle modrá Sv tle žlutá</i>	<i>Vyšší v le se setkává s osobní v lí.</i>
B95	<i>Archand l Gabriel</i>	<i>Magenta Zlatá</i>	<i>Láska ze sfér sv tla.</i>
B96	<i>Archand l Rafael</i>	<i>Královská mod Královská mod</i>	<i>Vyšší duchovní funkce. Budující síly.</i>
B97	<i>Archand l Uriel</i>	<i>Zlatá Královská mod</i>	<i>Inkarna ní hv zda se spojuje s vyššími duchovními funkcemi.</i>
B98	<i>Archand l Sandalfon</i>	<i>Sv tle fialová Korálová</i>	<i>P em na negativitu na všech úrovních.</i>
B99	<i>Archand l Zadkiel</i>	<i>Sv tlá olivová Pink</i>	<i>Krok do proudu života.</i>
B100	<i>Metatron</i>	<i>irá Tmavá magenta</i>	<i>Sv tlo ve tm osv tluje stín.</i>
B101	<i>Archand l Jofiel</i>	<i>Sv tle modrá Sv tle olivová</i>	<i>V le boží se vrací do srdce. Otevírá se nová úroveň bytí.</i>
B102	<i>Archand l Samael</i>	<i>Tmav olivová Tmavá magenta</i>	<i>Láska! Nad je erpá novou sílu tvá í v tvá potížím. Nepotla ovat, co lov k nechce vid t.</i>
B103	<i>Archand l Haniel</i>	<i>Opalizující sv. modrá Tmavá magenta</i>	<i>V domí míru, d v ry a komunikace.</i>
B104	<i>Archand l Chamael</i>	<i>Duhová pink Magenta</i>	<i>„Je to, jak to je.“</i>

V pr b hu doby vznikají další, nové lahvi ky (podle vlastností této doby). V dob tisku této knihy kon íla sada lahvi ek íslem B104.

Pomandery aura-somy

Další dležitou skupinou produkt jsou pomandery. Vicky Wall je nazvala svými babies (d tmi). Pomandery jsou vyrobeny na bázi alkoholu a obsahují 7x7, tedy 49 různých bylinných a rostlinných výtažků. A přece je každý jednotlivý z 15 různých pomander jiné barvy, v níž působí. 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 nich jakýmžto rituálem zařazeny 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 zkrácené, 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 růžový (pink) zbarvený pomander a poté šel jsem se krásnou vlnou růžové barvy. Toho dne jsem se v noval svém záležitostí jako kterýkoli jiný den, a večer jsem se dostal do situace, v níž jsem měl být vystaven citovým útokem. V té chvíli jsem cítil opět růžový pomander. Bylo mi hned jasné, že se znovu aktivizoval v mém jemnomotném poli. Citové útoky, které na mě byly zahájeny, minuly svůj cíl. Zstal jsem v klidu a dokázal jsem cílev dom jednat. Kdybych byl bez ochrany, jistě by mě tyto útoky srazily na kolena a nebyl bych schopen jednat rozumně. Navíc pomandery působí očištěním elektromagnetické pole a posilují auru.

Možná se zeptáte, proč existuje 15 různých pomander, když mají všechny ochranné účinky. To je právě druhý aspekt těchto látek, který je využíván. Barva podporuje také procesy, v nichž se z energie nachází-

me. Pokud bychom chtěli například cíleně podpořit harmonii v oblasti svého krku, zvolil bych safírově modrý pomander, případně královskou modř. Pokud máme málo síly, můžeme si dodat nejen ochranné energie, nýbrž i sílu barvou červenou. Pokud bychom nevěděli, který pomander je pro nás v dané chvíli nejvhodnější, podívejme se na sadu lahví ekvilibrium a rozhodneme, která z nich se nám právě nejvíce líbí. Barva ve spodní části lahvičky je odkazem na to, kterou barvu můžeme u doplnkových produktů nejlépe potěbovat. Příklad: Pokud se nám nyní nejvíce líbí lahvička 27 (červená nad zelenou), je pro nás dnes nejvhodnějším pomanderem smaragdově zelený.

Použití pomander

U pomander je dobře možné, aby více osob používalo stejnou lahvičku, protože zde energie lidí do lahvičky nepřechází. Lahvičky zůstávají neutrální, takže si každý může posloužit podle libosti. Zvláště pokud jde, pokud bychom rituál použití prováděli ráno společně s rodinou. Ostatně: Dítě má 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 nečechte, 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 nahoru, natažené. Představte si, jak z vaší levé ruky vychází paprsek v barvu použité tekutiny. Tento paprsek v duchu vetřete 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.



6.



7.

A dále posíláme nad oblast bicha, podbášku, přes nohy až k chodidlům.

6. Přejdeme do dlepu a obě dlaně podržíme 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 několikrát před sebou ichneme ke svým dlaním.

To je oficiálně využívaný způsob používání pomanderu. Tento krátký rituál netrvá déle než dvě minuty. Navíc působí blahodárně a uvolňuje. A to nemluvím o dobrodiní v ní, 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 erve</i>	Uzemňuje, chrání před zemskými energiemi, nejsilnější zprostředkovává novou energii
<i>ervená</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, zpevněné spojení s vnitřní moudrostí
<i>Žlutá</i>	Přináší nervozitu a negativních myšlenkách, přináší zpevněné světlo
<i>Olivová zeď</i>	Očištění a osvěžuje náš prostor
<i>Smaragdová zeď</i>	Pro nalezení vlastního prostoru
<i>Tyrkysová</i>	Kreativní komunikace srdce z citové stránky naší bytosti
<i>Safírová mod</i>	Komunikace a transformace
<i>Královská mod</i>	Vnitřní klid, vnitřní vidění
<i>Fialová</i>	Uklidující a léčivá, skvělá před meditací
<i>Magenta</i>	Posílený soucit, opravdová péče

Mistrovské kvintesence

Těmito ležící 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 působí do barevného systému aura-somy jemnější energií. 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 sada mistrovských esencí 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 při itahování nějakou určitou kvintesencí, kterou toužíte použít, můžete se, stejně jako u všech doplňkových produktů, opatřit 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 veteny do levého zápěstí oproti pravým zápěstím (v místě měření pulsu). Posílání má stejný průběh, jen pohyby jsou širší, mnohem rozmáhlejší.

Nakonec při vstávání lovk navine energii rukama. Ruce a předloktí levé a pravé ruky při tom krouží kolem sebe navzájem.

Nakonec si několikrát pivoňíme k zápěstí, zhluboka se nadechneme a vydechneme a chvíli vnímáme.

Stručný seznam jednotlivých kvintesencí:

<i>El Morya</i>	<i>Světle modrá</i>	<i>Buďte v lete tvá mým prostřednictvím</i>
<i>Kuthumi</i>	<i>Světle zlatá</i>	<i>Láska a moudrost; podporuje komunikaci mezi anděly, lidmi a davy</i>
<i>Lady Nada</i>	<i>Světle ržová</i>	<i>Bezvýhradná láska</i>
<i>Hilarion</i>	<i>Světle zelená</i>	<i>Prostor pro nové</i>
<i>Serapis Bey</i>	<i>írá</i>	<i>O ištění a nový začátek</i>
<i>Kristus</i>	<i>ervená</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 ržová</i>	<i>Kreativní vyjádření lásky a krásy</i>
<i>Orion a Angelika</i>	<i>Světle ržová</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>Světle oranžová</i>	<i>Opustit minulost, vnést soucit</i>
<i>Sanat Kumara a Lady Venus Kumara</i>	<i>Světle korálová</i>	<i>Přináší božskost do všedního života, dbá na hloubku v cí</i>
<i>Maha Chohan</i>	<i>Světle tyrkysová</i>	<i>Pomáhá nám uvědomit si z pohledu citového aspektu našeho bytí, co jsme mli íci</i>
<i>Djwal Khul</i>	<i>Smaragdová zele</i>	<i>Hledání pravdy</i>
<i>Svatý grál</i>	<i>Světle olivová zele</i>	<i>Buďte vnímavý a pozorn naslouchej</i>

Další produkty aura-somy

Již jsem vám stručně představil tři nejdležitější skupiny barvového systému aura-somy. Existují však ještě další, doplňkové produkty, o nichž se na tomto místě nechci podrobněji zmínovat. Jsou dostatečně popsány v množství dalších odborných knih.

- **Prostorové spreje - pomandery:** K energetizování, ochraně a harmonizaci místností.
- **Prostorové spreje - kvintesence:** K cílenému ponorení prostoru do určitého vlnění.
- **Flower-Shower:** Šampón na vlasy a tělo, název podle anglické aura-somy. Dobrodiní pro tělo, ducha i duši.
- **Archandelské spreje:** Nejmladší skupina produktů tohoto systému. Jsou to spreje, hodící se k archandelským lahvičkám equilibrium, číslo B94 až B103. Stíkájí 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 přes 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 poznání a pochopení, takže jsem mohl hluboko ve svém nitru urovnat záležitosti, které mě již velmi dlouho v domě i nedomě zatěžovaly a zneplácejí 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 jediná 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 ukážu, co všechno je možné. K tomu potřebujeme dva klíče:

Abeceda

Ke každému písmenu je přiřazena číselice. Při němž písmenům s obsahem píhlásky (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	

P i azení barev

Ke každému íslu je p i azena barva. V literatu e existují r zné možnosti p i azení, já jsem se sám pro sebe rozhodl pro tento systém, pro následující p i azení:

- 1 = *ervená*
- 2 = *oranžová*
- 3 = *žlutá*
- 4 = *zelená*
- 5 = *modrá*
- 6 = *královská mod*
- 7 = *fialová*
- 8 = *bílá*
- 9 = *magenta*

Možnosti

Existují r zná „data“, která lze zredukovat na jedno íslo, abychom odhalili nejr znější tématické oblasti. K tomu nám slouží pyramidový systém.

Téma života

Abychom zjistili, co je hlavním životním tématem pro vaši sou asnou inkarnaci, napište, prosím, své plné rodné jméno, spolu se všemi k estními jmény, která vám byla dána. Za to pak osmimístným zp sobem zapište datum svého narození. P íklad:

K A R L	J U E R G E N	D E I R Y	0 2. 0 7. 1 9 6 0
2 1 9 3	1 3 5 9 7 5 5	4 5 9 9 7	2 7 1 9 6 0
3 1 3	4 8 5 7 3 1	9 5 9 7	9 8 1 6
4 4	3 4 3 1 4	5 5 7	8 9 7
8	7 7 4 5	1 3	8 7
	5 2 9	4	6
	7 2		
	9		

8	9	4	6
	8	4	1
		3	5
			8

Nejd íve vyhledejte v abeced íslic ke každému písmenu, a zapište je pod písmena:

K A R L
2 1 9 3

Pak s ítejte jednotlivá ísla tak dlouho, dokud vám nez stane jen jedno íslo:

$2 + 1 = 3$
 $1 + 9 = 10 = 1$
 $9 + 3 = 12 = 1 + 2 = 3$

Tímto zp sobem získáme 2. adu ísel:

K A R L
2 1 9 3
3 1 3

Sčítejte dál, abyste získali 4. stupeň:

$$3 + 1 = 4$$

$$1 + 3 = 4$$

Tímto způsobem získáte 3. stupeň:

K A R L

2 1 9 3

3 1 3

4 4

Nyní dvě zbývající cifry, $4 + 4 = 8$, abychom získali poslední stupeň. 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 nejzřejmější 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 při azuru 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“. Lovík, který miluje dokonalost a jehož duše touží zpět po jednotě. Nezapomenout na oči. Tato osoba se zřejmě dostává do situací, v nichž je třeba urovnat záležitosti, odhalit bezpráví, a tím prosadit právo. Reformátor a pionýr. V této chvíli vám doporučuji pečlivě si 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 modrou*, která si vždy zachovává nebo touží zachovat pohled, 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 pánůvodních 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. Přiroda!

Vlastnosti křestních jmen

Podívejte se na součet, který vznikne ze všech křestních jmen. Můžete tak získat odkaz, které vlastnosti vám chtějí vaši rodiče ve formě jména v domě i nevdomě 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 „ist náhodou“ shoduje s daným životním tématem.

Srovnání vztah

Pokud chcete, můžete si vypočítat i srovnání partnerských vztahů. Vezměte si prostě data svého partnera i partnerky a proveďte stejný výpočet. Předpokládejme, že by u této osoby vyšlo číslo 6. Pak se tedy 6 a 8, získáte 14 a dále 5. Vaše společné téma tohoto vztahu je 5, která zastupuje modrou barvu. Modrá opřít krom jiného znamená klid a mír, komunikaci, starostlivost a mnoho dalšího (nahlédněte do kapitoly o modré barvě). To všechno můžete 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 výpočtu 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. Neklaďte žádné otázky, které je možné zodpovědět jen Ano nebo Ne. Nejlépe bude, když otázku za nete slovy „ehm si mám všimnout...“ nebo „Co se mám z této 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 zapíšte.

Pak postupujte stejně, jako jsme si ukázali na příkladu jmen.

AUF	WAS	SOLL	ICH	BEIM	MORIGEN
1 3 6	5 1 1	1 6 3 3	9 3 8	2 5 9 4	4 6 9 7 9 7 5 5
4 9	6 2	7 9 6	3 2	7 5 4	1 6 7 7 7 3 1
4	8	7 6	5	3 9	7 4 5 5 1 4
		4		3	2 9 1 6 5
					2 1 7 2
					3 8 9
					2 8
					1

GESPRAECH	MIT	HERRN	MUELLER	ACHTEN
7 5 1 7 9 1 5 3 8	4 9 2	8 5 9 9 5	4 3 5 3 3 5 9	1 3 8 2 5 5
3 6 8 7 1 6 8 2	4 2	4 5 9 5	7 8 8 6 8 5	4 2 1 7 1
9 5 6 8 7 5 1	6	9 5 5	6 7 5 5 4	6 3 8 8
5 2 5 6 3 6		5 1	4 3 1 9	9 2 7
7 7 2 9 9		6	7 4 1	2 9
5 9 2 9			2 5	2
5 2 2			7	
7 4				
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 v domě se nyní můžete druhý den pustit do rozhovoru. Prosím, neříkejte se na to celé příliš zaryt, nechte si prostor k hraní. Můžete samozřejmě respektovat zís-

kané, možná i cenné, odkazy - ale v každém pádu zsta te, prosím, sami sebou.

Mžete tak klást nejraději otázky a získávat rady. Prosím, vždy předkontrolujte výsledek svého předtání. Až předliš snadno se může vlou- dit chyba, která by mohla ovlivnit celý výsledek. Dbejte na to, aby byly vaše otázky sice předesné, ale struné. A nyní vám předejí hodná radosti.

Vlastnosti dne

Velmi jednoduchým způsobem si můžete také předypoítat 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 předipízení 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 především jen důležitou součástí vlastností tohoto dne. Stejně si můžete předypoítat ze svého data narození, které vlastnosti ovlivnily vaše bytí přediprvním spatřením 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 předipízení. Předipízení barev k denní době, dnů v týdne a měsíců. Možná jste již slyšeli (nebo jste viděli) o dalších předipízeních. Podle mého názoru jsou nejvhodnější 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 předijmout.

Msíční 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 uzavřených prostorech, než aby pobýval celé hodiny venku. Je to doba obnovy. Předíroda hluboce spí a na jaře se opět probouzí s novými barvami a novým životem. V těchto dvou měsících je obvyklé snění. Snění je studené, stejně jako *modrá* barva těchto dvou měsíců.

Chladný úsek však rychle odchází a již je tu blesk. Blesku je předipízena barva *žlutá*. První poslové jara v podobě květin nás těší *žlutou* nádherou svých květů. *Žlutá* znamená slunce, světlo, dny se znatelně prodlužují, naše tělo i duše dostávají opět více slunečního světla. To se předírozeně odráží i v naší mysli. Opět se k nám navrací více radosti. Blesk je ideální k následování nových myšlenek, k uvolnění a uvolnění se. V blesku nám předipadá zvláště snadné. Předícházejí jarní pocity, partner-

ský vztah procítá k novému životu. B ezen pomáhá nahradit naše pochmurné zimní myšlenky novými a zajímavými.

To všechno je ještě zesíleno v dubnu, v „oranžovém“ měsíci. Získáváme opět nové síly. Když znovu žluté se přidává ještě trochu červené, aby se stala základem oranžovou radosti ze života. Vidno z úhlu pohledu po asi, dává 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 iré radosti. Lov k se stále více otevírá. Zele prorody.

Do zeleného měsíce května. V květnu je proroda plná a zcela probuzena. Pokud proměnlivý měsíc duben je pryč. Po asi získává na stabilitu a teploty zůstávají nad nulou. Táhne nás to ještě více ven, do prorody, do zeleného. 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 prorody.

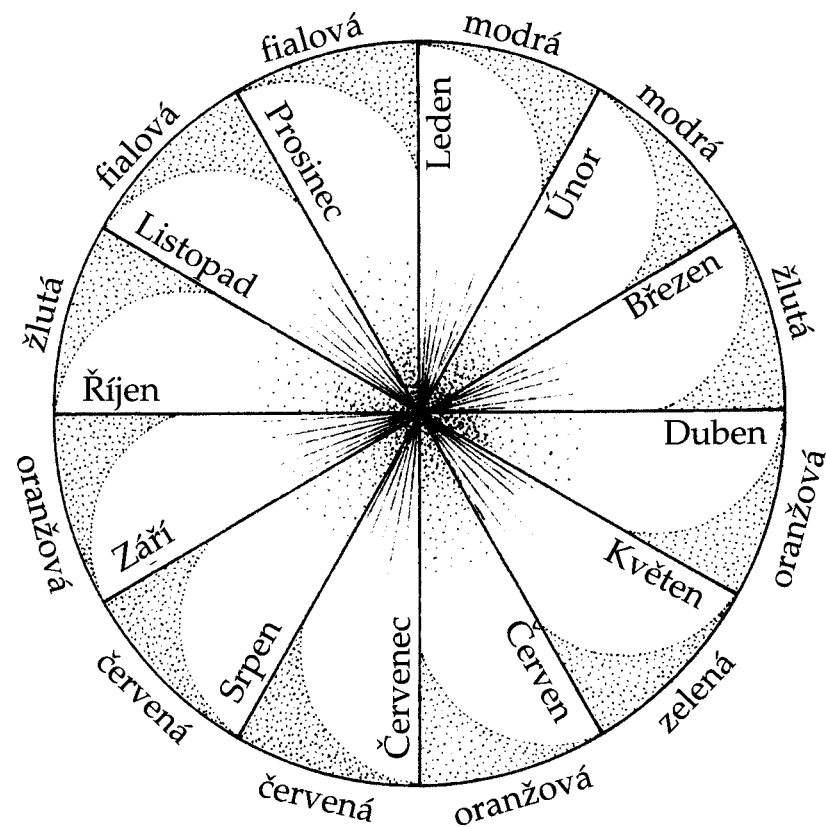
V červnu opět následuje oranžový měsíc. Červen však má ještě trochu jiné energie než duben, i když náleží ke stejné barvě, oranžové. Je to oranžová, která přechází více do načervenalé. To znamená, že v nás probouzí ještě více síly a vytrvalosti. Inerodost, proměňování dlouho chovaných myšlenek, a to v iré 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 stupuje 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 přikně pozdní léto. Pokud

však přichází již masivní chladný podzim, přechází oranžová spíše do žluté. A žlutá je i barvou měsíce října. Proroda se připravuje opět na zimu, chladné období. Dny se zřetelně zkracují. Žní jsou ukončeny.

V listopadu pak začíná fialové období. Doba transformace. Doba, v níž nám opět ubývá energie. Doba pohledu do našeho nitra. Lov kastěji zůstává doma, kastěji se vnuje meditacím. Tato doba je rozjímavější a lov k 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. Kolob h začíná znovu od začátku.



Denní a týdenní hodiny

Fialové energie patří k pondělí. Lov k se pomalu dostává z klidu víkendu (*modrá*) opět do stresem nabitých všedních dnů (*ervená*), při němž vzniká *fialová*. Je to den, který lov ku 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 *istou červenou*. *červenou* jako sílu, spojení se zemí. Úterý je dnem *in*. V úterý jsme nejilejší, naše síla a vytrvalost jsou na vrcholu. Ve středu pak se všechno ubírá spíše duchovním směrem. Při jímání nového, předávání nového dál, to jsou hlavní energie. Tedy uení a uení se. Jak lze vyíst z názvu dne v týdnu, je středa středem týdne. Podíváme-li se na střed našeho těla, jsme v oblasti solárního plexu, kde muž rovněž náleží *žlutá* barva. Zde dochází k trávení na všech úrovních. Dnes je vhodný den k zahájení „procesu 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 a myšlenky.

Ve čtvrtek se mní energie na *sv. tlu mod*. Sv. tle modrá zastupuje oblast našeho krku, komunikaci, výraz celkov. Pokud nebyly vci vysloveny do tohoto dne, je právě nyní ten správný okamžik. Je to také den vhodný ke svolání porady, při níž jde o vyjasování prostednictvím mluveného slova. Při tom se může jednat stejně dobře o rodinnou radu, jako o zasedání představenstva na pracovišti. Pro verbální výmnu je čtvrtek skutečně zvláště vhodný.

V pátek se pak dostáváme do zelené oblasti. *Zelená* pro svobodu, prorodu, prostor. Pátek je zpravidla posledním pracovním dnem týdne a lov k 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. Mžeme si své volno sami uřovat. 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. Patí k ní tmavá *mod*. Tento *modrý* odstín náleží k naší *elní* akce. V sobotu nám opět připadá snazší nadázený pohled na události, lidi a situace. Znáte ten pocit sobotního odpoledne. Nákupy na víkend jsou vyízeny a my máme klid. Pro mne osobně neexistuje nic krásnějšího, než si v sobotním odpoledni zdímnout po oběd. Takové zdímnutí má naprosto jiné energie, než například zdímnutí po oběd středem.

Po „modré“ sobotě se pak dostáváme k oranžovým energiím neděle. Neděle je často rodinným dnem. Radost ze života, společná inost rodiny, společný smích a radost bývají v neděli velmi příjemnou náplní. Bez nátlaku a nucení můžete v tomto dni společně prožívat *irou* radost ze života, než za ně znovu od začátku týdenní koloběh *fialovou* pondělní energií.

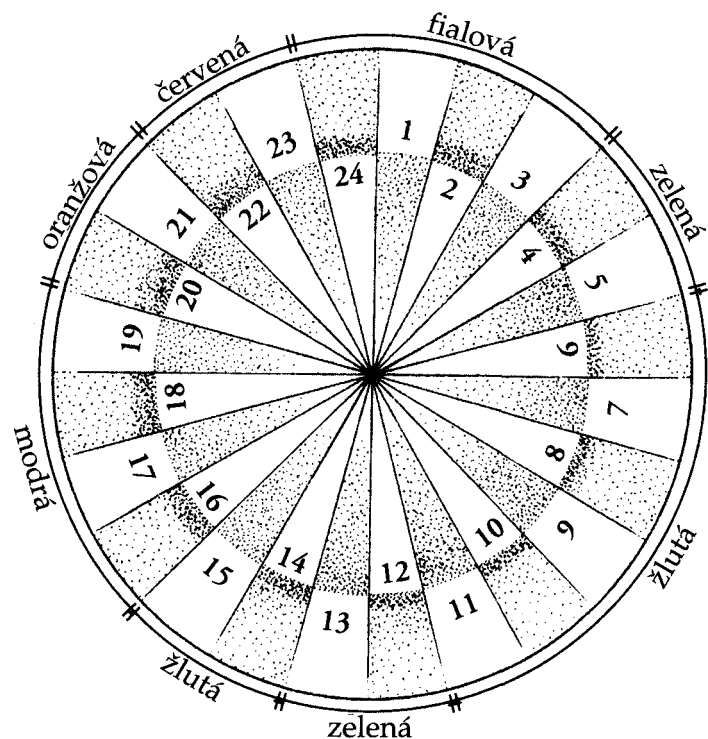
Hodinové hodiny

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 srdce a oběhového systému. Získáváme prostor ve fázi hlubokého spánku. To je také doba, v níž se nejastěji sní. Vlastní prostor se rozšiřuje a naše duchovní kreativita se smí rozvinout a prostednictvím snu to i ono ještě zpracovat. Od 5,00 hodin ráno pak dostáváme *žluté* energie.

Náš duch tak procitá pomalu, ovšem u každého člověka to může být trochu jiné. Duchovní schopnosti se pak postupují, přibližně do 11,00 hodin. V této době je nejlepší řídit záležitosti, související s trávením. Zde nemíním jen tělesné trávení, nýbrž i duchovní. Tedy, nezapomenejte: Přijímejte, zpracovávejte a nezapomenejte také odstraňovat! Kolem 11,00 hodiny pak se klist žlutým energiím přidávají i modré.

Tehdy vyžaduje naše tělo i duch trochu klidu. Díky přidávku modré se z naší žluté stává zelená, což znamená, že bychom si mohli 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 vnujíme své existenci. Zlom nastává kolem 15,00 hodiny. Od té chvíle energie pozvolna ubývá. Připravuje se pomalu velká potěba 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 stejnou radost ze života. Přesně to je doba vyjít si ven, nebo strávit příjemně večer s rodinou nebo přáteli doma. To všechno dostává mezi 21,00 až 23,00 hodinou znovu silný přísavek energie v podobě červené. V této době byste se mohli opět do svého požití pustit, protože máte k dispozici dostatek energie. Oranžová a červená sídlí v podobě išky, resp. v oblasti kořenové čakry. Zde je také sídlo sexuality. I tato oblast získává dodatečnou energii. Po 23,00 hodin se k syté červené pomalu vkrádá modrá, tedy jistě 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.

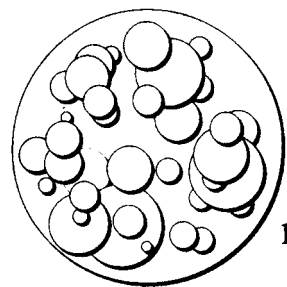
Malování a výklad mandal

Velmi p sobivou prací s barvami je kreslení mandal. S mandalami m žete zacházet velmi hrav , aniž byste o nich p íliš p emýšleli, prost vybarvujte malá nebo v tší pole mandal. Nejlépe se k tomu hodí b žn prodávané pastelky. V nich máte k dispozici nejen množství r zných barev, s jejich pomocí m žete také jednotlivé barvy používat v r zných odstínech. ím více p itla íte, tím tmavší je odstín.

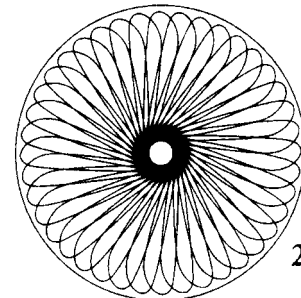
Pokud máte chu a náladu, nakreslete si své vlastní p edlohy mandal. Mandalys jsou kulaté a zpravidla pravideln ě len ěné. Zde je oslovo vána vaše fantazie, pokud chcete tvo it sami. Jen odvahu, tato ínnost vám p ínese nejen velkou zábavu, ale nabízí i skv ělé možnosti výklad . Pro p ípad, že nechcete sami tvo it, vám na prot jší stran nabízím sedm r zných mandal. M žete je použít jednak pro sebe, nebo vybrat a vybarvit i ve skupinách. Pak m žete o výsledku hovo it.

Velmi oblíbené je kreslení mandal u d tí. Poušt jí se do této záleži-
tosti skute n ě intuitivn ě, aniž by o tom p emýšlely. Také je baví hravý
zp sob vybarvování n ěho tak harmonicky kulatého, jako jsou man-
daly.

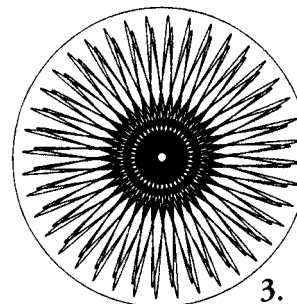
Vybarvování mandal je druh meditace. ílov k se mu v nuje
všemi smysly a dává volný prostor své intuici. Pokud jste to ješt ě nikdy



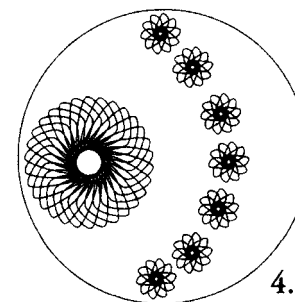
1.



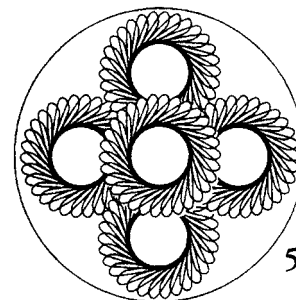
2.



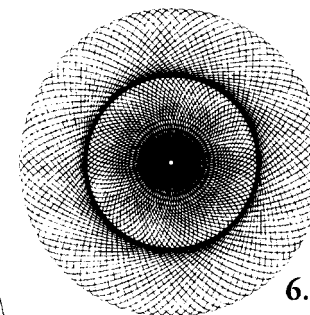
3.



