

# Mit olvashatunk ki a színekből?

Békefi Mária nevét az előző két számból már megismerhette a kedves olvasó, az „Ép testben ép lélek” című cikkek írójaként. A szerzőnő a színekkal már másfél évtizede foglalkozik behatóan, népszerű könyve, a „Szívárványhid” nem csak a „szívegyógyászattal foglalkozóknak is hasznos olvasmány lehet. Békefi Mária tanítja is a szinterápiát az Éden Gyógyközpontban, az akkreditált tanfolyamon résztvevő hallgatóknak. S hogy mit olvashatunk ki a színekből? Íme, egy kis izellő...

Mindenkinek szüksége van pihenésre. Az ember, alvással pihen. A természetben ezt a pihenést, ezt az alvó állapotot, úgy nevezzük: tél. Ha megfigyeljük a tél színeit, akkor észre vesszük, hogy csupa olyan szín vesz körül bennünket, amitől nem igazán érezzük magunkat komfortosan. Például a hó, ami fehérségével mindent betakar, semleges, mint ha kívül akarna maradni téren és időn. A mélykék, vagy királykék, melynek valódi mélységét csak egy hideg téli éjszakán, a szikrázó csillagok fényében tudjuk igazán megérteni. Az égkék, vagy zafír kék, melynek különleges szépségét a legtisztább gleccsek, vagy a hatalmas jéghegyek őrzik. Ezekkel a színekkel uralkodik „tél tábornok” a világ rendje felett. De ide tartozik még a hűvös lila is, mely úgy lebbenti meg az elmúlás fátylát, hogy libabőrös lesz tőle az ember. A legnagyobb kihívást, az ember és a környezete számára, egyaránt a tél jelenti. Amikor a természet megpihen, felkészül egy olyan állapotra, melyben a felhalmozott tartalékokkal gazdálkodik. Ahogy a természetnek, úgy nekünk is szükségünk van a felkészülésre. Ez a ciklus akkor megterhelő, ha nem gyújtottunk kellő

mennyiségű tartalékot. Ilyenkor ugyanis könnyebben megbetegszünk. Sápadtak leszünk, színtelenné válunk.

## Mennyire ismerjük a színeket?

Mindannyiunk számára fontos üzeneteket közvetítenek a színek. Azért lenne lényeges ismerünk üzeneteit, hogy általuk jobban eligazodhassunk a világban. Hiszen olyan egyetemes nyelvet használunk mindennapjainkban, amelynek jelentését jóformán nem is ismerjük. Első ránézésre azonnal szembetűnik, hogy többféle megközelítésben oszthatjuk fel a színeket. A spektrum színeit két nagy csoportra bonthatjuk szét. Ezek a **meleg illetve hideg színek**. De bonthatjuk még világos, illetve sötét és additív, vagy pigmen színekre is. Bár ez utóbbi elég idegenül cseng, elég annyit tudunk róla, hogy a hétköznapjainkban inkább a pigmen keverésű színekkel találkozunk. A fény, vagy additív színeket pedig önmagunk mélyebb megismeréséhez, meditációhoz, valamint a különféle croma, vagy fényterápiákhoz használjuk.

## Milyen hatással vannak ránk a színek?

Bár keveset foglalkozunk azazal, hogy milyen színek is vesznek körül bennünket, mégis valahogy ösztönösen tudjuk, hogy mikor milyen színre van szükségünk. Egészségünk érdekében, azonban többet is tehetnénk az ösztönös cselekvésnél. Minél tudatosabban használjuk a színekben kínálkozó lehetőségeket, annál teljesebbé tehetjük életünket. Gondoljunk csak arra, hogy milyen vidámak vagyunk egy napos, madárdalos nyári reggelen, amelyen telis-tele van fényvel, ragyogással. De ennek a másik oldalát is megtapasztaljuk egy-egy borongós, ködös őszi, vagy téli reggelen, amikor az embernek még kilépni sincs kedve a jó meleg lakásból. Bi-

zony ezek az érzések, mind összefüggenek a színekkel, pedig eszünkbe sem jut rájuk gondolni. Egyszóval nagyon komolyan befolyásolják érzelmeinket. Innen viszont már csak egy lépés az egészségtől.

