

# AZ AURA ÉRZÉKELÉSE

OBJEKTÍVEN ÉS INTUÍCIÓVAL



ÉDESVÍZ KIADÓ



Egészségesebbek  
lehetünk,  
ha erős az auránk

TED ANDREWS

## HOGYAN CSINÁLJUK?

Bármiről legyen is szó, a kérdés mindig az: „hogyan kell csinálni?”.

Az elme sokféle csodálatos erővel rendelkezik - sokkal többel, mint amennyiről álmodni mernénk -, és az emberiség éppen csak hogy elkezdte azt a fejlődésnek nevezett, nagyszerű utazást, amelynek során tetszés szerint meríthet majd mindegyikből. Képességeink azáltal fejlődnek, ha használjuk őket.

Sok csodálatos dolgot csinálhatunk, és közben egyre többet tudunk meg az elme és a lélek belső tulajdonságairól. Ha élünk ezekkel a képességekkel, akkor erősödni fognak - ahogyan *mentális és spirituális látásunk* is.

Miközben megtanuljuk, hogyan lássunk aurát, hogyan készítsünk szerelmet hozó talizmánt, hogyan használjuk a *varázstükröt* és sok hasonló, különös és csodálatos dolgot, mindig tágítjuk egy kicsit a bennünk rejlő óriási tehetségnek, az élet-erőnek működési terét.

Úgy születünk, hogy növekedni tudjunk, és ha ezt a tehetséget nem használjuk - vagyis nem nő-

vekszik a velünk született belső képességeinket illető érzékelésünk és tudásunk -, akkor elfordulunk az élet, a szeretet, a szépség, a boldogság ajándékától, amelyek pedig a teremtés legfőbb értelmét nyújtják.

Amikor megtanuljuk, hogyan csináljuk ezeket, pszichikai ablakot nyitunk az elme és a lélek új tájaira. Valósággal új világba lépünk. Mindezek a dolgok előbbre visznek abban, hogy felelősséget vállaljunk azokért a világokért, amelyeket formálni és befolyásolni tudunk.

Ezek az egyszerű, könnyen követhető, lépésről lépésre eligazító utasítások csodálatos kalandra indítanak, követésük sokszorosán megtérül. Vegyük a kezünkbe saját világunk irányítását, és lépünk be az elme és a lélek új tájaira.

# TARTALOM

1. fejezet	
Mi az aura?	11
2. fejezet	
Az aura érzékelése	37
3. fejezet	
Az aura látásának elsajátítása	51
4. fejezet	
Auraterünk mérése	73
5. fejezet	
A színek jelentése az aurában	99
6. fejezet	
Az aura erősítése és védelme	125

# 1.

## MI AZ AURA?

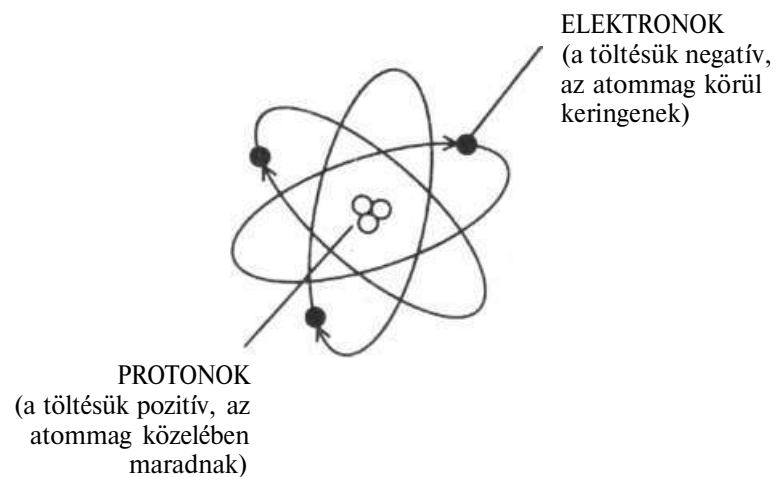
Mindenkinek van aurája. Mindenki látta vagy tapasztalta már mások energiaterét. A legtöbb ember azonban vagy figyelmen kívül hagyja, vagy valami egészen másnak tulajdonítja a jelenséget.

A misztikusok a világ minden részén állítják, hogy fénykört látnak az emberek feje körül. Nem kell azonban misztikusnak lenni ahhoz, hogy lásuk az aurát. Mindenki megtanulhatja látni és tapasztalni. Semmi mágikus nincs a dologban, csupán fel kell ismerni, és tapasztalatként kell elfogadni. Kis időráfordítással, gyakorlással és kitarással könnyen megértjük, miről van szó. A 13-14. oldalon 12 kérdést talál az olvasó. Ha egy vagy több kérdésre igennel válaszol, akkor már tapasztalta az aura energiáját.

A gyerekek sokkal jobban látják és érzékelik az aurát, mint a felnőttek. Rajzaik gyakran árulkodnak ezekről az élményekről. Az alakokat szokatlan színek veszik körül, amelyek az ábrázolt tárgyak körül megfigyelt, finom energiákra utalnak.

A rajzok, sajnos, gyakran találkoznak a felnőttek nemtetszésével: „Miért vörös az ég a mama körül?“, „Miért zöld és rózsaszínű a macska?“, vagy „Miért festetted kékre a testvéredet?“ Nem arról van szó, hogy a macska zöld és rózsaszínű, vagy a testvére kék. A gyermek a színes ceruzák segítségével igyekszik kifejezni azokat az auraszíneket, amelyeket tapasztalt. Az effajta megjegyzések csak arra jók, hogy egyszer s mindenkorra elfojtsák ezt a finom érzékelést és érzékenységet.

Sokféleképpen meghatározták már, de az aura lényegében az az energiater, amely minden dolgot körülvesz. Mindennek, ami atomszerkezetű, van aurája, azaz energiater. Az atom, bármilyen anyagé legyen is az, elektronokból és protonokból áll, amelyek állandó mozgásban vannak. Ezek az elektronok és protonok elektromos és mágneses



### **Az atomok energiarezgése**

energiarezgések. Az élő szervezetek atomjainak nagyobb az aktivitása és a rezgése, mint az élettelen anyag atomjainak. Ezért a fák, a növények, az állatok és az emberek energiaterre könnyebben érzékelhető és tapasztalható.

### ***Tapasztalta-e már az aura energiaterét?***

(Ha igennel tud válaszolni bármelyik kérdésre, akkor már érzelte, hogy külső energiaterok kölcsönhatásban vannak az aurájával.)

1. Bizonyos emberek társaságában szokta-e úgy érezni, mintha kiszívnák az erejét?
2. Társít-e bizonyos színeket egyes emberekhez? (Például: „Te valahogy mindig sárgán jelensz meg előttem“.)
3. Megérezte-e már, ha valaki erősen önre nézett?
4. Érzett-e már azonnali rokonszenvet vagy ellenszenvet valaki iránt?
5. Érzelte-e már valaha a másik ember tettei mögött rejlő igazi emóciót?
6. Megérezte-e már valakinek a jelenlétét azelőtt, hogy hallotta vagy látta volna?
7. Keltene-e önben bizonyos hangok, színek és illatok kellemes vagy kellemetlen érzetet?
8. Ideges és ingerült lesz-e az elektromos viharoktól (zivataroktól)?
9. Tapasztalta-e, hogy egyes emberek jobban feldobják és feltöltik energiával, mint mások?

10. Történt-e már önnel, hogy megmerevedett, nyugtalan vagy ingerült lett, amikor belépett egy szobába? Érezte-e már, hogy vannak szobák, ahol szívesen elidőzik, másokból pedig menekül?

11. Történt-e már önnel, hogy nem vette tudomásul, vagy elfojtotta magában az első benyomást valakivel kapcsolatban, ám az később igazolódott?

12. Előfordul-e, hogy bizonyos szobákat kényelmesebbnek és kellemesebbnek talál, mint másokat? Érez-e különbséget az egyes szobák között? Érzett-e valaha különbséget a saját szobája és a testvérei/szülei/gyerekei szobái között?

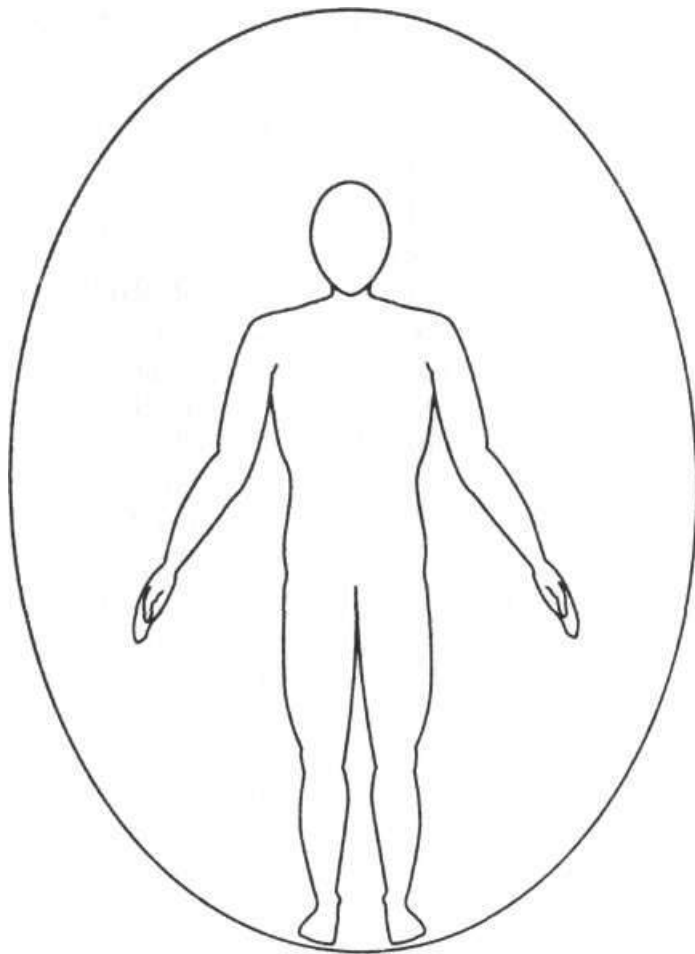
Az emberi aura az az energiatér, amely körülveszi a fizikai testet. Minden irányból körülöleli, vagyis háromdimenziós. Az egészséges ember aurája a test körül elliptikus, tojásdad formát alkot. (Lásd a 16. oldalon lévő ábrát.) Mérete egy átlagos testalkatú embernél mintegy 2,5-3 méter, és buraként veszi körül a testet. Olyat is hallottam már, hogy a régi mesterek aurája akár néhány mérföldnyi távolságra is kiterjedt. Gyakran ennek tulajdonítják, hogy olyan sok követőt tudtak magukhoz vonzani, amerre csak jártak. Érdeemes megjegyezni, hogy nagyon sok mestert ábrázoltak glóriával a feje körül, mert az aurának ez a része a legkönnyebben látható az avatatlan számára is.

A régi mesterek aurájának a méretét és az intenzitását ugyan nem tudjuk ellenőrizni, de az biztos, hogy minél egészségesebb az ember testi-  
leg és lelkiileg, annál erősebb aurájának a rezgése,

s annál messzebbre sugárzik a testétől. Minél pezsgőbb az auratér, annál több energiánk van mindannak az elvégzésére, amit el kell vagy el szeretnénk végezni. Minél erősebb az aura, annál kevésbé vagyunk kitéve a külső erők hatásának.

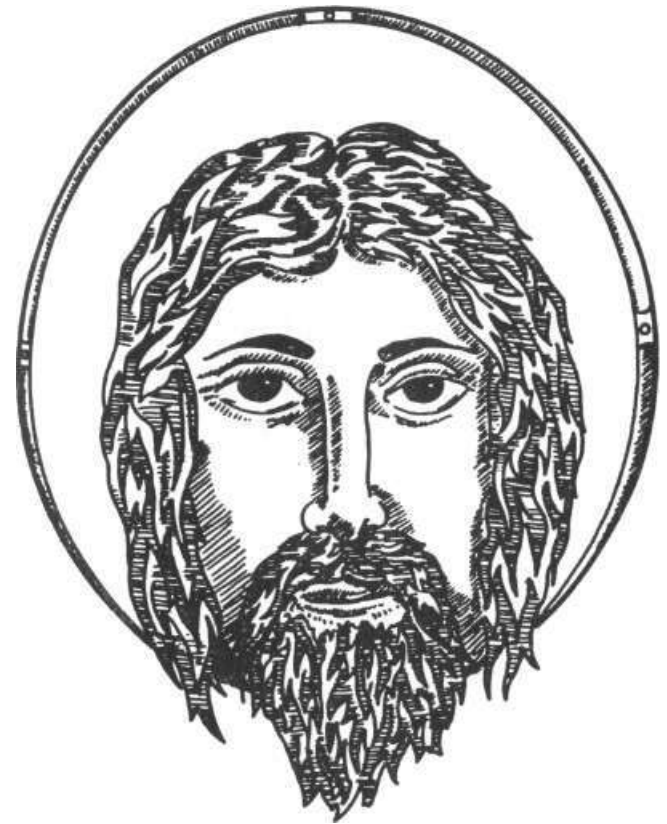
A gyöngye auraterekben nagyobb valószínűséggel ütközünk össze külső hatásokkal. Ebből következően az ember jobban manipulálható és fáradékonyabb. A legyengült auraterek kudarcot és kudarcérzést, egészségi problémákat, élethelyzetek megoldására való képtelenséget okoznak. Ahogy majd látni fogjuk, a környezet alakítása energiáink irányításával kezdődik. Az auratér erősítése és kitágítása többféle célt szolgál. Az erre irányuló gyakorlatokkal az utolsó fejezetben foglalkozunk behatóbban.

Az aurának, avagy emberi energiatérnek, két aspektusa van. Magában foglalja az éteri testek energiáit, ahogy ezt a hagyományos metafizika megfogalmazza. (Lásd a 22. oldalon lévő ábrát.) Ezek az éteri testek különböző intenzitású energiasávok, amelyek körülveszik a fizikai testet, és azzal kölcsönösen egymásba hatolnak. Alapvető feladatuk, hogy összehangolják és támogatassák a lélek működését a fizikai élet során. Ezekkel a jelen munkában nem foglalkozunk. A mi céljaink szempontjából elegendő, ha annyit tudunk róluk, hogy a teljes auratér részét alkotják.