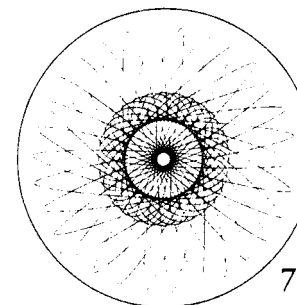
4.



5.



6.



7.

ned lali, mohu vám to nejlépe doporučit. Někdy vznikne skutečně umělecké dílo, které si v práci s kněm rámu zaslouží příležitost zdobit volnou stranu, 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 nepedpjatě, pak vám nyní doporučuji nejdříve se seznámit 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 vykoupat se v lázni, nebo naplnit aromalampu nějakou příjemnou směsí. Pro někoho by bylo, kdybyste měli dost času a prostoru, abyste mohli obrázek vybarvit celý. Nyní ale do toho. Po vybarvení můžete klidně začít dále, 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 v domě.

Spodní část nám ukazuje pod domem.

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

„umělců“. Význam jednotlivých barev si můžete zjistit v příslušných kapitolách. Budte však, prosím, k sobě poctiví a vybírejte barvy skutečně intuitivně. Nepemýšlejte při výběru barev o tom, co by na tomto jednom 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 nahore/dole/vpravo/vlevo. Výjimkou je mandala číslo 4. Zde jde o sedm hlavních úseků.

Aby pro vás byl výklad vybarvených obrázků jednodušší, přetěsnil jsem následující příklad výkladu k mandale číslo 1 a 4. Pokuste se výklad napodobit podle použitých barev. Žádný úsek ještě nikdy z nebe nepadl, proto nemusíte být perfektní hned při prvním pokusu o výklad. Často je radno ho provést s pomocí nějaké další osoby, protože existují vci, které člověk na sobě prostě vidět nechce. Tato metoda se skvěle hodí pro skupiny. Vykládá se pak společně.

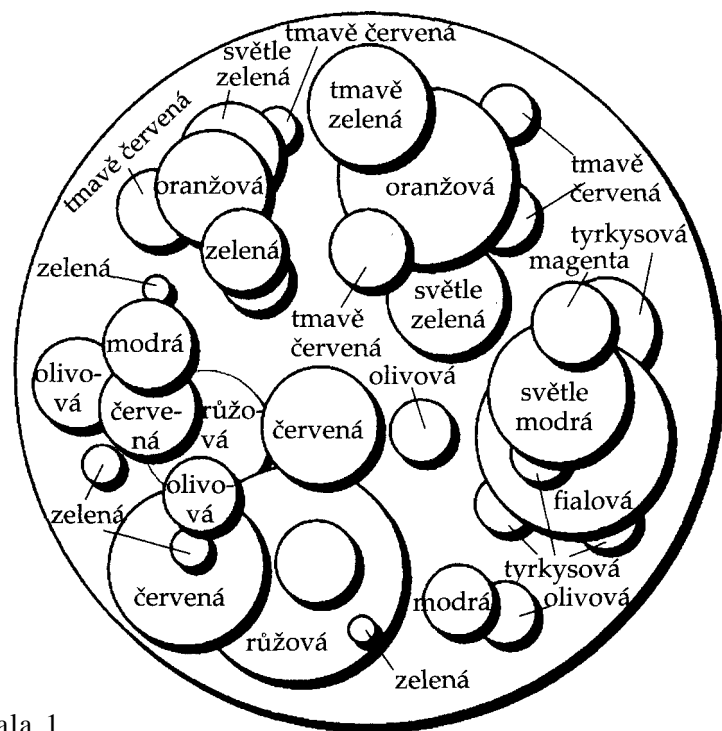
Příklad výkladu mandaly . 1

Jako jednoduchého pomocníka vezměte dvě tužky, jednu z nich položte vodorovně přes střed mandaly a druhou svisle. Na základku tak lépe oddělíte horní část od dolní a pravou od levé. Nyní jde totiž o horní část = v domě, spodní = pod domem, pravou = rozum, levou = intuici.

Nejdříve se však na náš příklad mandaly podívejme jako na celek. Je tu něco nápadného? 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 „er-

venou, zelenou a oranžovou v různých odstínech. Zelená a oranžová se plošně projevují přibližně stejně. Což znamená, že žádná z obou barev nepevládá nad druhou. Naopak červená je viditelnější spíše jako rámeček nebo pozadí. Co nám chce tato sestava barev říci? Normálně by se toto „rozluštění“ konalo v rozhovoru s umělcem. Pokud 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 v domněle prostoru, kreativity (zelená). Stejně jako chová touhu po zvýšení radosti ze života (oranžová). Lehce skrytá červená nám prozradí, že tu existuje menší nedostatek energie. Pokud touží opět více po přirodě (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. Pokud stojí oběma nohama pevně v životě. V podvědomí se může projevit téma spojené se sexualitou, přezítím, financemi (červená). Zelená poskytuje vysvětlení o podvědomé touze po více prostoru, volného prostoru, což se však týká 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 zpoložakrytými kruhy.

Nyní svou pozornost věnujme levé straně mandaly, intuici. Intuice ukazuje, že pokud rád v cími a uskutečňuje (červená), zatímco zelená volá po větší prostoru.

Vpravo naopak, na rozumové straně mandaly, vidíme zelené měnící. To znamená, že analytické myšlení nepotřebuje žádný dodatečný prostor. Myšlenky jsou již svobodné. Pevně vládají zde modrá, červená a fialová. Je možné usuzovat na silného 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, istotu a spojení všech barev, což v sobě opět skrývá možnosti rozhodnutí. Pokud máme v každé době brát plnými hrstmi, stačí se jen rozhodnout.

Příklad výkladu mandaly . 4

Speciálně vytvořená mandala pro zobrazení akera. Pokud ji sami vybarvíte, nesnažte se myslet na to, co která akra znamená a která barva má že vyprávět něco určitého. Postupujte hravě. Nebo, pokud ji

vybarvit necháte, protože například pracujete jako terapeut a chcete vybarvený obrázek použít jako základ rozhovoru, ne říkejte tvrdě, o co se zde jedná. Omezte výběr barev pro každou „květinu“ na dvě. Výklad pak bude přesnější.

Vidíme zde sedm malých, květin podobných obrázků. To je znázornění sedmi hlavních akcí. Velký květ vlevo, v oblasti intuitivní, nám ukazuje nějaké nadřazené téma.

Nyní k našemu příkladu:

Zdola nahoru nacházíme akry 1-7.

1. akra kořenová

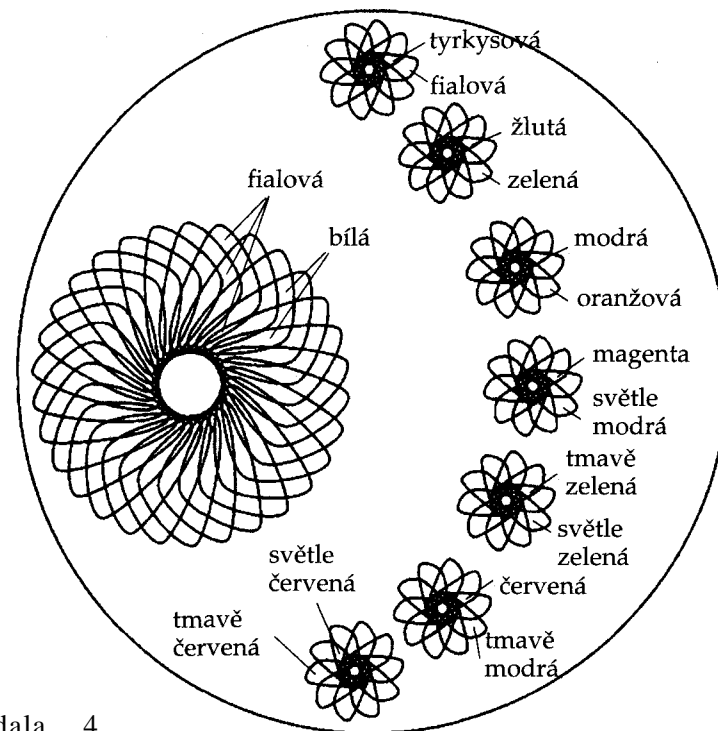
Ke kořenové akci (zcela dole) máme informaci, že byla použita barva, která k této akci patří. Z toho lze usoudit, že se toto energetické pole nachází v harmonii a je rozvinuto. Energie je zde dostatek, abychom mohli stát oběma nohama pevně v životě. Tělesná sexualita je prožívána, umíme dobře zacházet se vším materiálním v našem světě.

2. akra sakrální

Sakrální akra (druhá zdola) nám ukazuje červenou a modrou barvu. Patří sem vlastně oranžová, kterou vidíme jen ve středě 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 akra zastupuje kromě jiného sexuální aktivity a rozmnožování, a také radost ze života. Měli bychom se zeptat, kde a kdy zůstala radost ze života v poslední cestě stát. Zde se setkávají dva extrémy: Jednak silou nabitá energie, touha prožít tuto innost. Za druhé modrá, volání po klidu a míru. Zde je třeba oba extrémy nasmírovat do správných drah ve správnou dobu, nebo stejnými dýly promítnout v léčení.

3. akra 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 přirodu a kreativitu. Můžeme se ptát, kdo nebo co omezuje vlastní prostor, takže vzniká pocit citové úzkosti. Zbývá by chtělo být prožívána kreativita, kdo nebo co brání tělesnosti? Zelená patří k srdci a projevuje se v solárním plexu. Existují srdce záležitosti, které nás stísní a vedou k silným emocím? To všechno by mohly být otázky, které je třeba položit sobě nebo svému protějšku. Než se člověk dotkne zcela hluboko skrytých bodů, které se tím projeví.



Mandala .4

4. akra srde ní

Srdce ní akra (uprost ed) symbolizuje náš vlastní prostor, omezení, srdce a dýchací orgány, kreativitu, p írodu. Zde vidíme *fialovou* ve vnit ním kruhu a *modrou* ve vn jším. Srdce, a tím i srde ní záležitosti, mají silnou pot ebu klidu (*modrá*) a cht jí být vylé eny (*fialová*). Srdce by se rádo projevilo. Spiritualita hluboko v srdci chce být prožívána. Srdce by cht lo najít pozornost a dojít starostlivého povšimnutí.

5. akra kr ní

Kr ní akra (t etí shora) nám ukazuje *tyrkysovou* a *oranžovou* barvu. Další odkaz na komunikaci srdce (*tyrkysová*). lov k by rád komuniko val ze srdce a ne iní tak, nebo hovo í jen ze srdce a hlava p i tom p i chází zkrátka. I to je možné. V každém p ípad je to téma kolem komunikace srdce. Vn vidíme *oranžovou*, která je znamením íré radosti ze života a/nebo m že být odkazem na to, že je t eba odstranit n jaký existující šok v této oblasti. Museli jsme snad jako d ti asto ml et a nesm li jsme projevit to, co jsme m li na srdci? Radost ze života smí být nyní prožívána, a také projevována.

6. akra elní

el ní akra (druhá shora) zastupuje vnímání a nad azený pohled, naše t etí oko. Barvou, která zde obvykle sídlí, je *královská mod* . My vidíme *zelenou* a *oranžovou*. To je znamení, že bychom m li poskytnout svému vnímání více prostoru (*zelená*) a že mu smíme v novat více pozornosti. *Oranžová* ve vnit ním kruhu je bu náznakem pulzující radosti ze života, nebo znamením n jakého hluboko sedícího traumatického zážitku.

7. akra korunní

Korunní nebo lebe ní akra (první shora) zastupuje spojení vzh ru, spiritualitu, božství. Tého ak e je p i azena *fialová* barva. My zde vidíme na své mandale *také fialovou* barvu, spole n s *modrou*. Naprosto du-

chovní bytost. Spiritualita smí být klidn prožívána (*fialová*). lov k by se cht l bavít o duchovních, asto ne zcela hmatatelných v cech. Hovor o nich je velmi d ležitý a podporuje další rozvoj v této oblasti. lov k, který by um l skv le meditovat, pokud by cht l.

Velká kv tina

Nyní se dostáváme k levému, velkému objektu v mandale. Tento obraz je pro nás symbolem nad azeného tématu, které je momentáln aktuáln í. Vidíme zde *fialovou*, která se skoro již v oblasti magenty spojuje s *bílou*. Zde jde o spiritualitu, o spojení sm rem vzh ru, k božství (*fialová*). I láska k mali kostem v život by mohla být tématem (*magenta*). Již víme, co obsahuje *bílá*: všechny barvy stejným dílem. Toto plné spektrum má um lec k dispozici. Samoz ejm je nutné u inít nejd íve správné rozhodnutí. Pak m žete brát plnými hrstmi.

Malování mandal s kladením otázek

Pokud vás n jaká otázka velmi trápí, protože nem žete najít odpov d, nebo protože máte p ed sebou n jaké rozhodnutí, m žete si k tomu vybarvit mandalu. Formulujte za tím ú elem co nejp esn ji svou otázku. Nem la by se dát zodpov d t pouhým ANO i NE. P íklad takové otázky by byl: „ emu mám v novat svou pozornost, abych dokázal lépe vy ešit své partnerské problémy?" Nebo: „V em je d vod mého panického strachu ze tmy?"

Chápete, na em p i kladení otázek záleží? Musí se týkat vždy vás samotných. Co mohu ud lat, aby...; Na co si mám dát pozor p i...; 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 pam ti. Nyní si svou otázku vtiskn te do pam ti a z sta te svými myšlenkami, pocity, vnit ními obrazy u této otázky. P i tom vybarvujte mandalu. I zde

m žete op t použít n kterou p edlohu z knihy (krom mandaly . 4). Dop ejte si na malování dostatek asu. Nep emýšlejte p i vybírání barev. Zabývejte se ve své mysli otázkou tak, aby do ní nemohla proniknout žádná jiná myšlenka. Tento stav udržujte po celou dobu malování. Samoz ejm si m žete pustit n jakou p knou, uklid ující hudbu.

Pokud je vaše mandala hotová, ud lejte si nejd ív p estávku, než se pustíte do výkladu. D lejte prost n kolik minut n co jiného, abyste získali trochu odstup u od daného tématu.

Pak se vra te zp t ke své mandale, podívejte se na otázku na papíru znovu a za n te s výkladem. K tomu pot ebujete op t dv tužky, na rozd lení mandaly na horní, dolní, pravou a levou ást. S výkladem za n te podle již uvedeného p íkladu. Pokud si již nepamatujete p esn podrobný význam jednotlivých barev, obra te se klidn znovu k p edcházejícím kapitolám. Na tomto míst vám nabízím jen krátký souhrn barev (pro první pohled), p i emž se vlastnosti dají vykládat jak pozitivn , tak i negativn . V každém p ípad vám p edstavují n jaké téma:

Barvy pro mandaly - stru ný souhrn

ervená: Barva síly, p ežití, otce, obez etností, p ílišné aktivity, uzemn ní, životní síly (krev), t lesné lásky, sexuality.

Oranžová: Šok, radost ze života, rozmnožování, víra, závislost, deprese, zneužívání; posílení imunity.

Žlutá: Trávení, trávicí orgány, pokožka, partnerství, v d ní, strach, závist, nenávist, u ení a u ení se, barva probouzení (jaro). Veselost, družnost.

Zelená: P íroda, les, louka, vlastní prostor, omezení, dýchání, dýchací orgány, srdce, ší e, kreativita, odkyselení.

R žová: Láska, srdce s rozvíjejícími se city, srde nost, ženská starostlivost. Lásku brát a dávat.

Olivová zele : Sm s žluté a zelené (op t sm s žluté a modré), ženské kvality chování ze srdce, transformace duchovna na fyzickou úroveň , harmonie s p írodou, aspekty míru.

Tyrkysová: Sm s zelené (sm s žluté a modré) a modré, komunikace srdce, p ívést srdce k vyjád ení, kreativita, masová komunikace, um lec, Atlantida.

Modrá: Krk, výraz, komunikace, horní dýchací orgány, klid, mír, pochopení, náboženské cít ní, matka. T etí oko, nad azený pohled, vnímání, sv tlá a královská mod úzce souvisí.

Fialová: Spojení extrém (modrá a ervená), transformace, lé ení, „absolutní“ spojení vzh ru, duchovnost. Rodný d m. Sv tle fialová má vlastnosti stejné jako fialová, jen mnohem jasn jší, absolutní spirituální prozíravost. Rozpoznání všech souvislostí.

Bílá: Spojení všech barev, rozhodnutí, dokonalost, zp t k jednot , o išt ní.

Magenta: Nejvyšší forma lásky, láska k drobnostem v život . Pé e a regenerace, dává energii k uvedení životních záležitostí do po ádku v lásce.

Běžová /hn dá: Spjatost se zemí, vytrvalost, schopnost výdrže, v domí povinnosti, spolehlivost, malá pohyblivost.

erná: Zesiluje vizuáln ostatní barvy, ochrana, smutek, vymezení, p echodné stažení se ze života, erotika, asto je neprávem vykládána negativn .

Barvy a kameny

Hrani í tém se zázrakem, když si lov k uv domí, že nitro naší Zem , kde panuje tma, m že vydat tak nádhern barevné v ci jako jsou minerály a drahokamy. lov k by je mohl srovnávat dokonce s kv ty nádherných rostlin, i když mezi nimi p ece jen existuje zna ný rozdíl. Nádhera kv t rostlin d íve i pozd ji zaniká, kdežto barva kamene (v tšinou) z stává. Jak tak p kn vysv tlil Michael Gienger, byly d íve nevysv tlitelné formy krystal i barvy považovány za božskou formu zjevení. Barvám byly p ipisovány rozmanité ú inky, mytologická rozjímám a p i azení k element m a silám.

Naše moderní doba zni ila i tento pohádkový závoj. Dnes jsou tyto barvy ur eny jako specifická sv telná spektra a jsou definovány jako zá ení v ur ité frekvenci a vlnové délce. Jsou analyzovány jejich odstín, sytost a jasnost, rozd leny do systému barev jakýchsi norem DIN, mohou být vyrobeny kdykoli v jakékoli variant a ni ím víc prost nejsou. Nebo snad p ece? Jakmile na ja e ukáží první kvítky svou barevnou krásu, pak to není jen n jaký barevný odstín, nýbrž skute ný zážitek! Pokud pozorujeme krásn barevný obraz, vnímáme ho nejen jako r zné barvy, nýbrž jako zážitek. V tomto smyslu se mohou stát zážitkem i barvy r zných kamen .

Prosím, pomyslete na to, že um ní lé ení kameny nespo ívá jen v barv minerál , nýbrž i v jejich vzniku, krystalické struktu e a che-

mickém složení. Barva je jen jednou ástí ty faktor , ovšem také velmi ú innou a skv le využitelnou i laiky.

Pokud již s kameny pracujete, jist znáte možnosti využití této velké oblasti: M žete je prost nosit u sebe, p i emž lze vycházet z toho, že je p sobení tím intenzivn jší, ím v tší je jejich kontakt s pokožkou. lov k m že dokonce kámen leukoplastí na krátkou dobu cílen p ilepit na ur ité místo, kde má p sobit. P sobení je pak velmi p esn nasm rováno. Pokud kámen nosíte jen tak u sebe, nap íklad v kapse u kalhot, jako p ív šek, náramek, bude barva asem p es pokožku, náš nejdv tší orgán, pronikat do t la.

Dalším skv lým druhem práce s kameny je výroba kamenné vody. Velmi rozší eno je ožívování pitné vody. M žete vložit do sklen ného džbánu horský k iš ál, r žový k emen (r ženín) a ametyst. Vodu pak nechte stát p es noc. B hem této doby p echází informace z kamen do vody. Druhý den pak je možné tuto oživenou a nov strukturovanou vodu pít. Vyzkoušejte to, je chutná. A tak m žete použít i jakýkoli jiný kámen, vložte ho do sklenice vody a nechte stát (p ikrytý) p es noc, druhý den vodu vypijte. Pak poskytnete energii kamene p ímou cestou svému t lu.

Další možností jak využít kameny, resp. barvu kamen , je meditace. Posadte se klidn 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. N kdy je zapot ebí trochu cviku.

Pokud máte více kamen stejného druhu, resp. barvy, m žete kolem sebe vytvo it kamenný kruh. Posadte se na podlahu na polštá a umíst te tyto kameny do stejnom rných odstup kolem sebe. Zav e- te o i a vci te se do energetického pole, které se kolem vás za íná vytvá et.

ervené/r žové kameny

ervené kameny silně povzbuzují, zahřívají a urychlují. Stimulují krevní oběh, krevní cévy i krev samotnou. *Tmavá erve* je schopná povzbuditinnost srdce, *svtle ervená* naopak (jako *r žová*) do našeho srdce přináší harmonii. *ervené* a *ervenohnědé* 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: Světelná obrazotvornost je posilována a city vystupují z etelny. Jsou posilovány především základní pocity a city, jako láska nebo nenávisť. Právě *ervené* minerály nás iní impulzivnějšími a extrovertnějšími, protože posilují vlnu a výdrž. U *svtle ervené* = *r žové* hraje důležitou roli také velký podíl *bílé*. Proto přináší *r žové* kameny spíše pokojnější, iní citlivější a někdy také dokonce trochu zranitelnější.

ervená aktivuje vnitřní oheň. Podporuje veškeré procesy uvnitř, duchovní zpracovávání životních situací, a tímto způsobem také urychluje náš duchovní růst. *ervená* probouzí připravenost pomoci jako základní předpoklad spoluzítí všech živých bytostí. *R žové* kameny přináší spíše na citové úrovni a podporují soucítí.

Oranžové/hnědé kameny

Oranžové kameny přináší oživení a vitalizaci. Často stimulují krevní oběh, posilují krevní cévy a podporují rovnoměrné rozložení energie do celého těla. Funkce a citlivost pohlavních orgánů může být rovněž zlepšena. *Tmavá oranžová* a *hnědá* podporují tělesné cítění 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 smysluplnost a spontaneitu, *oranžové* kameny často pomáhají vybudnout 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 zmínil, a jistotu, že se nacházíme v souladu s vyšším řádem. *Oranžové* kameny napomáhají k nalezení harmonie a rovnováhy a podporují smysluplnost.

Žluté kameny

Žlutá a zlatě zbarvené kameny přináší povzbudivý a životný způsobem. Povzbuzují trávení a stimulujíinnost žaludku, sleziny a slinivky 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 přináší antidepresivní a poskytují více sebevědomí, důvěry a víry ve vlastní úspěchy.

Na duchovní úrovni podporuje *žlutá* duchovní trávení. Přijímání, zpracovávání, ale i opatrné odevzdávání, resp. opouštění informací. Z toho vzniká jistota, že máme žít 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 přináší harmonizaci 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 vybitím pak z dlouhodobého pohledu vede k vnitřnímu klidu. Zelené kameny stupňují rychlost a schopnost reakce a mohou probouzet zájem a nadšení. Povzbuzují světelných představ, vyjasňují prožívání snů a podporují fantazii.

Zelená přináší iniciativu a vlnu 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 zklidují. Jsou schopny pozitivně ovlivňovat činnost ledvin a močového měchýře, a tím hospodaření s tekutinami, 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 otišně 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 působí inášejší úlevu při smutku a pomáhají uvolňovat traumata. Podporují paměť, bohatost myšlenek a vdomí. Rovněž podporují pochopení problémů druhých. *Fialová* je schopna nás chránit před cizími energetickými a duchovními vlivy.

Fialová působí inášejší duchovní svobodu. Probouzí naše pravdomí, podporuje příjem informací a pomáhá odlišovat užitečné od škodlivého. Fialové kameny podporují duchovní klid a trpělivost, abychom dokázali rozpoznat naše skutečné bytí.

Ířé a bílé kameny

K těmto kamenům můžeme říci, že nepřijímají žádné světlo ani barvu, nýbrž odrážejí celé světelné spektrum. Jsou tedy neutrální a působí jako nám světlo, které obsahuje všechny možnosti. S jejich pomocí tedy podporujeme a zesilujeme to, co v nás již existuje. Bílé a ířé kameny jsou schopné působit energii při jejím nedostatku a zesilovat úinky jiných minerálů.

Na duševní úrovni tyto kameny podporují právě ty vlastnosti, které v nich hledáme: ířé kameny podporují bystrost a čistotu, bílé kameny naopak neutralitu.

Duchovní reprezentují *ířá* a *bílá* čistotu a tvrdou sílu, které vlastní všechny možnosti a mohou všechno uskutečnit. Působí inášejší hojnost a dokonalost.

Ěrné kameny

Ěrné kameny absorbují jakékoli světlo a jsou proto vhodné k odvedení, resp. stažení přebytečné energie. Zvláště závažné je toto působení u bolestí, protože bolest vzniká, z energetického pohledu, vždy tam, kde existuje nějaká blokáda a tím i zastánění energie. Ěrné kameny, jako obsidián, záchvěv nebo ěrný turmalín přijímají tento přebytek energie, pak můžeme bolest zmizet a dostavit se úleva. Nezapomene však, že tím neodstraníme příčinu bolesti. Nepřítomnost bolesti je však nejlepším předpokladem, abychom se mohli v klidu podívat této příčině na zoubek.

Ěrná 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 init odolnějšími, vytrvalejšími a schopnějšími zátěží. V neposlední řadě poskytují ěrné kameny jistotu a stabilitu.

V duchovní oblasti zadržuje *ěrná* zbytečnosti a soustřeďuje pozornost na podstatu. *Ěrná* je schopna vydat skryté záležitosti, příjemné, stejně jako nepřijemné, 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 přeměňuje impulzy 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 v domě toho, že se u takové fotografie jedná o momentku. Ukazuje jen zlomek aury ve zlomku sekundy. V další chvíli může aura vypadat úplně jinak, protože se nachází v neustálém pohybu a neustálém střídání barev. A přesto je neoddiskutovatelné, že se základní témata na snímku aury vždy ukáží. K výkladu je ovšem zapotřebí, jako u všeho, trochu cviku. Je 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 připojuje 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 tyto lidé vždy znají stav v cíli. Než se však pustíte do výkladu cizích fotografií, zkuste to u svých vlastních. Pokuste se vybavit si, co všechno vám o vaší fotografii vypráví fotograf. Je to velmi napínavé, jen seberte odvahu.

Při výkladu nebo interpretaci fotografií aury je rovněž důležité rozlišovat barvy ve své tlosti odstínu. Nejdříve vám nabídnu přehled barev, s nimiž se můžete na takové fotografii setkat. Každá barva je rozdělena na světlý a tmavý odstín:

ervená - 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, nihilismus, hyperaktivita, vztek, přeměna síly

Oranžová - organizace a koordinace, radost ze života

Světlá oranžová: Radost ze života, lehkost myšlení, optimismus, sebejistota, sebevědomí, dobré zdraví, kolektivní jednání, veselí, pocíšťství, motivace sebe sama, organizace.

Tmavá oranžová: Agresivita, podrážděnost, duchovní strnulost, oslabení, nejistota, nespokojenost, problémy s dorozuměním, ignorace, konkurenční myšlení.

Žlutá (a hnědá) - charisma a intelekt

Světlejší žlutá: Estnost, logické myšlení, silná osobnost, cílev domost, disciplína, duchovní veselí, touha po uznání s velkou schopností učit se, učení.

Tmavší žlutá/hnědá: Ignorance, sklony k panovačnosti, duchovní přetíženi, tvrdohlavost, nejasnost, intolerance, egoismus.

Zelená - smír, zm na

Sv tlejší zelená: Vnit ní vyrovnanost, kladný vztah k životu, srde nost, r st, spojení s p írodou, sympatie, lé ivé energie, harmo nie.

Tmavší zelená: Disharmonie, antipatie, existen ní obavy, nedostatek sebed v ry, nejistota, tvrdost srdce, odd lení od p írody.

Modrá - d v ra a spravedlnost

Sv tlejší modrá: Oddanost, výrazný smysl pro spravedlnost, klid, citli vost, prad v ra, soust ed nost, jistota, ticho, zdvo ilost, trp livost.

Tmavší modrá: Citový chlad, izolace, ned v ra, sebelítost, smutek, nespo kojenost, nespravedlnost, stažení se do ústraní, hledání odstupu.

Královská mod - intuice, nad azený pohled

Sv tlejší král. mod : Duchovní lé itel, vid ní aury, duchovní ticho, duchov ní otev enost, jasnoz ivost, víra v Boha, intuitivní jedná ní.

Tmavší král. mod : Vnit ní rozervanost, náboženské zneužívání, rozptýle ní, zdrženlivost, arogance, ústraní.

Fialová - osvícení a spiritualita

Sv tlejší fialová: Vhodné zacházení se sv telnou energií, oddanost, idealis mus, medialita, meditativní nastavení života, transforma ce, nadmyslové schopnosti.

Tmavší fialová: Posedlost, špatné zacházení s energiemi, erná magie, nep ítomnost smyslu pro spravedlnost, vy erpání.

