

Introducción

La luz es vida. La vida es un acto de creación que se desarrolla de acuerdo con determinadas leyes y en ciclos. En los colores se reflejan estas leyes y los ciclos de la vida. La luz es, además, la forma más pura de energía.

Hay una luz exterior y una luz interior. La luz interior carece de sombra. Casi siempre se manifiesta en la meditación, aunque también en las experiencias cercanas a la muerte. Muchos la llaman igualmente luz de la iluminación, del autoconocimiento y «cordón de salvación espiritual». Esta luz interior es visible cuando nos concentramos en el tercer ojo o en el sexto chacra.

Ya en el Evangelio según San Juan se dice: «En Él estaba la vida y la vida era la luz de los hombres. Y la luz brilla en las tinieblas y las tinieblas no la han comprendido».

La luz y el sonido son las primeras revelaciones o manifestaciones que expresan la fuerza de Dios.

La luz es portadora de información: física, corporal, mental y espiritual. Para tener energía suficiente y mantener el equilibrio nervioso necesitamos fuerza vital. Cuanto mayor es la fuerza vital, más elevada es también la fuerza luminosa de los átomos en nuestras células. Llegan a cargarse con tanta fuerza vital que comienzan a irradiar su energía luminosa. Precisamente, esta luz es lo que fortalece el sistema inmunitario. La fuerza de la luz es capaz de hacer frente a las enfermedades.

Podemos mantener, conservar o absorber esta luz de maneras muy distintas, una de ellas es a través de los colores.

Es bien sabido que, en la materia, la luz se descompone en los colores del arco iris. Cada color posee una frecuencia vibratoria; así el rojo, por ejemplo, posee una frecuencia de 370-478 terahercios (THz) y una longitud de onda de 790-630 nanómetros (nm); por el contrario, el azul tiene una frecuencia de 714-784 THz y una longitud de onda de 420-390 nm.

Estas fuerzas pueden ser utilizadas y empleadas con un fin concreto, tanto en el plano físico y corporal, como también en el mental y anímico. Los colores contribuyen

a restaurar el equilibrio de ondas y frecuencias inarmónicas, por lo que realizan una importante aportación para erradicar las verdaderas causas de cualquier disfunción. Los colores ayudan, por tanto, actuando como una especie de mediador entre el plano corporal y el mental-anímico. El equilibrio armónico es sensible a los problemas, así como a las influencias del medioambiente. Por eso conviene prestar atención a los colores del entorno y a los que incorporamos propiamente en nuestro ser con la alimentación, la ropa o la decoración de la casa. Por propia intuición nos rodearemos de los colores que nos resulten más agradables. Evidentemente, también podemos utilizar los colores con un fin determinado, ya sea en la cromoterapia o en la meditación.

En este libro explicaré el efecto y el significado de los colores más importantes. De este modo, el lector reconocerá enseguida qué color necesita cargar para iniciar un proceso de sanación con el color adecuado. Con las meditaciones en colores descritas aquí con todo detalle, podrá purificarse, cargarse de energía y trabajar oportunamente sobre cualquier trastorno o malestar que le aqueje.

Sin luz no podemos vivir, dado que nuestras células la necesitan para existir. Cada persona posee una luz interior. En la segunda parte de este libro explico pormenorizadamente de qué forma podemos meditar con ella para sanar.

¡Que la meditación sea una gran fuente de alegría y éxito para ti!

Ingrid Kraaz von Rohr



La fuerza de los colores



Colores visibles e invisibles

Estamos rodeados de colores constantemente: la naturaleza está llena de tonalidades y matices. Los colores son vibraciones y energías. El color es luz y vida.

Ciertamente, cada color es solo una parte de luz. Es bien conocida la descomposición cromática de la luz blanca del sol a través de un prisma. Fue Isaac Newton (1642-1727), el célebre matemático y físico, quien demostró que la luz solar no solo es «blanca», sino que se compone de los colores del espectro, llamados popularmente los colores del arco iris. Con la ayuda de un sencillo prisma de vidrio triangular que colgó ante un pequeño orificio de su ventana, Newton mostró que la luz se fracciona en colores. El rayo luminoso fue absorbido por una pared blanca y se plasmó en colores que forman parte de una totalidad. Hay colores que se reconocen a simple vista en la naturaleza; están presentes en la alimentación, en la indumentaria o en cualquier espacio. Sin embargo, nosotros mismos también producimos colores que originan vibraciones causadas por nuestros sentimientos, pensamientos, palabras y acciones. Incluso los alimentos que ingerimos

