

## خواندن چاکراها و اورا

در این قسمت دستورالعملی برای مشاهده اورا در اختیار شما قرار می‌گیرد. بسیاری از افراد که در دروه های ری-کی شرکت می‌کنند درباره مشاهده اورا از من سوال می‌کنند. بنابراین راهنمای زیر را در اختیار همه قرار دادم. با مقداری تمرین می‌توانید به اهداف تعیین شده دست پیدا کنید. این دستورات ساده هستند و توسط چند هیلر معروف توصیه شده اند. امیدوارم مورد استفاده شما قرار بگیرد.

### مقدمه

اصولا برای مشخص کردن وضعیت بیمار باید از سه طریق اطلاعات لازم را جمع کرد:

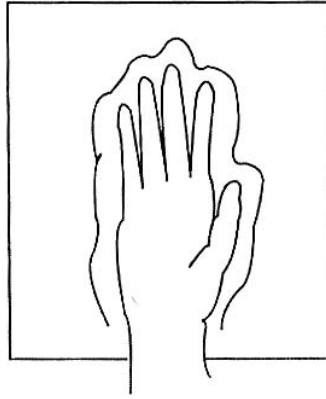
- با کمک دیدن و بینایی عادی: مشاهده بدن و اورا
  - با کمک چشم ذهن: جمع آوری اطلاعات روحی (Psychic).
  - با کمک لمس: احساس دریافت شده توسط دستهای هیلر.
- اصولا ذهن انسان دارای دو تیپ عملکرد است:
- عملکرد منطقی (Intellectual): که قادر است روی یک فکر متمرکز شود.
  - عملکرد شهودی و درونی (Intuitive): که با آگاهی‌های مختلف و برتر هستی ارتباط برقرار می‌کند.
- هریک از این دو بخش با یکی از قسمت‌های مغز مربوط می‌شوند. ذهن منطقی با مغز چپ و ذهن شهودی با مغز راست ارتباط دارد. در هیلینگ و برای مشاهده اورا یا چاکراها از عملکرد هر دو بخش استفاده می‌شود. اول با کمک ذهن منطقی اطلاعات لازم کسب شده و بعد با کمک ذهن شهودی آنچه لازم است دیده شود، مشاهده می‌شود. کلید عبور از بخش اول به بخش دوم رها کردن کنترل است. در این حالت بعد از کنار رفتن ذهن منطقی، این ذهن شهودی است که می‌تواند بدون تلاش اطلاعات لازم را بدست آورد.

### بخش اول روش‌های راویندرا کومار

قبل از تمرین برای دیدن اورا برای مدتی نفس‌های عمیق بکشید. ذهن خود را آرام کنید و با خود در نظر داشته باشید که اگر امروز نتوانید اورا را مشاهده کنید اشکالی ندارد. برای دیدن اورا صبح زود و غروب زمان خوبی است.

#### دیدن اورای دستان خودتان:

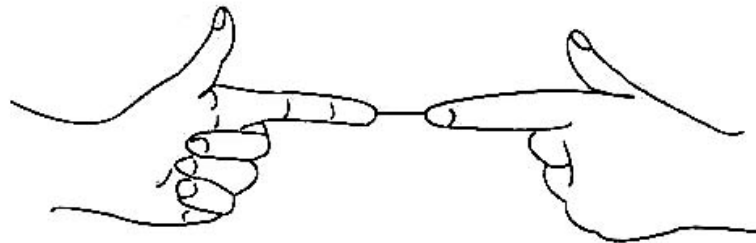
خوب است تا تمرین را با دیدن هاله دست خود آغاز کنید. در این حالت دست خود را در فاصله‌سی تا چهل سانتی خود بگیرید طوری که کف دستتان به سوی خوتان و در ارتفاع چشم‌ها قرار داشته باشد. بهتر است دیوار مقابل سفید باشد. اتاق نباید خیلی پرنور باشد. در مراحل بعدی و برای دیدن رنگ هاله می‌توانید از پارچه یا دیواری سیاه‌رنگ استفاده کنید. اول به نوک انگشتان نگاه کنید. نگاهی نرم، آرام و بدون تمرکز. اوایل ممکن است فقط سایه یا خطوطی در حاشیه بدن مشاهده شود.