***Az emberi aura***

Az aura minden irányból körülveszi a testet, háromdimenziós, és egészséges ember esetében tojás alakú. Az alakja, a mérete, a színei és a színek tisztasága meghatározott jelentéssel bírnak az ember fizikai, érzelmi, mentális és spirituális állapotát illetően



***A fényudvar***

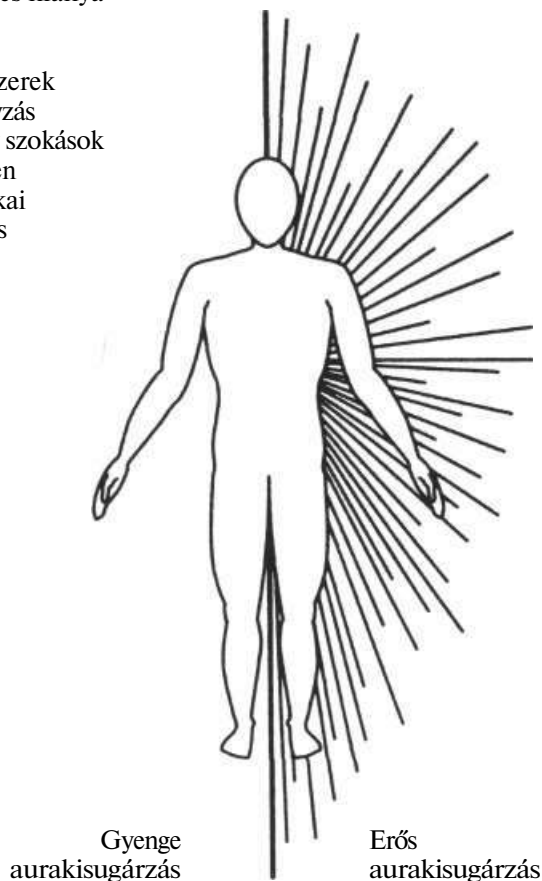
Az ősi misztikusok és a mesterek művészi ábrázolásánál megszokott a fej körüli dicsfény. Az aura kisugárzása itt észlelhető a legkönnyebben. Minél egészségesebb az ember, minél spirituálisabb, annál erősebb a testből kiáradó fénysugárzás. A fényudvart gyakran tekintik a spirituális megvilágosultságjelének





## Az aurát gyengítő tényezők:

1. Rossz étrend
2. A testmozgás hiánya
3. A friss levegő hiánya
4. A pihenés hiánya
5. Stressz
6. Alkohol
7. Kábítószeres
8. Dohányzás
9. Negatív szokások
10. Helytelen pszichikai aktivitás



Minél erősebb és vibrálóbb az aura, az ember annál egészségesebb, annál kevésbé hat rá külső erő

Az auratérnek azokkal az energiáival foglalkozunk itt, amelyek magából a fizikai testből sugároznak ki. Nagyszerű, hogy olyan korban élünk, amikor a modern tudomány és technológia bizonyítani tudja az élet minden formájának, de különösképpen az emberi testnek az energiaterreit. A korszerű tudomány azt állítja, hogy az emberi testet energiaterrek alkotják. A testenergia kisugárzása elektromos, mágneses, hang-, hő-, fény- és elektromágneses tereket tartalmaz.

Ezeknek az energiatereknek egy része a testben termelődik, míg másik részük kívülről érkezik, és a test hatására átalakul. Ez a különböző energiaterrek természetes kölcsönhatása során megy végbe. Erről a kölcsönhatásról, amely egyfajta természetes ozmózis saját energiáink és a környezetünkben lévő energiák között, majd bővebben is szó lesz ebben a fejezetben. Felszívjuk a növények, a fák, a virágok, az állatok, de még a föld energiáit is.

Az amerikai indiánok és más természeti népek hagyományainak tanulmányozása világít rá a totemek jelentőségére és erejére, amely részben abban rejlik, hogy a totem birtokosa úgy növeli meg a saját energiáját, hogy összehangolja a totemével. Minél erősebb az egyén kapcsolata és összehangoltsága a totemmel, annál nagyobb az ereje. A 4. fejezetben, az aura méretének a meghatározásánál látni fogjuk, hogy az aura erősebb és nagyobb, ha közvetlen kapcsolatban vagyunk a földdel vagy valamelyik másik természeti elemmel.

Mérjük meg az aurát mezítláb, majd cipőben: észrevehető lesz a különbség.

A test könnyen felveszi és átalakítja a természet energiáit. A gyógyulás, a felépülés általánosan elfogadott útja a tengerparti lábadozás. A tengeri környezetben egyszerre van jelen az élet mind a négy alapeleme. A nap nyújtja a tüzet, a tengeri szél a levegőt, maga az óceán a vizet, és persze ott van a föld is. Az emberi test magába szívja és gyógyító energiákká alakítja őket, fizikai és egyéb szempontból is megerősítve az egész energiarendszert. A négy elemmel való együttlét és kapcsolat helyreállítja a beteg egyensúlyát.

Az aura azonban nemcsak a négy természeti elemből felvett és átalakított energiából áll. Benne foglaltatik a test nagyon finom kölcsönhatása az ég energiáival is. A csillagok kisugárzása is felszívódik - az asztrológia gyakran hivatkozik erre - és különböző energiaformákká alakítva jut kifejezésre. Nem mindenki érzékeny egyformán a planetáris hatásokra, egyeseket erősebben és észrevehetőbben érintenek, másokat kevésbé. Ne felejtsük el, hogy minden egyes embernek megvan a maga egyéni energiarendszere. Hogy milyen kölcsönhatás és együttműködés alakul ki a nagyon finom környezeti befolyásokkal, az személyenként változik. Egy kis tanulással és önmegfigyeléssel azonban jobban megtanuljuk érzékelni ezeket a hatásokat és azt, hogyan lehet jótékonyan és hasznosan együttműködni velük.

Fontos tudnunk, hogy az auraterünk milyen kölcsönhatásban van a külső erővel és energiákkal.

Derítsük ki, milyen hatással van auránk mások energiáira, és hogy ezek miként hatnak a miénkre. Tanuljuk meg felismerni energiaterünk határait és erősségét, hogy kellő időben tudjuk megerősíteni, kiegyensúlyozni és megtisztítani őket. Próbáljuk meg kifejleszteni magunkban azt az érzékenységet, hogy észrevegyük, amikor auránk energiát veszít. Hogy jó legyen a közérzetünk, tudatosítanunk kell magunkban a nagyon finom energiákat, akár csak testünk kézzelfoghatóbb energiáit.

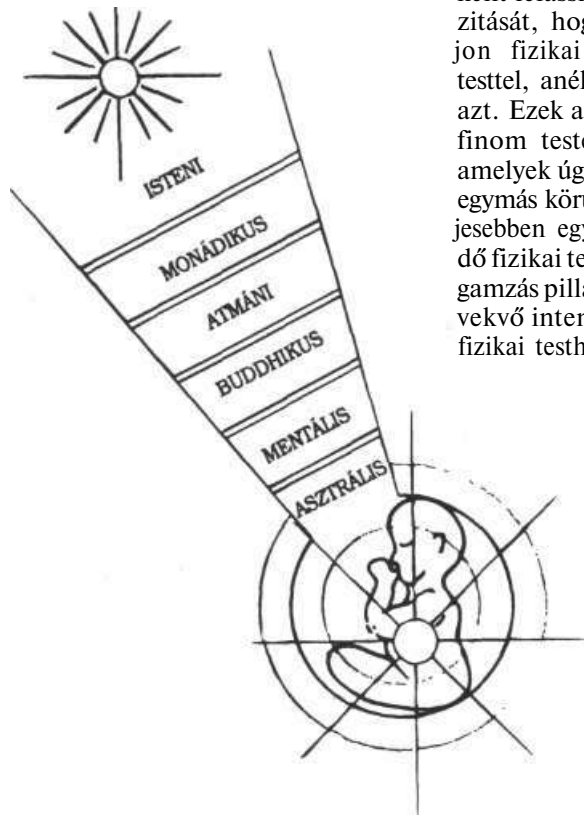
### *Az aura tulajdonságai*

Az aura észlelésének és tudatosításának a fejlesztéséhez az első lépés, hogy megértsük az aura alapvető sajátosságait.

*1. Minden aurának saját és egyedi frekvenciája van.*

Az energiatermek különböznek egymástól. Előfordulnak köztük hasonlóságok, de nincs két teljesen egyforma. Az aurában lehetnek hang-, fényes elektromágneses energiatermek, de ezeknek az erőssége és intenzitása személyről személyre változik. Minden embernek megvan a maga sajátos frekvenciája.

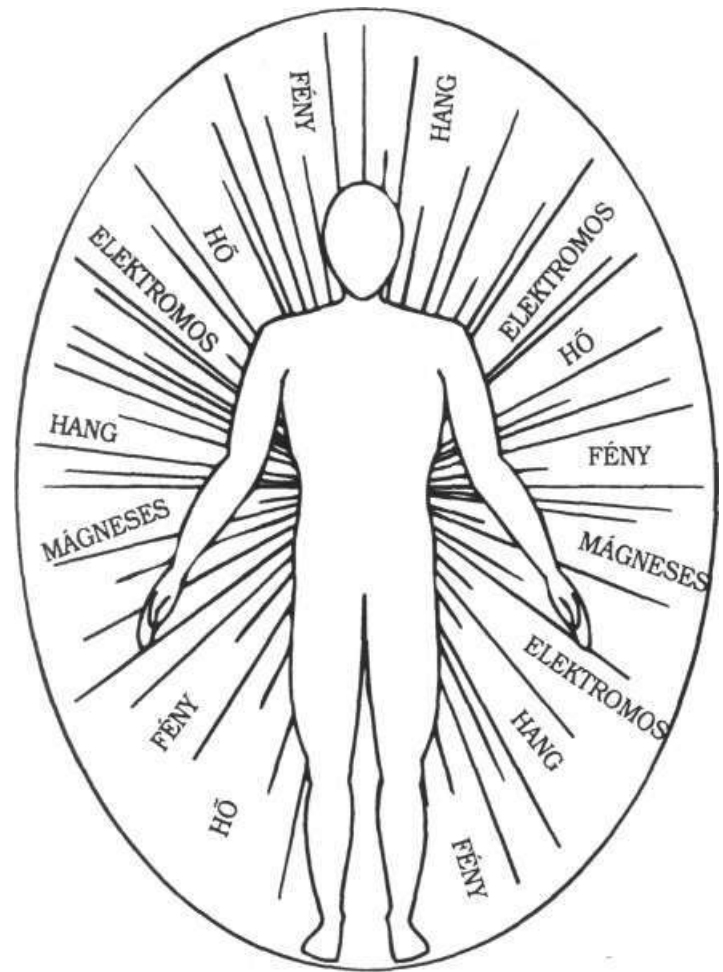
Azok között, akiknek az aurafrekvenciája közel áll egymáshoz, természetes összhang van, „egy húron pendülnek”. Ilyenkor mások gyakran a korábbi életekben kialakult kapcsolatot feltételez-



FINOM TESTEK (A fizikai testet körülvevő és azzal kölcsönösen egymásba hatoló energiasávok)

*Afinom testek mint az aura részei*

Valódi lényegünk fokozatonként lelassítja vibrációintenzitását, hogy egyesülni tudjon fizikai hordozójával, a testtel, anélkül, hogy elégetné azt. Ezek a fokozatok azok a finom testek, energiasávok, amelyek úgy helyezkednek el egymás körül, hogy minél teljesebben egyesüljenek a fejlődő fizikai testtel. A tudat a fogamzás pillanatától fogva növekvő intenzitással kötődik a fizikai testhez



***Afizikai test energiakisugárzásai***

Sokféle energiater veszi körül a fizikai testet, és sugárzik belőle. Többek között fény-, elektromos, hő-, hang-, mágneses és elektromágneses energiater. Ezek tudományosan mérhetőek, és segítenek megmutatni, hogy az emberi test energiarendszer

nek. Valószínűbb azonban, hogy az összhang az aurák hasonlóságára utal, arra, hogy az illetők frekvenciája fizikai, érzelmi, mentális és/vagy spirituális síkon közel áll egymáshoz, függetlenül a korábbi életüktől.

Vannak viszont olyanok, akiknek az aurafrekvenciája erősen különbözik egymástól. Ez azonnali ellenszenvet ébreszthet két ember között, kényelmetlenséget, nyugtalanságot okozhat. Gyakran a megmagyarázhatatlan első benyomások tükrözik, hogy az aurafrekvenciánk hogyan viszonyul a másokéhoz. Ez nem jelenti okvetlenül azt, hogy a másikkal valami baj van, inkább azt, hogy ezen a ponton nincs együtthangzás a két energia-tér között. A hosszabb időn át tartó együttlét harmóniává alakíthatja két ember között a kezdeti disszonanciát. Ez gyakran megfigyelhető olyanok esetében, akik az „ellentétek vonzzák egymást” tételét látszanak igazolni.

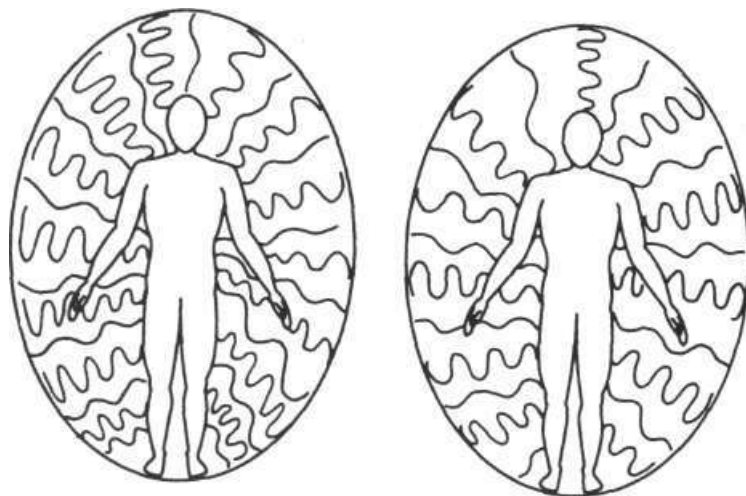
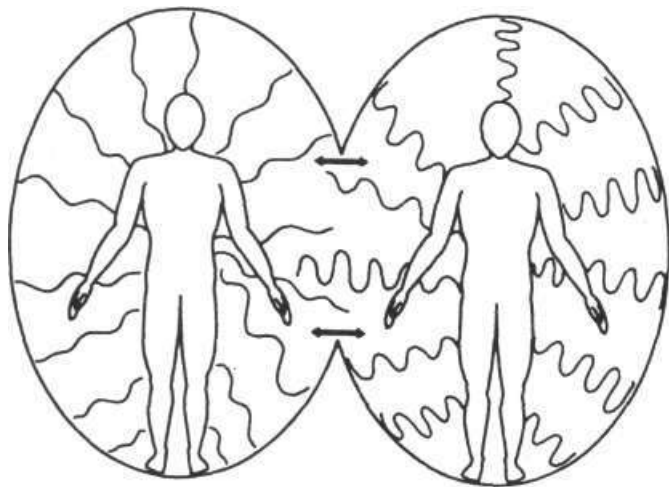
Gyakorlattal megtanulhatjuk szabályozni és változtatni az auránk frekvenciáit, így könnyebben és harmonikusabban alakíthatjuk kapcsolatainkat másokkal. Ez az alakváltoztatás ősi technikájához kötődik. Képesnek kell lennünk az auránk energiáját hozzáigazítani a környezethez és a többi emberhez. Ez gyakran magától is megtörténik, nemritkán pedig így valósul meg az önvédelem egyik szelíd formája. Megtanulhatjuk tudatosan irányítani a folyamatot, hogy olyan erősségű kölcsönhatást érjünk el, amelyet a helyzet megkíván.