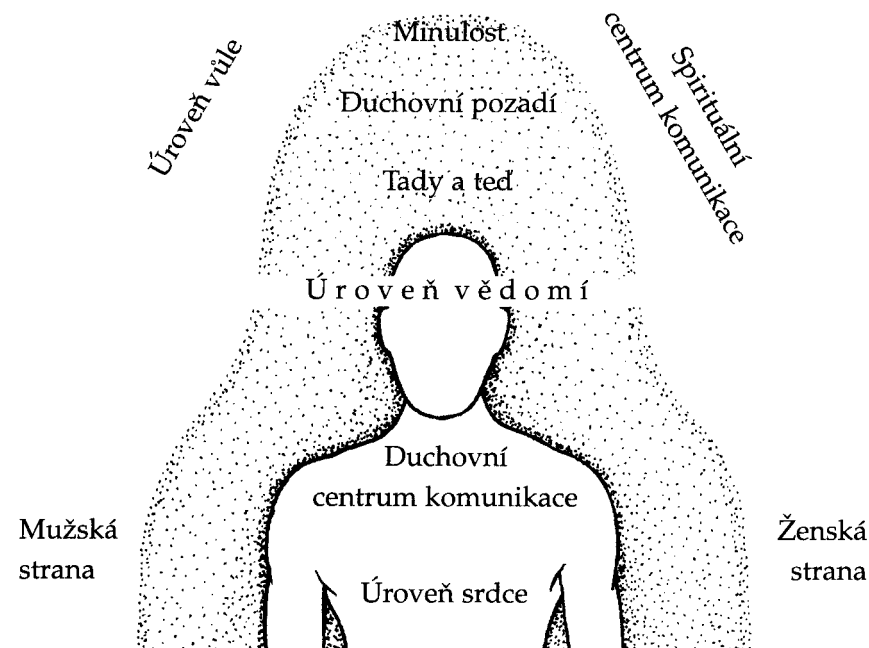
erná

Chronický strach ze života, la nost, nebezpe í chorob, zneužívání moci, nedo statek sv tla, ne istota, nejasnost, nešt stí, bolest.

Bílá

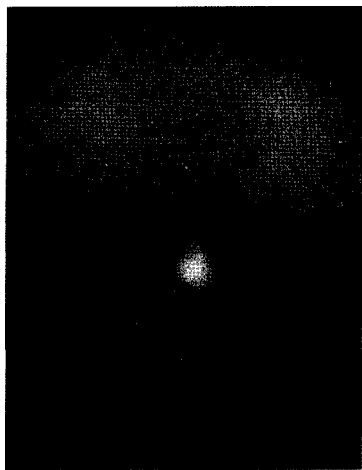
Bezvýhradná láska, vd nost, v domí jednoty, všeobsahující božská síla, jed nota s božstvím, osvícení, práce se sv tlem, moudrost, bezmezná víra v Boha, jasnost, istota, možnost p ekonání polarity.

P ehled r zných zón obrazu aury.



Analýza

Nyní se budeme v novat emeslu analýzy fotografií aury. Prosím, nezapomejte, že ještě žádný u ený z nebe nespadl a že ke správné, seriózní interpretaci obrazu aury je třeba velmi mnoho cviku a nemén intuice. Na jednom p íkladu bych vám cht l ukázat, jak m že taková analýza vypadat:



Podívejme se na obrázek aury jako celek. Je to aura dít te (tvá byla rozmazána). Barevné zobrazení naleznete na zadní stran obálky vlevo. Aura dít je zpravidla pestrá. Zde vidíme sytou, sv tlou oranžovou v oblastech minulosti, duchovního pozadí a „tady a te “. Toto dít si p ináší z minulosti írou radost ze života. Také duchovním pozadím „tady a te “ je radost ze života, lehkost myšlení, dobré zdraví, optimismus, sebejistota a také veselost. Sv tlá erve-

D tská aura (barevn viz obálku) ná to celé ještě no í do bezvýhradné lásky. Sedí tu p ed námi láskyplná, sebejistá a velmi veselá dívka. Je plná lásky, pochopení a nese si do života velkou porci odvahy.

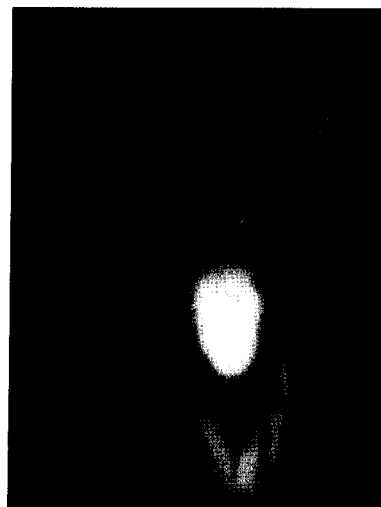
V oblasti úrovn v le vidíme znovu sv tlou erve , která se lehce mísí se sv tlou oranžovou. I zde jí bylo dáno láskyplné jednání, plné radosti a veselí.

Oblast srdce je plná a zcela otev ená. Vidíme zde sytou sv tlou ervenou. ístou lásku. Na spodním okraji oblasti srdce vidíme sv tlou zele , která poukazuje na lé ení ze srdce. Má p írozenou míru spjatosti s p írodou, nachází se v harmonii a je vnit n vyrovnaná. V hloubi jejího srdce jsou skryty lé ivé energie, které budou jednou jist 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 rovn ž pono eno do sv tle ervené.

Na úrovni v domí vidíme tmavou zele . Lze soudit, že se právě cítí obklopena nejistotou. Došlo k n jaké disharmonii, což pon kud ot áslo její silnou sebed v rou. P esn ji to m žeme zjistit rozhovorem s dívkou, p ípadn jejími rodi í.

Na mužské stran vidíme odstín královsky modré až fialové barvy. To ukazuje na velmi výraznou a silnou medialitu. Také na druhé stran , ženské, je tento odstín vid t, spole n se zelenou. Budoucí lé itelka? Spojená s medialitou, správným zacházením se sv telnými energiemi za ú elem lé ení sebe i jiných. Indigové dít . Rodí m je třeba jen poradit, aby tyto schopnosti podporovali. Krom toho je třeba dbát trochu na to, aby dívka do sebe bez ochrany nepoušt la všechny energie (velká, sv tle ervená oblast srdce), aby nebyla vystavena zbyte ným zran ním.



Aura dosp lého

Podívejme se ještě na další p íklad výkladu, který ovšem vypadá úpln jinak. Tato aura pat í jistému muži. Barevný obrázek najdete na zadní stran obálky vpravo.

P í povrchním pohledu p sobí aura dost fád n , obsahuje jen žluté a zelené odstíny. Ale podívejme se pozorn ji.

V oblasti „tady a te “, v duchovním pozadí a v minulosti vidíme sv tle žlutou barvu spolu se sv tlou zelenou, které lehce splývají. M žeme vycházet z toho, že se zde jedná

o síly, p epravené z minulosti do p ítomnosti. Totiž: Silná a estná osobnost, která cílev dom uskute uje své p edstavy s pomocí jasného rozumu a disciplíny. Sympatická duše, spojená s p írodou, plná srde - nosti a harmonie v sob samé. lov k s lé ivými energiemi. lov k, který díky vy enému slovu m že uzdravovat (podívejte se na podíly *modré a fialové* v oblasti krku). To vyplynulo i z osobního pohovoru b hem porady. P sobí jako psychologický poradce. Díky výrazu, mluvenému slovu, sem plyne mnoho v d ní a *boží jiskry*, které tento lov k p ijímá. *Fialová* se táhne od krku až do oblasti srdce. To znamená že do rozhovor vkládá srdce, srde nost a schopnost vcít ní se.

Na mužské stran vidíme rovn ž sv tlou *zele* , která m že p edstavovat povolání lé it.

Od úrovn v domí p es úrove v le se však táhne jakýsi hn dav oranžový závoj. To jsou zamlžení, která jsou v dom vnímána. Mohlo by to možná být také vyloženo jako náznak n jakého nachlazení. Stejn by to mohlo znamenat jakési momentální oslabení energie, související s nespokojeností a lehkou agresivitou, a tím s jednostranným myšlením. To je momentální stav, p i n mž je radno zjistit p i rozhovoru d vod.

Také jemná *sv tlá ervená (r žová)* se objevuje v oblasti krku, a tím v duševním centru komunikace. Op t odkaz na komunikaci ze srdce. Pak je možné klientovi doporu it, aby pracoval s *ervenou* a vyrovnal tak p echodný nedostatek energie. Dále bychom mu mohli doporu it stanovení vlastních hranic, p ípadn jejich nové vymezení (p ebytek *zelené*).

Shrnutí tip k výklad m

Prosím nezapome te, že toto „emeslo“, totiž rozd lení obrazu aury na zóny a výklad jednotlivých barev slouží pouze k tomu, aby doplnily výpov d vašeho vlastního snímku aury.

P i profesionálním výkladu pro druhé je zapot ebí velmi mnoho cvení, praktických zkušeností v zacházení s barvami, daru kombinace a schopnosti vcít ní. Barvy mohou být na snímku n kdy také smíchané, nebo p echázet z jedné oblasti do druhé. Pak m že výklad vypadat op t úpln jinak. Je tedy skute n zapot ebí zkušeností. Každé vyslovené slovo p i výkladu pro jiného lov ka je nutno pe liv rozvážit a zvolit, protože co je jednou vysloveno, se projeví i ve vašem prot jšku.

Nechci ve vás na tomto míst vyvolávat n jaký strach, naopak. Troufn te si na výklad své vlastní fotografie. Je to velmi krásná a pou - ná možnost nahlédnutí do barevné hry aury, i když na krátkou chvíli.

Práce s akrami a barvami

Co jsou akry

akry by bylo možné označit také jako centra v domí. Jsou to energetická centra, která nemají žádné hmotné nebo anatomické formy. Pramení v jemnohmotném systému lidské energie, vyznačují však, jak odpovídá jejich postavení, také naším fyzickým tělem.

akry jsou schopné ovlivňovat naše buňky, orgány i celý náš hormonální systém. Rovněž působí na naši duši, pocity a myšlenky.

Výraz akra pochází ze sanskrtu, staroindického jazyka učený, a znamená „kolo“ nebo „vír“. Naše akry se nacházejí v neustálém, tzv. otáčivém pohybu. Tímto neustálým otáčivým pohybem jsou energie zvenčí přitahovány přes naše jemnohmotné a fyzické tělo. S pomocí svých akter přijímáme energii z našeho okolí. Přes tyto akry jsme schopni energii nejen přijímat, nýbrž také energii rovněž vydávat.

Ve starých spisech je psáno, že má na lidském těle existovat několik desítek tisíc akter. My však se budeme zabývat pouze sedmi hlavními akrami: Kořenovou akrou, sakrální, akrou solárního plexu, srdeční, krční, elní a korunní, neboli lebeční akrou. Tyto akry jsou uzlovými body nejznámějších energetických drah našeho těla, to znamená, že s pomocí cílené práce s nimi mohou být pozitivně stimulovány i energetické dráhy.

Práce s našimi akrami je práce pro tělo, ducha a duši, a tím můžeme na tuto práci pohlížet jako na druh celistvé léčivé metody. S pomocí práce s akrami je možné způsobit pozitivní změny ve všech oblastech života.

Probuzení a posílení vašich akter může stabilizovat tělesné zdraví a podpořit spirituální v domí.

Nyní vám nabízím stručný pohled akter a skutečností, které můžeme ovlivnit jejich probuzení a posílení:

Kořenová akra:

Naučte se říkat životu „Ano“ a vraťte se zpět ke své nahromaděné prvotní životní energii.

Sakrální akra:

Naučte se schvalovat své sexuální síly, žít více smysly a nechte nově rozkvést skutečnou radost ze života.

Akra solárního plexu:

Posilte své síly pro dosažení svých představ a cílů. Dejte svým citům příležitost projevit se.

Srdeční akra:

Naučte se říkat „Ano“ lásce. Prožívejte lásku, bezvýhradnou lásku v dávání a brání.

Krční akra

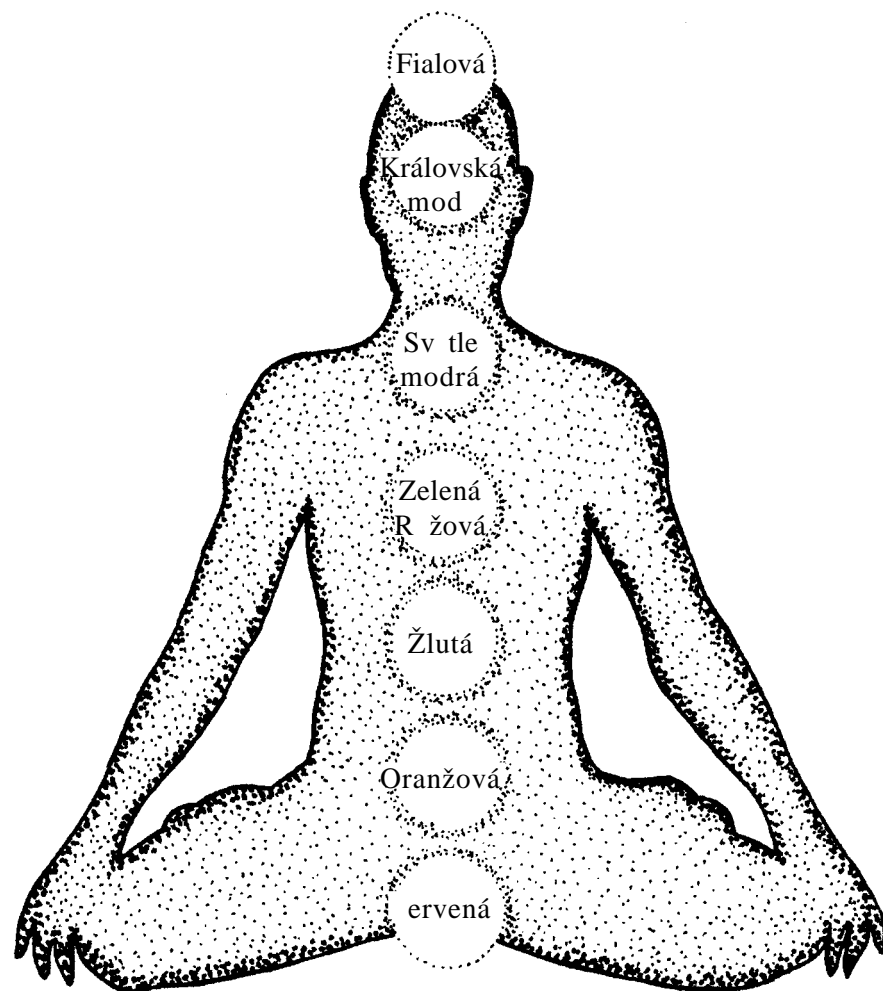
Naučte se posilovat a zlepšovat svou komunikaci, výraz.

Elní akra

Posilujte svou intuitivní schopnost vnímání a naučte se vidět a chápat z jakési nadřazené pozice.

Korunní akry

Nau te se navázat skute ný kontakt k božství. Prožívejte spiritualitu v plném rozsahu.



Jednotlivé akry

Zde bych vám cht l poskytnout stru ný p ehled o každé ze sedmi hlavních akry. Tento p ehled není rozhodn úplný. Nejd ležit jší body v n m však ve srozumitelné form najdete. Ve cvi eních k jednotlivým akryám jde vždy o odpovídající barvy. Pokud se nechcete soust edit v práci s akryami pouze na barvy, doporu ují vám obrátit se na odbornou literaturu. Zde máte n kolik drobných tip mimo tematiku barev:

Drahokamy:

Pokud byste cht li své akry aktivovat nebo/a harmonizovat s pomocí drahokam , m žete si vybrat jeden nebo více jmenovaných kamen a nap íklad s nimi meditovat. M žete je také p íkládat na odpovídající oblasti akry.

Éterické oleje:

M žete si vybrat oleje, které jednotliv jako sm si kápnete ve velmi nízké dávce (1-2 kapky) do aromalampy. Myslete na to, že ím mén lov k cítí, tím jemnohmotn jší jsou úinky. Obecn je možné také snadno vyrobit masážní oleje, k tomu je však t eba použít n jaký vhodný základní olej, nap íklad jojobový. P ídání éterického oleje do neutrálního základního ovšem vyžaduje jisté odborné znalostí. Ne všechny oleje jsou totiž pletí snášeny a ne každý olej je vhodný pro každého. Obra te se o radu na odpovídající literaturu, pokud chcete oleje nanášet na svou pokožku.

Bachovy kv ty:

Bachovy kv ty mohou p sobit podp rn p í práci s akryami na r z ných úrovních. M žete si v lékárn nechat p ípravit odpovídající sm s. M žete se rozhodnout pro n kterou z dále vyjmenovaných sm sí nebo si nechat namíchat všechny uvedené. Kolik kapek si máte nechat vmí-

chat? Jako pravidlo platí 2 - 3 kapky každého kv tu. Pokud však ovlá-
dáte kyvadlo, můžete si správný počet kapek, které pot ebujete do sm -
si, určit sami.

Ko enová akra - červená

Ko enová akra:

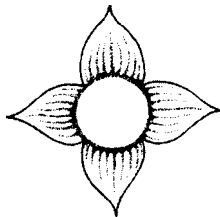
Název sanskrt:	Muladhára
Další jména:	1. akra, základní akra
Poloha:	Mezi kostr í a hrází
Barva:	červená
Element:	Zem
Planeta:	Merkur
Zvuk:	LAM
Symbol:	tvorec (kostka)
Smysly:	ich
Drahokamy:	Rubín, granát, červený jaspis
Éterický olej:	Ko en and líky, nard, vetiver, sko ice
Bachovy kv ty:	Klematis, Rock Rose, Sweet Chestnut

Tématické oblasti:

Duševní:	V le k životu, p ežití, jistota, uzemn ní, síla, schop- nost prosazení, t lesná láska
T lesná:	St evo, kosti, kostr , nohy

Odkazy na nedostatek:

Duševní:	Strach z p ežití, nedostatek síly a odvahy, nep ítom- nost orientace, opory, stavy vy erpání, lenost, neschopnost stát pevn v život .
T lesné:	Onemocn ní st ev, ischias, zácpa, hemoroidy, bolesti v k íži, k e ové žíly, potíže s prostatou, onemocn ní krve.



Cvi ení: Vizualizace barev

Pohodln se položte a postarejte se o to, abyste byli po dobu 15 - 20
minut nerušení. Zav ete o i a setrvejte s veškerou svou pozorností
v oblasti své ko enové akry. Dívejte se svým duchovním zrakem na
tuto oblast, ohmatejte ji tímto duchovním pohledem. Nenechte se
ní ím a nikým odvést. Vizualizujte červený paprsek, který vychází
p ímo ze zem .

Jeho barva je ohniv červená. Vizualizujte, jak tento paprsek zaha-
luje vaši ko enovou akru a pln jí proniká. Nechte svou ko enovou
akru tuto barvu dokonale vsát. A vnímejte, jak vám erve prop j uje
nové síly. Pak se op t vra te s veškerou pozorností zp t a vnímejte celé
své t lo. Ješt chvíli vnímejte a pak cvi ení s posílenou ko enovou
akrou ukon ete a s dostatkem síly vykro te do nového dne.

Cvi ení: Barevné dýchání

Zav ete na n kolik minut o i a p edstavte si p ed svým duchovním zra-
kem červenou barvu. Syt červenou. Soust e te se na své dýchání. Vší-
mejte si, jak vaše dýchání probíhá samo sebou, bez vašeho p í in ní.
Nyní s každým dechem vdechujte tuto červenou barvu. Každé nadech-
nutí vnáší erve do vašeho t la. Pak tuto barvu p eneste do oblasti své
ko enové akry. Pokra ujte ve cvi ení tak dlouho, dokud je vám to p í-
jemné nebo dokud červená pomalu nevybledne. Pak otev ete o i s v do-
mím, že jste posílili a stimulovali svou ko enovou akru.

Cvi ení: Barevná afirmace

Moje ko enová akra dostává neustále dostatek červené na to, abych
stál ob ma nohama pevn na zemi i v život . S lehkostí a napln n silou
červené barvy zvládám své každodenní úkoly.

Cvi ení: S barevnými šátky

Posa te nebo položte se pohodln . Vezm te si červený hedvábný šátek

(nebo jiný, velký kus červené látky) a hrajte si s ním. Nechte tuto *ervenou* látku klouzat mezi svými prsty. Vci te se do té syté *erven*. Pak položte *ervený* šátek p es oblast své ko enové akry a nechte v duchu tuto *erve* p e jít do dané oblasti. Vnímejte, jak *erve* posiluje vaši ko enovou akru a probouzí ji k novému životu a inorodosti. Všimněte si p i tom svého vnit ního hlasu a pocit . Objevují se ve vás obrazy, vidíte svým duchovním zrakem situace, které souvisí se všemi t mi *ervenými* tématy? Nyní je p íležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, a plný síly. Pokud jsou to v ci nep íjemné, s vd ností se s nimi rozlu - te. Pokud jsou p íjemné, pod kujte za tyto zkušenosti.

Sakrální akra - oranžová

Sakrální akra:

Název sanskrt:

Svadhithana

Další názvy:

2. akra, akra sleziny, pohlavní akra

Poloha:

Oblast podb íšku, nad pohlavními orgány

Barva:

Oranžová

Element:

Voda

Planeta:

Venuše

Zvuk:

VAM

Symbol:

Srpek m síce

Smysl:

Chu

Drahokamy:

Slune ní kámen, zlatý topas, ohnivý opál

Éterické oleje:

Pa uli, pomeran , ylang-ylang

Bachovy kv ty:

Oak, oliva, borovice (pine)

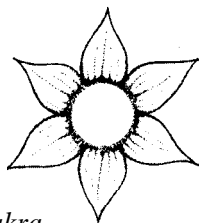
Tématické oblasti:

Duševní:

Pohlavní síla, vaše , radost ze života, vitalita

T lesné:

Zárode né žlázy, orgány podb íšku, t lní tekutiny, d loha



Odkazy na nedostatek:

Duševní:

Sexuální nechuť, depresivní nálady, závislost, agresivita, ni ivá zlost, ztráta radosti ze života, pocity viny, žárlivost

T lesné:

Menstrua ní potíže, impotence, frigidita, potíže s prostatou, ledvinové problémy, potíže m chý e, onemocn ní mo ových cest

Cvi ení: Vizualizace barev

Pohodln se položte a postarejte se, aby vás 15 až 20 minut nikdo nerušil. Zav ete o i a soust e te se se vší svou pozorností na oblast své sakrální akry. Sledujte svým duchovním zrakem tuto oblast, soust e - te na ni sv j duchovní pohled. Nenechte se ní ím a nikým vyrušit. Vizualizujte oranžový paprsek, jeho barva je zá iv *oranžová*. Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje vaši sakrální akru, oblast podb íšku, a dokonale jí proniká. Nechte svou sakrální akru tuto *oranžovou* barvu dokonale nasát. A vnímejte, jak vám prop j uje novou radost ze života. Pak se m žete op t s celou svou pozorností vrátit zp t a vnímat celé své t lo. Ješt krátce ho vnímejte a pak cvi ení ukon ete s posílenou sakrální akrou, a s dostate nou radostí ze života vykro te plnit své další úkoly.

Cvi ení: Barevné dýchání

Zav ete na n kolik minut o i a p edstavte si p ed svým vnit ním zrakem *oranžovou* barvu. Sytou *oranžovou*. Soust e te se na své dýchání. Vnímejte, jak vaše dýchání probíhá zcela samo od sebe, bez vašeho p i in ní. Nyní vdechujte s každým nádechem tuto *oranžovou* barvu. Každý nádech vnáší *oranžovou* do vašeho t la. Pak tuto barvu p e - dýchejte do své oblasti sakrální akry. Pokra ujte ve cvi ení tak dlouho, dokud je vám p íjemné nebo dokud *oranžová* pomalu nevybledne. Pak otev ete o i s v domím, že je vaše sakrální akra stimulovaná a posílena.

Cvi ení: Barevná afirmace

Moje sakrální akra získává neustále dostatek *oranžové* pro život plný radosti. S lehkostí a naplněnou radostí ze života této *oranžové* barvy zvládnám své každodenní úkoly.

Cvi ení: 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 akry a nechte v myšlenkách přejít tuto barvu do dané oblasti. Vnímejte, jak *oranžová* barva posiluje vaši sakrální akru a probouzí ji k novému životu v radosti. Všimněte si přitom 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 nepřijemné, rozlučte se s nimi s vděčností. Pokud jsou příjemné, poděkujte za tyto zkušenosti.

akra pupku - žlutá

Solar plexus:

Název sanskrt: Manipura

Další jména: 3. akra, akra pupku

Poloha: Kousek nad pupkem, v oblasti žaludku

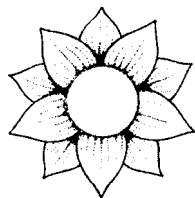
Barva: Žlutá

Element: Oheň

Planeta: Mars

Zvuk: RAM

Symbol: Trojúhelník



Smysl: Zrak

Drahokamy: Citrin (pravý), jantar (přirodní), tygří oko

Éterické oleje: Saturejka, kardamom, myrha, citron

Bachovy květy: Sultánka, Scleranthus, habr obecný

Tematické oblasti:

Duševní:

Emoce, senzibilita, touha, spontánnost, sentimentálnost, agresivita, pocit vlastní hodnoty, partnerské záležitosti

Tělesné:

Slinivka bledá, žaludek, žlučník, játra, slezina, tenké střevo, dutina bledá, 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

Cvi ení: Barevná vizualizace

Pohodlně se položte a postarejte se o prostor, ve kterém můžete stát 15 - 20 minut nerušení. Zavěste oči a zstaňte se 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 zahluje váš solar plexus, oblast vašeho žaludku a plně jím proniká. Nechte svou sluneční plet nasát všechnu tu žlutou barvu. A vnímejte, jak vám tato žlutá přinese 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 přirozeného života.

Cvi ení: Barevné dýchání

Zavete na několik minut o i a p edstavte si p ed svým vnit ním zrakem žlutou barvu. Zá ivou, istou žlu . Souste te se na své dýchání. Všimnete si, jak vaše dýchání probíhá samo od sebe, bez vašeho p i in ní. Nyní se s každým nádechem nadýchnete i žluté barvy. Každý nádech p inášíte tuto žlu do vašeho t la. Pak tuto barvu s dechem p emístete do oblasti svého solárního plexu. Pokra ujte ve cvicení tak dlouho, dokud je vám p íjemné, nebo dokud žlu pomalu nevybledne. Pak otevete o i s v domím, že je váš solární plexus stimulován a posílen.

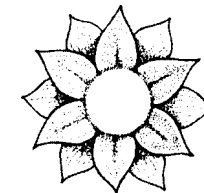
Cvi ení: Barevná afirmace

M j solární plexus dostává neustále dostatek žluté, aby moje tělesné i duchovní trávení probíhalo bez problém . S lehkostí a plný síly v této žluté barvy zvládnou své každodenní úkoly.

Cvi ení: S barevnými šátky

Pohodln se položte nebo posadte. Vezmete si žlutý hedvábný šátek (nebo n jaký jiný, velký kus žluté látky) a hrajte si s ním. Nechte žlutou látku klouzat mezi svými prsty. Vcíte se do této sv tlo p inášející žluté. Pak položte žlutý šátek na oblast svého solárního plexu a nechte v duchu tuto žlu p ejít do dané oblasti. Vnímejte, jak žlutá posiluje vaši sluneční plet a probouzí ji k novému životu. Všimnete si p i tom svého vnit ního hlasu a svých pocit . Objevují se ve vás obrazy, vidíte p ed svým vnit ním zrakem situace, které souvisí se žlutými tématy? Nyní je p íležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, s jistou lehkostí. Pokud jde o v ci nep íjemné, rozlučte se s nimi s v d ností. Pokud jsou p íjemné, podkujte za tyto zkušenosti.

akra srde ní- zelená (r žová)



Srde ní akra:

Název sanskrt:

Anaháta

Další jména:

4. akra, hrudní centrum

Poloha:

Ve výši srdce uprost ed hrudi

Barva:

Zelená (r žová)

Element:

Vzduch

Planeta:

Jupiter

Zvuk:

YAM

Symbol:

Davidova hv zda

Smysl:

Hmat

Drahokamy:

Smaragd, zelený turmalín, r ženín

Éterické oleje:

Geranium, magnolie, medu ka, mimóza, neroli, r že

Bachovy kv ty:

ervený kaštan, ekanka, vrba

Tématické oblasti:

Duševní:

Láska, soucit, starostlivost, bezpečí, srdečnost, p íze, svoboda, volný prostor, vymezení, kreativita

T lesné:

Srdce, plíce, dýchací orgány, hrudní koš, bronchie (pr dušky)

Odkazy na nedostatek:

Duševní:

Citový chlad, tvrdost, izolace, problémy s vymezením, ho kost, chyb ící láska, povznesenost, nedostatek kontakt

T lesné:

Potíže v oblasti hrudníku, problémy s krevním tlakem, onemocnění plic, potíže se srdcem, dechové problémy

Cvi ení: Vizualizace barev

Pohodln se položte a zajist te si prostor, v n mž z stanete 15 - 20 minut nerušení. Zav ete o i a soust e te veškerou svou pozornost na oblast své srde ní akry. Dívejte se na tuto oblast svým vnit ním zrakem, duchovníma o ima ji d kladn ohmatejte. Nenechte se ni ím a nikým vyrušit. Vizualizujte *zelený* paprsek, jeho barvou je sytá *zele* . Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje a pln proniká vaší srde ní akrou, vaší oblastí srdce. Nechte svou srde ní akru, aby tuto *zelenou* barvu nasála. A vnímejte, jak vám tato *zele* m že prop j it novou radost ze života. Pak se op t s veškerou svou pozorností vra te zp t a vnímejte celé své t lo. Ješt chvilku a pak cvi ení ukon ete, a s posíleným srde ním centrem se pus te do dalších úkol .