generan un color determinado en nuestro interior, independientemente de cual sea su color visible. Todo tiene un efecto dentro y fuera de nosotros. En nuestro cuerpo poseemos por naturaleza todos los colores combinados armónicamente entre sí. Cuando todo está en equilibrio, aparece el color blanco. Imaginemos un molinete que contenga todos los colores; pues bien, si hay aire, solo veremos el color blanco debido a la rapidez del movimiento. Sin embargo, muy pocas veces nos encontramos en equilibrio con los colores internos. Este desequilibrio suele producirse a través de nuestros pensamientos y sentimientos, aunque también puede darse por causas externas.

Causas mentales – efectos corporales

Friedrich Schiller ya sabía que «es la mente la que edifica el cuerpo». Cuando tenemos presente el efecto de los pensamientos y las palabras —tanto en lo bueno como en lo malo—, uno es capaz de comprender fácilmente que cada pensamiento que alimentamos, expresamos o escribimos alberga una fuerza propia que empezará a

hacerse notar en un momento u otro. Solo hay que ver con qué rapidez cambia la expresión de una persona cuando oye palabras amables o de rechazo. Todo esto también tiene sus efectos en nosotros. Los sentimientos y pensamientos alteran la representación cromática de nuestro interior y eso es lo que transmitimos también a los demás.

Cuando los colores no están en un equilibrio armónico, el cuerpo empieza a manifestar síntomas. Emite energías inarmónicas que ya se han gestado antes en el plano interno. Esto demuestra que existe una interrelación entre las reacciones físicas invisibles y las visibles. Las desarmonías en el espectro armónico de los colores provocan trastornos físicos y en el peor de los casos causan la aparición de enfermedades.

Es importante ser consciente de las propiedades de los colores. Nuestro lenguaje cotidiano no solo describe la naturaleza que nos rodea con sus colores, sino que nosotros mismos también nos reconocemos gracias a ellos. Popularmente se dice que alguien «es de sangre azul» o que «estaba negro» por un enfado, nos ponemos

amarillos o verdes de envidia, rojos de ira, azules de frío, etc. Del mismo modo, también hay quien aspira a encontrar a su príncipe azul, igual que los enamorados ven el mundo con las gafas de color de rosa. Así les ocurre a aquellas personas que se entusiasman demasiado por algo y no son capaces de percibir la realidad tal como es. A aquel que es sorprendido en una mentira puede ser que se le pongan las orejas encarnadas. Uno se queda blanco del susto o por causa del miedo. Todos conocemos a alguien que lo ve todo negro y también constatamos si los veraneantes *han cogido color* en la cara o no.

Una preferencia o una aversión a determinado color nos aporta claves para deducir cierta predisposición de ánimo, una actitud ante la vida o incluso información sobre el bienestar físico. A menudo deseamos intuitivamente un color determinado que nos falta o manifestamos rechazo hacia alguno cuando el cuerpo lo tiene en demasía con el fin de mantener así nuestro equilibrio cromático interno.

Colores y centros de energía

Según la filosofía de la antigua India, nuestro cuerpo tiene centros de fuerza y de energía sutil que están relacionados con ciertas glándulas u órganos concretos, y que representan un nexo de unión entre el cuerpo físico y el astral. Cada centro de energía se corresponde con un color determinado. Estos núcleos de fuerza también reciben el nombre de chakras y son los encargados de preservar nuestras funciones vitales.

A este respecto, para la filosofía india los cinco primeros chakras actúan preservando el cuerpo físico, mientras que el sexto representa la apertura o el portal del alma.

El gran maestro de meditación y místico Rajinder Singh explica que los cinco chakras desempeñan diferentes funciones en nuestro cuerpo. El chakra raíz es responsable de todos los procesos corporales que purifican. El chakra sexual representa la concepción y la energía vital creativa. El chakra umbilical se relaciona con la fuerza que preserva la vida. El chakra del bazo es un chakra secundario del chakra del ombligo. El chakra del corazón tiene el control sobre el

proceso de la muerte; regula el envejecimiento y la eliminación de las células deterioradas. El chacra laríngeo controla los tres que están inmediatamente por debajo de este: los chacras responsables de concebir a un ser vivo, de preservar nuestra vida y de diligenciar nuestra muerte. Estos cinco chacras influyen en todos los procesos vitales de nuestro cuerpo. Asimismo, hay un sexto chacra, el llamado tercer ojo, situado entre las cejas y por detrás de estas. Es conocido en todas las religiones y en cada lengua tiene un nombre. Es la sede del alma.