*2. Auránk kölcsönhatásba kerül a többiek auraterével.*

Az aura erős elektromágneses tulajdonságai miatt az ember állandóan energiát bocsát ki és vesz fel. Valahányszor másokkal érintkezünk, energiacsere jöhet létre, amelynek elektromos jellege van, ha energiát adunk, és mágneses, ha felvesszünk. Minél több emberrel kerülünk kölcsönhatásba, annál nagyobb az energiacsere.

Ha nem vagyunk tudatában ennek, akkor a nap végére rengeteg energiahulladékot halmozhatunk fel. Estére úgy érezzük magunkat, mint akit megcsapoltak. Furcsa képzetek, gondolatok és érzések kavarghatnak a fejünkben. Mindnyájan emlékszünk olyan napokra, amikor úgy éreztük, hogy egy kicsit megbolondultunk. Könnyen lehet, hogy ezek az érzések nem belőlünk indultak ki, hanem annak az energiának a szülöttei, amelyet a nap folyamán a másokkal való érintkezés során felhalmoztunk.

Valamennyien ismerünk olyanokat, akiknek a jelenléte szinte kiszívja az ember energiáját. Kimerülünk, ha beszélgetünk velük, akár telefonon, akár személyesen. Ha egy ilyen ember elmegy, vagy leteszi a telefont, úgy érezzük, mintha lyuk lenne a gyomrunkban. Ezt a tapasztalatot az aura energiájának a leszívása idézi elő. Az effajta energiacsere egészségtelen. Az utolsó fejezetben leírt gyakorlatok azt a célt szolgálják, hogy segítsenek naponta egyensúlyba hozni és pezsgésben tartani az aurát, és hogy megakadályozzák az ilyen egyoldalú kölcsönhatást.



***Aurák kölcsönhatása útján keletkező energiacsere***

3. Az emberi energiater az állati, a növényi, az ásványi és egyéb energiaterekkel is kölcsönhatás-ja tud kerülni.

Minden élő és élettelen dolognak, atomi felépítése miatt, energiaterere van. Az élő terek erősebbek és könnyebben tetten érhetőek az életteleneknél, de mindkettő hasznosítható egyéni energiaterünk erősítésére.

A természettel való érintkezés kiegyensúlyozza és tisztítja az aurát. Sok igazság van a fák átölelésének egészséges szokásában. A fáknek dinamikusan energiaterük van, amely dinamikusan kölcsönhatásba lép az emberi energiaterekkel. Minden fának saját, egyéni frekvenciája van, éppen úgy, mint az embereknek. Ezért a különféle fák átölelése különböző hatásokat eredményez. A fejfájásunk alábbhagy, ha öt-tíz percig üldögélünk egy fűzfa alatt. A fenyőfák tisztítják az emberi energiát. Lecsapolják és elvezetik az auratérből a negatív érzelmeket, különösen a büntudatot. (A fenyőfának nem árt, mert a felvett negatív energiát tápszerként hasznosítja.)

A kristályok és a kövek megújult népszerűségnek örvendenek az 1980-as évek óta, amit elektromágneses tulajdonságaiknak köszönhetnek. Az emberi auratér könnyen felveszi a különböző kristályok és kövek által kibocsátott energiát. A 4. fejezetben olyan gyakorlatok találhatók, amelyek alkalmazásával megmérhetjük az aurát. Az aura megmérésevel bizonyítani tudjuk a kristályok és a jótékony hatását. Néhány percig tartsunk a

kezünkben egy kristályt, vagy öleljünk át egy fát, és *aztán* mérjük meg az aurát. Hasonlítsuk össze az eredeti méretével. Azt fogjuk tapasztalni, hogy kitágult.

Az állatok aurája is hatással van ránk. Az Egyesült Államokban több helyen folynak kutatások, amelyek azt vizsgálják, hogy a kedvenc háziállatok milyen hatással vannak az idős emberekre és a betegekre. Azt tapasztalták, hogy az állatok csökkentik a vérnyomást, egyensúlyban tartják az aurát, és stabilizálják a fizikai, az érzelmi, a mentális és a spirituális energiákat. Az aura sajátosságainak leírása során röviden szó volt az állat totemek értelméről. Ide is vonatkoznak az ott elmondottak.

*4. Minél hosszabb és bensőségebb a kapcsolat, annál nagyobb az energiacsere.*

Auránk lenyomatot hagy mindazon, amivel kölcsönhatásba kerülünk. Lehet ez egy másik ember, a környezet egy része, akár egy tárgy is. Minél hosszabb és minél bensőségebb ez az érintkezés, annál erősebb a lenyomat. Auránk elektromágneses jellege okozza, hogy magnetizáljuk a tárgyakat és a helyeket. Ha otthon egy bizonyos széken szoktunk ülni, akkor rajta hagyjuk az energiánk nyomait. A szék a mi székünk lesz. Ha gyermekkorunkban volt saját szobánk, akkor tudjuk, hogy más érzés volt ott lenni, mint a szüleit vagy a testvéreink szobájában.

Auránk a saját frekvenciájához hasonló rezgésekkel tölti föl a környezetet. Vannak, akik nem

tudnak máshol aludni, csak a saját ágyukban, mert más fekvőhelyekből hiányzik az az energia-minta, amelyet kellemesnek érznek. Ismerjük az új holmikkal kapcsolatban a „bejáratási, belakási időt”, legyen az ágy, ruha, lakás vagy bármi más. Ez az az idő, amelyre az aurának szüksége van, hogy magnetizálja a környezetet és a tárgyakat, összhangba hozva őket a saját energiafrekvenciáival.

A kisgyerek takarója vagy kedvenc plüssjátéka feltöltődik a gyerek aurájának energiájával. A játék vagy a takaró felveszi az energiát, és a gyerek ezeken keresztül tölti fel magát, kerül ismét egyensúlyba és összhangba saját alap energiáival. Ezért igényli annyira, hogy az élénk tevékenységben eltöltött nap végén magához szorítsa őket, és álomba ringassa magát velük. Magába szívja a játékban vagy a takaróban felhalmozott energiátartalmat. A gyerekek azért tiltakoznak kétségbeesetten az ellen, hogy kedvenc tárgyaikat kimossák, mert érzik, hogy ezzel az általuk felhalmozott energiátöltés kiürül belőlük.

Ugyanez a törvény érvényesül a meditáció és az imaszőnyegek és -takarók viszonyában is. Feltöltődnek egy sajátos energiarezgéssel, amely<sup>a</sup> meditáció és az imádság frekvenciája. Ezért valahányszor erre a célra használják őket, energiájuk még magnetikusabbá válik, és használójuk könnyen éri el és tartja fenn a meditatív ellenállapotot.

A pszichometria (a rezgések érzékelésének módszertana) alapját az egyén aurájának és a tárgyak aurájának kimutatható kölcsönhatása képezi. Minél huzamosabb valakinek a kapcsolata a tárggyal, annál erősebben tölti fel azt a saját energiamintájához hasonló frekvenciával. Vannak olyan érzékeny emberek, akik ha kézbe vesznek egy ilyen tárgyat, sok mindent megtudnak a gazdájáról.

Minél tovább vagyunk kitéve bizonyos energiaszerkezetek hatásának, annál erősebben hatnak ránk, és viszont. Ha egy másik ember energiateret erősebb, könnyen rezonanciába vagy összhangba hozhatja a miénkkel, és fordítva. Ebben rejlik a ránk szegezett tekintet kényszerítő ereje. Egy egész csoportnak az energiája erősebb, mint az átlagos egyén energiája. Minél több kapcsolat van az egyén és a csoport között, az egyén aurája annál harmonikusabban illeszkedik a csoportéhoz, annál inkább magán viseli a csoport aurájának sajátos jegyeit.

Olyan intim viszony, amilyen a nemi kapcsolat, az auraenergiák bonyolult összefonódását eredményezi, mert erőteljes és bensőséges energiacséret hoz létre a két ember között. Az ebből eredő energiakötődés és energiahulladék sokkal tartósabb, mint ami a felületes érintkezés során keletkezik, ezért nem lehet könnyen és gyorsan kiűriteni. Bármivel áltassuk is magunkat az „alkalmi szexet” illetően, ha valaki gyakran váltogatja szerelmi partnereit, és nem szigorítja és tisztítja meg

az energiakapcsolatokat egy-egy újabb intim kapcsolat előtt, akkor igen különböző emberek energiáit szövi össze nagyon finom szinteken.

Minél hosszabb és bensőségesebb a kapcsolat két ember között, annál finomabb és erőteljesebb az auraenergiák kölcsönhatása. A szülők, de különösen az anyák auraenergiájuk egy részét egész életükön át megosztják a gyermekeikkel. Erős kapcsolatokban ez az energiamegosztás dinamikus és egymásba fonódó. A haláleseteket követő gyászt részben az elhunyt energiáinak a visszahúzódnása okozza azokból, akikkel együtt élt. Minél szorosabb és bensőségesebb volt a kapcsolat, annál tovább tart az energiák szétválása. Még olyan családokban is, ahol látszólag nem volt túlságosan szoros kapcsolat a családtagok között, valamiféle üresség tapasztalható egy-egy haláleset után, mert az eltávozott személy energiái kiválnak, és visszahúzódnak a még fizikai testben élőkéből.

*5. Az aura - s az aurán belüli változások - tükrözik az ember fizikai, érzelmi, mentális és spirituális állapotát.*

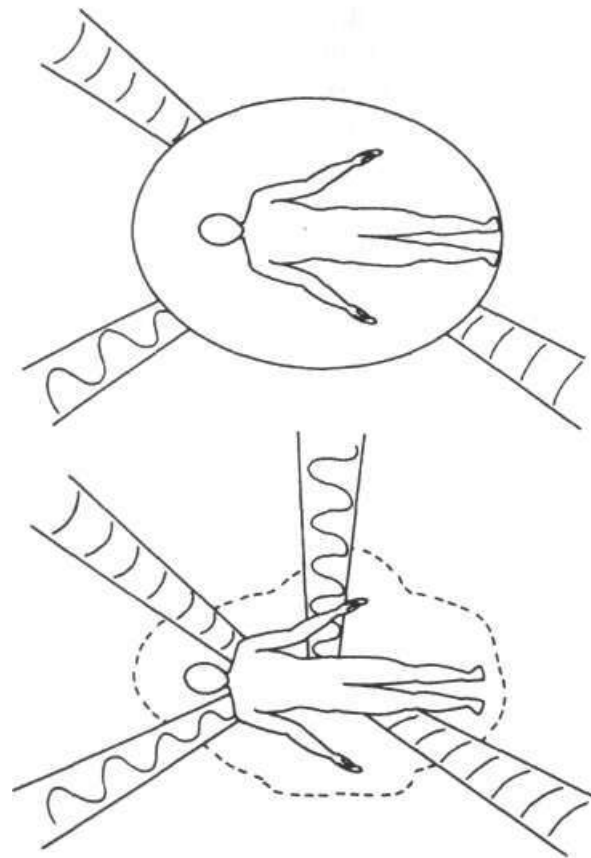
Az aura színéből, színárnyalataiból, méretéből és alakjából az ember egészségére és általános környezetére lehet következtetni. Ahogy a kérdést közelebbről megismerjük, tapasztalni fogjuk, hogy az aurát látni jóval könnyebb, mint értelmezni.

A gyenge auratér fogékonyabbá teszi az embert a külső hatásokra. (Lásd a 33. oldalon lévő ábrát.) Ez lehet bármilyen - betegségtől, érzelmi vagy mentá-

lis kiegyensúlyozatlanságtól kezdve. Jó példát látunk erre egy mozgalmas irodában, ahol a nyüzsgés és a különféle irodagépek kattogása mindaddig nem zavar, amíg pihentek vagyunk, és a zavarokat többé-kevésbé ki tudjuk kapcsolni. De ahogy a nap múlik, energiaszintünk süllyed, auránk veszít a pezsgéséből, és a környezeti zajt bizony egyre fárasztóbbnak érezzük. Valósággal ránk telepszik, auraterünkbe nyomul, ingerültté és kiegyensúlyozatlanná válunk tőle. Minél inkább a tudatában vagyunk ennek a jellemző folyamatnak, annál könnyebben tudjuk auránkat egyensúlyban tartani és védeni.

Minden heves érzelmi reakciónk változást hoz létre auránk színében, alakjában vagy valamelyik más jellemzőjében a sok közül. Ugyanez vonatkozik mentális és lelki reakcióinkra, de még a tevékenységeinkre is, amelyek szintén tükröződnek az aurában. Az 5. fejezetben részletesebben tárgyaljuk az auraérzékelés értelmezését, kivált mindazt, ami a színeket illeti.

A színek és erősségük markánsan változhatnak a nap folyamán, attól függően, hogy mi megy végbe az életünkben. Általában egy-két állandóbb jellegű színvibráció figyelhető meg, ezek arra az energiamintára utalnak, amely egy bizonyos, egy hónaptól egy évig terjedő időszakban jellemző ránk. A színek mennyisége mintegy barométerül szolgálhat.