Cvi ení: Barevné dýchání

Zav ete na n kolik minut o i a p edstavte si p ed svým vnit ním zrakem *zelenou* barvu. Sytou *zele* . Soust e te se na své dýchání. Všímejte si, jak vaše dýchání probíhá samo od sebe, bez vašeho p i in ní. Nyní vdechujte s každým nádechem *zelenou* barvu. Každý nádech p ináší *zele* do vašeho t la. Pak tuto barvu p emíst te dechem do vaší oblasti srde ní akry. Pokra ujte ve cvi ení tak dlouho, dokud se cítíte dob e, nebo dokud *zele* pomalu nevybledne. Pak otev ete o i s v domím, že je vaše srde ní akra stimulována a posílena.

Cvi ení: Barevná afirmace

Moje srde ní centrum dostává neustále dostatek *zelen* , aby byl m j vlastní prostor napln n láskou a schopností vcít ní. S lehkostí a napln n srde ností *zelené* barvy zvládn u své každodenní úkoly.

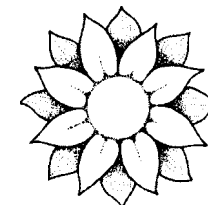
Cvi ení: S barevnými šátky

Pohodln se posa te nebo položte. Vezm te si n jaký *zelený* hedvábný šátek (nebo jiný velký kus *zelené* látky) a hrajte si s ním. Nechte tuto

zelenou látku klouzat mezi prsty. Vci te se do této prostor p inášejší *zelen* . Pak položte *zelenou* látku p es oblast své srde ní akry a nechte v myšlenkách tuto *zele* p ejít na danou úrove . Vnímejte, jak *zele* posiluje vaší srde ní akru a probouzí ji k novému životu. Všímejte si p i tom svého vnit ního hlasu a svých pocit . Objevují se ve vás obrazy, vidíte p ed svým vnit ním zrakem situace, které souvisí s všemi t mi zelenými tématy? Nyní máte p íležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, s jistou lehkostí. Pokud jsou to nep íjemné v ci, s vd ností se s nimi rozlu te. Pokud jsou p íjemné, pod kujte za tyto zkušenosti.

Všechna cvi ení se *zelenou* barvou je možné provád t i s *ř žovou*. I *ř žová* totiž pat í do oblasti srdce.

Kr ní akra - sv tle modrá



Kr ní akra:

Název sanskrt:

Višuddhi

Další názvy:

5. akra, hrtanová akra, komunika ní centrum

Poloha:

V oblasti hrtanu

Barva:

Sv tle modrá

Element:

Éter

Planeta:

Saturn

Zvuk:

HAM

Symbol:

Kruh

Smysl:

Sluch

Drahokamy:

Akvamarín, chalcedon, lazurit

Éterické oleje:

*Bergamot, kajeput, fenykl, grapefruit, levandule, šal-
v j*

Bachovy kv ty:

Kejklí ka, epík léka ský, Cerato - Rožec

Tématické oblasti:

Duševní: Komunikace, jistota v e i a tónu, výraz, víra, d v - ra, klid a mír

T lesné: Krk, elist, hrtan, horní cesty dýchací, hlas, kr ní páter, šíje, ramena, sluch

Odkazy na nedostatek:

Duševní: Plachost, zábrany, strach ze samoty, potíže s vyjad- ováním, poruchy e i, neklid

T lesné: Bolesti v krku, zán ty krku, potíže v oblasti kr ní páte e, bolesti šíje, potíže štítné žlázy, problémy s e í a ušima.

Cvi ení: Vizualizace barev

Pohodln se položte a zajist te si prostor, v n mž z stanete 15 - 20 minut nerušení. Zav ete o i a z sta te s veškerou svou pozorností v oblasti své kr ní akry. Dívejte se svým vnit ním zrakem do této oblasti, ohmatejte si ji svýma duchovníma o ima. Nenechte se ni ím a nikým vyrušit. Vizualizujte *sv tle modrý* paprsek. Vizualizujte, jak tento paprsek zahaluje a zcela proniká vaší kr ní akrou, oblastí vašeho krku. Nechte svou kr ní akru tuto *sv tle modrou* barvu dokonale nasát. A vnímejte, jak vám m že tato *sv tle modrá* prop j it vnit ní klid. Pak se znovu vra te s veškerou svou pozorností zp t a vnímejte celé své t lo. Ješt chvíli proci ujte, pak cvi ení zakon ete, a s posíle- ným kr ním centrem se pus te do dalších úkol .

Cvi ení: Barevné dýchání

Zav ete na n kolik minut o i a p edstavte si p ed svým vnit ním zra- kem n žnou, *sv tle modrou* barvu. Soust e te se na své dýchání. Vší- mejte si, jak vaše dýchání probíhá samo od sebe, bez vašeho p i in ní. Nyní s každým nádechem vdechujte tuto *sv tle modrou* barvu. Každý

nádech p ivádí *mod* do vašeho t la. Pak barvu vdechn te do oblasti své kr ní akry. Pokra ujte ve cvi ení tak dlouho, dokud se cítíte p í- jemn nebo než tato *mod* pomalu vybledne. Pak otev ete o i s v do- mím, že je vaše kr ní akra povzbuzená a posílená.

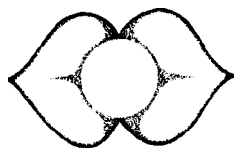
Cvi ení: Barevná afirmace

Moje kr ní centrum dostává neustále dostatek *sv tle modré*, abych se mohl kdykoli jasn a srozumiteln vyjad ovat. S lehkostí a napln n vnit ním klidem a bezpe ím této barvy zvládnú své každodenní úkoly.

Cvi ení: S barevnými šátky

Pohodln se položte nebo posa te. Vezm te n jaký *sv tle modrý* šátek (nebo jiný, v tší kus látky stejné barvy) a hrajte si s ním. Nechte tu *sv t- le modrou* látku klouzat mezi svými prsty. Vci te se do této *modré*. Pak *sv tle modrý* šátek položte p es oblast své kr ní akry a nechte v duchu *sv tle modrou* barvu p ejít na tuto úrove . Vnímejte, jak *sv tle modrá* posiluje a probouzí vaši kr ní akru k novému životu. Všímejte si p i tom svého vnit ního hlasu a svých pocit . Objevují se ve vás obrazy, vidíte p ed svým vnit ním zrakem situace, které mají n co spole ného se všemi t mi bled modrými tématy? Nyní máte p íležitost se na tyto záležitosti podívat znovu, s jistou lehkostí. Jsou-li to v ci nep íjemné, s vd ností se s nimi rozlu te. Pokud jde o záležitosti p íjemné, pod - kujte za tyto zkušenosti.

elní akra - královská mod



Celní akra:

Název sanskrt:	<i>Adž a</i>
Další jména:	<i>6. akra, t etí oko</i>
Poloha:	<i>Na ele mezi obo ím</i>
Barva:	<i>Královská mod</i>
Element:	<i>Žádné p í azení</i>
Planeta:	<i>Uran</i>
Zvuk:	<i>OM</i>
Symbol	<i>Kruh se dv ma k ídly</i>
Smysl:	<i>Nadsmyslové vnímání (7. smysl)</i>
Drahokamy:	<i>Safír, modrý turmalín, sodalit, lazurit</i>
Éterické oleje:	<i>Eukalyptus, he mánek, limeta, šalv j muškátová</i>
Bachovy kv ty:	<i>Crap Apple, Walnut, Vine</i>

Tématické oblasti:

Duševní:	<i>Fantazie, vnímání, intuice, tv r í energie, p edstavivost, otev enost myšlenek, d v ra, víra</i>
T lesné:	<i>Moze ek, obli ej, o i, uši, nos, vedlejší dutiny, hormonální systém</i>

Odkazy na nedostatek:

Duševní:	<i>Egoismus, oslabení koncentrace, duševní zmatenost, nedostatek sm ru, potíže s vnímáním</i>
T lesné:	<i>Bolesti hlavy, onemocn ní mozku, o ní potíže, oslabení zraku, citlivost vedlejších dutin</i>

Cvi ení: Vizualizace barev

Pohodln se položte a zajist te si prostor, kde budete 15 až 20 minut nerušení. Zav ete o í a v nujte se s veškerou pozorností oblasti své elní akry. Podívejte se svým vnit ním zrakem na tuto oblast, ohmaťte ji svýma duchovníma o ima. Nenechte se ní ím a nikým vyrušit.

Vizualizujte paprsek v *královské mod i*, který p íchází p ímo z universa. Vizualizujte, jak tento paprsek zahrnuje vaši elní akru a cele proniká oblastí vašeho ela. Nechte svou elní akru pln nasát tuto barvu. A vnímejte, jak vám tato *královská mod* prop j uje vnit ní klid a jasný pohled. Pak se op t s veškerou svou pozorností vra te zp t a vnímejte své t lo jako celek. Ješt chvíli vnímejte a pak cvi ení ukon ete, abyste se s posíleným elním centrem pustili do dalších úkol .

Cvi ení: Barevné dýchání

Zav ete na n kolik minut o í a p edstavte si p ed svým vnit ním zrakem *královskou mod* . Sytou *královskou mod* . Soust edte se na své dýchání. Všimete si, jak vaše dýchání probíhá samo od sebe, bez vašeho p í in ní. Nyní vdechujte s každým nádechem *královskou mod* . Každý nádech vnáší tuto barvu do vašeho t la. Pak barvu p eneste do oblasti své elní akry. Pokra ujte ve cvi ení tak dlouho, dokud je vám p íjemné nebo dokud *královská mod* pozvolna nevybledne. Pak otev ete o í s v domím, že je vaše elní akra stimulována a posílena.

Cvi ení: Barevná afirmace

Moje elní centrum dostává neustále dostatek *královské mod e*, abych vnímal své prost edí vždy jasn a z eteln . S lehkostí a napln n vnit ním klidem této *královské mod e* vnáším více fantazie a intuice do svých každodenních úkol .

Cvi ení: S barevnými šátky

Pohodln se posadte nebo položte. Vezm te *královsky modrý* hedvábný šátek (nebo jiný, velký kus látky v této barv) a hrajte si s ním. Nechte látku v *královské mod i* klouzat mezi prsty. Vci te se do této barvy. Pak šátek položte p es oblast své elní akry a nechte v duchu *královskou mod* p ejít na danou úrove . Vnímejte, jak *královská mod* posiluje vaši elní akru a probouzí ji k novému životu. Všimete si p í tom svého vnit ního hlasu a svých pocit . Objevují se ve vás obrazy, vidíte p ed

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 nepřijemné věci, svedenost se s nimi rozlučte. Pokud jde o záležitosti přijemné, podkujte za tyto zkušenosti.

Lebeční akra - fialová

Lebeční akra:

Název sanskrt:

Sahasrára

Další jména:

7. akra, korunní akra, korunní centrum, akra temene hlavy

Poloha:

Na nejvyšším bodu (lebce) hlavy

Barva:

Fialová

Element:

Žádné přiznání

Planeta:

Neptun

Zvuk:

OM

Symbol:

Lotos

Smysl:

Kosmické v domě, 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, religiozita, spojení s universem, Užitelské schopnosti

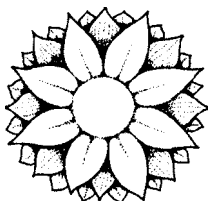
Tělesné:

Mozek, oči, celý organismus

Odkazy na nedostatky:

Duševní:

Nezájem o své vlastní záležitosti, povrchnost, černá magie, odloučenost, útěk před realitou, duchovní vyčerpanost, 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. Zavěte oči a soustřeďte veškerou svou pozornost na oblast své korunní akry. 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 zahluje vaši lebeční akru, oblast vaší hlavy a plněji proniká. Nechte svou lebeční akru 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 světlo. Ještě chvíli a ukončete cvičení, abyste se s posíleným lebečním centrem mohli pustit do nových úkolů.

Cvičení: Barevné dýchání

Zavěte na několik minut oči a představte si před svým vnitřním zrakem fialovou barvu. Syt fialovou. Soustřeďte se na své dýchání. Všimněte si, jak vaše dýchání probíhá zcela samo od sebe, bez vašeho přiznání. Nyní s každým nádechem vdechujte tuto fialovou barvu. Každý nádech vnáší fialovou do vašeho těla. Pak tuto barvu přesuňte do oblasti své lebeční akry. Pokračujte ve cvičení tak dlouho, dokud je vám příjemné, nebo dokud fialová nezačne blednout. Pak otevřete oči a s vědomím, že je vaše lebeční akra 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 naplněnou fialovou barvou víry a důvěry v sebe i svět, poskytnu prostor božím vedením, aby naplnilo mé každodenní úkoly lehkostí.

Cvi ení: S barevnými šátky

Posa te se nebo pohodln uložte. Vezm te si n jaký *fialový* hedvábný šátek (nebo jiný, velký kus látky stejné barvy) a hrajte si s ním. Nechte *fialovou* látku klouzat mezi svými prsty. Vci te se do této *fialové*. Pak si položte *fialový* šátek p es hlavu a nechte v duchu jeho barvu p ejít na tuto úrove . Vnímejte, *jak fialová* posiluje vaši korunní akru a probouzí ji k novému životu. Všímejte si p i tom svého vnit ního hlasu a svých pocit . Objevují se ve vás obrazy, vidíte p ed svým vnit ním zrakem situace, které souvisí se všemi t mi fialovými tématy? Nyní máte p íležitost se na tyto v ci podívat znovu, s jistou lehkostí. Pokud jde o záležitosti nep íjemné, rozlu te se s nimi s vd ností. Pokud jde o v ci p íjemné, pod kujte za tyto zkušenosti.

Barevné masáže aker s pomocí reflexních zón

Skv lou metodou stimulace, aktivizace a harmonizace aker je masáž aker barvami, s pomocí akrových reflexních zón na chodidlech. Práce, kterou m žete snadno provád t sami na sob , nebo také u druhých osob. Je to jakási jemná rozmazlující masáž. Tato masážní technika s použitím barev stimuluje celá hrubohmotná i jemnohmotná t la.

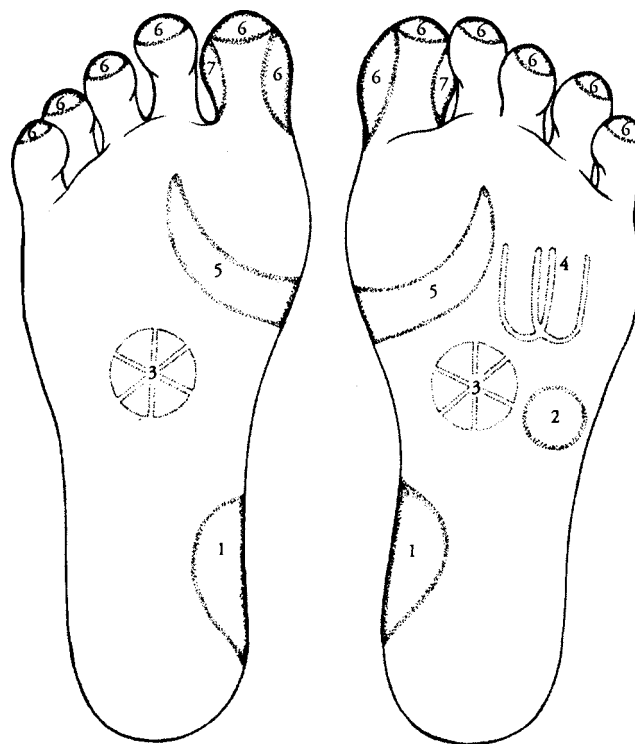
Postupujte následovn :

Vytvo te si v místnosti p íjemnou atmosféru, zapalte aromalampu a pus te n jaké p kné uklid ující CD, m že to být vaše oblíbená klasická hudba. Nyní se krátce soust e te na své nitro. Ujasn te si, že tato masáž slouží vašemu zdraví a dobrým pocit m, ne ke zpracování starých záležitostí, které možná ještě lpí ve vašem nitru. Pokud chcete uvolnit n co starého, je vždy vhodn jší zajít za vzd laným terapeutem, protože v takových situacích je v tšinou zapot ebí pomoci zven í. A tak je to i v naprostém po ádku. Považujte tedy tuto masážní techni-

ku za stimulaci, harmonizaci a probuzení akry. Dodejte s její pomocí svému systému aker novou energii.

Vezm te si n jaký krém, nešet ete jím, a jemn si namažte nohy. P i tom vizualizujte barevnou duhu. Již to je blahodárné. Jak z ídka se lov k dotýká svých vlastních nohou! Ud lá vám to dob e. Pak za n te s masáží v následujícím postupu:

1. Za n te reflexní zónou své srde ní akry (viz obr. „levá noha“). S jemnými krouživými pohyby z sta te na tomto bodu p íbližn t i minuty. P i tom vizualizujte *zelenou* barvu. Pokud vás p itahuje spíše *r žová*, m žete vizualizovat i tuto barvu, p ípadn ob st ídav .



Prává noha

Levá noha

- 1 = ko enová akra
- 2 = akra sleziny
- 3 = akra solárního plexu
- 4 = srde ní akra
- 5 = kr ní akra
- 6 = elní akra
- 7 = korunní akra

2. P ejd te k bodu solárního plexu na levé noze a za n te opatrn kroužit, s jemným tlakem. Po t ech minutách p ejd te na bod solárního plexu pravé nohy. I zde opakujte masáž po t i minuty. P i tom neustále vizualizujte *žlutou* barvu.
3. P ejd te k bodu kr ní akry na pravé noze. Bod stimulujte po dobu t í minut. Pak p ejd te na levé chodidlo a v nujte se další t i minuty bodu kr ní akry lehkými, krouživými pohyby. P i tom vždy, prosím, vizualizujte sv tle *modrou* barvu.
4. Nyní se v nujte t i minuty masáži bodu sakrální akry na levé noze. P i tom vizualizujte *oranžovou* barvu.
5. P ejd te k bod m elní akry. Na každém chodidle existuje n kolik bod . Podívejte se na obrázek. Nejd íve po t i minuty masírujte body na levé noze a pak body elní akry na noze pravé. P i tom vždy vizualizujte barvu *královskou mod* .
6. Z sta te nejd íve u pravé nohy a v nujte se bodu ko enové akry. Tento bod se *nachází* na chodidle pon kud stranou, sm rem ke kotníku. V nujte se mu rovn ž t i minuty. Pak se obra te k levému chodidlu a masírujte i zde bod ko enové akry po dobu t í minut. P i tom vizualizujte vždy *ervenou* barvu.
7. Nyní masírujte, op t vždy t i minuty, nejd íve bod lebe ní akry na levé noze a poté na pravé noze. P i tom vizualizujte *fialovou* barvu.

Celá masáž by nem la trvat déle než 35 - 40 minut. Pak se ješt na n kolik minut natáhn te a uvoln te se. Vnímejte své t lo a pokuste se vycítit barvy ve svých akrách.

Barvy a znamení zv rokruhu

Znamení zv rokruhu jsou aktuální již mnoho tisíc let. Vždy se lidé dotazovali hv zd a podle nich jednali. Skute nost, pod kterým znamením zv rokruhu jsme se narodili a kterému ascendentu jsme tedy p i azení, nám poskytuje možnost výkladu charakter . Nesmíme samoz ejm opomenout, že k osobnímu horoskopu pat í podstatn víc než „jen" hv zdné znamení a ascendent. Jako nap íklad 12 dom , které spolu jako planety souvisí, transity, abychom jmenovali aspo n co. V této kapitole bych se ovšem cht l velmi obsáhlé astrologii v novat jen ve vztahu ke znamením zv rokruhu a barvám.

Slune ní znamení (vlastn hv zdné znamení) ukazuje základní vlastnosti vašeho bytí, zatímco ascendent zpravidla ukazuje, jak jste vnímání svým okolím. Bylo by tedy zapot ebí p i výkladu nebo volb barev zahrnovat vždy ob znamení, protože se mohou vzájemn ovlivovat, dopl ovat, nebo n kdy mohou být rovn ž v rozporu.

Z následujícího p ehledu m žete vy íst základní vlastnosti každého znamení se vším, co k tomu pat í. Datové údaje, do nichž p íslušné znamení spadá, nemohou být nikdy naprosto p esné. Je totiž možné, že se rok od roku odchyluje o hodiny, n kdy dokonce o pár dní. P esn to m žete zjistit výpo tem z n jakého chytrého astrologického programu nebo poradou se seriózním astrologem. M žete být totiž narozeni p esn v mezní oblasti.

Jednotlivá hv zdná znamení

Beran - ervená

Beran (Aries) - 21. b ezen až 20. duben - ♈

Element: Ohe ; zastupuje sílu v le, ctižádost, dynamiku a odvahu

Vládnoucí planeta: Mars

Vlastnosti: D ležitý, podn cující, vlastní iniciativa, snaha o vedení

Pohlaví: Mužské, v domé, tvo ivé, zd razn ý duch a v le, extrovertní

Temperament: asto cholerický

Ro ní období: Po átek jara, doba klí ení, propuknutí sil, východ, sv tlo

T lesné oblasti: Hlava a elo, krev, cévy, svaly

Drahokamy: Rubín, ervený jaspis, granát

Den v týdnu: tvrtek

Zví ata: Beran, vlk, dravci

Povolání a zájmy: Technika, sport, fitnes, medicína

Barva: ervená

Stru ý výklad: Beran je asto lov kem, který p ipravuje cestu a poskytuje impulsy svým bližním. Jeho základní pot ebou je prosazování vlastní v le, aktivní tv r í innost pro rozvíjení nových v cí. Jedná p i tom otev en , sebev dom , bezstarostn , p esv d iv a angažovan s velkým optimismem. Vlastnosti jeho myšlení je možné ozna it jako subjektivní, nesoust ed né, intuitivní, kreativní a po ádn svévolné. Jeho citový život a láska mohou být spíše spontánní, p ímé, vy erpávající, prudké a vášnivé. V partnerství musí existovat zm na, nap tí a živost, p i emž se nesmí ztratit pocit svobody a nezávislosti. Za kon-

flicktní oblasti Berana m žeme ozna it svévoli, p ehán ní a nespokojenost, nereflektující agresi a nízkou toleranci frustrací. Ze strachu p ed závislostí asto vyhledává nové oblasti aktivit. asto se u n j objevují následující t lesné potíže: bolesti hlavy, neuralgie, infekce a zán ty, šum ní v uších, infek ní choroby, natažení sval a zubní potíže.


Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejz n jší možnosti. M žete vizualizovat barvy, meditovat s nimi, v dom si vybírat oble ení, upravovat odpovídajícím zp sobem své prost edí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

ervená: Pokud chcete jako Beran pracovat s *ervenou*, konfrontujete se s írou ervenou energií, tzn. se silou, vytrvalostí, silou prosazení se, v domím moci, vytrvalostí. To jsou vlastnosti, které Beran zpravidla již vlastní. Je samoz ejm možné, že tyto energie nejsou správn rozvedeny, a pak má použití *ervené* smysl jako pomoc k op tnému nasmlování energie do správných drah.

Zelená: Také m žete pracovat s komplementární barvou. *Zelená* totiž vytvá í u Berana, siln ovlivn ného *ervenou*, harmonii. *Zelená* p ívádí pozornost více k oblasti srdce a je schopna asto stísn nému Beranovi vytvo it nový volný prostor.

Modrá: Jste ve velkém stresu a ve er již nevíte, kde vám hlava stojí? Pokud vaše t lo, duch i duše volají po klidu, je pro vás nejvhodn jší *modrá* barva. P inášší klid a mír a posiluje víru a sebed v ru.

Býk - zelená, ervená a zemité odstíny

Býk (*Taurus*) - 21. duben až 20. kv ten - 

Element:	<i>Zem ; zastupuje stabilitu, pevnost, klid, v cnost, realitu, prakti nost, materiálnost</i>
Vládnoucí planeta:	<i>Venuše</i>
Vlastnosti:	<i>Stálost, p íjímání impuls , síla a vytrvalost, stálost, odolnost</i>
Pohlaví:	<i>Ženské, schopnost oddanosti, síla výrazu, p íjímání, plodnost</i>
Temperament:	<i>asto melancholický</i>
Ro ní období:	<i>Doba oživení, posílení a plodnosti</i>
T lesné oblasti:	<i>Ústa, krk, šíje, žíly, hlasivky</i>
Drahokamy:	<i>Smaragd, korál, safír</i>
Den v týdnu:	<i>Pátek</i>
Zví ata:	<i>Kráva, pes, holubice</i>
Povolání a zájmy:	<i>Um ní, p írodní v dy, móda, hospoda ení</i>
Barva:	<i>Zelená, ervená a zemité odstíny</i>

Stru ný výklad: Býk miluje jistotu, má silné vlastnické myšlení, trp li-
vost a díky tomu i vytrvalost, má rád klid a veselí. Býk smyslupln
používá téma vlastních sil a zhodnocuje zkušenosti z minulosti, žije
sám se sebou a svým okolím v harmonii a své touhy a instinkty dob e
ídí vhodným sm rem. Jeho základní pot ebou je produktivita, dosaže-
ní cíle a pak upevn ní, aby si mohl užívat výsledek. Jedná obecn klid-
n , vytrvale, velmi siln , neústupn a je pilný. Uvažuje realisticky, prak-
ticky, konsekventn a asto i trochu pomaleji. V lásce se projevuje jako
n žný, stálý, smyslný, srde ný, láskyplný a oddaný. Jeho vztahy by
m ly být stálé a stabilní. Jsou d ležitá a nezbytné pro harmonický roz-
voj osobnosti a citovou jistotu. Za pon kud negativní bychom mohli
ozna it jeho žárlivost, prchlivost, jednání v afektu, p ehnané vlastnické

myšlení, utíkání p ed zm nami a lp ní na starém. T lesné potíže asto
souvisejí s bronchitidou, zán ty v krku, potížemi štítné žlázy, látkové
p em ny, nap tím v oblasti ramen a ušními chorobami.

Podpora s pomocí barev: Prací s barvami získáte nejř zn jší možnosti.
M žete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, v dom si vybírat
oble ení, i odpovídajícím zp sobem m nit své prost edí (vymalovat
místnosti), p ípadn barvy vdechovat.

Zelená: Pokud chcete pracovat s touto barvou, bude vaše pozornost
sm rována k oblasti srdce. Je prohlubována láska k p írod a nov
vytvá í osobní meze, resp. je trochu rozši uje. *Zelená* podporuje kreati-
vitu a vytvá í trochu prostoru pro podporu flexibility.

ervená: Pat í k býkovi stejn jako *zelená*. Pokud chcete pracovat s *er-
venou*, pom že vám regulovat vaši sílu a vést ji správnými dráhami.
Zvlášt vhodná je tato práce tehdy, pokud jste p íšli o veškerou energii
- znovu se nabijete.

Zemité odstíny: Býk n kdy setrvává na starých, možná dávno p eko-
naných stanoviscích a nechce se pohnout ani o kousek kup edu
novým, zprvu trochu neznámým sm rem. Pak mu zemité tóny p iná-
šejí práv tento vzor chování do jeho v domí.

Blíženci - žlutá

Blíženci (Gemini) - 21. kv ten až 20. červen - ♊

Element:	Vzduch; zastupuje duchovní, intelektuální, teoretické, objektivní, zv davé, družné, sbírání a předávání v d ní
Vládoucí planeta:	Merkur
Vlastnosti:	Pohyblivost, vyrovnanost, p izp sobivost
Pohlaví:	Mužské, v domé, podporující, aktivní, jednající
Temperament:	Podporující
Ro ní období:	Doba rozvíjení
T lesné oblasti:	Ramena, paže, ruce, nervový systém, dýchací orgány, kon etiny
Drahokamy:	Zlatý topas, mechový achát
Den týdne:	St eda
Zví ata:	Hmyz, v ely, opice
Povolání a zájmy:	Žurnalistika, média, cestování, reklama, spisovatelství, obchod, jazyky
Barva:	Žlutá

Stru ný výklad: Blíženci mají neustálou potřebu se s ovávat, neustále hledají nové myšlenkové pochody, duchovní vým nu, zm nu, podn ty a velmi mnoho v d ní. Jednají chyt e, ovšem uvážliv , sice kriticky, ovšem obratn a takticky, jsou šikovní a p izp sobiví. V citovém život a v lásce jsou spíše bezstarostní, šarmantní a p átelští, asto nezávazní. Také v partnerství mají potřebu duchovní vým ny, nezávislosti a samostatnosti. asto se cítí kv li velké sentimentalit rychle zahnání do úzkých. Vnit ní konflikty mohou znamenat neustálý neklid, lov k se pak nikde necítí doma a má potřebu být neustále na cestách. Pak se u Blíženc mohou dostavit deprese a nevolnost, pokud již neexistuje možnost nezávazné vým ny a je na nich požadován závazek. T lesné


poruchy se asto dostavují jako onemocnění dýchacích cest, astma, oslabení nerv , nervozita a problémy s koncentrací.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami vám dává nejzn jší možnosti. M žete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, v dom volit své oble ení, vytvá et prostředí (vymalovat místnosti), vdechovat barvy.

