

LA MÉDITATION DES COULEURS

Les couleurs sont les résultats des différences de fréquence de vibration de la lumière. Chacune d'entre elles peut nous apporter sur un plan particulier, nous aider à nous recharger dans des domaines qui nous manquent, dans lesquels l'on se sent faible. La **méditation des couleurs** nous permet de profiter des énergies de chaque nuance du spectre lumineux, de ce que chacune a à nous offrir.

Les couleurs et leur pouvoir

L'on reconnaît déjà aux pierres précieuses des propriétés particulières. Ces pouvoirs proviennent en grande partie de l'énergie tellurique dont elles sont chargées, mais l'influence de leur couleur est importante elle aussi. La lumière est primordiale pour notre bien-être. En variant les fréquences vibratoires, l'on permet à nos différents corps de se nourrir selon leurs besoins, l'on multiplie les points d'influence.

Selon leur fréquence, les couleurs vont influencer des corps à la subtilité particulière et agir sur des états définis de notre être. Le bleu, couleur froide, est aussi la couleur du calme, du ciel, de l'eau, du raisonnement détaché des sentiments. Le rouge, lui, est plutôt l'énergie vive, brute, presque violente, c'est le feu. Le vert est la couleur de la vie, de la nature, de la transformation de la lumière en vie comme le symbolise la chlorophylle. Le jaune est la couleur de la lumière, du soleil, de la chaleur, des blés qui mûrissent sous le ciel d'été. C'est un stimulant très fort et qui pénètrent en profondeur dans l'être. Bien d'autres nuances sont présentes, tentez de définir vous-même les effets qu'elles ont sur vous en pratiquant la méditation des couleurs.

Méditer sur les couleurs

Il existe plusieurs moyens d'utiliser les couleurs pour méditer. L'un d'eux consiste à prendre, par l'esprit, un bain de couleur. Il faut s'imaginer baigner dans la couleur de son choix, s'y immerger totalement, aller plus loin que la simple visualisation du corps physique immergé dans une lumière colorée. Il faut chercher à en découvrir tous les bienfaits, toutes les influences sur notre être dans autant de dimensions que possible. Vous pouvez, parfois, laisser les couleurs venir à vous. Lorsque vous êtes fatigué, stressé, agité que vous n'avez pas le moral... commencez à méditer et laissez les couleurs se révéler à vous sans chercher à influencer sur elles. Celles dont vous avez besoin se présenteront d'elles-mêmes, elles viendront à votre rencontre. Prenez alors le temps de découvrir les rapports entre les couleurs qui se révèlent et votre état, pour apprendre un peu plus précisément la manière dont elles agissent sur vous, dont elles vous aident à vous recharger, pour savoir dans quel domaine elles vous sont utiles.

Si vous avez besoin d'un support plus concret, pratiquez la méditation sur un mandala. Les assemblages de couleurs, les juxtapositions créent des harmonies et des contrastes que vous pouvez utiliser comme support de méditation. Il vous faut alors laisser parler votre sensibilité, vos différents corps. Chacun s'exprimera en fonction des couleurs qu'il perçoit et des échanges qui ont lieu avec celles-ci. Vous serez, au début, assailli d'informations vagues, de sensations difficiles à définir. À mesure que vous apprendrez à les différencier et à les identifier, vous en apprendrez plus sur votre être dans toutes ses dimensions. Vous découvrirez que toutes les couleurs ne résonnent pas en vous de la même manière, que vous êtes plus sensibles à certaines lorsque vous êtes dans un état défini.

Méditer sur les couleurs vous apprendra énormément sur vous, sur votre rapport au monde dans toutes ses dimensions, dans toute sa richesse. C'est une expérience très exigeante mais enrichissante pour qui y consacre du temps, de l'énergie, de l'attention.