### **Gyenge és erős aurát ért hatások**

Ha az auránk gyenge, sokkal védtelenebbek vagyunk a külső fizikai, érzelmi, mentális és spirituális erők hatásával szemben. Az erős aura vissza tudja verni, meg tudja állítani a külső hatásokat, elejét véve az egyensúly megbillenésének

Ha például a test körül 1-1,5 méteres sávban az aurában dominál a zöld szín, az négytől hat hónapig terjedő növekedési és változási időszakra utalhat. Ezt azonban mégsem tekinthetjük merev értelmezési szabálynak. Egyetlen nap folyamán is számtalan színváltozás történhet az aurában, de



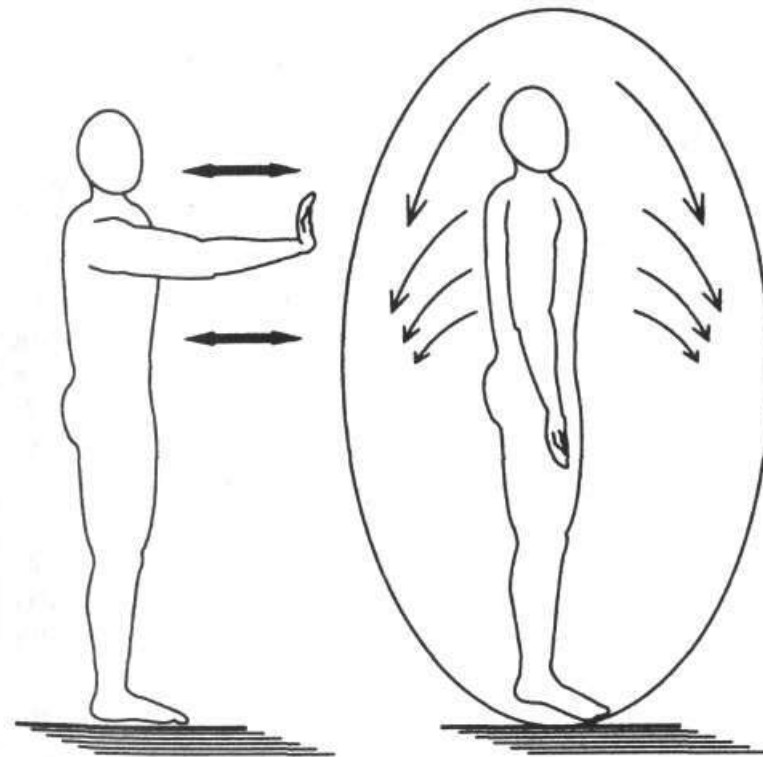
ezek mindegyike arra az alap energiamintára rakkódik rá, amely életünknek ebben az időszakában meghatározó. Ezen a bizonyos zöldön belül különféle színek és árnyalatok fordulhatnak elő, amelyek a növekedés és a változás különböző vonatkozásaira utalnak. Ezért nehéz értelmezni azt, amit az aurában látunk, de ne sajnáljuk a fáradságot, még ha hibázunk is, a gyakorlat és az intuíció meghozza az eredményt.

### GYAKORLAT

#### *Az aura mozgása kívülről*

Ezt a gyakorlatot, amely meggyőzően bizonyítja, hogy a körülöttünk lévő energiátér egybeolvad **fizikai** testünkkel, és erőteljes hatással van rá, könnyen elvégezhetjük, ha kéznél van egy barátunk.

1. A partnerünk álljon nekünk háttal.
2. Álljunk mögé egy méternyire tőle, kezünket emeljük magunk elé, mintha meg akarnánk őt lökni. (Lásd a másik oldalon lévő ábrát.)
3. Karunkat lassan kinyújtva, tegyünk úgy a kezünkkel, mintha láthatatlan falat tolnánk előre.
4. Most húzzuk vissza a karunkat, és vele! együtt a láthatatlan falat is.
5. Ismételjük meg az előbbi mozdulatokat. Húzzuk, toljuk előre-hátra. Mozdulataink legyenek lassúak és határozottak.
6. Ezekkel a mozdulatokkal előretoljuk és visszahúzzuk partnerünk auráját, amitől az illető fi"



#### *Az aura előre-hátra mozgása*

Miután az aura dinamikus részét képezi az egész energiarendszernek, ha előrelökjünk vagy hátrahúzzuk, a fizikai test is előre-, illetve hátradól

## AZ AURA ÉRZÉKELÉSE

zikai teste előre és hátra dől. Lökő mozdulatunktól a fizikai test előrelendül, míg a húzó mozdulat hátralendíti.

7. Miután partnerünk háttal áll nekünk, nem láthatja, hogy előre vagy hátra mozdítjuk-e a kezünket, így ez nem befolyásolhatja a mozgását.

8. Néha az előidézett lengő mozgás alig észrevehető, ilyenkor érdemes megfigyelőként egy harmadik személyt is bevonni a gyakorlatba. Kérjük meg, helyezkedjék el tőlünk 1,5-3 méternyire úgy, hogy profilból lásson minket. A lengő mozgás szemmel látható lesz.

9. Cseréljük fel a szerepeket, partnerünk mozgassa az auránkat, majd álljunk a megfigyelő személy helyére. Ne felejtjük el, hogy az elején vagyunk annak a folyamatnak, amellyel az emberi testet körülvevő auratér valóságosságát akarjuk bizonyítani.

10. Olykor nem árt, ha valakit szembe állítunk *azzal*, akinek az auráját mozzgatjuk, hogy elkapja az illetőt, ha netán túlságosan előredőlne.

Ha auráról van szó, akkor a legtöbb ember két kategóriába sorolható. Az egyikbe tartoznak azok, akik meggyőződéssel tagadják az aura létezését. A másik csoportba tartozók hiszik ugyan, hogy van ilyen energiatér, csak abban kételkednek, hogy látni is lehet. Szerencsés helyzetben vagyunk, mert bizonyítani tudjuk, hogy az aura létezik, és azt is, hogy látható.

A legtöbb ember csak annyit lát és érzékel, amennyire okvetlenül szüksége van, és amennyi személyes élete szempontjából elengedhetetlen. Manapság az embereknek alig van fogalmuk fizikai testük funkcióiról és aktivitásáról. A legtöbbben arra az álláspontra helyezkednek, hogy arra valók az orvosok, minek töltsék az idejüket ilyen-mivel. Ezzel szépen áthárítják a felelősséget, és lemondanak a bennük rejlő erőről és ennek az irányításáról. Ha ilyen hanyagul bánunk fizikai testünkkel és energiáinkkal, akkor nem csoda, hogy az élet finomabb energiáit súlyos károsodás éri.

Ennek a fejezetnek az a célja, hogy megnövelje az érzékenységet és fokozza az észlelési képessé-

get, amellyel a körülöttünk lévő finomabb energia-tereket érzékelni tudjuk. Segíteni fog abban, hogy érezzük és lássuk a test energiakisugárzásait, és megértsük ezek hatását önmagukra. A cél elérésének a kulcsa a kitartás és a gyakorlás.

Agyakorlatok a fokozatosság elvét követik. Először olyan egyszerű energiagyakorlatokat végzünk, amelyeknek az eredményeképpen érezni és tapasztalni kezdjük a finom auraenergiák egyikét-másikat. Ezeket olyan gyakorlatok követik, amelyek hozzásegítenek, hogy ne csak érezzük az energiákat, de valóban lássuk is őket.

Sajnos, amikor az auráról van szó, gyakran az emberek hitrendszerével kerülünk szembe. Hiába vannak tudományos bizonyítékok, ha egyszer az illető tagadja ilyesminek a létezését, nagyon nehéz új látásmódra rábírní. A legtöbb ember úgy nő fel, hogy egyáltalán nem, vagy alig ismeri el a finom életenergiák létezését. Mindezt az élénk *fantázia* szüleményének tartja. Az itt ismertetett gyakorlatok hozzásegítenek ennek az idejétmúlt, beszűkült gondolkodásmódnak a megváltoztatásához. Felébresztik és kitégítják a finom érzékelést, amely még a gyermekkorban lezárult, fokozzák az érzékenységet, kifejlesztik és erősítik az aura vizuális észlelésének képességét.

Egyénenként változik, hogy mennyi idő múlva tapasztalható az első eredmény. A siker kulcsa a kitartás. Eleinte az egyik gyakorlat eredményesebb lesz, a másik kevésbé. Ne veszítsük el a kedvünket, ha nem azonnal sikerül látnunk és tapasztalnunk az aurát. Mint minden képességnek

a fejlesztése, ez is időt és gyakorlást igényel. Ne *felejtsek el: minden embernek természetes adottsága, hogy lássa az aurát!* Ez az adottság évek hosszú során át szunnyadt bennünk. Az első lépés, hogy lassan és kitartóan kinyújtóztassuk a nem használt izmokat és képességeket. Ha végigcsinálja az itt leírt gyakorlatokat, és nem hagyja, hogy kedvét szegjék a kezdeti nehézségek, akkor biztos lehet a sikerben!

Noha a gyakorlatok szórakoztatóak, sose feledkezzünk meg a komolyságukról. Az aura látásának elsajátítása kötelességünk magunkkal és másokkal szemben. Ezért őszintén érezzük át a gyakorlatokjelentőségét, és annak a tudatával véghezvük őket, hogy önmagunk tökéletesítésének életre szóló programjába vágunk bele. Olyan folyamatot indítunk el, amely képessé tesz rá, hogy magunkat és másokat mélyebben megismerjük. A magasabb rendű észlelések birodalmába lépünk, tehát az ennek kijáró tisztelettel kezeljük az ide vezető folyamatot.

A gyakorlatok eredményesebbek lesznek, ha elsajátítjuk a relaxált koncentráció képességét, az erőlködés ugyanis blokkolhatja a fejlődésünket. Tanuljunk meg a gyakorlatok előtt meditálni és relaxálni, mert a rövid, fokozatos ellazulás jótékonyan befolyásolja a gyakorlatot. Néhány percre hunyjuk le a szemünket, lélegezzünk mélyeket, majd összpontosított figyelmünket irányítsuk testünk egyes részeire, végigpásztázva magunkat a lábujjainktól a fejünk búbjáig. Meleg, lazító érzéssel gondolunk minden egyes testrészünkre, lás-

suk, érezzük, képzeljük el. így haladjunk végig a lábunktól felfelé minden nagyobb izomcsoporton, és a fejtetőn fejezzük be.

Ne sajnáljuk az időt erre a gyakorlatra. A szemünket behunyva végezzünk mély, ritmikus légzést. Ha kedvünk van *hozzá*, kellemes, lágy zenével is elősegíthetjük az ellazulást. Minél tovább időzünk összpontosított figyelmünkkel egy-egy testrészünkénél, annál teljesebb lesz a relaxáció. Minél teljesebb a relaxáció, annál jobban tudunk koncentrálni. Minél jobban tudunk koncentrálni, annál érzékenyebbé válunk a körülöttünk lévő nagyon finom energiák iránt.

A relaxáció hiperérzékeny állapotot hoz létre. Ha előfordult már önnel, hogy révedezéséből, álmodozásából felriasztotta a telefon vagy valamilyen váratlan zaj, már tapasztalta ennek az állapotnak bizonyos vonatkozásait. Ha az ember ellazul - megváltozott tudatállapotban van -, akkor sokkal intenzívebben érzi a külső energiákat. A telefon csengőjét élesebbnek hallja, a szagokat áthatóbbnak érzi, a fény és a színek élénkebbnek tetszenek. A relaxáció erősíti észlelési képességeinket, pontosan ezért segíti elő az aura finom energiáinak az észlelését is.

---

## 1. GYAKORLAT

---

### *Finom energiáink megérzése és észlelése*

Ennek a gyakorlatnak az az egyedüli célja, hogy érzékenyebbé váljunk a fizikai testünket körülvevő nagyon finom kisugárzásokkal szemben. A gyakorlat egyedül is végezhető, de gyakorolhatjuk valamelyik barátunkkal is.

Kezünk és testünk több, más pontja olyan hely, ahol az energiaaktivitás erősebb, mint a test többi részén. Ezek közül hét a hagyományos *csakra*-rendszerhez kapcsolódik. (Lásd a 42. oldalon lévő ábrát.) Környezetükben erősebb az energiakisugárzás, mint máshol. Kezünk azonban nagyon érzékenyvé válhat a testünket körülvevő energiákra, és nemcsak érzékelni, de sugározni is tudja őket. Ezt nevezik „királyi érintésnek”, kézrátételnek, gyógyító érintésnek.

A gyakorlatokat a kézzel kezdjük, mivel azzal lehet a legegyszerűbben érzékelni az aura finom energiáit. Amikor lényünk érzékenységét bizonyos irányban fejlesztjük, más irányokban is növekedni fog az érzékenységünk.

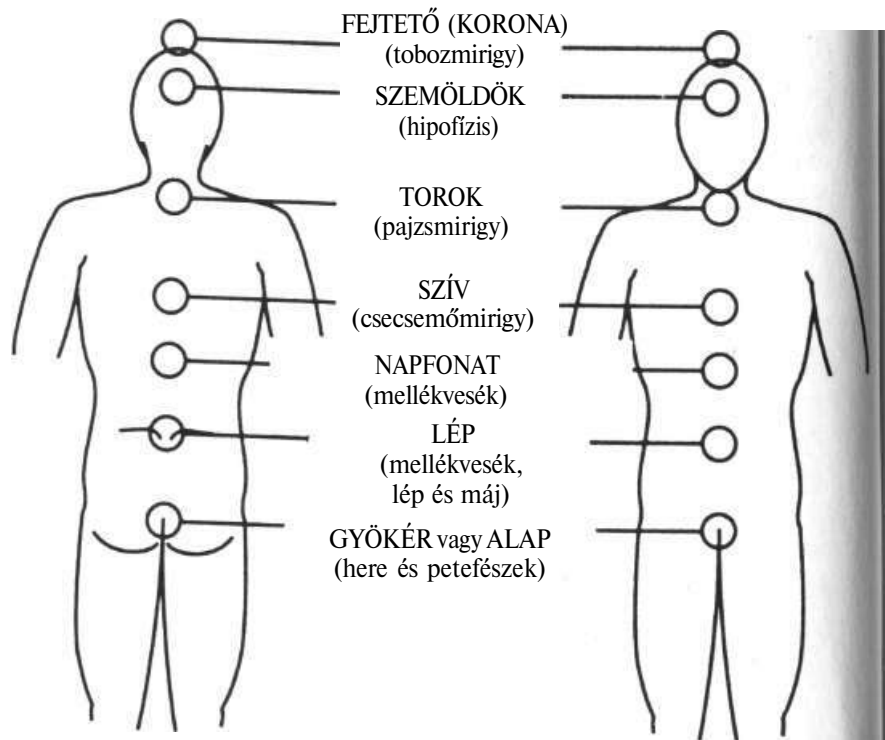
1. Helyezkedjünk kényelmes ülőhelyzetbe, és végezzük el a relaxációs gyakorlatot.

2. Dörzsöljük össze a tenyerünket 15-30 másodpercen keresztül, ez fokozza általános érzékenységüket.

3. Nyújtsuk magunk elé, mintegy 30-45 centiméterre tenyérrel egymás felé fordított kezünket.

A tenyerek úgy 60 centiméterre legyenek egymástól.

4. Tenyerünket lassan közelítsük egymáshoz, amíg lehet, de ne érintsék egymást.



### ***A csákrarendszer***

A csakrák közvetítik a testen belüli, a testbe belépő és a testből kilépő energiákat. Elősegítik a fizikai, az érzelmi, a mentális és a spirituális működésünkhöz szükséges energia elosztását. A hét fő csakrán a legélénkebb az elektromágneses aktivitás az aurán belül. A kezek és a lábak képeznek további nagyobb aktivitású pontokat. Ezek környékén könnyebben észlelhetők a finom auraenergiák

5. Lassan húzzuk szét őket, mintegy 20 centiméternyire egymástól. Lassú és biztos mozdulatokkal ismételd meg ezt a ki-be mozgást. (Lásd a 45. oldalon lévő ábrát.)

6. A gyakorlat végzése közben figyeljünk arra, mit érzünk és észlelünk. Lehet, hogy növekvő nyomást, rugalmasságot, bizsergést vagy valami más tapasztalunk. Érezhetjük úgy, hogy valami sűrűség keletkezik a tenyereink között. Hideget, meleget, akár lüktetést is érezhetünk.