Žlutá: Prací s barvou, která je p i azena Blíženc m, m žete svou duchovní innost ještě podpo it. Je to barva u ení a u ení se. *Žlutá* také vede k lepšímu pochopení partnerských souvislostí a jejich harmonizaci. Obavy a p ílišné emoce mohou být zmírn ny tím, že danou záležitost v dom zpracujete s pomocí *žluté*.

Fialová: M žete však pracovat také s komplementární barvou *žluté*, tedy s *fialovou*. Pom žete tím k uzdravení celé oblasti své hlavy. Nechte navrátit *Fialová* vám poskytne ještě více spirituálních energií, a tím vám zprost edkuje spojení s ostatními úrovn mi.

Rak - st íbrná, r žová

Rak (Cancer) - 21. erven až 21. ervenec - 

Element:	Voda; zastupuje nev domí, city, emoce, instinkty, projevení cit a duševní jemnocit
Vládnoucí planeta:	M síc
Vlastnosti:	D ležitost, aktivita, energie, produktivita a ctižádost jsou podle nálady závislé na citu
Pohlaví:	Ženské, orientované na minulost, ovlivnitelné, plodné
Temperament:	asto flegmatický
Ro ní období:	Plné léto
T lesné oblasti:	Hospoda ení s vodou v organismu, lymfa, hrud, žaludek
Drahokamy:	Perly, m sí ní kámen, opál, jantar
Den v týdnu:	Pond lí
Zví ata:	Rak, mušle, kráva, zajíc
Povolání a zájmy:	Povolání medicínská, terapeutická a oblast sociální, k historii, poradci v oblasti výživy, potraviná ská branže
Barva:	St íbrná, r žová

Stru ný výklad: Raci mají, jak je známo, výraznou schopnost vcít ní, kvetoucí fantazii, intuici, jsou starostliví a jemnocitní. Cht jí stále dál rozvíjet svou vlastní vnit ní stabilitu a jistotu. Není pro n práv snadné se vyrovnat s tématy opoušt ní a lou ení, a p ekonávat obavy. Rak má pot ebu poznávat problémy ostatních a poskytovat lidem ochranu, úto íšt nebo jen podat ruku, aby se lépe vypo ádali s vlastními problémy. Jedná sv domit , citov , „z b icha“, je nep ímý a má tv r í schopnosti. Rak uvažuje subjektivn , chápav , s velkou fantazií a citem. V partnerské oblasti je srde ný, n žný, romantický, asto

zasn ný, oddaný a má mate ské rysy. Zrozenci Raka vnášejí do vztah jemnocit, pochopení a trp livost, mají pot ebu vzor a jsou snílky a velmi citliví. Partnera asto pot ebují jako oporu a „ erpací stanici“. M že u nich však také vzniknout p ehnaná pot eba p ízn a pozornosti (život soust ed ný na minulost), a pokud není napln na, m že to být velmi zat žující. Pak vzniká nebezpe í, že se takový lov k stáhne do sv ta sn a fantazie. P i ztrát bezpe í, ztrát blízké osoby, p i kritice s hádkami a duševní rozvrácenosti se m že snadno objevit deprese. T lesné potíže se asto projevují problémy žaludku, sliznic, hromad - ním lymfy, tématy prsou a d lohy.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrn jší možnosti. M žete barvu vizualizovat, meditovat s ní, v dom volit své oble ení, p etvá et své prost edí (vymalovat místnosti), vdechovat barvy.

St íbrná: St íbrnou je zde mín na st íb itá zá e m síce. M síc jako planeta Raka. Pokud chcete s touto barvou pracovat, skv le povzbudíte a uvedete na správná místa všechny vlastnosti Raka. St íbrná má velmi mnoho ženských vlastností. Posilujte a harmonizujte s pomocí st íbrné své ženské rysy, své ženské schopnosti. Pro mužské pohlaví budiž e eno, že i muž m že klidn ukázat i ženské vlastnosti, které existují v každém lov ku. Tedy: city.

R žová: Barva lásky, bezpodmíne né lásky, srde nosti, opatrování, soucitu. Práce s r žovou je jako balzám pro srdce, pohlazení pro duši. Vra te se s její pomocí zp t k v domí, že jste láskyhodní, že si zasloužíte být milováni - i sami sebou. Na erpejte ho s pomocí r žové barvy.

Lev - oranžová

Lev (Leo) - 22. červenec až 22. srpen - ♌

Element:	Ohe ; zastupuje sebev domí, váše , teplo, sílu, dynamiku
Vládoucí planeta:	Slunce
Vlastnosti:	Hbitost, síla vytrvalosti, jistota, stálost, pevnost, spokojenost, klid a rozvaha
Pohlaví:	Mužské, v domé, tv r í, ctižádostivé, extrovertní
Temperament:	asto cholerický
Ro ní období:	Doba, kdy dozrávají plody
T lesné oblasti:	Srdce, krevní ob h, páte , solar plexus
Drahokamy:	Rubín, slune ní kámen, diamant
Den v týdnu:	Ned le
Zví ata:	Lev, orel, páv
Povolání a zví ata:	Organizátor, podnikatel, u itel, léka , inohra
Barva:	Oranžová

Stru ný výklad: Lev se vyzna uje sebezpoznaním, spolehlivostí, sv tlem, teplem, individualitou, kreativitou, vitalitou a touhou po seberealizaci. asto se zabývá podporováním víry v sebe sama, pátráním po tom, kým vlastn je a jaké má schopnosti. Neustále se pokouší nasazovat všechny síly k uskute n ní svých plán a cíl . Lev má velkou potebu stát v každé dob ve st edu d ní, p i emž nikdy nezapomíná na sv j vlastní d ležitý, velký volný prostor. Vyžaduje uznání a potvrzení své práce a správnosti svého jednání. P sobí odhodlan , suverén n , klidn , p esv d iv a asto velmi sebejist . Jeho myšlenky jsou zpravidla kreativní, intuitivní, tv r í, pozitivní a velmi chytré. V citovém život dáva Lev p ednost romantice, srde nosti, nezávislosti, vášni a velkorysosti. V partnerském vztahu touží po temperamentu, teplu, radosti a smyslnosti. Vždy pot ebuje pocit ocen ní a vlastní d ležitosti,

p i emž musí mít k dispozici dostatek prostoru. Ne zcela pozitivní vlastnosti se mohou u Lv projevat v ješitnosti, potížích s p izp sobivostí a omezení. Deprese se u n j mohou projevit, pokud se mu nedostává dostatku pozornosti nebo má pocit, že je odmítán. T lesné poruchy se mohou projevit v chorobách srdce a krevního ob hu, ve vysokém krevním tlaku nebo potížích zad.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejzn jší možnosti. Podívejte se na meditativní cvičení. M žete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, v dom volit své oble ení, p etvá et své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Oranžová: Tato barva m že Lv m pomoci, pokud n kdy v d sledku nedostatku pozornosti druhých mají pocit, že již nestojí ve st edu d ní a jsou odmítáni. *Oranžová* navrácí radost ze života a pomáhá lov ku uv domovat si, v jakých šokových situacích p ípadn uvízl.

Modrá: Komplementární barvou *oranžové* je *mod* . Pokud je Lev n kdy „p evrácen“ a jeho myšlenky se toulají v nereálném sv t , je správnou volbou právě *modrá* . P ívádí ho zp t k vnit nímu klidu a vyrovnanosti. *Modrá* mu op t navrácí nad azený pohled na situaci. S pomocí *modré* se navíc m že dob e vzd lávat a u it se nacházet správná slova ve správných situacích a pro správné lidi.

Panna - béžová

Panna (Virgo) - 23. srpen až 22. září - ♍

Element:	Zem ; zastupuje stabilitu a pevnost, klid, v cnost, realitu, prakti nost, materiálno
Vládoucí planeta:	Merkur
Vlastnosti:	Pohyblivost, vyrovnanost, p izp sobivost
Pohlaví:	Ženské, schopné oddanosti, výrazné, nev domé, p i-jímající
Temperament:	asto melancholický
Ro ní období:	Doba sklizn
T lesné oblasti:	St evo, trávící trakt, látková p em na
Drahokamy:	Citrín, žlutý jaspis, achát
Den v týdnu:	St eda
Zví ata:	Hmyz, ko ky, psi
Povolání a zájmy:	Medicína, výživa, p írodní v dy, technika, pedagogi-ka, psychologie, právní zástupce
Barva:	Běžová

Stru ný výklad: Panna zastupuje analýzu, rozum, ú elnost, ád, strukturu, organizaci, zpracování. Je vždy na cest hledání poznání a dokonalosti, je zprost edkovatelem mezi intuicí a logikou. Pokouší se spojit a prakticky p em ovat r zné záležitosti a oblasti. Má pot ebu jistoty v život s jasnými a p ehlednými pravidly. Její jednání je ekonomické, rozvážné, efektivní, zodpov dné, v domé vlastní povinnosti, pilné a prakticky založené. Její myšlení je asto metodické, analytické, realistické, velmi kritické, v tšinou také p edvídavé a objektivní. V citovém život je Panna plachá, opatrná, s velkým jemnocitem a taktém, v rná, ob tavá a pe ující. Její partnerské vztahy by m ly být vždy p edvídatelné a spolehlivé. Pokud si je jistá svým vztahem, umí projevit mimo ádn intenzívní city. Pokud se však dostane do konfliktní situa-


ce, v tšinou projevuje ned v ru, pedantismus, pesimismus a nedostatek spontánnosti. Ztrácí se pak v „malí kostech“ všedního života a není již schopna zachovat si p ehled. M že reagovat depresivn , pokud si myslí, že se její život nebo zvyky stávají nejistými. T lesné poruchy se asto projevují jako onemocn ní trávicích orgán , poruchy spánku a neur itými obavami.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrnější možnosti. M žete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, v dom volit své oble ení, p etvá et své prost edí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Běžová: Pokud jako Panna s touto barvou pracujete, posílíte a harmonizujete své v domí v tší stability a opory. Pokud získáte v n em ve svém život nejistotu, a tím to již nedokážete p ehlédnout a za adit, m že vám *běžová* barva rovn ž pomoci. Navíc posiluje p ímost a vytrvalost. Pokud se jedná o tmavší odstín *běžové* (p echázející v *hn*), který obsahuje mnohem více podílu *ervené*, p sobí posilujícím zp sobem na vaše hospoda ení s energií. Pokud jste vy erpaní, pracujte s tmavšími odstíny *bélové* nebo cílen s *ervenou* barvou.

R žová: Panna se ráda ob tuje, pro lidi, pro v ci, pro situace. Pak dává všechno. Kde však z stává Panna sama, co získává zp t? V tšinou práv v bec nic. V tomto p ípad je radno pracovat s *r žovou*. *R žová* je totiž balzámem pro všechny srde ní záležitosti i pro duši. S ní je možné nastolit smír, aby se lov k lépe vyrovnal s nedostatkem mazanosti.

Váhy - tyrkysová (modrá/zelená)

Váhy (Libra) - 23. září až 21. říjen - 

Element:	Vzduch; zastupuje duchovní a intelektuální aktivity, teorii, objektivitu, zvdavost, hromadění a rozdělování v dání, výraz v umění, eio abstraktním myšlení, smysl pro společnost
Vládoucí planeta:	Venuše
Vlastnosti:	Dležitost, impulsivnost, rozhodnost, aktivita, touha po vedení
Pohlaví:	Mužské, v domě, tvrdí, zdraznou vli, extrovertní
Temperament:	Zdrženlivý
Roční období:	Doba rovnováhy, vyrovnání
Tělesné oblasti:	Ledviny, močoviny, kyčle, pokožka
Drahokamy:	Safír
Den v týdnu:	Pátek
Zvířata:	Holubice, motýl, srnky
Povolání a zájmy:	Všechna kreativní povolání, reklama, umění, hudba, móda, diplomacie, právní vědy
Barva:	Tyrkysová

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 má 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, férově, tvrdě se sebou, s velkou fantazií a obrazotvorností, a přitom 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 nejdležitějším ze všeho. Při hrozícím konfliktu často projevuje nerozhodnost, je přitom závislá na harmonii. Ze strachu před hádkami a zlobou ráda potlačuje a vytisuje stinné stránky života. Pak se rozhlíží v život jen po tom příněm 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 nejrozšířenější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, v domě si vybírat své oblečení, přetvářet své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Tyrkysová: Komunikace srdce. Tato barva podporuje Váhu, aby promlouvala přímě 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 v domostí.

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 přiznány tělesné oblasti ledvin, močoviny 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.

ervenooranžová: Komplementární barvou *tyrkysové* je žlutooranžová. Pokud chybí radost ze života nebo síla v každodenním životě, v případě nepříjemných situacích, které Váhy tak nenávidí, je možné pracovat z na *ervenalým oranžovým tónem*.

Štír - tmav červená a tmav 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, nevdomec, duševní, schopné oddanosti, dojímavé, přijímající, pasivní, plodné</i>
Temperament:	<i>často choleric</i>
Roční období:	<i>Říjen a listopad se zklidí</i>
Telesné oblasti:	<i>Oblast genitálií, pohlavní orgány</i>
Drahokamy:	<i>Granát, hematit, onyx</i>
Den v týdnu:	<i>úterek</i>
Zvířata:	<i>Štír, had, vlk</i>
Povolání a zájmy:	<i>Badatelé, terapeuti, lékařská povolání, pedagogové, analytici, esoterikové</i>
Barva:	<i>Tmav červená a tmav zelená</i>

Stručný výklad: Štír zastupuje vášně, intenzitu, moc, zmučení, regeneraci, sexualitu, tajemné záležitosti, silný vztah k nevdomec. Jeho tématem je zkoumání skrytých stránek člověka. Chce objevovat a proniknout

k hlubokým spirituálním poznatkům. Má potěbu se intenzivně a velmi emocionálně vypořádávat se svým prostředím. Přitom je pro něj velmi důležitá schopnost vytvořit citový vztah k bližním. Zpravidla je disciplinovaný, vytrvalý, někdy provokativní, ovšem ovládá se, často je umíněný a důsledný. Uvažuje analyticky, nepřehlídí 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 síly. Štír i potěbuje dlouhou dobu, aby se otevřel a ukázal, jací a jakými skutečně jsou. Jejich konfliktními oblastmi jsou zaudatost, často přehnaný optimismus, obavy ze ztráty, kontrola, témata moci a bezmocnosti, stejně jako majetkové nároky. Depresivní stavy mohou být znamením hluboce uvízlého, bezmocného hněvu a vzteku. Poruchy v tělesné oblasti se často projevují v podobě išků a na pohlavních a vylučovacích orgánech.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami vám dává nejrozšířenější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, v domě vybírat své oblečení, odpovídajícím způsobem upravit své prostředí (vymalovat místnosti), vdechovat barvy.

Tmav červená: Tato sytá a tmavá červená může Štírovi poskytnout nový elán, pokud je naprosto vyčerpaný. Pokud však se u něj vyskytuje příliš mnoho síly a mocenských nároků, přisobí tato červená ještě více na její posílení. Na druhé straně pomáhá červená barva Štírovi uvědomit si jeho často prudké a vyerpávající způsoby, aby pak byl schopen s první energií své elán vést do správných kanálů a cíleně ho využívat, bez škod pro své okolí.

Tmav zelená: Zelená naopak přisobí na Štíra vyrovnávajícím způsobem a přivádí ho zpět do vlastního středu. Zelená, jako komplementár-

ní barva *ervené*, Štírovi poskytuje více volného prostoru, pokud se cítí stísněn.

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 intelektuálními schopnostmi, které často dímají v skrytu a ještě nejsou prožívány.

Stelec - tmavá modrá/královská mod

Stelec (Sagittarius) - 22. listopad až 20. prosinec - 

Element:	<i>Oheň</i> ; zastupuje sílu v le, <i>entusiasmus</i> , <i>intuici</i> , <i>idealismus</i> , <i>orientaci na budoucnost</i>
Vládoucí planeta:	<i>Jupiter</i>
Vlastnosti:	<i>Hbitost</i> , <i>vyrovnanost</i> , <i>přízravná sobivost</i>
Pohlaví:	<i>Mužské</i> , <i>v domě</i> , <i>aktivní</i> , <i>vyžadující</i> , <i>pasivně jednající</i> , <i>plodné</i>
Temperament:	<i>Někdy cholerycký</i>
Roční období:	<i>Odpočívající přiroda</i>
Telesné oblasti:	<i>Kyčle</i> , <i>stehna</i> , <i>bedra</i> , <i>játra</i>
Drahokamy:	<i>Lazurit</i> , <i>ametyst</i>
Den v týdnu:	<i>úterek</i>
Zvířata:	<i>Koně</i> , <i>pávi</i> , <i>jelen</i>
Povolání a zájmy:	<i>Právníká povolání</i> , <i>sportovci</i> , <i>filozofie</i> , <i>medicína</i> , <i>umělecká povolání</i> , <i>světoznámosti</i> , <i>básníci</i> , <i>duchovní povolání</i>
Barva:	<i>Tmavá modrá/královská mod</i>


Stručný výklad: Stelec zastupuje dobrodružství, nezávislost, hledání smyslu, víru, naději, moudrost, spravedlnost, úctu a lásku. Jeho tématem je hledání smyslu života, chtěl by ho pochopit. Je zdánlivě a přitom se snaží neustále utišovat svůj hlad po vědění, aby rozšířil svůj vlastní horizont a bystřil v domě. Má potěbu 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 estetně. Myslí subjektivně, otevřeně, s širokým náhledem, pozitivně a optimisticky. Cítí se v domě a idealismem, je upřímný, velkorysý a láskyplný. Do svých partnerských vztahů vstupuje Stelec s respektem, zdánlivě a velkorysostí. Velmi mnoho mu záleží na uskutečnění společných cílů. Konfliktními oblastmi jsou vlastní přemýšlení, neupřímnost, arogance, neústupnost, strach z odhalení. Stelci rovněž neumějí přijímat kritiku. Depresivní stavy se mohou objevit, pokud zjistí nepřekonatelné hranice nebo přehrožící ztrát vidin. Poruchy v tělesné oblasti se často projevují jako potíže s kyčlemi, jaterní potíže, krevní cévy, nadváha a bolesti zad.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami vám dává nejrozšířenější možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, v domě volit své oblečení, odpovídajícím způsobem přetvářet své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Tmavá modrá/královská mod: Tato tmavá a přesto sytá *mod* přináší Stelci klid a mír. Při celkovém přílišném zatížení a vyerpání sil přináší tato *mod* 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 Stelec narazil na zdánlivé meze.

Sv tle oranžová/korálová: Komplementární barvou *královské mod e* je tato sv tlá *oranžová*, mohli bychom ji nazvat také *apricot*. Pokud chce lov k pracovat s touto barvou, je velmi jemným zp sobem konfrontován s hluboko uloženými ranami, které tam v bezpečí d ímají, aby byly jednou uvoln ny. Tato barva navrácí radost ze života, která se z ejm n kdy nedostala k svému cíli. Se sv tlou oranžovou je pro St elce snazší u ení, respektive utišování jeho neuv íitelného hladu po v d ní. Protože je v *oranžové* obsažena *žlutá*, která m že siln podpo it u ení, studování a obecn duchovní aktivity.

Kozoroh - tmav hn dá

Kozoroh (*Capricorn*) - 21. prosinec až 20. leden - 

Element: *Zem ; zastupuje smysl pro realitu, strukturu, jistotu, jasnost, touhu po zodpov dnosti a autorit , silný vztah k materii*

Vládoucí planeta: *Saturn*

Vlastnosti: *D ležitost, cílené energie, ctižádostivost*

Pohlaví: *Ženské, orientované na minulost, nev domé, p ijí-mající, pasivní*

Temperament: *N kdy melancholický*

Ro ní období: *Zimní slunovrat, p íroda nabírající síly*

T lesné oblasti: *Kosti, kolena, zuby, nehty, uši, slezina*

Drahokamy: *Horský k iš ál, onyx*

Den v týdnu: *Sobota*

Zví ata: *Kozorožec, koza, havran*

Povolání a zájmy: *Právníctví, management, architektura, socha ství, politika*

Barva: *Tmav hn dá*

Stru ný výklad: Pro Kozoroha jsou nejd ležit jí zodpov dnost, úcta, zákon, právo, ád, stálost, povinnost, sebeovládání, koncentrace, hrdost a sebeúcta. Jeho témata jsou snaha o vn jší a vnit ní vývoj, touha po významnosti, moci a vlivu, po samostatnosti a jistot , po hmotném úsp chu a rozší ení v domí. Jeho pot ebou je p ebírání role ochránce a pe ovatele. Miluje jasná pravidla (i chování) pro skute oování cíl , p ekonávání p ekážek a zvládání životních t žkostí. Kozoroh jedná rozhodn , v tšinou d sledn a disciplinovan , je neúnavný, inorodý, pilný a v domý si svých povinností. Jeho myšlení je jasné, chytré, bystré a kritické. Je p edvídavý a velmi prakticky založen. V citovém život je vytrvalý, smyslný, velmi p ítulný, vytrvalý a ukázn ý. Jeho partnerské vztahy se vyzna ují v rností, spolehlivostí a lojalitou. Pot ebuje ovšem trochu asu, aby své srdce otev el doko án a pak mohl ukázat své hluboké city. Do konflikt se sebou samotným a s ostatními se Kozoroh dostane, pokud cítí nátlak k výkonu, ned v ru, lakotu a netoleranci. Má ovšem také sklony ke lp ní na starých vzorech a strukturách, p ípadá mu obtížné p edat moc, a tím i kontrolu. Pokud má Kozoroh pocit, že není pot ebný nebo uznáván, nebo pokud nemá v dohledu dosažitelný cíl, m že se dostat do fáze deprese. Poruchy v t lesné oblasti se ásto projevují v potížích kloub , žlu níku a ledvin, látkové p em ny a/nebo trávicích poruch.


Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejz n jší možnosti. M žete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, volit si v dom barvy svého oble ení, p etvá et své prost edí (malovat místnosti), i vdechovat barvy.

Hn dá: Symbol stability a ko en . Pokud se Kozoroh intenzívn zabývá *hn dou*, uv domí si, jak strnulé a nehybné m že být ásto jeho chování. Vyplatí se pak p emýšlet o tom, jestli má jeho neot esiteln pevné hledisko vždy své oprávn ní nebo jestli by práv zde lov k nem l trochu ustoupit.

Žlutá: S krásnou žlutou se práce vyplatí. Může totiž pomoci s obětí velmi podpora a harmonizovat v případě tělesných problematických oblastí. Kozoroha: trávení, látková přeměna, žlučník, ledviny, kloubních potíží. Přitom ledviny znamenají vždy odkaz na partnerské záležitosti. Pro ně je rovněž vhodné využít žluté barvy.

Zelená: Jako velmi úrodná se ukazuje práce se zelení, pokud je třeba Kozorohovi zprostředkovat trochu více prostoru, volného prostoru. Zelená je barvou srdce, kreativity, přírody. Hnedý, pevný jako dřevěný strom potěbuje také husté, prostor poskytující listoví.

Vodná - modrá, tyrkysová

Vodná (Aquarius) - 21. leden - 18. únor - 

Element:	<i>Vzduch; zastupuje duchovní a intelektuální aktivity, teorii, objektivitu, orientaci na budoucnost, silný vztah ke starým tradicím</i>
Vládající planeta:	<i>Uran a Saturn</i>
Vlastnosti:	<i>Rychlost, vytrvalost, klid, svobodom a vytrvalost, opora a jistota</i>
Pohlaví:	<i>Mužské, v domě, aktivní, jednající</i>
Temperament:	<i>často roztrkaný</i>
Roční období:	<i>Chladný, jasný a čistý zimní čas</i>
Tělesné oblasti:	<i>Holen a krevní oběh</i>
Drahokamy:	<i>Akvamarín, tyrkys</i>
Den v týdnu:	<i>Sobota</i>
Zvířata:	<i>Pták, vážka, motýl</i>
Povolání a zájmy:	<i>Badatelé, technici, psychologové, umělci, vynálezci</i>
Barva:	<i>Modrá, tyrkysová</i>

Stručný výklad: Pro Vodná e jsou důležité idealismus, duchovnost, humanita, nezávislost, objevy až k vynálezům. Jeho témata jsou svoboda myšlení, jednání i citlivost. Musí jít svou vlastní cestou, aby projevil vci, které se doposud nacházely jako nejasné vskrytu a rozvinul nové myšlenky a perspektivy pro budoucnost. Silnou potřebou Vodná e je dostatek volného prostoru ve fyzické, psychické i intelektuální oblasti, aby se mohl plně rozvinout. Touží se osvobodit od omezení, vyvíjet z davu a uskutečňovat své myšlenky. V jednání je vytrvalý, svobodný, klidný, často i spontánní a nerozvážný. Myslí analyticky, jasně, včasně, neosobně, nikdy nesoustředěně, prozíravě, velmi rychle, je humánní a nápádný. Miluje upřímnost, stálost, život a cítí chápná přátelsky. Partnerství s Vodná em se může zakládat jen na toleranci a nezávislosti. Konfliktními oblastmi jsou tendence ustupovat, nepřístupnost, pocit nepřehlednosti, intelektuální hrdost a komplexy méněcennosti. Na jedné straně touží po blízkosti a sounáležitosti, a na druhé straně cítí nutkání k odstupu. To může vést k vnitřní rozervanosti. Pokud má Vodná pocit, že již nesmí jít svou vlastní cestou a je uvězněn, může nastat situace, kdy se dostane do depresí. Tělesně je Vodná náchylný k chorobám žil, může trpět obecně rovněž nervozitou, potížemi krevního oběhu nebo poruchami srdečního rytmu.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejrozsáhlejší možnosti. Můžete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, volit v domě své obklopení, přispěšně upravovat své prostředí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Modrá: Pokud Vodná pracuje s modrými odstíny, cítí se doma. Modrá je barvou klidu a bezpečí. Barvou vyjádření se jasnými slovy. Modrá mu zprostředkovává kontakt s jeho vnitřním klidem, který pak může prožívat vně. Modrá mu přináší pocit kosmické šířky.

Oranžová: Komplementární barva *modré* p ívádí Vodná e do kontaktu s novou radostí ze života, pokud by se stará ztratila v d sledku omezení nebo stísn nosti. *Oranžová* mu pomáhá uv domit si i jeho hluboké rány, zran ní, která musel kdysi utrp t. Je to barva, která m že pomoci p i uvol ování takto vzniklých p ekážek.

Tyrkysová: Komunikace srdce. *Tyrkysová* pomáhá Vodná i nahradit vlastní duchovní analytické vzory myšlení komunikací p ímo ze srdce, nebo p inejmenším je spojit. *Tyrkysová* p sobí na toto znamení osvobozujícím zp sobem, protože obsahuje velký podíl zelené, který napomáhá p íchodu sn . S její pomocí mohou být podporovány i kreativní sklopy.

Ryby - zelená

Ryby (Pisces) -19. únor až 20. b ezen -)

Element: *Voda; zastupuje nev domé, pocity a emoce, intuitivní v d ní, lásku k bližnímu, oddanost, uvoln ní a p ekonání hmoty*

Vládoucí planeta: *Neptun*

Vlastnosti: *Pohyblivost, p ízp sobivost, vyrovnanost*

Pohlaví: *Ženské, plodné, nev domé, oddané, siln výrazové, p íjímající, pasivní*

Temperament: *Citový*

Ro ní období: *Vzcházení setby*

T lesné oblasti: *Nohy a kosti*

Drahokamy: *Jadeit, nefrit, serpentin*

Den v týdnu: *tvrtek*

Zví ata: *Ryby, vodní ptáci, racci*

Povolání a zájmy: *Sociální oblast, teologie, hudba, tv r í um ní, divadlo a film, esoterika*

Barva: *Zelená*

Stru ný výklad: Znamení Ryb zastupuje bezmeznost, senzibilitu, nev domé, sny, touhy, tušení, lásku a utrpení, p ízp sobivost a spiritualitu. Tématem Ryb je vnímavost pro ducha asu a trendy, pot eba rušení hranic a osvobozování se od materiálních omezení a stísn ní ega. Základní pot ebou je p ání starat se o ostatní, vnímat pot eby okolí a pokud možno je plnit. Cht jí se stát jednotou s druhým lov kem, nebo se pustit do n jaké záležitosti naplno. Jednají zpravidla instinktivn , ob tav , asto nezištn , intuitivn , pasivn a jsou vždy ochotni pomoci. Myšlení Ryb je asto plně fantazie, dokonce až poetické, tv r í, velmi romantické a kreativní, n kdy i pon kud utopické. Ryby milují a cítí v tšinou oddan , toužebn , n žn , jsou jemnocitné, vroucí a soucitné. V partnerských záležitostech mají velkou pot ebu duševního porozum ní, blízkosti, intimity a d v rnosti. Oblastí konflikt zrozc Ryb jsou nerozhodnost, iluze, sentimentalita, deprese a neschopnost p íjetí a zastupování objektivního stanoviska. Nebezpe í depresí m že nastat, pokud je na nich vyžadováno rozhodnutí, schopnost prosazení, i pokud je prost t eba akceptovat realitu. T lesné poruchy se asto projevují jako neuralgie, onemocnění nohou, psychické problémy, alergie, oslabení imunitního systému a v nebezpe í závislostí a závislého chování.