#### مشاهده هاله دست

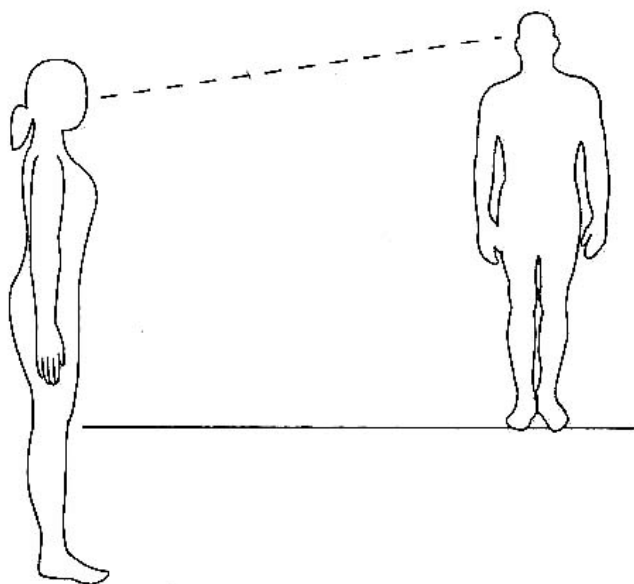
بعد از این قسمت سعی کنید تا اورای هر دو دست را مشاهده کنید. برای این منظور باید دست‌ها حدود هفت تا ده سانت از هم فاصله داشته باشند. اول توجه خود را فاصله بین دستها معطوف کنید و بعد از سی ثانیه به حاشیه دستها توجه کنید. اگرچه تجربه از شخص به شخص تفاوت می‌کند ولی در بیشتر موارد هاله‌ای سفیدرنگ مشاهده می‌شود.

تمرین دیگر این است که دستهای خود را طوری به سوی هم بگیرید که انگشتان اشاره هر دو دست بهم بچسبند. این حالت را برای پانزده ثانیه نگه دارید. بعد به آرامی دستها را از هم جدا کنید. در این حالت می‌توانید هاله بین انگشتان خود را بخوبی مشاهده کنید. بعد از این قسمت سعی کنید تا هاله انرژی در اطراف سایر بخش‌های بدن خود را نیز مشاهده کنید.



#### دیدن اورای دیگران:

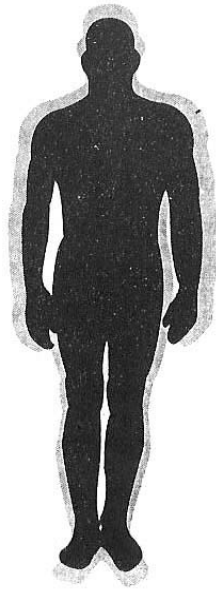
برای دیدن اورای دیگران نیز از يك پس زمینه سفید كمك بگیرید. فاصله مناسب حدود سه متر است. باید اول سعی کنید تا اورا را در نواحی بالای سر مشاهده کنید و بعد به سراغ بقیه نواحی بروید. دیدن يك اورای مات در ناحیه تاج سر از بقیه بخش‌ها راحت‌تر است.



برای دیدن رنگ‌ها می‌توانید از دوست خود کمک بگیرید. از او بخواهید تا به موضوعی فکر کنید تا عصبانی شود. در این حالت رنگ قرمز خود را در هاله او نمایان می‌کند. وقتی به موضوعی دوست داشتنی فکر می‌کند یا نفس‌های عمیق می‌کشد او را بزرگتر شده و رنگ‌های سبز و آبی در آن نمایان می‌شود. ممکن است بعد از مدتی تمرین متوجه شوید که او را در قسمت‌های نزدیک چاکراها قدری حالت موجی و دایره‌ای پیدا می‌کند.