7. Szánjon rá néhány percet, és próbálja meghatározni, mit érez. Ne törődjék vele, hogy képzeled-e vagy sem, hogy nem ugyanazt érzi, amit mások, mert ez így van rendjén. Ne felejtse el, hogy aurfrekvenciája mindenki másétól különbözik, így az észlelései is eltérhetnek a másokétól. Csak az számít, hogy ön mit érez.

8. Ez a gyakorlat segít a koncentráció fejlesztésében és annak a felismerésében, hogy energiaterünk nemcsak a bőrfelszínig ér. Hasznos és érdekes lehet följegyezni a gyakorlat során szerzett benyomásokat és tapasztalatokat, hogy össze tudjuk hasonlítani a későbbi észlelésekkel, amikor ez a képességünk már továbbfejlődött, így meg tudjuk állapítani, mennyit haladtunk a test körüli finom energiák észlelésének a kifejlesztésében.

9. A fenti gyakorlat elvégzése után bizonyára szeretne továbblépni. Ezért tartsa maga elé ruhátlan bal alkarját, és emelje fölé mintegy 40–50 centiméteres magasságban a jobb kezét. (Lásd a 45. oldalon lévő ábrát.)

10. Lassan közelítse a jobb kezét a bal alkarjához, és figyelje, hogy mit érez. Mennyire közelíti meg az alkarját, amikor érezni kezdi a kisugárzó energiát? Érezhet nyomást, meleget, hideget, sűrűséget stb., nagyjából úgy, mint ahogy az egymás felé fordított kezei között érezte. Lehet, hogy csak nagyon gyengén fogja érezni, de éreznie kell. Ha nem érzi, ismételje meg. Ne felejtjük el, hogy azt a képességet élesztjük fel, amellyel tudatosan érzékeljük a körülöttünk lévő finom energiákat.

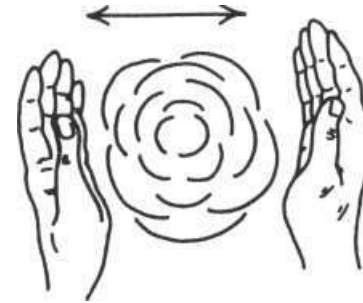
## 2. GYAKORLAT

### *Energiaminták küldése és érzékelése*

Egy régi okkult axióma szerint „az energia követi a gondolatot”. Energiamintánkat az *határozza* meg, hogy mire irányulnak a gondolataink, auránk a gondolatainkhoz igazítja a frekvenciáját. Ha történetesen egy fontos összejövetelre készülünk, auránk komolyabb, az alkalomhoz illő rezgésre vált. Ha viszont a szabadságunkra csomagolunk, mire elérkezik az ideje, auránk lazább, felszabadultabb frekvenciával igazodik a helyzethez. Ha megtanuljuk, hogyan ismerhetjük fel és hogyan szabályozhatjuk auránkat, akkor tudatosabban érzékeljük majd azoknak a gondolatoknak az energiamintáit, amelyek a nap folyamán foglalkoztatnak minket.

Állandóan ki vagyunk téve idegen energiák hatásának, amelyek auránk energiaterével ütközve megbillenthetik egyensúlyunkat. Ezek az energiák

## Finom energiák megérzése és észlelése



A kezek egymáshoz közelítése és távolítása következtében felhalmozódik köztük az energia, amely körülveszi őket, és ezáltal könnyebben észlelhető számunkra. A kezek érzékenyebbé válnak a finom energiákra



Amint a kezek érzékenyebbé válnak, érzékelni tudjuk velük a testünk más részeiből kisugárzó auraenergiákat is hő, nyomás, bizsergés stb. formájában

nagyon sokfélék lehetnek a haragtól a bujasáig vagy a vásárlási kényszerig. Lehetnek a szeretet és a barátság energiái, de a számító befolyásolásai is. Minél kifinomultabban tudjuk érzékelni auránkat, annál könnyebben ismerjük fel és szabá-

lyozzuk, hogy milyen energiákat engedünk ki- és belépni.

Valamennyien tapasztaltuk már, hogy egy szobába lépve érezni lehetett, hogy éppen akkor ért véget egy veszekedés vagy heves vita. A szoba még őrzött valamit a feszültségből, sűrű volt a levegő, és valahogy magunk is ingerültté váltunk. Nagyon sok ilyen, nehezen észlelhető energiahulladék és sugárzás van, amelynek nagyon könnyen a hatása alá kerülhetünk, ha nem tudatosítjuk magunkban a jelenlétüket, és nem fokozzuk a velük szembeni érzékenységünket.

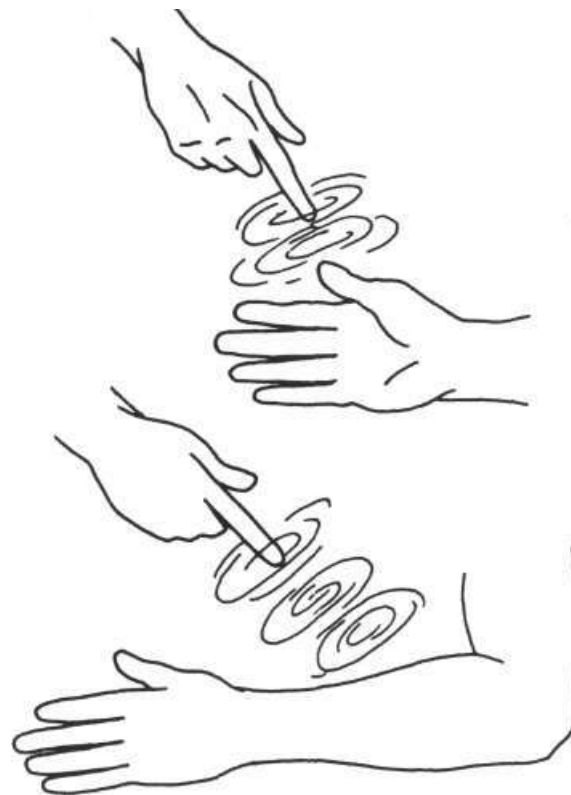
A következő gyakorlat célja, hogy tudatosabbá tegye számunkra azt a hatást, amelyet a külső energiák gyakorolnak ránk. Az aurával kapcsolatos érzékenységünk növelése lehetővé teszi, hogy blokkoljuk a stresszt keltő energiákat, és irányítsuk azokat, amelyek gyógyítanak.

1. Helyezkedjünk el kényelmes ülőhelyzetben, és szánjunk néhány percet az ellazulásra. A szemünket lehunyhatjuk a gyakorlat közben, de nyitva is tarthatjuk.

2. Az egyik kezünket tartsuk tenyérrel felfelé, a másik kezünk mutatóujját pedig irányítsuk a nyitott tenyerünk felé. Az ujjunk mintegy 5-10 centiméternyire legyen a másik kezünktől.

3. Vegyünk néhány lassú, mély lélegzetet. Légzés közben képzeljük el, amint az energia beleépül a lefelé mutató kezünkbe.

4. Néhány perc múlva kezdjük lassan kis köröket rajzolni a mutatóujjunkkal. Vizualizáljuk, hogy energiaspirál tekeredik ki az ujjunkból, és



### **Finom energiaminták küldése és érzékelése**

energiakört alkotva megérinti a másik kezünk nyitott tenyerét. Lelki szemünkkel lássuk a spirál alakú energiaáramot. Ne törődjünk vele, hogy képzelődünk-e, hiszen azon fáradozunk, hogy bizonyítsuk: az energia követi a gondolatainkat. (Lásd a fenti ábrát.)

5. Figyeljük meg, mit érzünk a tenyerünkben.

Csakúgy, ahogy az előbbi gyakorlatnál, az érzés mindenkinél más és más lehet. Lehet olyan érzésünk, hogy meleg karika keletkezik a tenyerünkben, de érezhetünk kör alakú sűrűséget, nyomást, bizsergést is. Ha ilyenkor behunyjuk a szemünket, olykor tisztábban érezzük a jelenséget. Minél jobban koncentrálnak az energiára és arra, hogy ez a mutatóujjukon keresztül vetítődik ki, annál erősebb lesz az észlelésünk.

6. A tenyerünk után most próbáljuk meg ugyanezt a csupasz alkarunkon. Vizualizáljunk és kis spirálokban bocsássuk az energiát az alkarunkra. Figyeljük meg, mit érzünk. Némi időráfordítás és gyakorlás után megállapíthatjuk, hogy többé-kevésbé ugyanazt tapasztaljuk. Változást csak az intenzitásban fogunk észrevenni. Ilyen gyakorlatokkal finomítjuk észlelésünket, hogy felismerjük azokat az érzéseket, amelyek jelzik, hogy valami nagyon finom behatás érte az energiaterületünket.

7. A gyakorlat partner bevonásával, más variációban is végezhető. Állítsuk az illetőt háttal magunk felé, és nyújtsuk ki a kezünket, tartsuk a hátától 10-20 centiméternyi távolságra. Lassan irányítsunk a kezünkből energiát a partnerünk hátára, ahogy az előbb a saját alkarunkra. Rajzoljunk az energiasugárral egyszerű geometriai mintákat, kört, négyszöget, háromszöget. Partnerünk pedig, anélkül, hogy megérintenénk, próbálja megmondani, milyen ábrát rajzoltunk rá. Ismételjük meg többször az ábrát, és koncentrálnak, amikor az energiát kivetítjük.

8. Partnerünk próbálja megérezni és azonosítani a formát, amelyet a hátára rajzoltunk. Beszéljük meg, hogy mit érzett, és ezt hasonlítsuk össze a saját korábbi észleléseinkkel.

9. Fokozatosan növeljük a távolságot. Milyen messzire tudjuk tartani a kezünket az illető hátától úgy, hogy még érezze rajta a kört? Ha valaki mögénk áll, milyen távolságból vagyunk még képesek megérezni és azonosítani a ránk vetített energiamintákat?

10. Kezünkkel lassan közelítsük meg az alkarunkat, és figyeljük, hogy mit érzünk. Mennyire közelítjük meg az alkarunkat, mielőtt megérezzük az energiáját? Emlékezzünk rá, hogy általában nyomást, meleget, hideget, sűrűséget stb. érezhetünk. Nagyjából ugyanazt fogjuk érezni, mint a két kezünk között. Lehet, hogy gyengébben, de éreznünk kell, ha mégsem, akkor lassan ismételjük meg. Ne feledjük, azt a képességünket élesztjük fel, amellyel tudatosan észleljük a minket körülvevő finom energiákat.

\_\_\_\_\_3. GYAKORLAT\_\_\_\_\_

\_\_\_*A külső energiák behatolásának érzékelése*\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_az \_\_\_\_\_auratérben\_\_\_\_\_

A gyakorlat célja, hogy növelje a külső energiák iránti érzékenységünket, amellyel észleljük, ha ezek érintik az auránkat, kölcsönhatásba lépnek vele, vagy behatolnak. A gyakorlathoz szükségünk lesz partnerre.



1. Néhány perces relaxálás után álljunk egy fal elé, csukott szemmel, háttal a falnak.

2. Partnerünk álljon a szoba másik végébe.

3. Az ő feladata az, hogy hangtalanul, lépésenként közeledjék hozzánk addig, amíg auraterünkben megérezzük a jelenlétét. Mindig csak egy-egy lépést tegyen, és minden lépés után álljon meg.

4. Lehunyt szemmel úgy éljen bennünk a szoba, hogy csak a saját lényünk és auránk van jelen benne. Megkönnyítheti a dolgunkat, ha vattát teszünk a fülünkbe, és bekötjük a szemünket. Figyeljük meg, milyennek érezzük a szobát a gyakorlat megkezdése előtt, és próbáljunk meg mindenféle változást érzékelni.

5. Milyen távolságból érezzük meg partnerünk jelenlétét? Mit érzünk? Megérezzük-e, ha az egyik oldalról átmegy a másikra? Vonjunk be egy harmadik és egy negyedik személyt is. Könnyebben megérezzük-e az energiáikat, ha közelebb mennek egymáshoz?

6. Ez a gyakorlat nagyon érdekes tapasztalatokat tesz lehetővé, és szórakoztató is. Bátran találjunk ki önálló változatokat is. Jelöljünk ki egy pontot mintegy 2-2,5 méternyire magunk előtt. Amikor becsukjuk a szemünket, koncentráljunk továbbra is a kijelölt pontra. Megérezzük-e, ha partnerünk átlépi ezt a láthatatlan vonalat? Mi érzünk? Mi történik, ha ketten lépik át a vonalat?

Rájövünk, hogy kiterjedésünk meghaladja fizikai testünket. Érzékenyebbé válik teljes auraterünk, s ezzel együtt vizuális észlelésünket is tágítjuk.

### 3.

## AZ AURA LÁTÁSÁNAK ELSAJÁTÍTÁSA

Az aura látása inkább fizikai, mint metafizikai jelenség, bárki megtanulhatja. A dolog nehezebbik része annak az értelmezése, amit az aurában látunk, ebben már sokkal nagyobb szerepe van az intuíciónak és a metafizikai szempontoknak. Az aurában észlelteket értelmezésével az 5. fejezetben foglalkozunk részletesen.

Az aurát kétféleképpen láthatjuk: intuitív módon vagy objektíven. Mind a két mód egyformán jó, amennyiben helyesen értelmezzük azt, amit látunk. Mindkettő nagyon hasznos eszköze lehet a lényeglátásnak, noha a fizikai észlelésnek megvan az az előnye, hogy lehetetlenné teszi a „tamáskodást”.

Az intuitív módszer esetében az aurát inkább a belső látásunkkal, mint a fizikai érzékszervünkkel szemléljük. Ehhez meg kell tanulni relaxálni és elménkben megjeleníteni a kérdéses személyt. Ezután intuitív lényünktől kell felvilágosítást kérnünk az illető aurájának az energiáiról. Meg kell tudakolnunk, hogy aurájának milyen az alapszíne, milyen

más színeket tartalmaz még, és ezek hol koncentrálnak. Mit árulnak el a színek az illető fizikai, érzelmi, mentális és spirituális síkjairól.

