

Meditația pe culori

*În această meditație trebuie să „inspiri” energie. Înainte de a începe această meditație, asigură-te că ai experiență cu *Meditația fundamentală*

Din nefericire, „lumina albă” este folosită în exces de foarte mulți adepți wicca și new age, care nu sunt conștienți de ceea ce fac. Acești oameni folosesc lumina albă și exclud celelalte culori, iar drept rezultat nu sunt competenți în mânuirea culorilor. Dat fiind faptul că albul conține ***toate*** culorile spectrului vizibil, aceștia înmagazinează toate celelalte culori, inclusiv pe cele cu care nu sunt capabili să lucreze sau să le controleze, așa că acestea sunt lăsate la voia întâmplării. Fiecare culoare reprezintă o frecvență specifică de energie pe care majoritatea dintre noi o folosim în viața de zi cu zi. Dacă nu ești capabilă să manevrezi fiecare culoare în parte, atunci lumina albă nu poate fi folosită corespunzător. Lumina albă poate fi ușor de folosit și este minunată pentru începători, însă problema este că aceasta se folosește în exces. Lumina albă este bună pentru curățarea auri și echilibrarea energiilor. De asemenea, este minunată pentru protecție, însă în cantități moderate. Când lumina albă este pusă în jurul unei persoane, aceasta devine o barieră în interacționarea cu ceilalți, deoarece lumina albă e reflectorizantă. Dacă dorești să fii lăsat în pace, atunci învăluie-te în lumină albă. Dacă te umpli cu lumină albă pe interior, aceasta te împuternicește și te protejează fără a deveni însă o barieră în interacțiunea ta socială cu ceilalți.

Utilizarea excesivă a luminii albe poate crea o atitudine arogantă, în special în ceea ce privește spiritualitatea și de asemenea o minte închisă și o atitudine rigidă. Acest lucru poate fi observat adesea la cei care practică magia angelică. Rezultatul este stagnarea la un nivel inferior de dezvoltare spirituală. Când o persoană este capabilă să controleze toate culorile, atunci este capabilă să folosească și lumina albă în mod extins.

Meditația pe culoare:

1. Așază-te într-o poziție confortabilă și întreține exerciții de respirație (sau orice dorești) pentru a-ți focaliza mintea și pentru a te calma, înainte de a intra în transă.
2. Inspiră și umple-te cu o energie de o anumită culoare, cu fiecare respirație vizualizând-o din ce în ce mai aprinsă (nu mai deschisă; când spun mai aprinsă mă refer la intensitate).

3. Roșu, albastru, galben, portocaliu, violet, verde, indigo (albastru-violet, culoarea celei de-a șasea chakră) sau negru.
4. De asemenea, această meditație poate fi efectuată după ce meditezi pe o anumită chakră: după ce termini, te poți umple cu culoarea chakrei respective.
5. Dacă ești nou în meditația pe culoare, menține culoarea pentru două sau trei minute. Dacă senzația dată de culoare este plăcută, atunci poți să o menții mai mult. Cei care sunt experimentați cu energia culorilor, le pot menține pe atât de mult pe cât doresc. Creșterea timpului de menținere a unei culori trebuie să fie confortabilă și treptată.
6. Fiecare culoare trebuie să fie în formă pură și luminoasă. Mai târziu, atunci când stăpânești această tehnică, poți face diverse experimente și amesteca diferite culori.
7. Dacă o culoare îți dă un sentiment negativ atunci lucrează cu aceasta în mod treptat. Întreabă-te de ce? Ce reprezintă culoarea respectivă pentru tine? Cu ce asociezi culoarea respectivă? Aceasta este o cale foarte bună pentru a înțelege mai multe lucruri despre propria-ți persoană. Care culoare îți dă un sentiment plăcut? Acestea sunt cele pe care le poți folosi cel mai mult în viața de zi cu zi, putând chiar să le excluzi pe celelalte. Cunoscând toate aceste lucruri, ai informații valoroase despre chakrele pe care trebuie să lucrezi mai mult pentru a le ridica la nivelul maxim.
8. Cel mai important obiectiv al acestei meditații este să ***simți*** culorile. Petrece ceva timp cu fiecare culoare, pentru a observa sentimentul pe care ți-l oferă. Notează totul în cartea umbrelor/cartea neagră.

De asemenea, poți medita pe culoarea respectivă în exteriorul tău pentru a-i simți energia. Nu este întotdeauna necesar să absorbi o culoare, în special dacă de simți inconfortabil cu aceasta. Amintește-ți că dacă ceva îți dă un sentiment neplăcut sau negativ, atunci trebuie să te oprești și să îl elimini din programul tău de meditație. Când termini cu această meditație, curăță-ți aura cu lumină albă, deoarece aceasta îți va echilibra toate culorile din aură.

Beneficiile acestei meditații sunt abilitatea de a simți, direcționa și lucra cu energia colorată. Energia culorilor este excepțional de puternică atunci când este folosită în magie. Fiecare culoare are energii unice, care acționează pentru a-ți aduce rezultatele specifice acesteia.

– *Înalta Preoteasă Maxine Dietrich*