## Hogyan kaphatunk segítséget a színektől?

Ahogy váltakoznak az évszakok, úgy változnak és uralkodnak a színek is. Ahhoz, hogy egyensúlyt tudjunk teremteni a tél nedves és csontig ható hidegével szemben, jó ha tudjuk, hogy a színek úgynevezett meleg csoportját hívhatjuk segítségül. Elsőként vegyük a legmelegebb színeket, amelyek a nyarat is szimbolizálják. Ezek a sárga, az arany és a narancs. De nem hagyhatjuk ki a többi meleg szín jótékony hatásait sem. A koral, a vörös és a magenta kínálta lehetőségeket.

## A válasz bennünk van

Ma már sokat olvashatunk arról, hogy melyik szín milyen betegségre van jótékony hatással. Kiváló kiegészítő terápiája lehet a hagyományos gyógymódnak, de önállóan is megállja a helyét. A színeknek a terápiás kezeléseken egyre nagyobb jelentősége lesz, ahogy a gyógyítások eltolódnak az energia gyógyászat felé.

## Pszichikai korrekciók a színek erejével

A színekkel való gyógyítás a régi kultúrákból gyökerezik. Vanak velünk született dolgok az életben, amiket úgy használunk, hogy el sem gondolkodunk azon, vajon milyen szerepet is töltenek be mindennapjainkban. A színek ebbe a csoportba tartoznak. Sem a nappalainkat, sem álminkat, egyszóval valamit nem tudunk megélni a jelenlétük nélkül. Mégis kevesen ismerik, és még kevesebben használják, ennek a kódolt nyelvnek a gyógyító lehetőségeit.

Amit tudunk kell, hogy a gyógyulást minden esetben belül kell kezdeni. Vanak emberek, akik minden fizikai betegséget fizikai úton – például gyógyszerekkel, műtéttel vagy egyéb terápiákkal akarnak megoldani. Hiszen és vallom, minden embernek el kell jutnia addig, hogy belássa, nem a külsőségeken kell változtatni, hanem fel kell ismernie a lelkében lévő teremtő energiákat, amelyekkel képes helyreállítani egészségét és egyensúlyát.

**Békefi Mária**

Következő számunkban olvashatnak a színekről részletesen, melyik milyen hatással van hangulatunkra, egészségünkre – életünkre.

### FOGÁSZAT

sz. Őrs vezér tere, a volt BKV ház II. emeletén  
teljeskörű fogászati ellátással:

- tömések, hidak
- pótlások, fogfehérítés
- fogkőeltávolítás

várjuk pácienseinket.  
Barátságos környezet, tájfalommentes  
kezelések, hívjon bátran!

**INGYENES** állapotfelmérés  
konzultáció  
szájüregi diagnosztika

Bejelentkezés: 06-30-262-8100  
Várjuk szeretettel!

## Látszat és valóság

## Asztrológia a Halak jegyében

Február 19-én hajnali 2 óra 30 perckor lép a Nap a Halak jegyében, s ezzel kezdetét veszi az asztrológiai év utolsó hónapja.

Az egész hónap alaphangulatát meghatározhatja egyetlen lényeges konstelláció: a Napot „vendégül látó” Neptunusz szembenállása a Szaturnusszal. A két planéta oppozíciója az emberi lét egyik legérdekesebb kérdésével jelképezi: mi az, hogy valóság?

A Szaturnusz és a Neptunusz által két világ kerül egymással szembe ebben a hónapban. Az egyik világ a hétköznapi valóság világa. Mindaz, amit az érzékszerveinkkel megtapasztalhatunk, amit objektíve létezőnek tartunk. A tudományosan magyarázható, tényekre épülő, mérhető, térben és időben jó körülhatárolható világ. Ez a világ (látszólag) szilárdan létezik körülöttünk, mintegy rajtunk kívül, függetlenül tőlünk. Ez a világ a tudomány „fejlődésének” köszönhetően egyre jobban megismerhető, kézbe tartható, uralható. Már csak idő kérdése, mikor sikerül az emberben a géneket tökéletesre kicserélni (mármint

azt a 95%-ot is, aminek működéséről egyelőre fogalmuk sincs a tudósoknak).

