

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 înselat. 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 a 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 aşadar nu doar pentru propria noastră vindecare. Este suficient să rostим 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 să repeti mental, cu intenție, numele culorilor, fără să mai faci altceva. Procesul nu durează mai mult de 30 de secunde. Pe de altă parte, așa cum spuneam, varianta rapidă a meditației nu are efecte la fel de profunde precum cea integrală. Scopul acestui exercițiu este de a-ți începe și de a-ți încheia ziua într-o stare de iubire față de sine. Această stare este foarte importantă pentru vindecarea personală.

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

Dacă una din cele 12 culori scade în intensitate, nici celelalte 11 nu mai vibrează la capacitatea lor maximă. Iată o listă parțială cu efectele absenței celor 12 culori din organism, manifestate la nivelul corpului fizic și al aceluia emoțional.

#### **1. ALB**

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

#### **2. VIOLET**

Atunci când vibrația culorii violet scade în intensitate, persoana se simte adeseori rătăcită, fără

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 cardiaice
- e. Tremurături

## **5. ARGINTIU**

Atunci când 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. Dinti care se rup sau care se cariază ușor
- d. Afecțiuni ale încheieturii temporal-mandibulară
- e. Sindromul tunelului carpian
- f. Sindromul cotului de tenisman

## **6. AURIU**

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

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

## **7. GALBEN**

Atunci când 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. SIDEFIU**

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

## **Defectele din naștere**

Defectele din naștere apar atunci când unul sau amândoi părinți au un deficit din aceeași culoare. De pildă, dacă amândoi părinți sunt alcoolici sau se droghează, copilul se poate naște fără o integrare între mintea, corpul și spiritul său (fără o paletă integrală a culorilor). Diformitățile la nivelul degetelor, picioarelor etc., apar ca urmare a unui deficit al culorilor interioare, cum ar fi: culoarea cuprului, auriul sau argintiul. Vei înțelege mai bine de ce este importantă relația dintre culori și corpul tău dacă vei practica Meditația Integrării MCS (Meditația asupra celor 12 Culori).

## **Folosirea culorilor în practica vindecării**

Folosirea Meditației celor 12 Culori în practica vindecării îți poate oferi foarte multe informații utile referitoare la capacitatele vindecătoare ale culorilor individuale sau amestecate. Din această perspectivă, ea te poate ajuta să îți creezi diferite tehnici personale. Nu folosi însă această meditație în practica vindecării până când nu te-ai familiarizat suficient de bine cu toate cele 12 culori. În acest fel, îți vei purifica propriile culori și le vei cunoaște mai bine, știind când și cum trebuie să lucrezi cu ele proiectându-le asupra clientilor tăi.

## **Înțelegerea culorilor**

Orice om are o vibrație proprie, pe care clarvăzătorii o percep ca pe o culoare predominantă. Atunci când fac

activități vindecătoare, oamenii au tendința să emită inconștient anumite culori, ca o expresie a personalității lor. Așa se explică de ce unii oameni obțin rezultate excelente atunci când tratează anumite probleme, în timp ce alții obțin efecte limitate. „Culoarea“ pe care o emit oamenii poate fi un factor foarte important al vindecării dacă boala tratată răspunde favorabil la vibrația ei. De-a lungul timpului, am înțeles că anumite culori influențează în mod deosebit anumite sisteme fiziologice. Culorile pe care le emit vindecătorii coincid adeseori cu cele pe care le-a observat Mary Derr în interiorul celulelor. Diferitele procese fiziologice au la rândul lor culori corespondente, care pot reacționa favorabil la culoarea emisă de vindecător. De aceea, dacă vei emite în mod conștient o culoare optimă pentru celulele pe care le tratezi, tu poți ajuta organismul să își redobândească echilibrul natural sau tiparul energetic al bunăstării sale.

### **Folosirea culorilor pas cu pas**

1. Întrebă-ți clientul asupra cărei părți corporale dorește să lucrezi. Plasează-ți palmele în zona indicată și începe procesele clasice ale Atingerii Cuantice: circuitul energetic și tehniciile de respirație. Monitorizează în ce măsură energia care se transferă de la tine la client este maximă. Care este calitatea transferului? Sesizează aceste aspecte și fă ajustările necesare.
2. Alege o culoare pe care dorești să i-o transmiți clientului.

De pildă, în cazul în care clientul dorește să lucrezi asupra unui umăr înțepenit, alege culoarea care corespunde mușchilor și oaselor, respectiv argintiu. Este imposibil să „transferi” o culoare incorrectă, dar dacă o alegi pe cea corectă și te focalizezi asupra ei, intensitatea transferului de energie va crește, iar transformările se vor produce mult mai rapid. Relaxează-ți palmele și continuă să aplici circuitul energetic și tehnicele de respirație. Urmărește să te simți cât mai confortabil (la fel și clientul tău). Reține: orice tensiune conduce automat la diminuarea transferului energetic.

Respiră profund de două sau de trei ori. Cum percepți țesutul căruia îi transferi energie? Începe să emisi această energie sub forma unei lumini de culoare argintie. Există mai multe modalități de a face acest lucru. Metoda mea preferată constă în a vizualiza un flux de energie în culoarea dorită, care pătrunde prin tâlpi, ca și cum l-aș aspira, după care urcă până în creștetul capului și coboară prin gât și prin brațe, scurgându-se prin palme și pătrunzând în țesuturile clientului. Ascensiunea fluxului energetic se face pe inspirație, în timp ce coborârea lui se face pe expirație. Dacă aplici această metodă, urmărește să permiti scurgerea vibrației culorii către țesutul pe care îl tratezi. La prima vedere, acest lucru pare evident, dar nu uita că trebuie să fii tot timpul conștient de calitatea energiei pe care o transmiți. Nu trebuie să te focalizezi în permanență asupra acestui proces. Este suficient să îți reamintești de el din când

în când și să verifici cum mai curge energia pe care o transmiți. Dacă ai o senzație de „acumulare“ la nivelul palmelor, înseamnă că energia nu se scurge mai departe. În acest caz, relaxează-te și focalizează-te asupra transferului energetic dinspre palmele tale către țesutul tratat (spre exemplu, imaginează-ți că palmele tale sunt ca niște ferestre mari prin care pătrund razele soarelui).

3. Ajunge energia în punctul de întâlnire?

Dacă ajunge, este foarte bine. Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului. În continuare, observă din nou dacă energia ajunge în punctul de întâlnire. Dacă ajunge, este foarte bine; dacă nu, cultivă o stare de acceptare mai deplină.