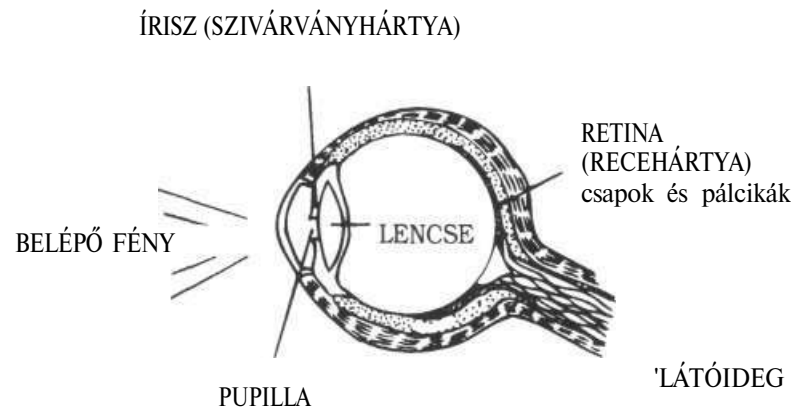
Az aura intuitív észlelései az esetek legnagyobb részében éppen olyan pontosak és megbízhatóak, mint a fizikaiak, ha az értelmezésük helyes. Ezért az észlelés egyik módja sem mondható jobbnak vagy eredményesebbnek a másiknál, mégis a fizikai érzékelés „kézzelfoghatóbb” bizonyítékát nyújtja a finom energiamezők létezésének.

Az intuitív auraérzékelést jobb ellesni valakitől, mint csupán magunkra hagyatkozni, mert nagyon könnyen az öncsalás csapdájába eshetünk, s ilyenkor azt látjuk az auránkban, amit szeretnénk, és nem azt, ami valóban benne van. Mindig jó, ha intuíciós észleléseinket megerősíti és *alátámasztja*, valami. Ennek egyszerű és objektív eszköze a varázsvessző meg az inga, ezekről a következő fejezetben lesz szó.

Bárki megtanulhatja az aura objektív látását is, mert mindenki ezzel a természetes képességgel születik. A legtöbb gyerek látja az aurát, de nem tanítják meg rá, hogy mit lát. A szülők gyakran azzal intézik el, ha az észleléseiről beszél, hogy a gyerekek élénk a fantáziája, meséljen bár a területekről vagy a védőszellemeikről. A gyerekeket a szülők és a társadalom rendszerint arra programozzák, hogy az ilyen benyomások csak képzelődésből fakadnak, mert nincs valóságos alapjuk, így aztán a gyerek bezárul, és a veleszületett észlelési képesség elsorvad. No de bármilyen hosszú ideig szunnyadjon is, feléleszthető és kifejleszthető.

A szemünket rászoktathatjuk, hogy nagyobb fény spektrumot fogjon fel és értelmezzen. Hogy ezt megértsük, tisztában kell lennünk szemünk működési mechanizmusával, különösen a pupilla, a szivárványhártya és a recehártya mibenlétével.

Ahogy az az ábrán látható, pupillának vagy szembogárnak azt a szűk nyílást nevezzük, amelyen át a fény belép a szembe. Ugyanazért látszik feketének, amiért a távoli ház ablaka: a belső tér kevésbé van kivilágítva, mint a külső.



Az írisz vagy a szivárványhártya az a szemizom, amely szabályozza, hogy a pupilla több vagy kevesebb fényt bocsásson be. A fény a lencsén áthaladva a recehártyára vetődik. A retinán belül pálcika-, illetve csaprétegnek nevezett, érzékeny idegrostok helyezkednek el. Amikor ezeket inger éri, olyan vegyi anyagokat választanak ki, amelyek lehetővé teszik a különböző színű és intenzitású fénysugarak észlelését és összeillesztését. A fejezetben leírt gyakorlatok az élénkebb színlátást és a fokozott érzékelést segítik elő

Erős fényben a pupilla összeszűkül, míg homályban kitágul. Az írisz nyitja és zárja a pupillát, ez a szemizom szabályozza a pupillán át beáramló fény mennyiségét.

Az írisz mozgása révén a szembe jutott fénysugár a lencsén áthaladva a retinán fejt ki hatását. A szem fényérzékeny része valójában a retina, amely a pálcikáknak és csapoknak nevezett idegsejteket tartalmazza, ezek szolgálnak a fény sajátos színeinek és intenzitásának az érzékelésére. Inger hatására a pálcikák és a csapok vegyi anyagokat bocsátanak ki, ez teszi lehetővé, hogy az ingereket bizonyos színek és fényerősség formájában érzékeljük. A jeleket ezután a látóideg továbbítja az agyba, ezáltal fogjuk fel, hogy mit látunk.

Minél jobban ingerelhetők a pálcikák és a csapok, annál finomabb fénykisugárzás érzékelésre képesek. A fejezetben található gyakorlatok erősítik a szemizmokat, és olyan látóteljesítményre tesznek képessé, amelyet el sem tudtunk volna képzelni. Becslések szerint a szemünkben lévő pálcikáknak és csapoknak mindössze a 15-20 százalékát használjuk, nem csoda hát, hogy a legtöbben nem tudják az aura finom energiáinak fényét érzékelni.

*Dr. Arthur Guyton* fiziológus professzor írja a *Humán fiziológia alapjai* című könyvében: „A szem retinája a maximális sötétséghez és a maximális megvilágításhoz történő alkalmazkodása során 500 000-tól 1 000 000-ig terjedő érzékenységi fokozatban képes a fényhez igazodni. Az érzékenység automatikusan követi a megvilágításban

bekövetkező változásokat" (*Basic Human Physiology*- W. B. Saunders Company, Philadelphia, 1971. 427. 1.) Ez egyszerűen annyit jelent, hogy a fényspektrumnak sokkal nagyobb részét vagyunk képesek érzékelni, mint valaha is gondoltuk volna.

---

## GYAKORLATOK

### *Szemtorna*

A szemizmok edzésére és erősítésére dolgozták ki és használják a szemtornaábrákat. Az izmok, különösen az íriszizom erősítésével megtanuljuk a pupillán át a retinára jutó fény mennyiségét szabályozni. Ezt a képességet tökéletesítve juthatunk el azoknak a finom fénykisugárzásoknak az észleléséhez, amelyeket egyébként nem érzékelünk.

A szemtornagyakorlatok erősítik a szemizmokat, így színesebb lesz a képalkotás, finomabb a fényérzékelés. Mint minden fizikai gyakorlatot, ezt is lassan és erőltetés nélkül kell kezdem, anélkül, hogy túlfárasztanánk magunkat vagy fejleszteni kívánt szemizmainkat. Az a legjobb, ha a gyakorlatokat naponta lehetőleg kétszer, 10-15 percig végezzük. Összesen ennyi időt kell rászánni, hogy eredményt érzünk el.

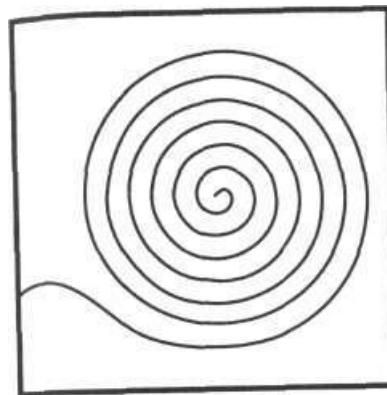
Mind a négy ábra elkészíthető közönséges iskolai rajzpapírból. Vágjunk ki mintegy 45 x 45 centiméteres lapokat, de a méreteket nem kell szigorúan betartani. Az a lényeg, hogy jól lássuk az ábrákat, amelyeket magunktól mintegy 2-2,5 méteres távolságra kell a falra akasztani.

A gyakorlathoz szemmagasságban rögzítsük az ábrákat, ha ülve fogjuk végezni, akkor ehhez állítsuk be. Az ábra körül ne legyen más a falon, ami elterelhetné a figyelmünket. A legjobb a sima fal. Az ábra ne legyen tőlünk 2,5 méternél távolabb.

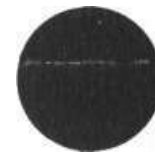
### *1. A spirál*

Ez az ábra fejleszti az íriszizmokat, erősíti a látás mélységét, és elősegíti a két szem együttes munkáját. A legtöbb dolgot mind a két szemünkkel látjuk; amikor ránézünk valamire, mindkét szemünk arra fókuszál. Amikor tekintetünket egy közeli tárgyról egy távolira irányítjuk vagy fordítva, akkor a szemizmok úgy változtatják meg a lencse alakját, hogy érdeklődésünk új tárgya kerüljön a retina fókuszába. Ahogy idősebbek leszünk, a szem számára egyre nehezebb a távoliról a közelire váltani. Ennek azonban nem kellene így lennie.

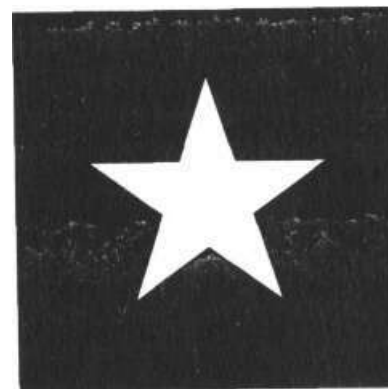
A gyakorlatnál irányítsuk figyelmünket a spirál közepére, arra koncentráljunk. Lássuk olyannak, mint a spirál alkotta alagút végén lévő pontot.



**A spirál**



**Szín-tisztasági ábra**



**Fénykontraszt-váltás**

A pontra irányított figyelmünket úgy húzzuk vissza, hogy ezzel a belső pontot is kifelé húzzuk. Aztán váltsunk és engedjük, hogy ismét a pont húzza be a szemünket. Lassan, ki és be. Mentálisan lássuk úgy, mintha a spirált magunkhoz húz-

nánk, majd visszaengednénk. A spirál lassan háromdimenziósjellegűt ölt.

Ha nem boldogulunk vele, akkor irányítsuk figyelmünket a spirál külső kerületére, annak mentén haladjunk befelé, amíg el nem érjük a középpontot. Ekkor irányt változtatva engedjük, hogy a tekintetünk kitaláljon a spirálból. Rendszerint a második-harmadik próbálkozás után kezdjük érezni a ki-, illetve a behúzóhatást.

A gyakorlatot 3-4 percig végezzük, ne tovább. Érezni fogjuk, hogy a szemizmok állandóan dolgoznak. Ha megfájdul a szemünk, vagy feszít, azonnal hagyjuk abba a gyakorlatot.

## *2. A szín-tisztasági ábra*

Ez az ábra fehér alapon 15 centiméteres átmérőjű, színes korongból áll. Lehetőleg minél több színes korongot készítsünk, használhatunk hozzá színes papírt, de textilmaradékot is. Három színre mindenképpen szükségünk lesz: pirosra, sárgára és kékre. A gyakorlat még eredményesebb, ha a szivárvány mind a hét színéből készítünk korongokat (piros, narancs, sárga, zöld, kék, indigó és lila). Annyi színt és árnyalatot használhatunk, amennyit csak akarunk.

Ezzel az ábrával arra szoktatjuk a retinapálciákat, hogy azokat a finom színeket is felismerjék, amelyeket általában nem érzékelnek. Komótosan helyezük el magunk előtt az ábrát, és mindig egy-egy színt erősítsünk a közepébe. Lágyan nézzük 5-10 másodpercig. Ha az adott színnek

van valami sajátos neve, akkor gondolatban mondjuk ki, miközben a színt nézzük. Ezzel a finom színvariációk felismerését és azonosítását tanuljuk. A gyakorlatot megszakításokkal végezhetjük, például tévénézés közben tartsuk kéznél az ábrát, és a hirdetések alatt gyakoroljunk egy kicsit.

Amikor ezzel az ábrával végezzük a szemtornát, mindig akasszunk mellé a falra egy üres, tiszta fehér kartont is. Az üres lap mérete legyen ugyanakkora, és azonos magasságban, a szín-tisztasági ábrától mintegy 30 centiméternyire helyezkedjék el a falon.

Összpontosítsuk figyelmünket a színes körre, és próbáljuk meg háromdimenziósnak látni, mintha gomb vagy homorú félgömb lenne. Alkalmazzuk az előbbi gyakorlatnál megtanult húzó mozgást, hagyjuk, hogy a kör közepe behúzza a szemünket a homorú félgömbbe, majd húzzuk vissza a középponttal együtt, amitől gömbnek látjuk a korongot. Ismételjük ezt a gyakorlatot, amíg úgy nem érezzük, hogy ki-be járunk a kerek lyukon.

Tekintetünket ezután irányítsuk a korong peremére, és lassan vigyük körbe a kör kerületén, az óramutató járásával megegyező irányban. Végezzük el ezt a körzést négyszer-ötször, majd ugyanennyiszor az ellenkező irányban, ügyelve rá, hogy a szemünk mozogjon, és ne a fejünk.

Amikor mindkét irányban elvégeztük a körzést, tekintetünket hirtelen irányítsuk az üres lapra. Általában az előbbi ábra utóképet fogjuk látni rajta (lásd a 62. oldali ábrát), de ez nem az aura ré-

sze. Az utókép lebegni látszik a papírlap vagy a szemünk fókusza előtt. Az utókép azt jelenti, hogy a retina pálcikáit és csapjait erős inger érte. Tartunk szünetet és figyeljük, hogy milyen hatást érzünk. Ha semmi sem történik, akkor ismételjük meg a gyakorlatot, mielőtt áttérnénk a következő színre.

Az utóképjelenség részeként tapasztaljuk a kiegészítő színeket. Gyakran előfordul, hogy a fehér lap előtt a színes korongot a kiegészítő színében látjuk, amely a szín asztrálmegfelelőjéhez hasonlítható. Mivel a rezgés az élet finomabb síkjaira is áttanszponálódik, a frekvenciája többnyire arra a hullámhosszra vált át, amelyik inkább annak a síknak az energiáját tükrözi. Ami a fizikai síkon pirosnak látszik, az az asztrálsíkon zöldben jelenik meg. A fény spektrumon belül ezek ellentétes, ún. komplementer színek, de valójában csak a frekvenciájuk különböző. Ugyanaz az energia különböző frekvenciákon jelenik meg az élet különböző dimenzióiban.

Ezt nevezik az átfordítás törvényének vagy tükörhatásnak. A tükörben a képünk jelenik meg, de fordított helyzetben, szembefordulva. Amikor olyan finom dimenziókat tapasztalunk még, amilyen a létezés asztrálsíkja, ugyanez a hatás érvényesül.

Ne felejtjük el, hogy minden sík és minden energia kölcsönösen egymásba hatol a fizikai síkkal, ami rajtunk és bennünk fejt ki hatását. Ezért, amikor azon dolgozunk, hogy kifejlesszük magunkban az auratér észlelésének és értelmezé-

sének a képességét, ezeket a finom dimenziókat is egyre jobban tudatosítanunk kell.

Később tapasztalni fogjuk, hogy az utóképet más színek is körülveszik. Ezek a színek jelzik az első eredményeket. Azt a finom fénykisugárzást látjuk, amelyet a kezdeti próbálkozásnál még nem tudtunk érzékelni. Röviddel ezután már a szemkörzészénél is színeket kezdünk látni.

Hunyjuk be a szemünket, és pihentessük egy kicsit. Ezután folytassuk a gyakorlatot a következő színnel. Figyeljük meg, hogy mit tapasztalunk. Ne kedvetlenítsen el, ha az első próbálkozások során nem látunk színeket, sem utóképet. A gyakorlat és a koncentráció meg fogja hozni az eredményt, vegyünk sorra annyi színt, amennyi 10-15 percbe belefér.

