

Техники медитации: медитация на цвет

Цвет играет огромную роль в нашей жизни, ведь он является основой визуального восприятия. Более того, предпочтения к цвету отражают состояние нашей психики. Это довольно подробно изучал Люшер, разработавший тест для определения характера, основанный на предпочтениях цвета. Также известно, что астральное тело человека раскрашено в какой-либо цвет, в зависимости от эмоционального состояния. А чаще даже тело раскрашено в целую гамму цветов, ведь эмоциональное состояние зачастую не так однозначно.

То есть, о цвете и его взаимосвязи с психикой достоверно известно:

Каждому цвету соответствует определённая эмоция.

Выраженная положительная или отрицательная реакция на цвет имеет прямую взаимосвязь с соответствующим цвету качеством характера.



Подробно соответствия между цветами, эмоциями, качествами характера и чакрами будут рассмотрены в отдельной статье. Здесь нас интересует практический момент.

Так или иначе, каждый из нас стремится к гармонии, к равномерному присутствию всех необходимых качеств характера, взаимодополняющих и усиливающих друг друга. То есть, с точки зрения духовного и эмоционального развития, нашей целью становится уравнивание нашей реакции на различные цвета и контроль этой реакции. Это и является целью медитации на цвет или «цветной медитации».

Есть два варианта медитации на цвет: динамическая и статическая. Разница в количестве и выборе цветов, которые мы будем использовать в течение одной медитации. В динамической форме мы работаем с цветовой гаммой и меняем рабочий цвет по ходу медитации, в статической форме мы работаем с одним цветом в течение всего времени.

Техника выполнения статического варианта такова:

Выбираем цвет, с которым мы собираемся работать. Начните знакомство с цветной медитацией с одного из основных цветов радуги, затем можете экспериментировать как угодно.

Когда мы уже приняли удобное положение, расслабились и закрыли глаза, попробуйте посмотреть на самого себя и ответить, в какой цвет вы раскрашены. Представьте, что вокруг вас есть невидимая оболочка яйцеобразной формы (астральное тело) и «посмотрите» на его цвет. Для этого не обязательно обладать каким-то экстрасенсорным даром, нужный нам цвет будет самым приятным и близким для вас в данный момент. Кстати, это могут быть и несколько цветов.

Затем мы начинаем концентрироваться и визуализировать выбранный в начале цвет. Просто вспомните, как он выглядит.

Начните дышать этим цветом. У нас есть: ваш текущий цвет и выбранный вами цвет для медитации. И при помощи дыхания мы как бы наполняем себя нужным цветом. Представьте как вместе со вдохом цвет проникает в ваше тело, и с каждым разом заполняет всё большую часть вашей оболочки.

Продолжайте медитацию до тех пор, пока полностью не заполните оболочку выбранным вами цветом. Одновременно с этим постарайтесь уловить эмоцию, соответствующую этому цвету. Рекомендуемая длительность медитации — не менее 10 минут.

Некоторые методические «фишки»:

Если в ваших воспоминаниях цвет выглядит тускло (то есть вы видите его на внутреннем экране не очень ярко), возьмите лист цветной бумаги, а ещё лучше, найдите этот цвет где-либо в природе, и несколько минут пристально смотрите на него, не отводя глаз. После чего закройте глаза и продолжайте удерживать изображение.

Дышать можно не только через нос. Здесь речь идёт не о физическом дыхании, а о астрально-ментальном. Попробуйте дышать всей поверхностью тела и коконом, который вас окружает. Это будет выглядеть как пульсация кокона: он сжимается на вдохе и расширяется на выдохе (да-да, именно в противоход расширению грудной клетки).

Динамический вариант во многом аналогичен, за тем исключением, что мы берем цветовую гамму. Рекомендуемая гамма изображена на рисунке слева (хотя можно использовать и стандартные 7 цветов радуги). И мы выбираем количество циклов дыхания на каждый цвет. Пусть это будет например, 10. Это значит, что через каждые 10 вдохов и выдохов нам нужно переходить на следующий цвет. Когда же доходим до последнего в нашей гамме, возвращаемся опять к первому, то есть смена цветов происходит по кругу.

Удачных медитаций!