Ebben a világban minden kiszámítható; ha így folytatódik, ötven év múlva 14 milliárd ember él az időközben elsivatagosodott Földgolyón, s a lakosság 92%-a homoszexuális lesz (globális felmelegedés). A többiek áttelepülnek a Marsra.

Ezzel szemben pedig ott van a neptunuszi világ, a megsejtések világa. Itt a dolgokat nem logika kapcsolja össze. Csak egyszerűen tudja az ember, hogy összefüggnek. Itt egész másnak tűnik a társadalmi folyamatok lefutása (az emberiség mégis két-nemű marad). Ebben a világban feltárlnak térben és időben távoli összefüggések, és az embernek olyan érzése támad, hogy ami rajtunk kívül van, ami „objektív” létezik, talán mégsem független tőlünk... (pl. környezetzennyezés). A neptunuszi valóság nem logikus és nem racionális, ebből sokak számára az következik, hogy megvetendő, értéktelen és alacsonyabb rendű a „valóságos valóságnál”. Holott a szubjektív

## Ajándék menyasszonyi autó az Önök esküvőjére!

– A Sashalmi piacnál, a régi HÉV-sínek mentén, egy családi házban immár negyedik éve működik az Anikó Esküvői Ruhaszalon. Örömmel mondhatjuk, hogy egyre többen keresnek meg bennünket (még kevésebben kívülről is) akár esküvői, akár szalagavatói ruhára van szükségük – tájékoztatta lapunkat Horváthné Anikó, a szalon vezetője. – Mint mondják, az árak a belvárosban igen magasak, és a parkolás is nagy probléma – legalább négy alkalmat kell rászánni e nem lényegtelen szervezésre (ruhát kiválasztani, próbálni, elhozni és visszavinni). Az idő is pénz, nálunk ezen is spórolhat!

Idén ismét új ruhákkal bővítettük választékunkat, megérkezett a 2007-es kollekció! Ebben az évben bál ruhákat is sikerült beszerezniünk, s a felmerülő igény függvényében bővítjük tovább választékunkat a bál szezóra.

Nálunk a férfiak is felöltözhetnek az alkalomhoz illően: szmokingba, frakkba, öltönybe, mellényrel és cilinderrel.

Új szolgáltatásunk a menyasszonyi autó bérlési lehetőség. Ha azonban a ruhakölcsönzés összege eléri a 100 ezer Ft-ot (menyasszonyi,

menyecske, vőlegény, gyermek és felnőtt koszorúslány), a XVI. kerületen belül a képen látható old timer Mercedes gépkocsit ajándékba adjuk a házasságkötő terem, a templom és a vendéglő közötti u t a z á s h o z. Az autót feldíszítve, gépkocsivezetővel együtt biztosítjuk (a készlet erejéig). További feltételekről a szalonban adunk tájékoztatást.

## Néhány jó tanács házasulandóknak:

A szalont az esküvőt megelőzően 3-4 hónappal ajánlatos felkeresnie a menyasszonynak, hogy a kívánt ruhát kiválassza és lefoglalja. Fontos dolog, hogy menyasszonyi cipőben történjen a próba, mivel annak magassága határozza meg a ruha szükséges hosszát. A próbára smink nélkül várjuk a menyasszonyokat, ilyenkor ugyanis a válogatás közben elég sok ruha fordul meg a hölgyeken, és nem lenne szerencsés, ha a habos anyagok lennének a sminkeltávolítók...

Általában egy-két próba szükséges. A vőlegény lehetőleg más időpontot válasszon, hiszen a menyasszonyt teljes „díszben” csak az esküvő napján láthatja. A ruha kölcsönzési árában az alsószeknya benne van, de a fátylat és a kesztyűt szokás megvásárolni és emlékül eltenni.