#### Színek és asztrális megfelelőik

piros - zöld

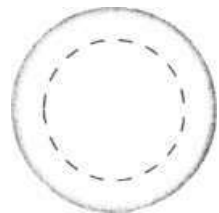
kék - narancsszín

sárga - lila

sárgászöld - vöröseslila

vörösesnarancs - kékeszöld

sárgásnarancs - kékeslila



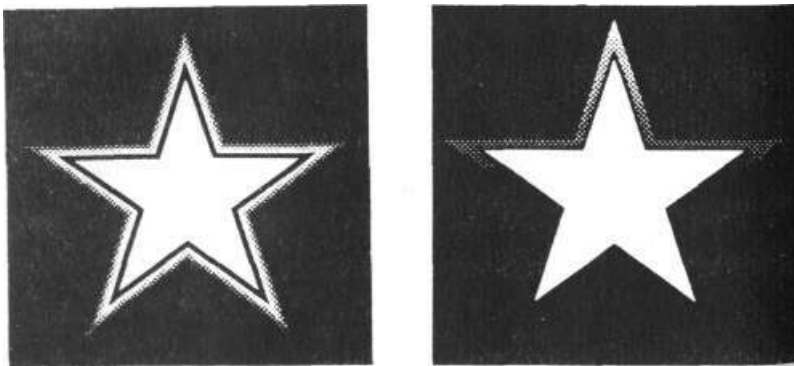
*Szín-tisztasági ábra*



*Utókép  
a fehér kartonon*

A színes ábra utóképe, noha nem része az aurának, a retina pálcikáinak és csapjainak az ingerületjelzi. Az utóképen olyan finom színeket is észlelhetünk, amelyeket az eredeti képen nem láttunk.

A fókuszkontraszt-gyakorlat a csillag másodlagos árnyalatának észlelését segíti elő. Vagyis láthatóvá kezd válni a csillag aurája.



*Fénykontraszt - váltó ábra*

### *3. Fénykontraszt-váltó ábra*

Ez az ábra két célt szolgál. Az egyik: serkenteni és edzeni a retina csapjait, amelyekkel a fény erősségét érzékeljük. A színeket ugyanis döntő mértékben a pálcikák, míg a fényt általában a csapok érzélik. Minél erősebb inger éri a csapokat, annál szélesebb fény spektrumot képesek érzékeim.

Az ábra másik célja: elősegíteni az úgynevezett „lágú fókuszálás” képességének a kifejlesztését, amely lehetővé teszi az emberek körüli aura látását. A lágú fókuszálás voltaképpen nem más, mint a jól ismert, távolba révedő tekintet, amely inkább egy területre, semmint meghatározott pontra irányul. Ezt a fajta fókuszálást hivatott az ábrával végzett gyakorlat kifejleszteni, mert így lehet a legkönnyebben látni az embereket körülvevő aurát.

Az ábrán egy fehér csillagot látunk, fekete háttérrel. A fehér és a fekete ellentéte gyorsabb alkalmazkodásra kényszeríti a csapokat. Gyakorlataink végcélja, hogy akkor lássuk az aurát, amikor csak akarjuk, vagyis tetszésünk szerint be- és ki-csapolhatunk. Ebben segít ez az ábra.

Tekintetünk fókuszát irányítsuk a csillag közepére, és próbáljuk meg úgy látni, mint a sötét háttérben megnyíló fényt. Végezzük el most is az első gyakorlatnál megtanult húzó mozgást, és engedjük, hogy a csillag alakú nyílás behúzza a széniünket, majd visszaengedje.

Most összpontosítsunk a csillag közepére, fókuszáljunk a csillagra, közben számoljunk lassan

15-ig. Ekkor váltsunk a szemünkkel, és tekintetünkkel fogjuk be a csillag körüli fekete mezőt is. Ezzel a váltással egyszerően megpihentetjük a szemünket, megtörjük a csillagra fókuszálást, lágyan nézzük az egész területet, amelyben benne van a csillag is. A célirányos fókuszálást lágy szemlélődés váltja fel, amely egy határozott pont helyett az egész látómezőre irányul.

Ismét fókuszáljunk a csillag közepére, számoljunk 15-ig, majd lazítsunk a koncentráción. Figyeljük meg, hogyan viselkedik a szemünk a gyakorlat alatt. Érezni fogjuk, hogy a szemizmok megfeszülnek, majd ellazulnak.

Ha nehézségeink lennének a gyakorlattal, próbáljuk fókuszba helyezni a csillag egyik szárát, koncentráljunk az adott pontra 15 másodpercig. Ezután lazítsuk el a tekintetünket, és fogjuk be az egész ábrát, majd ismét fókuszáljunk a csillag egyetlen szára. Tetszés szerint végigmehetünk a csillagnak mind az öt szarán, ebben az esetben növeljük a fókuszálás idejét.

Amikor ezzel az ábrával gyakorolunk, egy idő után érdekes jelenséget fogunk tapasztalni. Mielőtt szemlélődésre váltunk, a csillag körül lágyan kirajzolódó árnyékot kezdünk látni. Ez más, mint az előbbi gyakorlatoknál megismert utóképek, a csillagnak csak egy vagy két szára körül jelenik meg, de megjelenik. Kezdetben csaknem szürke, de ahogy folytatjuk a gyakorlatot, más színek is felvillannak benne. Rendszerint a kék jelenik meg elsőnek, és ez azt jelenti, hogy megnyílóban van auralátásunk (lásd a 54–55. oldalon írottakat).

#### 4. Szemmozgató ábra

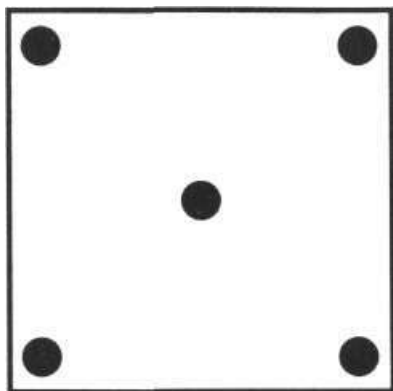
Ez az ábra a szemizmok általános edzésére szolgál, a gyorsabb fény- és színérzékelés képességét fejleszti. Ezt a gyakorlatot olyan gyorsan kell végezni, amilyen gyorsan csak tudjuk, mert itt a siker kulcsa a sebesség. Minél gyorsabb szemmozgást tudunk elérni, annál biztosabban tudunk olyasmit érzékelni, ami nem magától értetődően látható. A gyors szemmozgás nagyobb pálcika- és csaptevékenységet eredményez a retinán. Minél gyorsabbak vagyunk, annál könnyebben észleljük a színeket.

Az ábra bármelyik pontjával kezdhetjük a gyakorlatot. Tekintetünket a választott pontról hirtelen irányítsuk a szemben lévőre, majd egy másodpercnyi pihenő után vissza az eredeti pontra, innét a mellette lévőre. Az a lényeg, hogy a gyakorlat során végezzünk függőleges, vízszintes, átlós és körkörös mozgást is.

Nagyon egészséges ezt a gyakorlatot mindkét szemmel külön-külön és együtt is elvégezni. Sok embernek az egyik szeme gyöngébb, mint a másik, ez a gyakorlat elősegíti, hogy a „lusta szem” utolérje a másikat, mert mindkettőt maximális munkára kényszeríti. A tenyerünkkel takarjuk le az egyik szemünket, és a szabad szemünkkel Pásztázzuk végig a pontokat, majd váltsunk, ezután mindkét szemünkkel együtt végezzük el a gyakorlatot.



Ahogy a többi gyakorlatot, ezt se végezzük 10 percnél tovább egy-egy alkalommal. Ha feszültséget éreznénk a szemünkben, azonnal hagyjuk abba. Ne felejtsük el, hogy olyan szemizmokat tornáztatunk, amelyek hosszú időn át tétlenségre voltak kárhozhatóak. Rosszul tennénk, ha rövid idő alatt akarnánk sokat elérni. Legyünk türelmesek és kitartóak, sose felejtsük el, hogy az aura látására természetes képességünk van.



**Szemmozgató ábra**

### *A legjobb feltételek az auralátáshoz*

Hiába minden tudományos bizonyíték, mindig lesznek emberek, akik nem tudják elhinni, hogy valaha is képesek lesznek látni az aurát. Ezeknek olyan gyakorlatot szoktam ajánlani, amely bizonyítja az auralátás képességének létezését. Egy felhőtlen, meleg nyári napon fekdjünk hanyatt a

fűben, és tekintetünket irányítsuk egy távolabb álló fára. Hagyjuk, hogy a szemünk alulról felfelé haladva végigpásztázza a fát. Nézzük a vonalat, amelyet a fa koronája a kék égre rajzol. Ne erőltessük a szemünket, lazítsuk el magunkat. Tekintetünkkel próbáljunk minél nagyobb darabot befogni az égből. Engedjük át magunkat a lágyan merengő semmibe nézésnek.

Ahogy így elnézzük a fák koronáját, egyszeriben könnyű párát veszünk észre, amely lágyan az égre rajzolja a fák körvonalát. Ne tegyünk mást, csak figyeljük passzívan az ég kékjénél halványabb, áttetsző vonalat. Ajelenség erősebben észlelhető tavasszal, amikor a fák életereje és életnedvei megújulnak, növekedésnek indulnak, és energiáik a gyökerekből az ágakba áramlanak. Amit látunk, az a fa aurájának része!

Melyek az auralátás legjobb feltételei? Az aura tanulmányozásának ez igen sokat vitatott területe. Egyesek szerint az aura sötétben jobban látható a finom fénysugárzás miatt. Sajnos a test által kibocsátott fényenergiát (fotonsugárzás) a sötétség felszívja. Ugyanakkor a sötétség a pálcikákat igen erős tevékenységre készíti, hogy „éjszakai látást” biztosítsanak. Mások úgy vélekednek, hogy az erősen megvilágított környezet előnyösebb, mert a fényspektrumnak szabadabb játékot és nagyobb aktivitást biztosít. A nagy fény erősebb inger jelent a csapoknak, ezért könnyebb érzékelni nagyobb intenzitást és a finom színeket.

Az én tapasztalatom szerint a legkönnyebben a kettő között elhelyezkedő fényviszonyok között lehet látni az aurát. Ezért kezdetben a félhomályos szoba a legeredményesebb színhely. Először csak látni akarjuk az aurát, később könnyebben tudjuk a fényviszonyokat hozzáigazítani a színek látásának az igényéhez. A kezdőknek az alkonyati homályba boruló szobát ajánlom a kísérlethez. A félhomály működésre készíti az éjszakai látást, arra kényszeríti a pálcikákat, hogy többet vegyenek fel és észleljenek a fényspektrumból, különösen az egyébként nem szembeötlő részből.

1. A kísérlethez félhomályra, sima fehér falra és akkora fehér rajzlapra lesz szükségünk, amelyre kényelmesen ráfér a két kezünk.

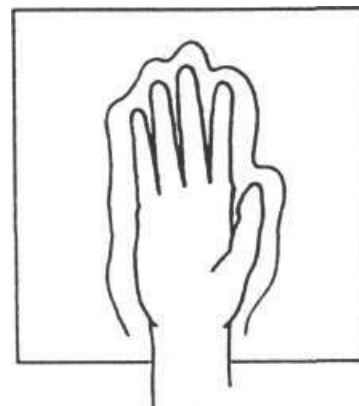
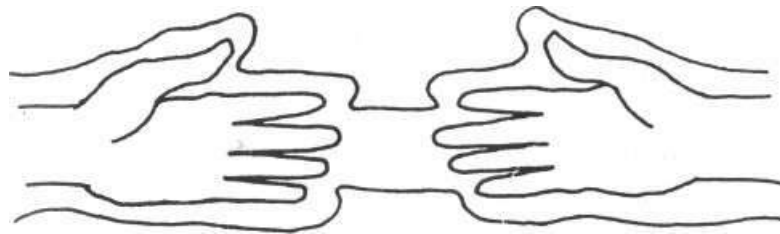
2. A gyakorlat előtt relaxáljunk. Ha már elvégeztük a szemtornaábrákkal a gyakorlatokat, bemelegítésként nem árt egy gyors, rövidített ismétlés.

3. Kezdjük a kezünkkel. Tartsuk az egyik kezünket magunk elé 30-45 centiméternyi távolságra, a másik kezünkkel tegyük mögé a fehér kartont, így a kézjól látható a fehér háttér előtt.

A fehér lapra simuló kezünkből kiáramló fény könnyebben észlelhető lágyan fókuszált tekintettel. Először csak vékony párának tetszik, de némi gyakorlás után színek is felvillannak benne.

Tartsuk mindkét kezünket magunk elé úgy, hogy a kezeink között mintegy 8 centiméternyi távolság legyen, és kezdjük rájuk fókuszálni. Eleinte a kezek felső szélére koncentrálnunk, majd el lazítva fogjuk át tekintetünkkel körülöttük az egész mezőt, és hagyjuk, hogy körbejárja a keze-

két. Koncentrálnunk, majd fókuszáljunk lágyan. Kezeink aurája kezd láthatóvá válni.



4. Koncentrálnunk a fehér papíron nyugvó kezünk ujjbegyeire, 30 másodpercig tartjuk őket a fókuszban.

5. Most váltsunk az ujjhegyekről lágy fókusszal az egész kezünkre és a körülötte lévő papírlapra. Tekintetünket lazítsuk el. Amint a határozott pontra fókuszálásból a környezetet befogó, lágy fókuszálásra váltunk, észlelni kezdjük a kezünk körvonalait követő, vékony párát a rajzlapon.

6. Ha eredménytelennek bizonyul a kísérlet, próbálkozzunk a szemtornagyakorlatoknál meg-

tanult, behúzó-kieresztő mozgással. Koncentráljunk a papíron fekvő kezünkre, hagyjuk, hogy a látvány behúzza, majd elengedje a szemünket, tekintetünkkel járjuk körbe a kezünket, az éles fókuszból váltsunk lágyra. Némi gyakorlás után megjelenik a pára.

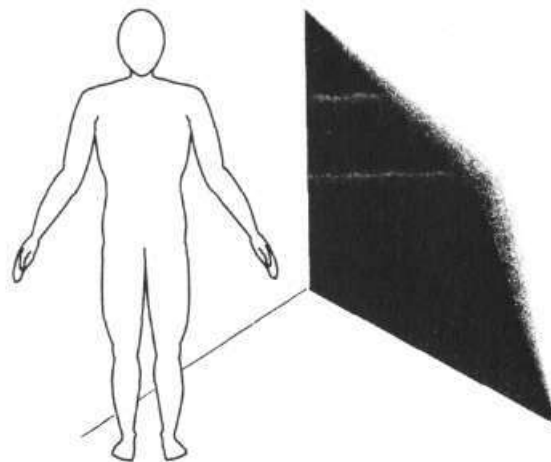
7. Figyeljük, hogy nem érzünk-e valamilyen szint, még ha csak futólag is. Felvillanhatnak színek, színsejtelmek, amelyekről sokan nem is vesznek tudomást. Ez hiba! Amint sikerül ezt a képességünket kifejleszteni, és megtanuljuk uralni, képesek leszünk arra is, hogy a színeket hosszabb ideig a látómezőnkben tartsuk.

