

Deși varianta prescurtată se dovedește adeseori suficientă după trei săptămâni de practică, beneficiile ar fi mai mari dacă ai repeta varianta integrală a meditației la fiecare 12 ore, de-a lungul întregii tale vieți.

### **Practicarea Meditației celor 12 Culori asupra unei alte persoane**

Am remarcat de nenumărate ori (adeseori cu aceeași surprindere) că practicarea variantei prescurtate a Meditației celor 12 Culori asupra unei alte persoane poate provoca o schimbare profundă în interiorul acesteia. Într-o zi, am plecat cu soția să ne cumpărăm o mașină nouă și am intrat în curtea unui dealer de mașini. Când am ajuns, toți angajații erau aranjați pe un singur rând, arătând ca niște rechini care abia așteaptă să fie hrăniți. Aproape că nu-mi venea să mă dau jos din mașină și m-am uitat la soția mea, așteptând o opinie. Nu suport să fiu înșelat. Soția mea a lăsat totul pe seama mea, așa că m-am decis să încerc ceva nou. Am practicat rapid varianta prescurtată a Meditației celor 12 Culori asupra tuturor angajaților și abia apoi m-am dat jos din mașină. La început, niciun angajat nu s-a apropiat de mine. Mai mult, unul dintre ei mi-a spus cu o ironie vădită: „Suntem aliniați în același rând, ca niște rechini, nu-i așa?” A fost ca un moment de magie. După câteva clipe, angajații s-au dezmeticit, iar unul din ei ne-a preluat, ne-a „devorat”, după care am plecat mai departe.

Practicarea Meditației celor 12 Culori asupra fiecărui dintre angajați i-a făcut pe aceștia să uite pentru o clipă

de piesa de teatru în care jucau și să ne trateze ca pe niște oameni, nu ca pe niște „găini de jumulit“. Am rămas uluit ce efecte profunde a avut gestul meu atât de simplu. Meditația asupra celor 12 Culori poate fi folosită așadar nu doar pentru propria noastră vindecare. Este suficient să rostim culorile cu intenție, proiectându-le asupra unei alte persoane, dintr-un spațiu interior al „oferirii“ sau al „acceptării“, pentru ca persoana respectivă să simtă o transformare profundă. Personal, am aplicat acest procedeu în cele mai variate situații, de la oameni agresivi la câini care mă lătrau, și am obținut de fiecare dată rezultate, dar numai în măsura în care am făcut acest lucru într-o stare de iubire (nu de mânie sau de dizarmonie).

## **Practicarea Meditației celor 12 Culori**

Dacă vei practica meditația de două ori pe zi (dimineața și seara), vibrațiile culorilor vor începe să devină din ce în ce mai active în corpul tău, prelungindu-și astfel durata de activitate. Această durată ajunge la 12 ore numai după 3-4 zile de practică. Dacă ai practicat timp de trei săptămâni, poți trece la varianta prescurtată a meditației. În acest fel, îți vei dinamiza vibrația culorilor și îți vei putea menține starea de sănătate perfectă.

Personal, am descoperit că această meditație mă învață întotdeauna lucruri noi. Relația cu culorile este dinamică și ne oferă întotdeauna noi perspective asupra propriului sine, în măsura în care practicăm această meditație de două ori pe zi. Meditația nu durează mai mult de cinci minute. Dacă ai trecut de primele trei săptămâni, tot ce trebuie să

faci în continuare este sî repeți mental, cu intenție, numele culorilor, fîrî sî mai faci altceva. Procesul nu dureazî mai mult de 30 de secunde. Pe de altî parte, așî cum spuneam, varianta rapidî a meditației nu are efecte la fel de profunde precum cea integralî. Scopul acestui exercițiu este de a-ți începe și de a-ți încheia ziua într-o stare de iubire fațî de sine. Aceastî stare este foarte importantî pentru vindecarea personalî.

### **Absența culorilor și efectele sale**

Dacî una din cele 12 culori scade în intensitate, nici celelalte 11 nu mai vibreazî la capacitatea lor maximî. Iatî o listî parțialî cu efectele absenței celor 12 culori din organism, manifestate la nivelul corpului fizic și al acelu emoțional.