### بخش دوم: مشاهده او را و چاکراها-از استن‌پرت

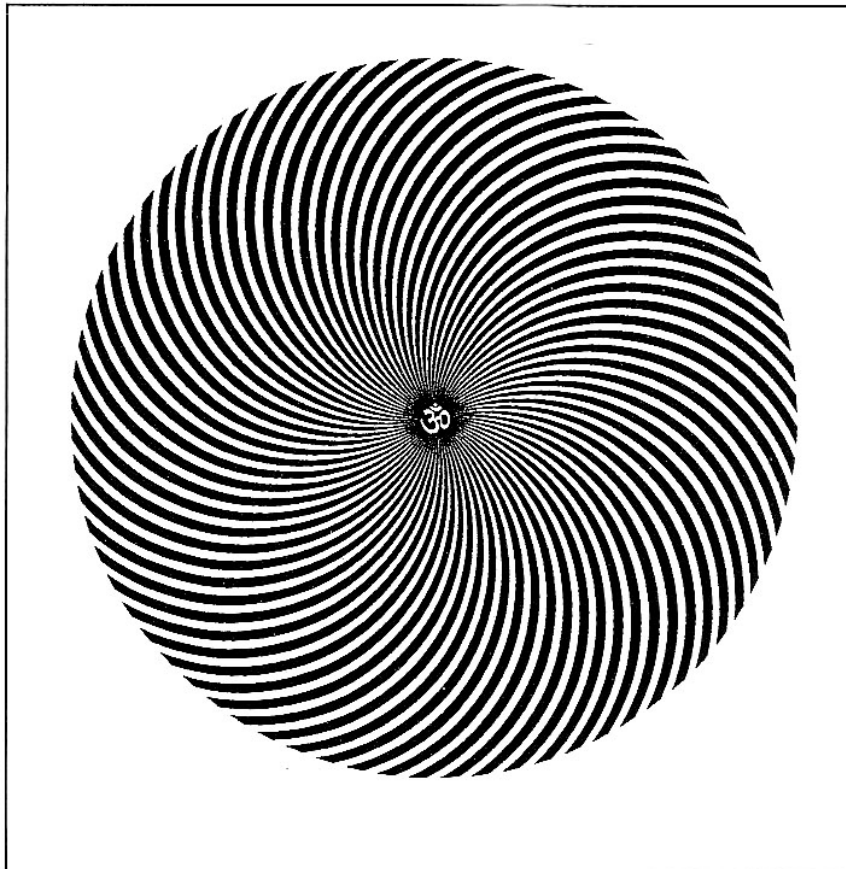
اول بدن شخص مورد نظر را در ذهن خود مجسم کنید. برون نما و خطوط خارجی بدن را در ذهن خود ترسیم کرده و روی آن تمرکز کنید. این تمرکز را در ذهن خود نگهدارید. اینک تمام کنترل ذهن خود را رها کنید. خود را باز بگذارید تا تمام اطلاعات لازم را دریافت کنید. سعی نکنید به زور چیزی را "ببینید". اگرچه هنوز برون نمای بدن دیده می‌شود ولی تدریجا قادر خواهید بود خطوط، پارگی‌ها یا نواحی کدر را مشاهده کنید. این قسمت از کار دیدن با کمک قسمت شهود است نه چشمان فیزیکی. ممکن است بالای چاکراها لک یا پیس مشاهده شوند. این لک‌ها نشانه گرفتگی چاکراها هستند. مهم این است که هر شخص می‌تواند با شهود خود دریافت متفاوتی از او را داشته باشد. حالت‌های گل‌آلود در اطراف او را نشانه‌ای از انرژی‌های مازاد و گره‌ها هستند. اطلاعات را با فکر خود دریافت نمی‌کنید بلکه اطلاعات لازم به صورت خودکار وارد بدنتان می‌شوند. این تمرین هر بار حدود یک تا دو دقیقه طول می‌کشد. در حالت‌های پیشرفته ممکن است شخص صداهایی را نیز بشنود. از سوی دیگر سعی نکنید اطلاعات بدست آمده را تجزیه و تحلیل کرده و ذهن متفکر خود را وارد این دریافت کنید.



## بخش سوم: روش‌های وینوگو پلان برای دیدن اورا

تمرینات آمادگی:

تمرین اول: شکل زیر را مقابل خود قرار دهید. روی اوم در وسط اسپیرال تمرکز کنید. بعد اجازه بدهید تا چشم‌ها از مرکز به سوی بیرون دایره حرکت کنند.