Podpora s pomocí barev: Práce s barvami poskytuje nejzn jší možnosti. M žete barvy vizualizovat, meditovat s nimi, volit v dom barvy svého oble ení, upravovat své prost edí (malovat místnosti), vdechovat barvy.

Zelená: Barva lé ení pro zrozence Ryb. *Zelená* je p ívádí zp t k jejich st edu. *Zelená* jim poskytuje op t 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 obtavosti.

ervená: Komplementární barva zelené. *ervená* poskytuje Rybám *er*stvé síly, novou odvalu a větší schopnost prosazení, pokud zase jednou zstanou stát v poli cesty. *ervená* pomáhá zasněžené Ryby zase zpět do reality, aby dokázaly stát obma nohama pevně na zemi, a zůstaly pevně vleny v životě s hmotou.

Barvy a vonění

Obecně (získávání, cesta k nám, výběr)

Práce s barvami je skvělou možností, zvláště pokud je možné je kombinovat s voněními. Koncem osmdesátých let nastal poádný boom vonění meckých hovoících zemích. Objevily se aromalampy, tehdy nová možnost provonění a energetizace místností. Rázem se objevili, jako houby po dešti, i výrobci *istých* éterických olejů. Mnohé z těchto výrobků neodpovídaly vyžadovaným potřebám *istoty* a nepožily. Tím bych vás chtěl upozornit na skutečnost, že je nezbytné přesvědčit se, odkud pocházejí oleje, které používáte. Zeptejte se výrobce nebo prodejce, jestli jsou *isté*, ne *edné* 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 stejnou 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, neml jsem k souasným výrobc m d v ru. Rozhodl jsem se tenkrát nakupovat oleje ve v tším množství v seriózních obchodech a sám je plnit do lahvi ek. Tak vím vždy, co se v nich nachází, a mohu se za jejich obsah bez obav zaru it.

Tuto kapitolu jsem cht l vlastn v novat barvám v souvislosti s v n mi, a v žádném p ípad ne nahrazovat již napsaná, obsáhlá díla o v ních. Pro lepší pochopení bych vám cht l nyní alespo krátce vylí it, jak jsou éterické oleje získávány. Existují t i hlavní zp soby:

- **Destilace vodní párou:** S pomocí vodní páry jsou z rostlinných sou ástí odebírány kapky éterických olej . 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 leh í olej. Tento olej se pak slévá nebo od erpává, tím je ístý éterický olej odd len od vody, která se pak rovn ž využívá - nap íklad jako kv tinová voda.
- **Lisování za studena:** V p ípad citrus jsou éterické oleje uloženy ve slupce. Dob e to známe, když nap íklad loupeme pomeran a ze slupky st íká tekutina. To je práv éterický olej. Jde o nejšetrn jší zp sob získávání éterických olej .
- **Získávání s pomocí rozpoušt dla:** N které rostliny (spíše málo) pot ebují chemické rozpoušt dlo, aby se z nich uvolnil éterický olej. Rozpoušt dla jsou pak destilována ve vakuu, p í emž se nejd íve získává krémovitá látka, zvaná concrète. Z ní se rostlinné látky uvol ují alkoholem. Co zbude, je vysoce cen né absolve, jako nap íklad u jasmínu, vanilky.

K získání jednoho kilogramu éterického oleje je t eba, podle druhu rostliny, r zné množství rostlinného materiálu. Pokud si lov k uv domí, že nap íklad pro získání litru oleje z r žových kv t je zapot ebí p íbližn p ti tun ru n trhaných r žových okv tních lístk (které tém nic neváží), jist bude v budoucnosti akceptovat pon kud vyšší cenu této vzácnosti.

Existují nejr zn jší možnosti použití cenných éterických olej :

Aromalampy: Jist máte po ruce nejmén jednu aromalampu. Napl te misku teplou vodou a do ní kápn te, podle velikosti místnosti, 3 - 8 kapek oleje. M l by plavat na vod . ajová sví ka po zapálení jemn zah eje sm s vody a oleje a éterický olej nebo sm s olej bude do místnosti odpa ovat p íjemnou v ni. P í tom však nezapome te: ím víc lov k cítí, tím t lesn jší, a ím mén , tím jemnomotn jší jsou ú inky. Spolu se vzduchem pak tyto vonné látky ícháme. Dostávají se naším nosem p ímou cestou do našeho mozku, odtud do vegetativního nervového systému, stimulují hormony a p sobí na sv t našich pocit . T lesn se v n dostává našimi plícemi k pr duškám, do krve a cévami do našich orgán . Jist si umíte p edstavit, že tyto vonné látky n jak musí p sobit na naše t lo, ducha i duši.

Jako masážní oleje: Vyrobt si sv j vlastní masážní nebo ple ový olej. Jako mastný základní olej vám doporu ují jojobový olej. Je vyráb n lisováním za studena z o ech jojobového ke e a je to vlastn tekutý vosk. Pokud tento olej uložíte do ledni ky, rychle ztuhne, p esn jako vosk. V pokojové teplot e op t stejn rychle zase tekutý. Tento olej íní ple jemnou, protože není tak mastný - je to práv tekutý vosk. Do základního oleje m žete kápnout n kolik kapek éterického oleje a máte nejlepší ple ový olej, jaký si m žete p át. Nabízím vám jeden návrh receptu pro r žovou barvu: Vezm te 50 ml jojobového oleje a p idejte 8 kapek r žového oleje, 3 kapky oleje z r žového d eva a 3 kapky oleje z kakostu (Geranium). Získáte ple ový olej, který bude hý kat vaše srdce i duši. Odpovídá r žové barv . Podobn si m žete vyrobit nejr zn jší „barevné“ ple ové oleje a vždy budete p esn v d t, že používáte ístou p írodu. Z následujícího seznamu si m žete vybrat odpovídající oleje s p íazením k jednotlivým barvám. Prosím, vždy vyzkoušejte snášenlivost daného oleje na vnit ní stran p edloktí ješt p ed tím, než ho

za nete nanášet ve v tším množství. i te se, prosím, vždy heslem „Mén je asto více“. Pokud si nejste jisti, pora te se se zkušeným aromaterapeutem nebo zalistujte v odborné knize.

Krémy: Pokud byste si cht li ple ový krém vyrobit sami, pak vám mohu doporu it MELKFETT (mast na ochranu vemen p i dojení, tento název se používá i v R). Je istý, naprosto p írodní, velmi tu ný a absolutn neutrální. P idejte n kolik málo kapek jednoho nebo více éterických olej a máte mastný krém na t lo i obli ej, který je p i používání velmi šetrný. Prosím, p idávejte prosím jen malé množství éterických olej (2-3 kapky) a nejd íve vyzkoušejte krém na vnit ní stran lokte. Naprosto neškodné jsou levandule a r že. Mnoho recept a p íklad použití naleznete v odborné literatu e, bližší informace najdete i na internetu.

Jako koupel: Koupete se rádi? Není nic krásn jšího, než si 20 minut poležet v aromatické koupeli a užívat si vo avou teplou vodu. I zde m žete volit zcela cílen oleje, které jsou p i azeny k ur itým barvám, abyste podpo ili svou práci s barvami. Pro koupel sta í celkem 10 - 15 kapek éterického oleje. Olej je ovšem leh í než voda, a proto by plaval na povrchu. Olej a voda ne nesmísí, pokud k nim lov k nep idá n jaký emulgátor. P írodním emulgátorem je například tekutá smetana. Postupujte následovn : Vezm te šálek a vložte do n j 3 - 4 polévkové lžíce tekuté smetany. Do této smetany (našeho emulgátoru) nakapejte éterický olej. Krátce zamíchejte a p i napoušt ní vany p idejte do vody. S pomocí tekuté smetany se olej spojí s vodou, a tím bude v koupeli rovnom rn rozd len. Ješt jeden recept, tentokrát pro *fialovou* barvu: P idejte do smetany 12 kapek levandulového oleje. Pak sm s nalijte do napoušt jící se vany, pono te se do vody a užívejte si.

Vnit ní užívání: Nikdy prosím neužívejte éterické oleje vnit n bez rady zkušeného aromaterapeuta. Zde totiž je velmi snadné ud lat chybu. Zabývat se touto problematikou podrobn by ovšem p ekro ilo rámeček této knihy. Jen bych vám cht l vysv tlit, že je rovn ž možné vnit ní užívání.

Existují ješt další možnosti užívání éterických olej , do nichž se však na tomto míst nechci podrobn ji poušt t: Inhalace, omývání, využití v saun a n které další. Výše uvedené možnosti by nám však pro práci s barvami ve spojení s v n mi m ly sta it.

Která barva má jakou v ni?

Zde uvádím nejd ležit jší oleje a jejich p i azení. Pokud je n který olej hodn mnohostranný, najdete ho u více barev. Nejv tší „exoty“ ve sv t éterických olej jsem v dom neuvád l.

Barevné p i azení jednotlivých olej

ervená

Krvavý pomeran - strom krvavého pomeran ovníku pochází z eledi routovitých a jeho domovem je jižní Itálie. Olej je získáván ze slupek, lisováním za studena. Jeho hlavními úinky jsou išt ní vzduchu, osv žování, posilování nerv , rozveselení, uklidn ní, harmonizace a oh átí. Velmi vhodný p i stresu, nervozit , bolestech hlavy a migrén . Lze ho míchat s oleji Petit grain a mátou.

Cassia - druh skořice, pocházející z oblasti Indie. Olej je získáván destilací vodní párou z kousků kůry a listů. Působí rychle na krevní oběh, a tím silně na prokrvení a ohřívání. Působí antisepticky, zvyšuje obranyschopnost, dezinfikuje, uvolňuje křeče, zahřívá duši, povzbuzuje, otevírá a působí eroticky. Velmi vhodný při oslabení oběhu, silném pocitu chladu, nachlazení, chřipce, rým, natažení, melancholii a obavách z navazování kontaktů. Skvěle ho lze míchat se všemi citrusovými oleji.

Geranium - domovem této rostliny, zvané i rýžová geránie (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 míchat s bergamotem, neroli a meduňkou.

Zázvor - rostlina zázvoru roste na nejrušnějších místech jižní polokoule. Eterický olej se získává z kořenů rostliny destilací vodní párou. Ohřívá, posiluje, uvolňuje vnitřní napětí, posiluje potenci, působí potopudně, jako afrodiziakum, brání zánětlivým procesům, je antisepticky a reguluje teplotu. Je velmi vhodný při vnitřním ztuhnutí, chladu, bezcitnosti, sexuální 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 afrodiziakum, 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. Vnímá zahánění pochybností, neklid a nejistotu. Skvěle se dá míchat s bergamotem, grapefruitem, jasmínem, šalvějí muškátovou, neroli, pomerančem, santalovým dřevem a citrónem.

Oranžová

Bergamot - bergamot, druh pomeranče, je hruškovitý, nepoživatelný citrusový plod z rodiny routovitých, jemuž se říká v jižní Itálii. Světlo květinová vůně je získávána z nezralých slupek lisováním za studena. Olej povzbuzuje, zvedá náladu, působí antidepresivně, uklidňuje nervy, mírní zánětlivé dýchací cesty. 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 myrrou a citrónem. Tajný tip: Při vaření vanilkového pudinku přidejte 1 kapku bergamotového oleje: Je to skutečné posílení 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. Věle ho mohou doporučit pro vzrušlivější lidi a choleryky. U dětí je tato vůně velmi oblíbená. Je skvělá v případě natažení, smutku, melancholie, nespavosti, agresivity, migrény a pocitu strachu u dětí. Mandarinkový olej je vhodné míchat s levandulí a neroli.

Pomeran - pomerančovník roste na jižní polokouli naší Země. Pomerančový olej je získáván ze slupky plodu šetrným lisováním za studena. Ohřívá, uvolňuje, rozveseluje, harmonizuje, působí proti depresím, povzbuzuje a reguluje srdečnou činnost. Je to vůně, kterou mají ve velké oblibě děti. Velmi vhodná je při stresu, horečkách, smutku, nervozitě, bušení srdce, úmírnosti, 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 východ . Olej je získáván destilací vodní párou. P sobí siln antidepresívn , proti duševní k e ovitosti, jako afrodisiakum a reguluje srde ní rytmus. Pomáhá i p i suché a citlivé pokožce. Je velmi vhodný p i šokových stavech a strachu, duševním vy erpání, hysterii, depresi, nervozit , psychosomatických potížích a nespavosti. Neroli se dá dob e míchat s levandulí, r ží, medu kou a jasmínem.

Žlutá

Limeta - tento plod pochází p vodn z Itálie a osv žující olej je získáván ze slupek lisováním za studena. Rozveseluje, osv žuje, dodává energii, p sobí antidepresívn , antisepticky a chrání p ed nákazami, navíc podporuje trávení. Velmi vhodný p i apatii, únavnosti, nedostatku podn t , depresích, neurovegetativních funk ních poruchách, nadýmání a oslabení pojivových tkání. Vhodný do sm sí s levandulí, ostatními citrusy, vanilkou a cyp íšem.

Grapefruit - roste v oblasti St edomo í, USA a v jižní Africe. Ze slupek se lisováním za studena získává osv žující éterický olej. P sobí lehce povzbudiv , osv žuje, ochlazuje, zlepšuje vzduch, má antidepresívní úinky a podporuje kreativitu. Je velmi vhodný p i depresích, nedostatku podn t , únavnosti, p etížení a nechutenství. Dá se snadno míchat s ostatními citrusy a levandulí.

Vanilka - tato orchidejí roste v Jižní a st ední Americe, na Madagaskaru a ve východní Africe, na Karibských ostrovech, Jáv a Srí Lance. Vonný olej je získáván alkoholovou extrakcí z lusk . P sobí antidepresívn , povzbuzuje chu , uklid uje, harmonizuje, oh ívá, otevírá uzav ené lidi a d tem pomáhá proti no ním m rá. Je skv lý p i stavech strachu, citovém chladu, podrážd nosti, stresu, nervovém vyp tí a poruchách spánku. Zvlášt vhodné je míchat ho s mandarinkou, limetou,

mimózou, muškátovým o íškem, myrťou, karafiátem, grapefruitem, r ží, sko ící a citrónem.

Citrón - citrón se v pr b hu asu usadil na mnoha místech jižní polokoule. Olej se získává ze slupek plod , jejich lisováním za studena. Podporuje koncentraci, posiluje pam , osv žuje, inspiruje, dodává veselou náladu, podporuje rozhodnost, má antiseptické úinky, snižuje hore ku a krevní tlak a povzbuzuje imunitní systém. Je velmi vhodný p i p etížení, oslabení koncentrace, nedostatku podn t , infek ních chorobách, hore ce, bronchitid , ch ípce a migrén . Dá se míchat s levandulí, smrkem, r ží a ostatními citrusy.

Olivov zelená

Bergamot - bergamot, druh pomeran e, je hruškovitý, nepoživatelný citrusový plod z eledi routovitých, kterým se da í v jižní Itálii. Sv ží, kv tinovou v ni lze získávat lisováním nezralé slupky za studena. Olej povzbuzuje, zvedá náladu, uklid uje nervy, mírní zán ty dýchacích cest a p sobí antidepresívn . M že být použit dokonce i p i hysterii a t žkých stavech obav. Velmi vhodný p i depresích, velkých výkyvech cit , p sobí proti stresu a skv lý je i b hem rekonvalescence po nemoci. Bergamot je vhodné míchat s myrťou a citronem. Tajný tip: B hem va ení vanilkového pudinku p idejte jednu kapku tohoto oleje (pozor: p i 2 kapkách již bude nepoživatelný). Je to skute né pot šení pro chu ové bu ky.

Fenykl - p vodn pochází z jižní Evropy. Éterický fenyklový olej je získáván destilací semen rostliny vodní párou. P sobí proti k e ím, posiluje žaludek, podporuje trávení, uvol uje hleny a uklid uje. Je dobrým nervovým tonikem. Skv lý p i nachlazení, kašli, škytavce, nevolnosti, kolikách, nadýmání a nervozit . Zvlášt vhodné jsou sm si s anýzem, kmínem nebo d evitými v n mi.

He mánek - He mánek 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, potížeích s usínáním, špatných snech, depresích, hysterii, podrážděnosti, vzteku, neklidu, alergiích, nadýmání, křečích, bolestech hlavy a zubů, rým, potížeích vedlejších dutin, kašli, chrapotu a astmatu. Dá se skvěle míchat se všemi květinovými voni, 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 podnětu, vyerpání, únavy a oslabení koncentrace. Je vhodný do směsí se všemi citrusovými voni.

Limeta - tento plod pochází převážně 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 podnětu, depresích, neurovegetativních funkcích 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, tvrdých 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 vyerpání, nervozitě vedle sledku stresu, podrážděnosti a výkyvech nálad. Je vhodné ho míchat s cedrovým dřevem, eukalyptem a ostatními citrusovými voni.

Zelená

Rozmarýn - je získáván destilací vodní párou z květů a vrcholů této byliny. Rostliny zpravidla pocházejí ze Středomoří. Působí dobře na posílení vnitřní „Já“ a síly vle, 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 duševní únavě, oslabení koncentrace, zapomnětlivosti, oslabení krevního oběhu, nervových srdečních potížeích, bronchitidě, kašli, astmatu, migréně, bolestech hlavy a pocitech závratí. Rozmarýn je vhodné míchat s oreganem (dobromyslí), jalovcem, majoránkou, heřmánkem a citrusovými voni.

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, při říšném pocení a nízkém krevním tlaku. Je vhodné ho míchat s tymiánem, eukalyptem, citrusovými voni a levandulí.

ajovník (Tea tree) - Rostlina ajovníku 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 chronických infekcích, virových onemocněních, potížeích vedlejších nosních dutin. Doporučujeme ho na obranu před nakažlivými chorobami. Lze ho dobře míchat s levandulovým olejem.

Jalovec - jalovcový éterický olej je získáván z dřevnatých 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 ke e a p i stresu a obavách vyrovnává naše pocity. Velmi vhodný je p i ch ipce, bronchitid , kašli, astmatu, nedostatku energie, nízkém krevním tlaku, duševní a tělesné ke oovitosti a bolestech hlavy. Lze ho dobře míchat se s vůněmi citrusovými v n mi.

Cypřiš - cypřišový strom roste ve Stedomo í a vonný olej je z n j získáván destilací vodní párou. Posiluje nervy, obecně uklidňuje, rozpouští hleny a má antiseptické účinky. Je vhodný p i astmatu, ke oivtěm kašli a nervovém napětí. Lze ho dobře míchat s jalovcem, devitými 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 anti-depresivně, harmonizuje, uklidňuje a povzbuzuje zároveň. Geranium vytváří harmonickou a láskyplnou atmosféru, a tím působí na oblast našeho srdce. Je velmi vhodný p i strachu, depresích, nervových a citových vpatích, nervových zátěžích, disharmonii, dráždivosti, poruchách spánku a stresu. Lze ho dobře míchat s bergamotem, nerolí, meduňkou a levandulí.

Linaloe - tento strom roste ve střední Americe. Přejemně vonící olej je získáván destilací vodní párou z kmří stromu. Má podobné účinky jako známý olej z růžového deva - uvolňuje city, poskytuje prostor a sebedvěru. Lze ho míchat s citrusovými oleji, růží, levandulí.

Růže - růže je pěstována v Turecku, Maroku a Bulharsku. Olej je získáván destilací vodní párou z ruční trhaných, listých růžových lístků. Je to olej olej. Sen v nejpravdějším smyslu slova. Působí silně anti-

septicky, protizánělivě, antidepresivně, istíple, uvolňuje ke e, harmonizuje činnost srdce, podporuje spánek a působí jako afrodiziakum. Je balzámem pro naše srdce, duši, a tím rychle stimuluje naši citovou úroveň v oblasti srdce. Je skvělý p i trápení, zklamání, smutku, melancholii, depresi, nervovém vpatí, stresu, hysterii, bolestech hlavy a poruchách spánku. Skvěle se dá míchat s růžovým devem, kakostem, levandulí a citrónem.

Růžové deva - strom, z něhož se získává růžové deva, pochází z Jižní Ameriky. Přejemně vonící olej je získáván z deva destilací vodní párou. Působí na uvolnění citu, povzbuzuje fantazii, ohřívá, podporuje spánek, posiluje p i nejistotu a dodává sebedvěru. Je povzbuzující a zároveň harmonizuje, uvolňuje ke e a působí uklidnění p i stresu, citovém vpatí, 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 nezamítnutelný olej je získáván z jehličí a vrcholů v tveku destilací vodní párou. Dodává energii, je lehce potopudný, dezinfikuje, posiluje obranyschopnost, rozjasňuje myšlenky, rozpouští hleny, podporuje prokrvení a poskytuje prostor. Vhodný p i nachlazení, potížeích vedlejších dutin, astmatu, kašli, bronchitid a chřipkových infekcích. Lze ho míchat s mátou peprnou, eukalyptem a citrusovými oleji.

ebíek - ebíek roste v Evropě, severní Asii a USA. Éterický olej je získáván z byliny a květů destilací vodní párou. Působí antisepticky p i zánětech dýchacích cest, rozpouští hleny, tiší bolesti a uvolňuje ke e p i migrény. P i depresích tělesně i duševně posiluje. Pomáhá proti

závratím a nevolnosti. Rozšiřuje v domě a podporuje intuitivní a kreativní síly. Je vhodný do směsí s rozmarýnem a levandulí.

Modrá

He mánek - 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 kašle, snižuje horečku, brání zánětu a rozpouští hleny. Velmi vhodný je při depresích, nachlazení (v oblasti krku), migrén, nadýmání, alergiích, zánětech, onemocnění vedlejších nosních dutin, bronchitid a astmatu. Vhodný do směsí s eukalyptem, levandulí a medunkou.

Borovice klej - tato borovice roste v alpských oblastech. Éterický olej je získáván z větví a jehliček 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 prouduškových potížích a silném podráždění nervů. Lze ho dobře míchat s eukalyptem, myrtou a citrusovými oleji.

Šalvija muškátová - šalvija muškátová se dá najít v tšinou divoce v jihoevropských zemích, severní Africe, Malé Asii a Rusku. Z kvetoucích rostlin je pak éterický olej získáván destilací vodní párou. Působí antisepticky, protizánětlivě, proti kašlům proudušek, reguluje pocení, snižuje krevní tlak, uvolňuje a povzbuzuje zárovy, posiluje nervy, inspiruje a působí proti depresím. Je skvělý při zánětech dýchacích cest, bronchitid, kašli, astmatu, migrén, natažení, nervozitě, nevyrovnanosti a depresích. Lze ho míchat s pomerančem a levandulí.

Myrta - pochází ze Stedomoie a dorůstá výšky 4 až 5 metrů. Stálezelená myrta nám poskytuje svůj olej z kvetoucích vrcholků v tveku - je

získáván destilací vodní párou. Působí antisepticky, brání zánětu, rozpouští hleny, tiší bolesti při bronchitidě, vyrovnává, harmonizuje, inspiruje a posiluje. Skvělý při zánětech v krku a ušních dutinách, při rýmě, kašli, chrapotu, dráždivosti, zoufalství, strachu, přepracování a nedostatku klidu. Lze ho míchat s divokými vlnami.

Yzop - tato rostlina roste divoce v jižní až jihovýchodní Evropě a Asii. Éterický olej je získáván z kvetoucích bylin destilací vodní párou. Působí proti kašlům, 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. Vln poskytuje rozjasnění a očištění. Yzop se dá dobře míchat s levandulí, šalvií muškátovou, rozmarýnem, šalvií 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 spo tedystruň: Citov zahřívá, harmonizuje, působí proti depresím, posiluje nervy, snižuje krevní tlak, tiší kašle, čistí vzduch, působí antisepticky a posiluje imunitní systém. Levandule pomáhá lidem, kteří se ráno probouzejí unavení, opotk hlubokému spánku a při jemnému probouzení. Je skvělý při nervozitě, silném podráždění, duševním rozladění, pocitech závratí, mdlobách, poruchách spánku, nočních mrazech, depresích, obavách, melancholii, stresu, bušení srdce, migrén, bolestech hlavy, horečnatých stavech, potížích dýchacích cest, oslabení imunity a vysokém krevním tlaku. Zvláště dobře ho lze míchat s ovocným pomerančovým olejem, případně s dalšími citrusovými oleji.

Fialka (violka) - fialka p vodn pochází ze St edomo í, v sou asné dob se však rozší ila v celé Evrop . Získávání fialkového oleje je komplexní. Tento olej voní skv le teprve tehdy, když se siln z edí. P sobí siln proti bolesti, uklid uje, harmonizuje, p sobí proti depresím, oh ívá duši a mírní k e e. Je velmi vhodný p i bolestech hlavy, migrén , natažení, nespavosti, agresivit , depresích a duševní únav . Tuto jedine nou fialkovou v ní lze skv le míchat s pomeran em nebo citrónem.

Bílá

Kadídlo - kadídlo olibanum je prysky ice stromu Boswelia, který roste v jižní Arábii, Egypt , Somálsku a na pob eží Rudého mo e. Z této prysky ice je pak destilací vodní párou získáván éterický olej. Prohlubuje myšlenky, oh ívá, uklid uje, spojuje s ostatními úrovn mi, lé í rány, istí vzduch a uklid uje mysl. Je vhodný p i krátkodechosti, onemocn ní plic, problémech s elem a hrtanem. Lze ho dob e míchat s myrhou, benzoe, k rou sko icovníku a levandulí.

Elemi - tato rostlina je rozší ena zvlášt v tropických oblastech Asie, na Filipínách a v tropech Afriky. Olej je získáván z prysky ice destilací vodní párou. Inspiruje, buduje, harmonizuje, posiluje a podporuje stavy meditace. Vhodný p i psychických zát žích a stavech oslabení. Vhodný do sm si s levandulí a ajovníkem.

Hn dá/běžová

Santalové d evo - strom santal roste ve východní Indii. Nezam nitelný santalový olej je získáván z drceného d eva, destilací vodní párou. P sobí dezinfek n , protizán tliv , proti depresím, tiší k e e, zlepšuje náladu, podporuje pam , uzem uje, používá se jako silné afrodizikum. Vhodný p i kašli, chraptu, nevolnosti, depresi, agresivit , stresu,

nespavosti, impotenci, frigidit , egoismu, duševním a psychosomatickém trápení. Vhodný do sm si s olejem nerolí, r že, jasmínu, kadidla a ylang-ylang.

Vetiver - vetiverový olej je získáván ze sušených ko en tropické trávy destilací vodní párou. P sobí silné uzemn ní, spojuje se zemí, uvol uje, oh ívá, buduje, stabilizuje, posiluje, podporuje prokrvení, odbourává stres, p sobí proti depresím a rozjas uje náladu. Vhodný p i duševním a nervovém vyp tí, stavech vy erpání, slabosti, poruchách prokrvení, obavách, pocitu lability. Lze ho míchat se všemi citrusovými oleji.

Cedrové d evo - cedry z poho í Atlas uvol ují p i použití destilace vodní párou z d eva skv lý olej. P sobí antisepticky, rozpouští hleny, lehce uklid uje a stabilizuje. Vhodný p i bronchitid , kašli, potížích dýchacích cest. Lze ho míchat s r ží, jalovcem, cyp íšem a dalšími d e vitými v n mi.

Amyris - tento olej pochází p vodn ze santalu, rostoucího v západní Indii, a není tak mnohostranný, jako východoindický olej ze santalového d eva. Je získáván destilací vodní párou ze d eva stromu. Reguluje krevní ob h, mírní k e e, rozpouští hleny, je používán jako afrodiziakum a proti depresím. Jeho použití je vhodné i p i suchém kašli, bronchitid , depresích, citovém chladu, psychicky podmín ných nemocech a sexuální apatii. Vhodný ke smíchání s oleji: nerolí, r že, jasmín, kadídlo a ylang-ylang.

erná

Dubový mech - dubový mech je sbírán ze strom ve východní Evrop , Francii a Maroku. Olej je získáván s pomocí rozpoušt dla (alkoholu). Vyrovnává, uklid uje, p sobí lehce antisepticky a siln antibakteriáln . Je vhodný do sm si se sv žími citrusovými v n mi.