Előre bejelentkezni nem szükséges, de érdeklődni, felvilágosítást kérni a 403-0000 vagy a 06-20-234-0499-es telefonon is lehet.

**Anikó Esküvői Ruhaszalon • XVI. Sashalom, Sashalmi sétány 14. E-mail: anikoszalon@externet.hu, web: www.anikoszalon.fw.hu Nyitva tartás hétfőtől péntekig 12-18-ig, szombaton 10-13 óráig**



**ÉDEN**  
Felnőttképzési Ezoterikus és  
Természetgyógyászati Központ

1173 Bp., Pesti út 170/B.  
Tel: 253-8060, 253-8061  
www.edenokozpont.hu.  
OKÉV Hatósági Eng. Sz.  
01-0241-04

## 24 féle természetgyógyász és ezoterikus szolgáltatásainkból:

- **Gerinckorrekció** – A lassan kialakuló, majd egyre súlyosbodó gerinc-elváltozások a rohanó élet velejárói. A blokkok oldása és kímogztatása nagyon sokat segíthet. Rendel: Túróczi László természetgyógyász, alternatív mozgásterapeuta
- **Oldás masszázssal** – Masszázzsal egybekötött lelki terápia. Rendel: Pető Katalin kineziológus
- **Reflexológia, talpmasszázs** – A talp zónáinak masszírozása beindítja a szervezet öngyógyító folyamatait. Rendel: Göznné Pekár Ildikó reflexológus, masszöz
- **Természetgyógyász orvos** – rendel: Dr. Bíró Hilda orvos természetgyógyász
- **Fitoterápia** – Gyógyítás gyógynövényekkel, emésztőrendszeri problémák, stb., méregtelenítés esetén. Rendel: Dr. Kovács Anikó orvos természetgyógyász
- **Homeopátia** – Holisztikus gyógymód, felerősíti a szervezet öngyógyítását. Rendel: Dr. Greskó Mariann homeopata orvos
- **Bach virágterápia** – Egy igen finom gyógymód virágesszenciák segítségével, mely főleg lelki, szellemi szinten hat. Rendel: Dr. Czímeth István
- **Kineziológia** – A kineziológia készség-, képesség-, és személyiségfejlesztő, a test-lélekszellem egységét figyelembevéve, tehát holisztikus módszer. rendel: Pető Katalin kineziológus, Reiki mester Tanár
- **Numerológia** – Születési időpontjából kiindulva megtudhatja élete nagy feladatát, nehéz helyzetekből való kilépési lehetőségeit, megismerheti karmáját és azt, amit sorsának alakulásáról tudni szeretne. Rendel: Eschwigné Varga Zsuzsanna numerológus, parapszichológus
- **Szellemgyógyászat, szellembeszéd** – „Szellem gyógyít szellemet” Rendel: Palócz Zita szellembeszéd Mester
- **Sorselemzés** – Élethelyzet, válaszüti, önismereti, párcapcsolati elemzés saját életfeladat meghatározása. Rendel: Fenes Ildikó parapszichológus, Tarot Mester
- **Kézlemezés** – A tenyerén látható vonalak, jelek nem a véletlen művei! Évezredek titok. Sorunk rányomott bélyegként jelez tenyerünkön. Rendel: Balogh Éva, Fenes Ildikó
- **Tarot kártyavetés** – Segítséget, útmutatást, választ adhat életünk megoldandó kérdéseire. Rendel: Balogh Éva Tarot Mester. **Piramistartó – Lexikov Attila**

## HAVONTA EGYSZER, előzetes bejelentkezés alapján:

- **Aurafotózás** – március 12, 23. – aurafénykép és részletes elemzés (6000 Ft)
- **Hajgyógyászat** – március 19. – mikrokamerás haj- és fejbőrvizsgálat, személynére szóló terápia hajhullás, korpásodás, zsírosodás, töredezés esetén. (vizsgálat: 1500 Ft)