

Při vybarvování vyobrazení čakr je třeba dodržet následující postup:

- 1. Okvětní plátky**
- 2. Jantra čakry (tattva)**
- 3. Zvíře, jež je nositelem bídža zvuku**
- 4. Šakti čakry**
- 5. Božstvo čakry**

Proč tuto praxi praktikovat?:

- ♥ Znalost čakr je důležitým klíčem k introspekci.
- ♥ Vizualizace čakr je důležitou praxi pro probuzení energie a její vzestup čakrami vzhůru.
- ♥ Schopnost vizualizace čakry podpoříme mnohonásobným systematickým vybarvováním obrazce čakry – zopakujeme si tak jednotlivé části nákresu čakry, pořadí a barvy. Vniká tak rekonstrukce obrazu čakry, jež se promítá do mysli. Jsme potom schopni vytvořit stejný systematický obraz v mysli.
- ♥ Při rekonstrukci obrazu čakry v mysli by mělo být rovněž dodržováno ono pořadí, tím získáme praxi v abstraktní vizualizaci, která nás může dovést až do stavu hluboké meditace.
- ♥ Vybarvování nákresu aktivuje pravou mozkovou hemisféru, opakování bídža mantry aktivuje levou mozkovou hemisféru.
- ♥ Praxe kšata čakra bhédana – procházení šesti čakr vizualizací s mantoru džapou lze transcendentovat tattvy.