Pa uli - 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 antidepresivum, má antiseptické a dezodorující účinky, čistí vzduch. Skvělý meditační olej. Je vhodný při stavech strachu a práci se smutkem, manické depresi, zvýšené dráždivosti a apatii. Zvláště dobře ho lze míchat s oleji ylang-ylang, santalové dřeviny a citrónu.

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 antidepresivum. Je vhodný při duševním a nervovém napětí, stavech vyerpání, slabosti, poruchách prokrvení, strachu a pocitu labilitu. Lze ho dobře míchat se všemi citrusovými oleji.

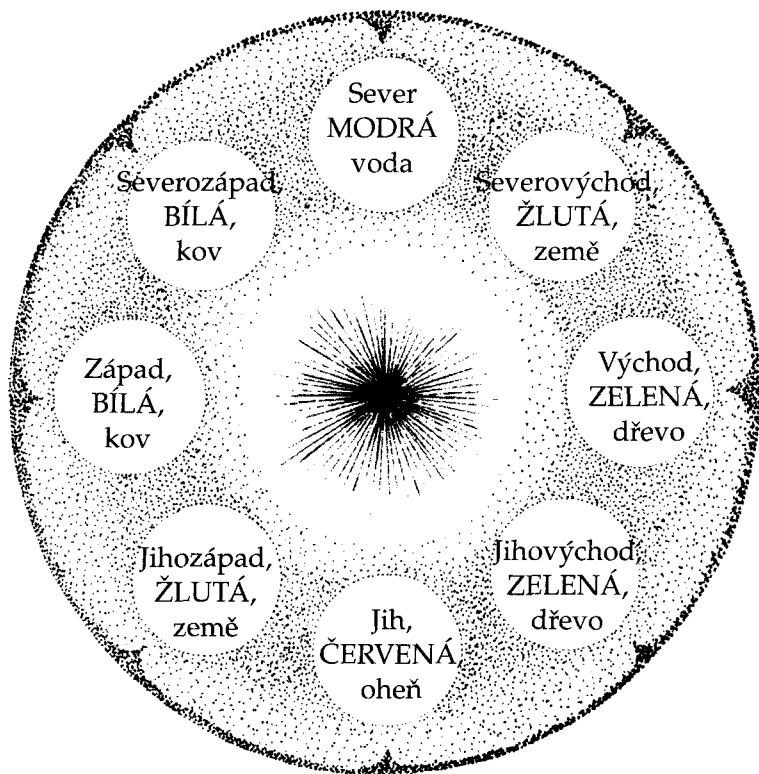
Barvy a feng-šuej

Feng-šuej, jak široké téma... Můj zájem o toto téma začal již před lety. Obstarával jsem si stále více literatury a etla etl...! Tato proměna mi však přivrátila 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 v děci, jak by mohl správně tuto teorii používat laik!“. Po nějaké době jsem se jednoho dne rozhodl absolvovat vzdělání pro poradce ve feng-šueji. Derek Walters mi připadal jako skvělý učitelský, protože byl, přestože je Angličan, uznáván jako učitelský feng-šuej i u jiných lidí. O feng-šuej dokonce přednášel i v Číně. Během tohoto dlouhého vzdělávání mi byly souvislosti pomalu stále jasnější. Podle Dereka Walterse existuje klasická feng-šuej, které je u nás a praktikováno již tisíciletí a feng-šuej Ba gua (bagua, Pa kua), která až do roku 1986 neexistuje žádná literatura. Většina knih, které lze koupit, spoívají na Pa kua feng-šueji. Rozhodl jsem se pro klasické učení feng-šueji. Oba systémy jsou skvělé a v mnoha vycích se shodují. Míchat by je však bylo pro použití nemilé, protože pak se objeví rozpory. Pokud jste se i ve feng-šueji zabývali a po přečtení knih jste u nás stejně zjištění jako já, měli byste zjistit, jestli jste tu nedopatřením oba systémy nesmíchali. V této kapitole bychom se však mohli soustředit více na barvy a formy, které můžete použít v obou systémech. Dokonce

i kdybyste necht li dále pokračovat do rozlehlé oblasti feng-šuej, můžete vybírat své zářezí a dekorace ve vhodných barvách a tvarech, aby ste v různých prostorech aktivovali určitě innosti, cílen je brzdili nebo harmonizovali. Pokud chcete proniknout do tématu feng-šuej hlouběji, doporuju vám odpovídající odbornou literaturu nebo seriózního poradce, kterému budete d v ovat.

Nejdíve se podívejme krátce na sv tové strany, s p i azením element a barev - viz obrázek níže.

Již ze sv tovéch stran a p i azených východních p ti element můžete vy íst, které barvy k nim náleží. Pozor však, jen se sv tovémi stranami to nejde, proto bych vám cht l ještě stru n p edstavit u ení



element ve feng-šuej, viz obr. na stran 341. V horní ásti obrázku vidíte v po adí ve sm ru šipky p t element ohe , zem , kov, voda, d evo v harmonickém uspo ádání. Existuje „oslím stek“, s jehož pomocí je možné si dobře zapamatovat po adí: „Ohe ho í, popel z n j se stává zemí, zem op t poskytuje kovy, které musí být p i zpracovávání chlazeny vodou, voda je nutná k r stu d evo jako stromu a d evo v krbu se stává ohn m.“ To je harmonické, vzájemn se podporující po adí p ti element ve feng-šuej.

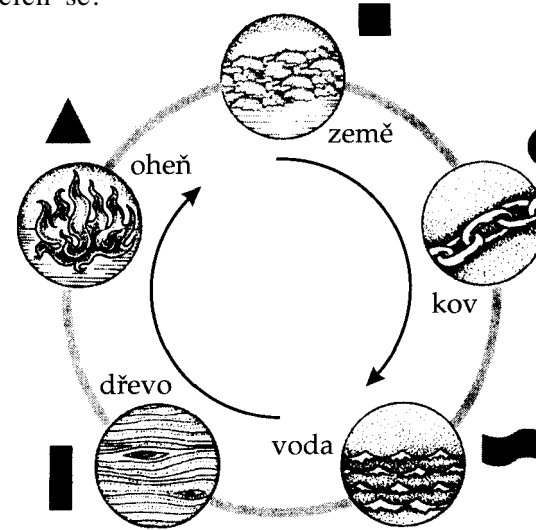
Pokud se nyní podíváte na obrázek a sledujete šipku, rozpoznáte disharmonické, níivé azení t chto element . I zde existuje op t oslím stek v podob v ty: „Ohe taví kov, kov kácí d evo (strom, sekyra), d evo odebírá ze zem živiny, zem špiní vodu a voda hasí ohe .“ Pokud sledujete šipku, vidíte, že je vždy jeden element vynechán. Pak na sebe elementy p sobí níiv . Abychom v tomto sledu op t nastolili harmonii, m li bychom vždy použít chyb ící element, například: Ve svém obývacím pokoji máte bílou aloun nou sedací soupravu a st ny vymalovány zelen . Zde se setkávají dva elementy: bílá = kov, sedací souprava a zelená = d evo, barva st n. To není p íliš harmonická volba barev. Jako chyb ící element („nárazníkový“) bychom vám nyní doporu ili zvolit vodu v podob modré barvy nebo modrých dekora ních p edm t . Možná byste mohli zvolit modrou stolní dekoraci, záv sy nebo koberec. A hned budou elementy op t v harmonii: kov, voda, d evo. Samozejm můžete za adit chyb ící elementy i tehdy, když i barev nebudete všímat.

To funguje i s tvary. Každému elementu je p i azen n jaký tvar. Pokud se nyní podíváte znovu na obrázek na stran 341, můžete zjistit i tvary p i azené jednotlivým element m. Ohe : všechny trojúhelníkové, pyramidovité formy. Zem : všechny protáhlé tvary, které náš znak p inutí p i sledování putovat zleva doprava a zprava doleva (nap . police knihovny). Kov: všechny kulaté a p lkulaté formy. Voda: všechny nepravidelné formy. D evo: všechny vysoké tvary, které p i sledo-

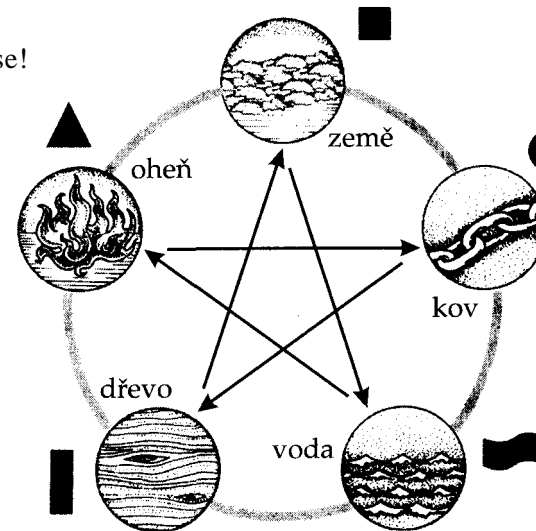
vání náš zrak p inutí putovat shora dol a zdola nahoru (úzký, vysoký regál s knihami). M žete tedy element doplnit nejen na základ barvy, ale i tvaru, a tak dosáhnout harmonie. T etí možnost musíme rovn ž zmínit, a tou je materiál. Materiál, z n hož jsou nábytek nebo ásti za ízení vyrobeny, rovn ž element ur uje. I zde vám nabídnu p íklad: vysoká knihovna z kovu. Zde se jedná o formu elementu d eva. Barvou a materiálem jde o element kovu. Máme v sob tedy n jaký konflikt. Jen si vzpome te: Kov (sekyra) kácí d evo. M li bychom tedy p idat n jaký „nárazník“, abychom znovu dosáhli harmonie. Tímto elementem by mohla být voda. M žete nyní do své police postavit p evážn modré dekora ní p edm ty. Tím by elementy byly op t v po adí, vyzaujícím harmonii. Prosím, nemyslete si nyní, že v každé místnosti, v každém dom musí být zastoupeny všechny elementy, aby bylo možné dosáhnout dobrého toku energie. Ovšem elementy, které se nacházejí společ n v jedné místnosti, by se m ly nacházet v harmonii. Následn projdeme společ n r znými místnostmi, abyste získali p ehled o tom, které barvy mají v které místnosti jaké úinky. Vždy také zvažte sv tovou stranu, v níž ur itá místnost leží, a které je op t p i azena n jaká ur itá barva.

P t element

...podporujících se!



...níčících se!



Význam barev ve feng-šuej

ervená, oranžová

Element:	<i>Ohe</i>
Sv tová strana:	<i>Jih</i>
Tvar:	<i>Špi ka, trojúhelník, pyramida</i>
Vlastnosti:	<i>Poskytnutí energie, síla, podpora sexuality, silné uzemnění, probuzení</i>

Žlutá, hnědá, béžová

Element:	<i>Zem</i>
Sv tová strana:	<i>Střed/severovýchod/jihozápad</i>
Tvar:	<i>Protáhlý, který naše oko přinutí putovat zleva doprava a zprava doleva</i>
Vlastnosti:	<i>Vdání, uenění, uenění se, soustředění, vhodné pro rukodělné práce</i>

Bílá, světle šedá, stříbrná

Element:	<i>Kov</i>
Sv tová strana:	<i>Západ</i>
Tvar:	<i>Kulatý, přibližně kulatý</i>
Vlastnosti:	<i>Zapomínání u lidí, kteří touží po kariéře. Zastupuje peníze, bohatství, slávu a úspěchy</i>

Modrá, černá, tyrkysová

Element:	<i>Voda</i>
Sv tová strana:	<i>Sever</i>
Tvar:	<i>Nepravidelný. Tvary, které není možno přidat k jinému elementu nebo které obsahují všechny, nebo více ostatních elementů</i>

Vlastnosti: *Komunikace, vymezení, klid, chlad, čistota*

Zelená, olivová

Element:	<i>Dřeva</i>
Sv tová strana:	<i>Východ</i>
Tvar:	<i>Vysoké formy, které nutí naše oko putovat shora dol a zdola nahoru</i>
Vlastnosti:	<i>Rodinný život, strava, příjem potravy, látková výměna, poskytování prostoru</i>

Jednotlivé místnosti

Vchod, předstínek

Prostor vchodu je tím prvním, co návštěvníkovi padne do očí, když zazvoní u dveří a vyje otevřete. Zde by měl být kladen na harmonii zvláštní důraz, protože stejně jako návštěvník vchází zde do oblasti vašeho bytu i jeho pozitivní energie. Chodba a předstínek by měly být světlé a příjemné. Dbejte na to, aby žádné kabáty a bundy neouhaly do chodby, protože to v tšinou působí nepříjemně. Ani boty by neměly ležet rozházené u vchodu. Já vím, to se snadno děje, pokud máte malý předstínek. Pokud se chodba nebo předstínek nachází například na severu, měli byste je vymalovat světlými odstíny, nebo sem umístit alespoň dekoraci v této barvě. Pokud leží v jižní části domu, byla by vhodnější barvou teplá červená a/nebo oranžová. Zjistete prostě svou stranu, a pak se rozhodnete pro barvu.

Obývací pokoj

Prostor, v němž se schází rodina. I zde se můžete podívat, na kterou svou stranu obývací pokoj má a podle toho zvolit základní barvu. V obývacím pokoji by měla být radost setkávat se, povídat, odpovídat

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 pokoj se často nachází na jihu i západ domu, protože právě zde je v tšinou přístup na terasu nebo balkon. Jih nebo západ je zárukou toho, že má ložnice na balkónu nebo terase nejdéle slunce. Na jihu bychom mohli zvolit *ervené/oranžové* odstíny a na západ barvu *bílou*. Drobná rada: Dbejte na to, abyste při sezení mohli rozhled na veškeré otvory v místnosti, ať už 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 ložnice na toto místo sedne jen tehdy, když jsou všechny ostatní sedací plochy obsazeny.

Kuchyn

Kuchyn je také nazývána „továrnou domu“. Zde je po ruce všechno, podobně jako v továrně: Dochází tu ke skladování, ohřívání, chlazení, přípravě, případně ke stravování...! Kuchyn však slouží hlavně k péči o tělesné blaho členů rodiny. V kuchyni nacházíme bez vlastního příslušenství *dva* protikladné elementy: oheň a vodu. Náš sporák, který pracuje s velkým horkem, je při azen ohni. Chladnička a lednice pak jsou při azeny vodou, chladně plynoucí. Nyní je třeba skutečně dbát na to, abychom neumístili tyto dva elementy přímo vedle sebe. Vytvořily by konflikt elementů. Pokud by ložnice nově budoval kuchyn podle směrnic feng-šuej, měl by se postarat o to, aby se sporák nacházel na jihu a voda na severu kuchyn. V malých kuchyních nebo kuchynských koutech však prostě často není možné oddělit vaň od lednice nebo od tekoucí vody. Zde říkají jiní znalci feng-šuej, že by měl ložnice mezi sporák a lednici postavit malý hrnek s jedlou solí, která neutralizuje. Dbejte na to, aby žádné příslušenství, 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 důležitým

pravidlem je, aby měl ložnice 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 stěny. To jsou oblasti, kde ložnice prostě nemůže vždy mít volný pohled na veškeré otvory v místnosti. Pomoci by vám mohlo malé zrcátko, které byste si mohli postavit před sebe nebo kousek stranou. Vaše podvědomí pak ví zcela přesně, že stačí malý pohled a vidíte na dveře za sebou. Již v domě, že tam to zrcadlo stojí, postačí vašemu podvědomí k pocitu bezpečí. To jen jako okrajový tip. Nejlepší barvy pro kuchyn jsou tóny *zelené*. Kuchyny jsou často zhotoveny ze světlého nebo tmavého dřeva, což reprezentuje element dřeva, stejně jako *zelená* barva. A *zeleň* ve feng-šuej zastupuje rodinný život, přípravu pokrmů a příjem potravy. Bílá kuchyn ovšem je symbolem elementu kovu, a pokud přidáte tapety v lipové zeleni nebo zelené dekorační předměty, získáte jen konflikt elementů. Pak byste mohli využít „nárazníku“ vody v podobě nepravidelných tvarů a/nebo *modré* nebo *tyrkysové* barvy.

Koupelna, WC

„Mokré oblasti“ domu. Tyto prostory jsou při azeny barvám *modré*, *tyrkysové* a *ervené*, protože jsou spojeny s vodou, k tomuto elementu také náleží a běžně i k severu domu. Zde by neměly být rozhodně používány žádné *ervené* tóny, protože *ervená* náleží k elementu ohně a je v absolutním protikladu k *modré*, elementu vody. Nejvhodnější jsou zde skutečně odstíny *modré*, *tyrkysové* nebo *ervené*. Pár užitečných rad: Nikdy se neďivejte 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 ložnice odtékají peníze. To je také správné, protože i peníze jsou jakousi formou energie. Je to i v cizím zvyku. Pro měte, že vám to vysvětlím takto: Jsme vychováni tak, že svou toaletu

po provedeném díle opouštíme místou a v po ádku. Co tedy u iníme? P kn se podíváme za odtékající vodou, vezmeme kartá a toaletu o istíme, znovu spláchneme a p kn se zase podíváme za vodou. Jde to ovšem také jinak, je však třeba se v této oblasti skute n p evychovat. Nešlo by to takto - zaklapnout víko, spláchnout, zvednout víko, vy istit, zaklapnout a znovu spláchnout?

lov k by se nikdy nem l dívat za odtékající vodou. Záchodové víko by m lo být mezi užíváním vždy zav eno. Také dve e do koupelny by m ly z stávat zav ené, nebo alespo p iv ené. D vod: Energie, která se v této místnosti nachází, by v ní m la také, prosím, z stat. Prost ednictvím odpadu jsme totiž spojeni s fekáliemi celého okolí a voda je velmi dobrý vodi .

D tský pokoj

D tský pokoj m že být pestrý. Zde je třeba prožívat radost ze života, u it se, hrát i spát. D tský pokoj m žete utvá et skute n ve všech, naprosto libovolných barvách. Dbejte však p i tom trochu na to, aby zde nevznikl konflikt element . Oblast, v níž stojí postel, byste m li zachovat v trochu klidn jších barvách, jako nap íklad v *modré*. M žete nap íklad po ídit *modré* povle ení. Postel by ostatn m la být umíst na vždy tak, aby p i vstupu do místnosti pohled nepadl jako první na ni. Místo pod postelí nemusí být využito práv k úklidu starých knih nebo n eho podobného. Uvažte, prosím, že všechno má energie, které v noci mohou bez zábran vyza ovat na spícího a p ípadn vést k poruchám spánku. V oblastech ke spaní by nem lo stát žádné zrcadlo. Jedním z d vod je možnost podrážd ní, pokud v noci dochází k astrálnímu cestování. Pokud v místnosti dít te stojí psací st l, na n mž provádí domácí práci a má se hodn u it, m žete tuto oblast siln podpo it *žlutou* barvou. *Žlutá* podložka na psací st l nebo držák na tužky by mohly sta it.

Ložnice

V ložnici by m ly sídlit klidné odstíny, jako nap íklad *modré* tóny, *zele né* nebo *tyrkysové*. Na jedno byste p i za izování vaší ložnice nem li zapomenout: Postavte postel pokud možno tak, aby na ni p ímo nepohlédl lov k, jenž do místnosti vstoupí. Ložnice jsou v tšinou vytvo eny tak, že p i vstupu padne pohled okamžit na postel. Možná byste tu mohli umístit n jakou p ekážku (nap íklad paraván), která by p ímý pohled odvedla od l žka. Dbejte na to, aby v ložnici nestálo žádné zrcadlo. Pokud se tomu nelze vyhnout, zakryjte ho na dobu spánku n jakým šátkem. B hem své kariéry poradce ve feng-šuej jsem se asto setkával se zrcadlovými sk ín mi. Mnohé m ly žaluzie, které se daly ve er spustit. A dokonce to velmi p kn vypadalo. Pokud chcete v ložnici provád t manželské aktivity, pak v ložnici použijte n co v *ervené* barv . Co třeba *ervené* ložní povle ení? *erve* podporuje sexuální lásku a dodává sílu. Ke klidnému spánku ovšem je *ervená* již mén vhodná. Derek Waters (m j u itel) íkal, že aby lov k nebyl celou noc konfrontován s *ervenou* energií, m že pod matrací uložit zá iv ervený list papíru. Vyzkoušejte to.

Pracovna

Dbejte na to, na kterou sv tovou stranu tato místnost leží. Pokud leží na východ, m žete zde použít jemn zelené pastelové tóny. Pokud leží na západ, jsou nejvhodn jší barvou *bílá* a *sv tle šedá*. Pokud však chcete podpo it svou duševní aktivitu, pracujte rad ji se *žlutou* barvou. Možná ve form psací podložky, záv s nebo jiných dekora ních p edm t . Pokud chcete v této místnosti pracovat spíše klidn a uvoln n , doporu ujeme vám sv tlou *mod* . Dbejte však vždy na to, abyste u r zných barev a tvar nevytvo ili konflikt element . Tip na okraj: Postavte sv j psací st l tak, abyste m li p í práci v úhlu pohledu otvory místnosti. To vytvá í p íjemný a bezpečný pocit. Sv tlo z okna by m lo p ícházet ze strany. Pokud p íchází zezadu, vrháte svým t lem stín na prá-

ci, pokud p íchází p ímo zp edu, m že osl ovat a nap íklad práci na po íta i p ímo znemož ovat.

Pokoj pro hosty

I zde si m žete p í výb ru barev pomoci tím, že zjistíte, na kterou sv - tovou stranu místnost leží. Nehled na to m žete použít klidné barvy, jako odstíny *modré* nebo *tyrkysové*. Pokud se však hosté v tomto pokoji zdržují asto i p es den, m žete použít i teplejší barvy, jako nap íklad jasn ější *oranžovou* nebo *hn dou/běžovou*. Dbejte p í tom pro dobro svých host na to, aby lov k p í vstupu do pokoje nepohlédl rovnou na postel. Pokud je to pro hosty jen místo na p espání, nem lo by tu stát ani žádné zrcadlo.

Sklep/p da

Na p d a ve sklep barvy v podstat nemají význam, protože nejde o obytné místnosti. P esto vám chceme dát ješt jednu radu: Vyzkoušejte, jaké vibrace jsou v t chto místnostech p evládající. asto jsou tyto prostory využívány jen ke skladování, a je zde naházeno jedno p es druhé. Mohu vám jen doporu it, abyste i sem zanesli jakýsi ád. U nás doma tomu bylo také vždy tak, že na p d bylo naházeno jedno p es druhé, pokud možno co nejlíže u schod , aby lov k na p d nemusel chodit moc daleko. Když to došlo skute n tak daleko, že již nebylo kam šlápnout, bylo pot eba tam uklidit a p edevším toho spoustu vyházet. Trvalo n kolik víkend , než jsem sehnal n kolik regál . Te tam sídlí dobrá energie, která p sobí i na obytné prostory dole. Totéž platí samoz ejm í pro sklep. Mohu vám jen doporu it, ud lejte to také tak, vyplatí se to. Práv v ci, které lov k ukládá do sklepa nebo na p du, již n kolik let nepot eboval. Je vlastn možné vycházet z toho, že ty v ci nebudete pot ebovat ani v dalších letech. Pro byste tedy takové krámy schovávali. Darujte je, odnešte na bleší trh, do odpadk s nimi!

Je to nesmírn osvobozující pocit a navíc nám pom že vytvo it op t prostor pro nové.

Zahrada

O budování zahrad podle sm rnic feng-šuej je možné naplnit celé knihy. M žete však postupovat i zcela prost , pokud jde o osázení a volbu barev. Postupujte podle sv tových stran. M žete tak podle sm ru a p í azení barev a tvar volit rostliny, které byste tam cht li p stovat. Nap íklad: Cht li byste na jihu své zahrady založit kv tinový kout. Vyberte k tomu rostliny se špi atými listy, a pokud možno i špi atými kv ty. Nejvhodn ější barvou kv t by pak byla *ervená* nebo *oranžová*. Co se tý e zakládání studní, rybní k , m stk a podobn , doporu ují vám obrátit se na odbornou literaturu nebo vzd laného odborného poradce feng-šuej, protože další rady v této oblasti by p ekro ily rámecek knihy.

Obchodní prostory

V obchodních místnostech je vždy d ležité, aby se zde šéf i šéfová cítili dobře, protože pak se povede dobře i zam stnanc m - a to se pak op t velmi rychle odrazí i na spokojenosti zákazník . Volba barev pak m že záviset na sv tové stran , jejímž sm rem leží ur itý prostor, ovšem také na innosti, která je zde vykonávána. V každém p ípad je t eba dbát na to, aby barvy p estavovaly kolob h element . Nyní vám nabídnu n kolik p íklad pro r zné pracovní místnosti:

Kancelá e

Zde by se m lo pracovat duševn a velmi soust ed n . M li byste tedy p í jejich za izování využít *žlutou* barvu. Pokud se jedná o call-center, kde se bez ustání telefonuje a tedy i hovo í, je vhodnou barvou *modrá*. V kancelá i architekta jsou nejvhodn ějšími barvami *žlutá*, *hn dá*, *běžová*, protože to jsou barvy praktické práce. Kancelá pro poradce v podnika-

telské innosti by m la být vybudována ve velmi *sv tlých* odstínech a *bílé*. *Bílá* zastupuje element kov a ten op t kariéru, bohatství a blaho-
byt, a toho také cht jí zákazníci nakonec dosáhnout. Pokud použijeme
navíc trochu *oranžové*, p idá se do innosti pocit radosti ze života.

Léka ské praxe

Tyto místnosti by m ly být velmi p íjemné a sv tlé. I zde vám m že p i
výb ru barev pomoci sv tová strana. Vhodnými barvami jsou *sv tlá*
oranžová nebo lé ivá lipová *zele* . Také jsou d ležitě barevné dopl ky
v oblasti dekorací.

Nemocnice

Nemocnice, které by se vlastn m ly jmenovat „domy k lé ení“, jsou
tak asto nucen za izovány v barvách *bílé*, *šedé*, *běžové*. Uzdravování
by tu samoz ejm lépe podporovaly jiné barvy, jako nap íklad *sv tlá*
pastelov zelená nebo *sv tle žlutá*.

Dílna

Tovární haly asto vypadají naprosto bezút šn . Zpravidla jsou bezbar-
vé až *erné*. I zde však by bylo možné posílit motivaci, kdyby byly
použity barvy. Rukod lnou práci by zna n podpo ily nap íklad *žlutá*
a zemité odstíny.

Barvy a reiki

Reiki je rovn ž velmi rozsáhlá oblast. Nechci vám zde nabízet rozsáhlé
zasv cení do reiki, p edstavím vám nejkrásn jší techniky s využitím
reiki a barev. K vyzkoušení, vcít ní, jednání a p edávání dále. Pokud
byste se cht li tématu reiki v novat podrobn ji, mohu vám v ele dopo-
ru it knihy Waltera L becka (všechny jeho knihy vydává FONTANA -
pozn. red.). Následující cvi ení jsou ur ena pro uživatele reiki, kte í
byli zasv cení alespo na prvním stupni. Pokud však jde o používání
symbol , pot ebujete již zasv cení druhého stupn reiki. Pokud o n
máte zájem, jist existuje ve vašem okolí n jaký seriózní mistr tohoto
u ení, který vás rád bude informovat o zasv cení, setkávání a dalším
vzd lávání. Než se pustíte do zkoušení následujících, vyzkoušených
a osv d ených cvi ení, doporu ují vám použít duchovní ochranu pro-
st ednictvím n kterého z vašich oblíbených rituál . lov k by se m l
p ed prací s energiemi chránit vždy, resp. kolem sebe vybudovat silou
svých myšlenek n jakou duchovní ochranu. Prosím, vyzkoušejte tato
cvi ení nejd íve sami na sob . I zde totiž platí: Ne všechno je stejn
vhodné pro každého. My vám nabízíme jen rady pro inspiraci. Vy sami
se musíte rozhodnout, jestli z stanete u svých obvyklých metod nebo
jestli chcete intenzívn pracovat s energií reiki a barev. Následující
cvi ení byla sepsána jednou úsp šnou praktikující mistryní reiki:

1. cvičení: Vybarvování symbol

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 předtím 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 dále v knize.

Můžete však také ohmatat jemnohmotná těla a vycítit, kde mohli vzniknout nějaký deficit. Možná právě v této chvíli potřebujete uzemnění, pak nakreslete symboly sytě červenou barvou. Možná vnímáte nějakou blokádu v oblasti krku, nebo zátek nachlazení. Pak sáhněte po své tmavě modré.

Stejně dobře můžete symboly vybarvit přímo podle odpovídajících tělesných oblastí. Červenou můžete použít pro spodní oblast, oranžovou pro podbřišek, žlutou pro oblast žaludku/solar plexu, červenou nebo zelenou pro oblast srdce, tmavě modrou pro oblast krku, královskou modrou pro oblast těla a fialovou nebo bílou pro lebečnou kůru.

Také s pomocí reflexních zón na chodidlech se dostanete ke kterémukoli tělesnému bodu, resp. ke každé ze sedmi hlavních čakr. I zde můžete symboly vytvořit v určitých barvách a přes chodidla ošetřovat barevnými energiemi reiki čakry nebo oblasti těla.