CORRESPONDENCIA ENTRE LOS COLORES Y LOS CENTROS DE ENERGÍA

Todos los centros energéticos se distinguen por un color determinado, ya que, en su vibración, cada chacra se corresponde con una longitud de onda de luz visible.

CHAKRA	COLOR
Chakra raíz (chakra base, plexo sacro)	Rojo
Chakra sexual (también suprarrenal y de los riñones)	Naranja
Chakra del ombligo (también plexo solar)	Amarillo
Chakra del corazón	Verde
Chakra laríngeo (también de la tiroides)	Turquesa
Chakra ocular (tercer ojo)	Azul
Glándula del timo	Lima
Chakra del bazo	Violeta (se corresponde con el vértice craneal)
Vértice craneal (no es un chacra en el sentido estricto)	Violeta
Centro luminoso de la cabeza (no es un chacra en el sentido estricto)	Blanco
Corona de rayos	Blanco y oro brillantes

El color magenta se origina cuando contemplamos los centros energéticos en forma de círculos cerrados y el rojo y el violeta se yuxtaponen.

*El efecto de los colores sobre nosotros
mismos y sobre los demás*

ROJO

El rojo es el color que estimula y revitaliza con más intensidad, es el más vigoroso y también el más cálido. Levanta el ánimo y representa la energía vital central y el vigor. Además, es el color de la sangre. El rojo significa inflamación y en sentido figurado alude a la pasión, la lucha y la agresión. Este color simboliza el amor físico y pasional. El rojo se utiliza para estimular la energía vital debilitada, puede disolver bloqueos y estancamientos y ayuda en casos de degeneración. Por otro lado, el rojo purifica el cuerpo, por eso resulta de ayuda cuando la actividad metabólica y excretora se encuentra debilitada; regula la digestión, refuerza los procesos de desintoxicación y acrecienta el bienestar general. El rojo pue-

de elevar la capacidad de rendimiento. Sin embargo, en exceso, conduce a la violencia y a la destrucción. ¡El rojo puede poner furioso a su interlocutor!

Lo que debes tener en cuenta sobre el rojo en la fase vital actual:

Cuerpo:

Deberías hacer uso de tus fuerzas vitales innatas, pero sin abusar.

Sentimiento:

Siéntete afortunado por saber entregarte a la pasión, pero no dejes que la inmediatez del momento influya excesivamente en ti.

Mente:

Tus pensamientos deberían orientarte y enfocarte a tu desarrollo anímico y espiritual y no solo a satisfacer deseos materiales y emocionales.

ROJO ESCARLATA

El rojo escarlata (rojo + magenta + azul) tonifica el corazón y hace aumentar el pulso cardiaco; también estimula la actividad de los riñones y la de la glándula suprarrenal. Este color eleva la actividad arterial y fortalece la presión sanguínea. Acelera el proceso del nacimiento. Además, el rojo escarlata actúa sobre el plano emocional, tiene efectos afrodisiacos y estimula los órganos reproductores. Alivia la sinusitis y el asma.

Lo que debes tener en cuenta sobre el rojo escarlata en la fase vital actual:

Cuerpo:

La vida no consiste únicamente en orientar nuestros pensamientos para satisfacer los sentidos.

Sentimiento:

Los sentimientos son necesarios en la vida, pero no hay que valerse de ellos para aprovecharse o hacer daño a los demás.

Mente:

En caso de tener la presión sanguínea alta o pensamientos impulsivos, toma asiento y empieza a meditar con el color verde o el azul.

PÚRPURA

El púrpura surge de la combinación entre el magenta y el violeta. Representa justicia y alienta el amor al prójimo. Es excelente para el sosiego, por eso es apropiado para las zonas de descanso. Es un inductor del sueño y hace disminuir el ritmo cardiaco. Antiguamente en las casas de la realeza era costumbre vestir la cuna de los niños pequeños con púrpura para que tuvieran un sueño apacible. El púrpura es lo contrario de afrodisiaco, es anafrodisiaco.

Lo que debes tener en cuenta sobre el púrpura en la fase vital actual:

Cuerpo:

Procura armonizar equilibradamente el sueño y la actividad.