تمرین دوم: اینبار روی لبه دایره تمرکز کنید و اجازه بدهید تا نگاه شما به سوی مرکز حرکت کند. هر یک از تمرینات را برای پنج بار تکرار کنید.

تمرین سوم: مراقبه با شمع.

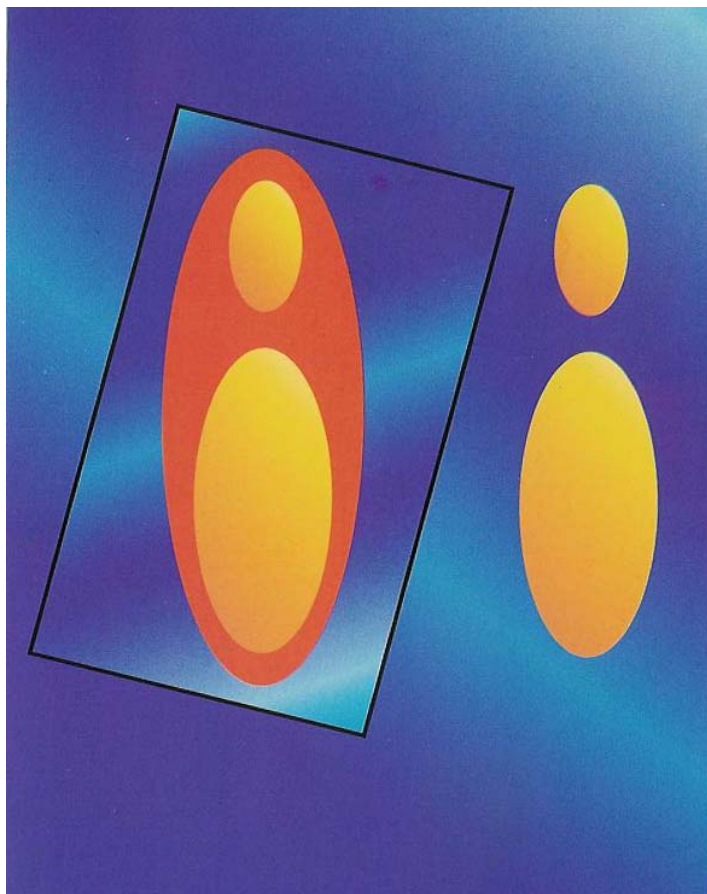
مشاهده اورای خودتان:

تمرین با آینه: در این حالت یک آینه مقابل خود قرار دهید و در فاصله‌ای حدود یک متری آن بنشینید. برای اتاق نور آرام و ملایمی تعبیه کنید. چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید. هر بار که نفس را داخل می کنید حدود ده تا بیست ثانیه آن را نگهدارید. نفس را برای پنج تا ده بار تکرار کنید. چشمان خود را نیمه باز کنید و به تصویر خودتان در آینه خیره شوید. توجه خود را به بخش‌های بالای سر، شانه‌ها و گردن معطوف کنید. در این حالت می توانید او را در این قسمت‌ها مشاهده کنید. اگر در این بخش موفق بودید به سراغ قسمت‌های دیگر بدن بروید. بعد از موفقیت در این بخش می توانید هاله را با چشمان کاملاً باز مشاهده کنید. سپس نور اتاق را بیشتر کنید و این تمرین را دوباره تکرار کنید.

مشاهده اورای دیگران:

بعد از توانایی در دیدن اورای خودتان جای آینه را با یک شخص عوض کنید.

توصیه‌ها: وقتی روی دیگران تمرین می کنید بهتر است از آنها بخواهید لباس نازک بپوشند. لباس‌های پشمی موانع بزرگی برای دیدن هاله هستند. بعلاوه دیوار پشت شخص بهتر است سفید باشد.



1381-رضا صادقی

مربی ری‌کی سنتی.

راهنمای دیدن او را: هرگونه برداشت از این راهنما

با ذکر ماخذ مجاز است.