Důležitá je 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 i druhého tak, jak jste zvyklí. Pokud chcete během ošetřování barvu změnit, stačí nová vizualizace paprsku, jak jemně a pozvolna můžete svou barvu.

3. cvičení: Vyrovnění čakr s pomocí barev

Toto cvičení je stejné 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 přitom přitisknete vedle sebe na kořenovou kůru. Vciťte se do ní. Pomalu položte své ruce na podbřišek, sakrální kůru. Přitom nechte svou zářivou červenou změnit v sytou oranžovou. Vnímejte, jak tato oranžová energie reiki plní váš podbřišek, vciťte se do něj. Nakonec položte své ruce na solar plexus (kůru pupku) a nechte přitom sytou oranžovou pomalu přejít v zářivou žlutou. Vnímejte, jak do vás plyne i tato energie. Pak položte své ruce doprostřed svého hrudního koše ve výšce srdce, ke své srdeční čakře a vizualizujte přitom červenou nebo zelenou barvu. Tato červená, resp. zelená zbarvená energie reiki plní celou oblast vašeho srdce. Vciťte se do ní. Nyní položte své ruce na oblast krku a pomalu změňte zelenou nebo červenou na tmavě modrou, která plyne do vaší krční čakry. Vciťte se do své krční čakry, jak je pomalu plněna a posilována touto tmavě modrou energií. Po chvíli přesuňte své ruce na čelo, své těsně k obočím lebečnou kůru. Ruce již neleží vedle sebe, nýbrž na sobě, přičemž se vaše dominantní ruka dotýká těla a druhá leží na dominantní ruce. Přitom vizualizujte královskou modrou a nechte ji zaplavit svou oblast těla. Vciťte se do ní. Pak položte své ruce na hlavu a nechte mezi rukama, na středě hlavy, volnou mezeru, tak aby si ruce

nedotýkaly a aby korunní akra nebyla zakryta. P itom nechte *královskou mod* pomalu zm nit v nádhernou *fialovou* barvu a zaplavit jí oblast vaší korunní akry. Pak spojte prsty obou rukou. Pohybem, vedeným shora dol (od lebe ní akry, p es p ední ást vašeho t la, až k podlaze) vra te tuto energii zp t k zemi. Prosím dbejte na to, abyste se svýma rukama nedotkli zem . Chvíli v této pozici setrvejte a pak ruce vra te op t k sakrální ak e a vnímejte. V každé pozici, resp. po každé zm n barvy, byste se m li na asi 3 minuty zastavit a jen vnímat. Pokud je to nutné, m žete se na n kterém míst t la zdržet i déle.

Toto cvi ení m že být použito i v obráceném po adí. Za nete pak s odpovídající barvou u hlavy a pokračujete po t le dále dol . Ve stejném sledu, jak je uvedeno výše, ovšem v opa ném po adí. Pak budete kon it u ko enové akry. Odsud pak bude energie „tažena“ vzh ru, p ed t lem, špi ky vašich rukou se budou dotýkat, dlan namí ené vzh ru. Ruce budou, b hem tohoto těžného pohybu, naho e na hlav oto eny a energie posunována dol ke ko enové ak e, kde bude dlan mi odložena sm rem k t lu.

4. cvi ení: Energetická koule

Pohodln se postavte a vzpažte. Dlan jsou namí eny nahoru a špi ky prst obou rukou se dotýkají nad st edem hlavy. Spojte se s energií reiki a vnímejte, jak vás tato energie zaplavuje a krouží ve vašem t le. Jemným pohybem pak p eneste své ruce dop edu a ve te je dol k zemi (podlahy se nedotýkejte), špi ky prst z stávají spojené. Nyní vnímejte, jak do vašich rukou plyne energie zem . Tuto energii pak p eneste ke své 2. ak e, oblasti podb išku tím, že k ní p iložíte své dlan . Zatímco vaše ruce v této pozici z stávají, p edstavte si pod svýma nohama jakousi energetickou kouli, která se pozvolna zbarvuje do *tmav ervené*, celá se touto *ervení* plní.

Tuto *tmav ervenou* energetickou kouli nyní silou svých myšlenek protáhn te svýma nohama až vysoko ke své ko enové ak e. Zatímco

koule stoupá, m ní svou barvu v k iklav *ervenou*. Nechte tuto *sytu erve* kroužit ve své ko enové ak e a vci te se do ní. Po chvíli se koule za ne p esunovat dál, k 2., sakrální ak e a p itom m ní svou barvu na *oranžovou*. Vnímejte, jak tato *oranžová* vypl uje oblast vašeho podb išku. Pak koule putuje dál, k vaší 3. ak e, solárního plexu, p i emž se *oranžová* m ní v *zá ivou žlu* . Vnímejte tuto *žlutou* energii, jak zaplavuje váš solar plexus.

Nyní koule putuje dál ke 4. ak e, srde ní, a p i tom m ní svou barvu na *zelenou* nebo *r žovou*. Vci te se do ní, zatímco energie plyne do oblasti vašeho srdce. Pak koule putuje dál, k 5. ak e, kr ní a barví se p itom do *sv tle modré*. Oblast vašeho krku je napl ována touto nádhernou *sv tle modrou* barvou, a vy se vci ujete do tohoto procesu. Pak energetická koule sklouzne od 5. akry k 6., ak e vašeho ela a zm ní svou barvu v *královsky modrou*. Vnímejte, jak tato *královská mod* zaplavuje oblast vašeho ela. Nakonec sklouzne koule k vaší korunní ak e a m ní barvu na *fialovou*. U této akry se nevci ujte, nýbrž nechte kouli hned zm nit v *zá ivou bílou* a odlétnout vzh ru. Konec cvi ení.

Poznámka: Ponechte energetickou kouli v každé pozici barvy/ akry tak dlouho, dokud je vám to p íjemné, nejdéle však 3 minuty. Krom korunní akry. Zde se koule vznáší nad touto akrou a jakmile *zb lá*, zmizí nad vaší hlavou. Ruce b hem celého cvi ení spo ívají na 2. ak e. Je to cvi ení, které je vhodné také pro použití ve skupinách, k nabití silou a nalad ní se na práci s reiki a/nebo energií.

Barvy a práce s kyvadlem

Na tomto místě bych vám rád poskytl krátké zaslíbení 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 i problému. Pokud jste s kyvadlem ještě nikdy nepracovali nebo se při tom cítíte příliš nejistí, mám pro vás několik rad a tipů:

Obecně můžete s kyvadlem pracovat každý. Taková práce není závislá ani na věku, pohlaví, sociálním postavení ani žádných jiných vnějších okolnostech. S kyvadlem můžete pracovat kdokoli. Samozřejmě je zapotřebí cviku. Žádný úlety 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. V této věci však můžete s ním pracovat každý. Mnozí lidé používání kyvadla odmítají jako kouzla nebo hloupost. O tom nemůžete být ani bez zkušenosti ukázaly něco naprosto jiného.

Jak však můžete 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 tempo-

vou frekvencí cca 70 úderů za minutu. Tento tlak/puls pokračuje až do špičky prsta a vede tam k jakémusi minimálnímu rytmickému zvláštění objemu špičky prsta.

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 přenesen až k našim rukám a špičkám prstů, i když jen minimálně. Také existují i citová hnutí a nevolebné 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 uvažování, žádné fantazírování, je to skutečně logické, jak se kyvadlo rozhýbává. Možná se ptáte, jaký druh kyvadla byste měli použít? Existují kyvadla z nejrůznějších materiálů, například z dřeva, kovu, skla, keramiky, kamene. Každému materiálu jsou přisuzovány jiné vlastnosti. Zkušenost však prokázala, že by měl člověk použít to kyvadlo, kterým se cítí nejvíce přitahován. Každé kyvadlo to dokáže! Teoreticky je možné dokonce použít i jehlu na nitě.

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 přitom 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 posadíte a pevně uchopíte mezi palec a ukazovák horní konec tyčičky nebo špičky 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

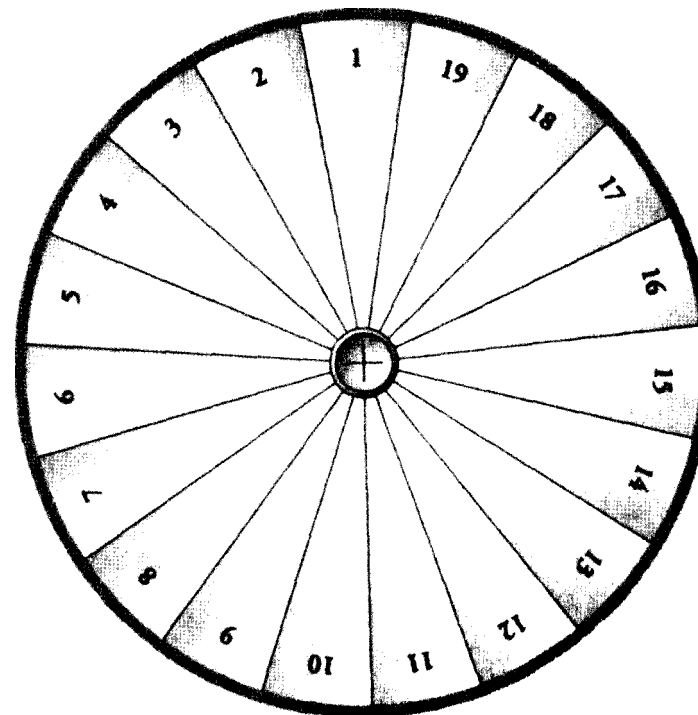
však ukázala, že tomu můžete být u každého člověka jinak. Proto je velmi vhodné si nejdříve ujasnit, jak vypadá ANO právě ve vašem případě. Zeptejte se například: „Jak se u mě projeví ANO?“ Pak můžete udělat další zkoušku a zeptat se na NE. Při práci s kyvadlem zůstáváte uvolnění a zhluboka a klidně dýchejte. Pokud jste s kyvadlem ještě nikdy nepracovali, je možné, že se kyvadlo bude pohybovat jen velmi slabě.

Poddejte se tímto impulsem. 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 neměli klást své otázky, a že by vám možná odpověď zabránila v právě prožívaném procesu učení. Mohla by vás totiž přivést k odlehčené 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. Některé otázky 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 . 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 ptát 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 . 1



Otázky:

„S kterou barvou bych mohl nyní pracovat?“

„Která barva mi pomůže vyřešit problém XY?“

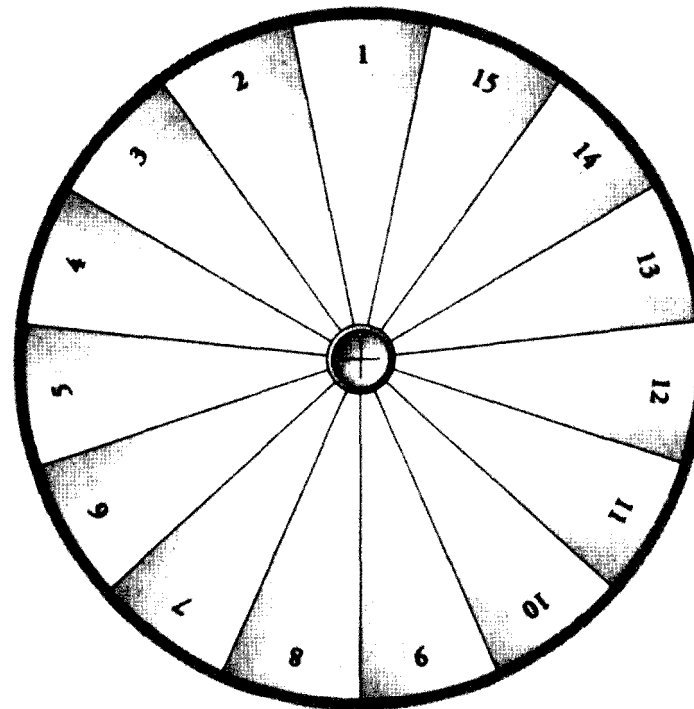
„Která barva mi pomůže při mých tělesných potížích XY?“

- | | | |
|--------------------|---------------------|--|
| 1 = červená | 8 = světle modrá | 15 = žádná z uvedených barev |
| 2 = oranžová | 9 = královská modrá | 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 . 2 získáte více informací |
| 6 = růžová | 13 = hnědá | |
| 7 = tyrkysová | 14 = černá | |

Tabulka pro práci s kyvadlem . 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 mohli neustále přistupovat do svého nitra a ke své intuici a navíc bychom mohli v nově neomezené důvěře, vypátrali bychom všechny odpovědi ve svém nitru a nemuseli bychom si brát na pomoc kyvadlo.

Tabulka pro práci s kyvadlem . 2



Otázka:

„Která práce s barvami, uvedená v této knize, je nejvhodnější pro moje téma XY?“

1 = meditace s barvami

2 = krátká cvičení s barvami

3 = každodenní cvičení s barvami

4 = barvy v oblečení

5 = aura sóma

6 = numerologie

7 = malování mandal

8 = barvy a kameny

9 = barvy aury

10 = barvy a akry

11 = barvy a znamení horoskopu

12 = barvy a vln

13 = barvy ve feng-šuej

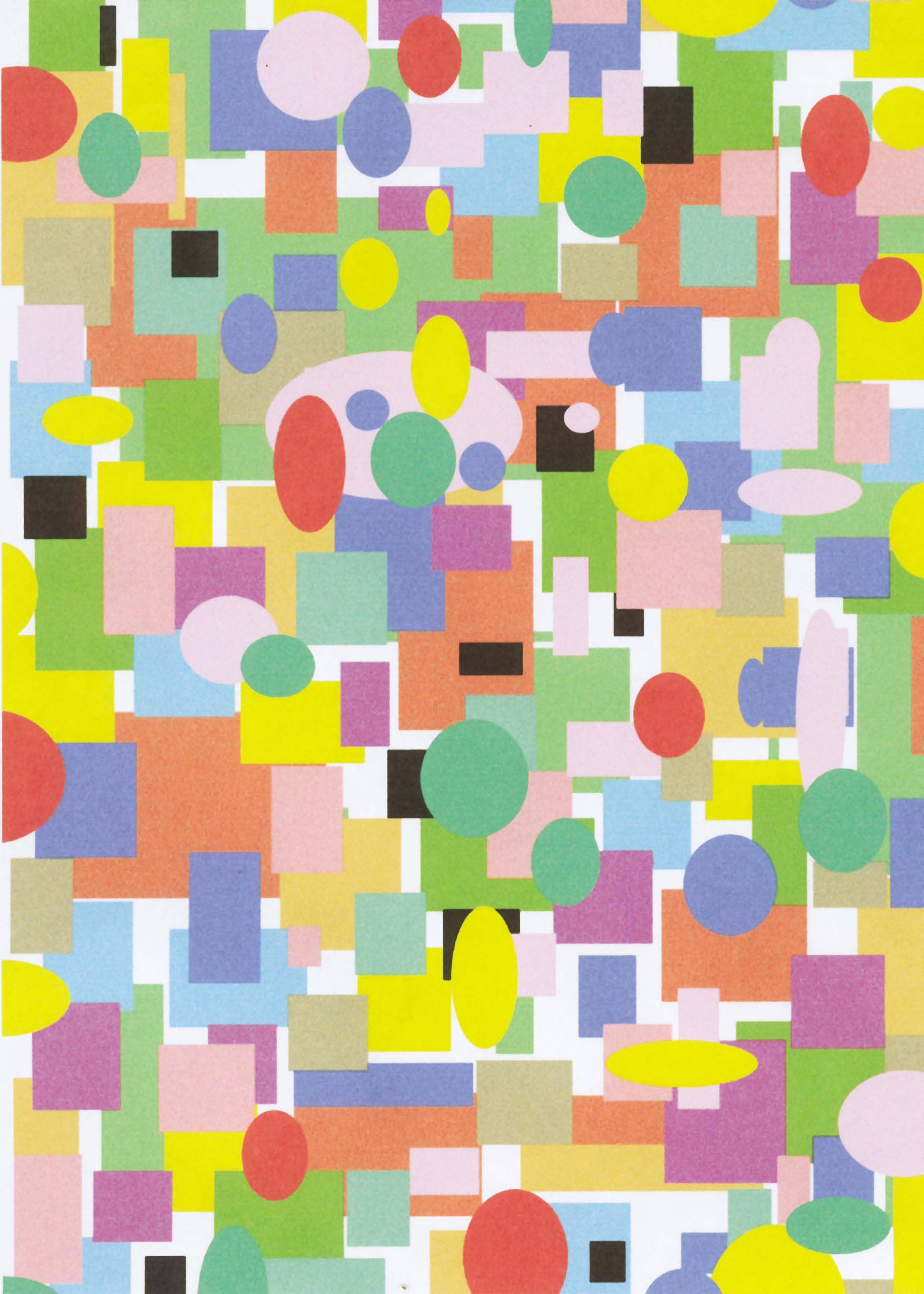
14 = barvy a reiki

15 = hra s vlnitostí a barvami

Hra s barvami a v š t n í m

Tato hra, co je to vlastn ě jiného než jenom hra, se op írá o tzv. „princip náhody“. Všichni víme, že *náhody neexistují*, a proto dostanete na položenou otázku od barev vždy správnou odpov ěd. S touto v š t b o u m žete otázky klást. Otázky, které není možné zodpov ědit pouhým ANO nebo NE. To není v bec tak jednoduché, pokud n co chceme v ědit. Barvy vám pomohou zjistit, jak m žete nap íklad lépe zvládnout n jaký problém nebo na co byste se m li více soust edit, abyste dosáhli n ěho ur itého. Je to prostá obm na ze setu knihy a karet „Diagnostika pomocí barev“ (vyd. Fontána Olomouc). V š t b u si namalujete sami, nap íklad podle schématu, které je p edstaveno na prot ější stran ě. M žete použít kulaté, hranaté ě i jiné tvary. Kreslete je naprosto automaticky na list pap íru a pole pak vybarv te. Dop ejte trochu volnosti své kreativit ě ! (Barevný obrázek z prot ější 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 za ínat: „Na co si mám dát pozor p í...?“ nebo „Co mám ělat, abych...?“ nebo „Jakou barvu bych si m ěl obléci na rozhovor s...?“. V žádném p ípad ě se neptejte takto: „Mám ělat to a to?“ nebo „Dosáhnu toho a toho?“. Vždy tedy pokládejte otázky, které nelze zodpov ědit pouze ANO ě i NE.



Pokud jste si v duchu zformulovali otázku, vezmte n jaký špi atý p edm t, jako například propisovací tužku (bez vysunutí náplně), jehlici na pletení nebo jakýkoli jiný špi atý p edm t. Vezmte ho do levé ruky (je jedno, jste-li pravák nebo levák) a nahlas nebo potichu položte otázku. Pak se zavěnyma oima otočte několikrát listem s v štbou a jemně do něj zapíchněte špi ku p edm tu. 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 barvy odpovídá. Protože barvy mají vždy pozitivní i negativní aspekty, odpovědi jsem rozdělil. Pozorně si přečtěte vždy obě varianty, abyste zjistili přesně, o kterém 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 barvy. Tento postup můžete opakovat až tolikrát. Měli byste však být poctiví sami k sobě, protože zpravidla je otázka zodpovězena již po jedné volbě barvy. Neprovokujte „v štbu“ příliš, jinak byste se mohli dostat nejasných nebo zmatených odpovědí. Ať už hodíte radosti při této „hře“!

Odpovědi pro hru s barevnou v štbou:

Červená

Pozitivní aspekty: Kypíte silou a jste inorodost sama. Nyní je nutné přejít od teorie k praxi a všechno zrealizovat. Stojíte oběma nohama na zemi a mohli byste skály lámat, jen kdybyste chtěli. Jste schopni nakazit 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 kupedu. Nabádáme vás však

k opatrnosti, protože je ve hře moc. Tuto moc byste neměli používat proti nikomu druhému, ale ani si to nenechat líbit od druhých.

Oranžová

Pozitivní aspekty: Přesně se to této záležitosti s lehkostí. Radost ze života vám podstatně ulehčí zdaleka všech záležitostí, protože jste této radosti plni. Buďte si toho v domě.

Méně pozitivní aspekty: Nahlédněte poádno 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 naase 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 nadpřirozeně dobrému učení se. Podívejte se, co vás chce „naučit“ otázka, kterou jste položili. Partnerské záležitosti je snadné zrealizovat v pozitivní, využijte k tomu své vnitřní vědomí a moudrost.

Méně pozitivní aspekty: Máte strach? Zlého? 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 přijetí, zpracování a odevzdání. Nejste snad schopni nic správně přijmout? Nebo správně zpracovat? Připadně odevzdat? Přiveďte své jemnohmotné trávení znovu do souladu a podívejte se opt na slunečnou stránku života.

Olivově zelená

Pozitivní aspekty: Užíváte si, když se nacházíte ve střední pozornosti a využíváte a prožíváte ženskou stránku svého života.

Mén pozitivní aspekty: Nechte op t vzkvétat vaše ženské vedoucí vlastnosti. Vytvo te si prostor pro své osobní záležitosti v partnerství. Nau te se op t všímat si t ch p kných všedních mali kostí a t šit se z nich, aby vaše velká „setkání“ nebyla samoz ejmostí, nýbrž z stala n ím skute n zvláštním.

Zelená

Pozitivní aspekty: Zde je oslovována kreativita. Umíte to! Našli jste sv j prostor, kde m žete bezpe n kreativn p sobit.

Mén pozitivní aspekty: P ezkoumejte své vymezené hranice. Možná je váš vlastní prostor p íliš stísn ý, takže se st ží m žete pohybovat. Nebo je snad p íliš široký, takže se k vám m že každý bez p ekážek p íblížit? P ezkoumejte sv j vlastní prostor. Radíme vám jít do p írody. Vydejte se na dlouhou procházku lesem nebo n jakou p knou cestou širokými *zelenými* poli. Nechte se inspirovat p írodou a dop ejte si zase jednou erstvý vzduch k dýchání.

R žová

Pozitivní aspekty: Milujete lásku. Jste skute n schopni milovat druhé, protože sami sebe berete takové, jací jste. Máte toho tolik, co m žete dávat, ze srdce dávat. U í te tak, velmi mnoho z toho se vám vrátí.

Mén pozitivní aspekty: Dejte si na as, abyste našli cestu zp t sami k sob , abyste se nau ilí op t milovat sami sebe. Pokud to dokážete, bude pro vás snazší op t milovat bezvýhradn í druhé. P ezkoumejte své city a své jednání z hlediska lásky. Dáváte snad p íliš mnoho své lásky a pé e druhým a dostáváte málo zp t? Nebo je vám zat žko zacházet s p emírou lásky, které se vám od ostatních dostává? Zde se všechno to í kolem lásky k sob a ostatním v cem í lidem, která by m la být znovunalezena nebo p inejmenším pot ebuje prov ít.

Tyrkysová

Pozitivní aspekty: Komunikace srdce. Milujete komunikaci ze srdce a máte veškeré p edpoklady k prozrazování svého v d ní p ed skupi-nami. Skrývá se ve vás nekone n mnoho prastarého v d ní a moudrosti z minulých život . Najd te k nim op t p ístup.

Mén pozitivní aspekty: Jste p etížení tolik, že vaše srdce nedostává v bec žádnou p íležitost vyjád it se? Nebo máte srdce na jazyku, takže projevujete své nitro až p íliš? Prov te to a nalezn te správnou cestu k hovoru ze srdce ve správný as. Pozor však na masovou komunikaci.

Sv tle modrá

Pozitivní aspekty: Jste velmi schopni se vyjad ovat mluveným slovem. Ve výrazu je vaše síla, využijte ji k tomu, abyste se dostali vp ed. M žete d v ovat sob í svému okolí.

Mén pozitivní aspekty: Co zaml ujete? Je od vás o ekáváno to, co íkáte, a sice správné v ci. Nebo mluvíte p íliš mnoho, omíláte všechno dokola? Vy sami to víte nejlépe. *Bled modrá* barva totiž zastupuje výraz a oblast krku. Samoz ejm existuje i zde pot eba klidu a míru. Vyjád ete ve správnou dobu, na správném míst a p ed správnými lidmi to, co vás z ejm zneklid uje.

Královská mod

Pozitivní aspekty: Máte boží dar, že vidíte celý les a nejen jednotlivé stromy a ke e. Je pro vás totiž snadné zachovat si p ehled a rozpoznat v ci za v cmi, a podle toho jednat. Vaše víra a d v ra vás v život neustále posunuje kup edu.

Mén pozitivní aspekty: Zachovejte si sv j nad azený pohled. Pokuste se za v cmi rozpoznat tyto v ci, protože ešení spo ívá v souvislostech. Pokuste se vypátrat, co nebo kdo zastírá vaše správné vnímání nebo tak chce u init. Vnímejte pozorn ji své okolí, abyste mohli p ípadn jednat spontánn ji. Vaše duše navíc volá po klidu. Nebyl by vhodný

n jaký krátký odpo inek, krati ká dovolená nebo prost alespo jeden volný den, kdy byste nemuseli nic, ale v bec nic d lat?

Fialová

Pozitivní aspekty: Jste schopni spojovat extrémny, tzn. lé it v ci, situace a osoby. Využijte svých mediálních a lé itelských schopností pro sebe i pro druhé. Mnoho rad m žete získat p i meditacích.

Mén pozitivní aspekty: Jde o lé ení. N jaká situace nebo osoba by chtě la být uzdravena. Dostalo se n co kolem vás do „nepo ádku"? Ud - lejte op t „po ádek", spojte se s božstvím. Možná p íliš p emýšlíte o v cech, na n ž byste se m li dívat mnohem klidn ji? Chybí vám uzemn ní, abyste stáli ob ma nohama pevn v život ? Naslouchejte lépe, nelamte si hlavu v cmi, které se vás netýkají, nebo je nem žete zm nit.

Bílá

Pozitivní aspekty: *Bílá* je barva rozhodnutí. Dob e zvažujte a pak se správn rozhodn te. V *bílé* jsou obsaženy stejným dílem všechny barvy, což znamená, že m žete erpat z celého spektra. Jen si poslužte, vše je otev eno, ovšem nejd íve byste se m li rozhodnout, co p esn chcete.

Mén pozitivní aspekty: Pro si rozhodování d láte tak t žké? V tomto p ípad pom že, když si napíšete v dané záležitosti seznam PRO a PROTI ur itému rozhodnutí. Velmi rychle si uv domíte, co je pro vás správné a vrátí se k vám i schopnost rozhodování. Nev íte si p i rozhodování v celém spektru, pro ? Rozhodn te se a poslužte si aspekty všech barev, které jsou v *bílé* obsaženy.

Není také vylou eno, že jste p íliš otev ení a proto k sob p ipouštíte v ci, osoby a situace p íliš blízko. M li byste se lépe chránit, abyste p edešli škodám.

Magenta

Pozitivní aspekty: Jste schopni s pomocí nejvyšší formy lásky záležitosti op t uvést do po ádku. To je vaše síla, jen ji využijte. Harmonickou pé í m žete vyvolat regeneraci.

Mén pozitivní aspekty: Za n te se znovu u it milovat drobnosti života a tak se pomalu znovu uvést do velkého tématu lásky. Láska je schopna odpoušt t a uzdravovat, jen pokud to lov k p ipustí. *Magenta* vám poskytuje energii, abyste záležitosti ve svém život op t uvedli do po ádku. *Magenta* se skládá z *ervené* a *fialové*, obou konc duhy. Zemitá *ervená* se spojuje s duchovní *fialovou* a vzniká nejvyšší forma lásky. To je v ta, o níž se v sou asné situaci skute n vyplatí d kladn p emýšlet.

Běžová/hn dá

Pozitivní aspekty: Vlastníte vytrvalost, odvalu a jste stálí. To vám dává sílu ke zvládnání života a m že tvo it ešení vašeho problému.

Mén pozitivní aspekty: P íliš mnoho stálosti se m že snadno zm nit ve strnulost a tvrdohlavost. Jistá míra vytrvalosti a stálosti je vhodná, ale pokud je jich p íliš mnoho, nedostanete se ve skute ném smyslu slova z místa. Uvažte, že život je zm na.

erná

erná má velmi silnou ochrannou sílu. Jste práv te p íliš citliví, zranitelní a pot ebujete ochranu? Prov te si sami pro sebe, jestli má váš ochranný štít správný rozsah. Podívejte se, jestli se snad nechráníte p íliš p ed svým okolím, možná k sob nic a nikoho nepustíte? Nebo snad jde o pravý opak? Jste p íliš otev ení a pot ebujete ochranu, abyste se mohli bránit p ed bolestnými situacemi nebo p íhodami? Správná míra ochrany je velmi d ležitá.

Nechcete snad v této chvíli ukazovat své sv tlo a jeho sílu? Škoda! Nechte ostatní nahlédnout do svého zá ívého nitra.

Milá tená ko, milý tená i!

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, děti. Právě děti s barvami zacházejí s lehkostí a bez zbytečného dumání. V tom bychom si z nich mohli číst 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.

Přejí vám z celého srdce mnoho barev v životě.

Váš Jürgen Pfaff