#### **1. ALB**

Atunci cînd vibrația culorii alb scade în intensitate, culorile exterioare nu se mai manifestî aproape deloc. Fiecare strat colorat susține prezența corpului fizic. De aceea, dacî albul lipsește, corpul este practic mort. Oamenii care încep sî piardî din vibrația culorii albe manifestî simptome de genul: sindromul oboselii cronice, hemoragie internî, deficiențe autoimune simple sau grave, anemie și alte condiții similare, asociate cu slîbiciunea internî.

#### **2. VIOLET**

Atunci cînd vibrația culorii violet scade în intensitate, persoana se simte adeseori rîtîcitî, fîrî

un simț al direcției în viață sau al scopului. Ea se simte înghețată în momentul prezent, incapabilă să facă ceva, și își poate pierde capacitatea de a face alegeri. Această stare se poate manifesta printr-o frică la limita isteriei, datorată lipsei de direcție.

### **3. INDIGO**

Atunci când vibrația culorii indigo scade în intensitate, unul din primele simptome care apare este incapacitatea de a-ți imagina energia în interiorul corpului fizic. Persoana care manifestă această incapacitate riscă să nu mai sesizeze starea în care se află organismul său: schimbările de greutate, evoluțiile artritice sau orice altă afecțiune. Corpul are propriile sale modalități de a se exprima atunci când se dezechilibrează sau atunci când se îmbolnăvește, iar comunicarea cu el este compromisă în cazul absenței culorii indigo la nivelul ei optim. Dacă lipsa vibrației indigo este gravă, persoana își poate pierde chiar senzațiile fizice obișnuite, precum gustul, atingerea sau vederea.

### **4. CULOAREA CUPRULUI (ARĂMIU)**

Atunci când vibrația culorii cuprului scade în intensitate, pot apărea probleme cardiace sau ale sistemului nervos, printre care se numără (lista nu este exhaustivă):

- a. Hipotensiune
- b. Hipertensiune
- c. Ticuri și tresăriri

- d. Palpitații cardiace
- e. Tremurături

## **5. ARGINTIU**

Atunci cînd vibrația culorii argintiu scade în intensitate, apar inevitabil probleme ale oaselor și încheieturilor, precum și probleme musculare, printre care:

- a. Ciuperci la nivelul unghiilor
- b. Unghii fragile
- c. Dinți care se rup sau care se cariază ușor
- d. Afecțiuni ale încheieturii temporal-mandibulare
- e. Sindromul tunelului carpian
- f. Sindromul cotului de tenisman

## **6. AURIU**

Atunci cînd vibrația culorii auriu scade în intensitate, apar disfuncții la nivelul pielii sau organelor, printre care:

- a. Cîderea părului
- b. Eczeme
- c. Mîtreată
- d. Scalp uleios
- e. Creștere sau scădere în greutate
- f. Retenție de apă

## **7. GALBEN**

Atunci cînd vibrația culorii galben scade în intensitate, dorința de a trăi se reduce (simptomul apare frecvent la persoanele suicidale).

## **8. VERDE**

Atunci când vibrația culorii verde scade în intensitate, persoana își pierde respectul față de sine. Ea nu își mai susține punctele de vedere și are dificultăți în a se exprima în fața altor persoane.

## **9. ALBASTRU-VERZUI SAU CIAN**

Atunci când vibrația culorii albastru-verzui (turcoaz) scade în intensitate, persoana își exprimă cu dificultate propria identitate.

## **10. ALBASTRU**

Atunci când vibrația culorii albastru scade în intensitate, acest lucru conduce la o anumită rigiditate a sistemului de convingeri și a modalității de a interacționa cu alte persoane. Oamenii care au un deficit de albastru au uneori idei bune, dar sunt inflexibili în ceea ce privește implementarea acestora în practică.

## **11. ROȘU MAGENTA**

Atunci când vibrația culorii roșu scade în intensitate, persoana este lipsită de iubire. Ea nu reușește să își exprime emoțiile profunde, nu acceptă și nu recunoaște iubirea autentică față de alte persoane.

## **12. SİDEFIU**

Atunci când vibrația culorii sedefiu scade în intensitate, orice adiere emoțională dă peste cap persoana, care are tendința să facă din țânțar armăsar în orice situație s-ar afla.