8. A következő lépéshez használjuk mindkét kezünket. Tartsuk magunk elé szemmagasságban tenyérrel felénk néző kezeinket, egymástól 8-10 centiméternyi távolságban. A kezeink mögött sima fal legyen.

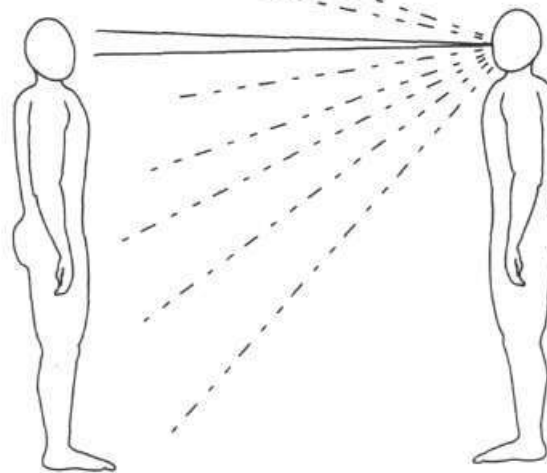
9. Ahogyan az előbbi gyakorlatnál, most is az ujjak szélére vagy a köztük lévő térre fókuszáljunk 30 másodpercig. Ekkor váltsunk olyan lágy fókuszból, amelyik befogja mindkét kezünket és a környezetünkben lévő falat. Figyeljük, ahogyan a kezeink kirajzolódnak a sima falon, nézzük őket passzívan.

10. Különböző dolgokat láthatunk: a kezeinket körülvevő könnyű párát, felvillanó színeket vagy egy állandó színt. Olyasmint is láthatunk, mint a nyári melegben a forró úttest felett tapasztalható fénytörés. Kezdetben ez a valami szinte mindig halványfehér vagy -kék, úgyszólván színtelen.

1.



2.



**Mások aurájának a látása**

## AURATERÜNK MÉRÉSE

A soron következő lépés, hogy megpróbáljuk mások auráját látni. Ha rendszeresen végezzük a gyakorlatokat, akkor egy-két hónapon belül mutatkozniuk kell az első eredményeknek. Kitartásunkon és következetes gyakorlásunkon múlik a dolog.

1. Partnerünket állítsuk szorosan egy sima, fehér fal elé. Kezdetben a legjobb a gyakorlatot félhomályos szobában végezni. Álljunk vagy ülünk le partnerünktől 2,5-3 méternyire, hogy tetőtől talpig jól lássuk, még hozzá háttérrel együtt.

2. Azzal kezdjük, hogy látóvonalunkat fókuszáljuk a partnerünk homlokára, majd tekintünkkel járjuk körbe az egész alaját az óramutató járásával megegyező irányban. Végezzünk néhány ilyen kört, minél gyorsabban. Ezzel ingereljük a retina pálcikáit és csapjait.

3. Tekintetünk fókuszával térjünk vissza partnerünk homlokára, vagy a feje tetejére, és koncentráljunk rá 15-30 másodpercig.

4. Most váltsunk lágy fókuszra, azaz fogjunk be széles területet partnerünk alakja körül. Tartsuk ezt a lágy fókuszt, és merüljünk passzív megfigyelésbe. Általában a fej és a vállak aurája a legszembetűnőbb. Ismételjük meg, ha szükséges. (Lásd az előző oldalon lévő ábrát.)

Nagyon sok korszerű elektronikus műszer van már, amelyekkel meg lehet mérni az emberi testet körülvevő energiamezőt, ezek azonban az átlagember számára elérhetetlenek. De vannak olyan egyszerű eszközök is, amelyekkel igen pontosan meghatározhatjuk auraterünk erősségét és kiterjedését. A radioesztézia (biológiai sugárérzékenység) tudományának ezeket a fontos szerszámaid bárki el tudja készíteni, és eredményesen fogja használni.

A radioesztézia közismertebb neve a varázsvesszős sugárzásérzékelés (vagy vízkeresés) olyan eszközzel, amely az adott sugárzás erejét is méri. A módszer lényege, hogy tapintható és látható formában mutatja ki az idegrendszernek azokat az egyébként fel nem ismerhető reakcióit, amelyeket a finom energiákkal szemben mutat. Két legismertebb eszköze a varázsvessző és az inga.

Mindkettő arra szolgál, hogy elősegítse a kommunikációt elménknek azzal a szintjével, amelyik felismeri a velünk kölcsönös kapcsolatba lépő finom energiatereteket. Arról már beszéltünk, hogy a

külső energiákkal állandó kölcsönhatásban vagyunk, de ez nem mindig tudatosan bennünk, vagy egyszerűen nem ismerjük el. A varázsvessző és az inga segít abban, hogy kapcsolatba lépjünk önünknek azzal a részével, amelyik tisztában van ezzel a kölcsönhatással.

A varázsvessző és az inga a tudatalattival történő kapcsolatfelvétel eszköze. A tudatalatti ugyanis pontosan ismeri a külső energiákkal való kölcsönhatásokat, akármilyen finom energiákról legyen is szó. Ezek a szerszámok kitágítják érzékelésünk határait, és kiterjesztik a látómezőnket. Megteremtik a kapcsolatot az idegrendszer (és a rajta keresztül működő tudatalatti) és a velünk kölcsönhatásban lévő energiaterек között.

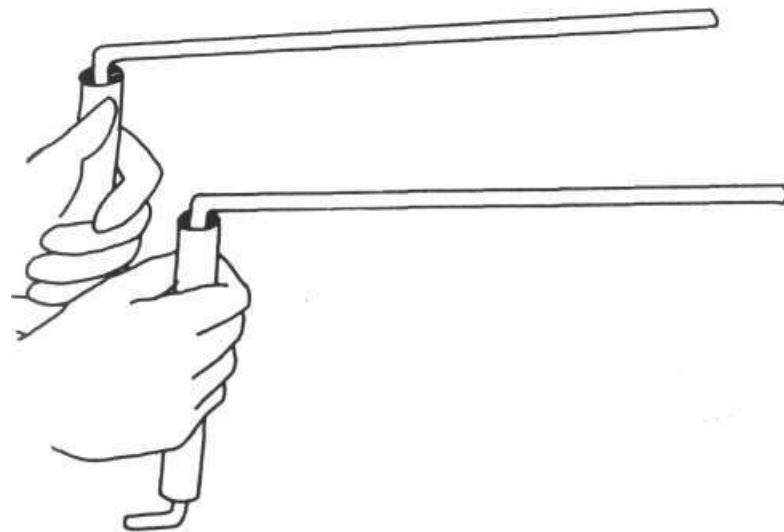
Mindkét módszert ősidők óta ismerik. Noha gyakran tartják mindkettőt kifejezetten pszi-eszköznek, mind a varázsvesszőt, mind az ingát az élet sok hagyományos színterén a gyakorlatban alkalmazzák. Háborús időkben föld alatti aknákat, alagutakat kerestek meg velük. Számos szolgáltató vállalat taníttatja meg szerelőit a használatukra, hogy a vezetékek javításakor csak a szükséges helyen kelljen beavatkozni. Alkalmazásukat hiába szólják le egyesek, megbízhatóságukat állandóan bizonyítják a tudományos eszközökkel és módszerekkel végzett ellenőrzések.

Felsőbb tudatunk vagy intelligenciánk az idegrendszeren keresztül küldött jelek útján kommunikál velünk. A radioesztéziai eszközök, mint a varázspálca és az inga, felerősítik ezeket a kommunikációs jeleket, és így már észlelni és értel-

mezni tudjuk őket. Ezáltal érzékenységünk újabb csatornáját nyitjuk meg az élet finomabb energiáinak észlelésére.

*Készítsük el saját varázsvesszőnket!*

Amikor varázsvesszőről hallanak, a legtöbben mezőn lépegető emberre gondolnak, amint egy Y-alakú fűzfaág felső szarait a kezében tartva próbálja megtalálni a föld mélyében rejlő víz vagy ásvány helyét. A varázsvessző azonban ennél sokkal szélesebb körben használható, és aki jól tud vele bánni, az nemcsak a finom energiaterекet találja meg, de a helyes választ is az adott kérdésre.



**Közönséges varázsvessző**

A varázssvessző összekötő kapocs ösztönösebb énünkkel, kiterjeszti a látómezőnket, mert szemmel könnyen felismerhető jelekké alakítja át azt, ami egyébként foghatatlan. Maga a varázssvessző semmiféle különös tulajdonsággal nem rendelkezik, csupán érzékenységünk fokozásának az eszköze.

A varázssvesszőnek többféle fajtája van. Leginkább a fűzfaágat ismerik, de másból is készíthetünk éppen olyan eredményesen használható szerszámot. A varázssvessző használata egyszerű, a próbálkozók felének szinte azonnal sikerül, másoknak gyakorolniuk kell egy kicsit, de mindenki kiválóan elsajátíthatja.

Először is készítsünk el néhány varázssvesszőt, ami nem lesz nehéz. A hozzávalók minden háztartásban megtalálhatók. Készíthetünk egész egyszerűt és egy igényesebbet is, mindkettő jól használható.

1. Járjunk el a 77-79. oldalon közölt ábrák útmutatása szerint. Vegyünk egy drótból készült ruhafogast, és a képen jelzett két ponton vágjuk át.

2. Hajlítsuk kifelé a levágott darab egyik *szárát* úgy, hogy a két szár 90 fokos szöget zárjon be.

3. Vegyünk egy 5-10 centiméter hosszú, vékony kartonpapírt, és tekerjük fel olyan szorosan, hogy a drót egyik szára könnyen belecsússzék (ahogyan a 78. oldali ábrán látható), ne lötyögjön, de szabadon mozoghasson benne. Ragasztószalaggal rögzítsük a papírtekerceszt, hogy kívánt méretét megtartsa.

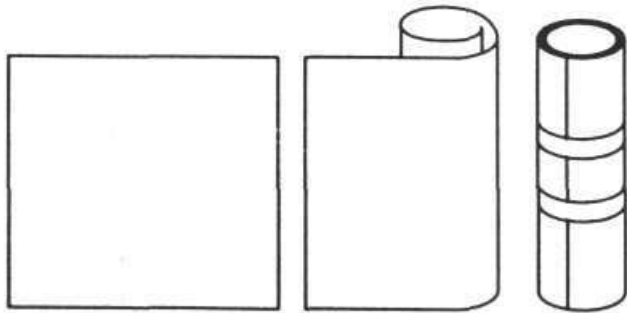
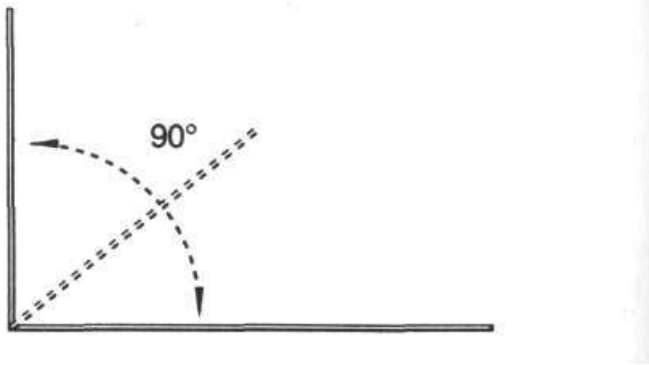
4. Az elkészült nyélbe csúsztassuk bele a drót függőleges szárát, ügyelve rá, hogy alul legalább 3 centiméter kilógjon belőle. Ha nem lóg ki, akkor vágjunk le ennyit a nyélnek szánt papírtekeresből.

5. Az alul kiálló drótrészt hajlítsuk be a 79. oldalon látható ábra szerint, hogy a nyél ne tudjon lecsúszni róla, ha lefelé fordítva használjuk.

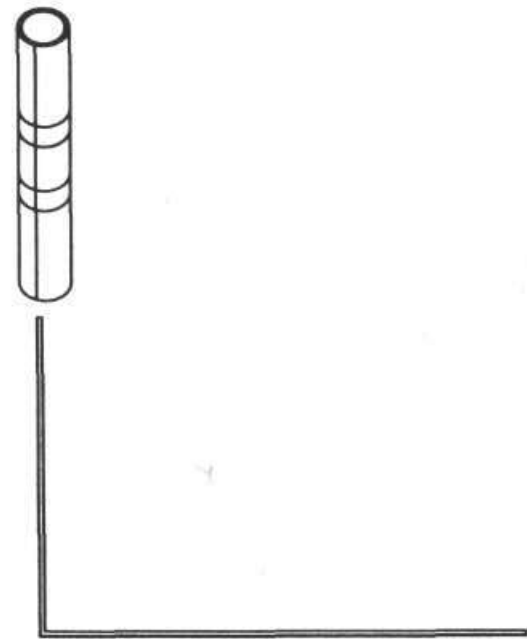
6. Most ugyanígy készítsük el a varázssvessző párját, ügyelve rá, hogy mindkettő szabadon mozogjon a nyelében. A kész varázssvesszőknek úgy kell kinézniük, mint a 79. oldalon lévő ábrán.



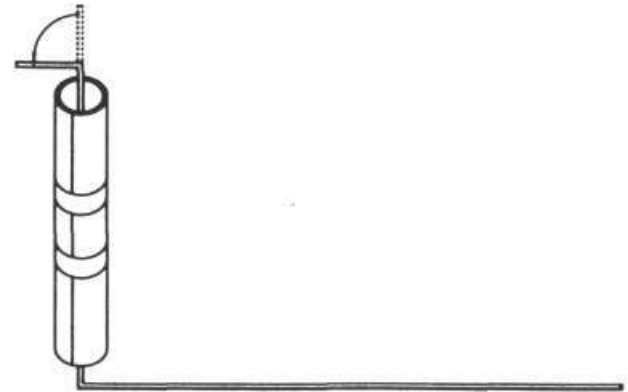
*Első lépés:* A drótból készült ruhafogast két helyen átvágjuk a képen megadott pontokon



*Harmadik lépés:* Tekerjünk fel egy darab vékony kartont, és ragasztószalaggal rögzítsük. Merevnek kell lennie, hogy jól meg tudjuk fogni, és lazán kell illeszkednie a fogas függőleges szárára



*Negyedik és ötödik lépés:* Csúsztassuk a nyelet a függőleges szárra úgy, hogy 3 centiméter kilógjon a papírból. Ezt a darabot hajlítsuk meg, hogy a nyél ne tudjon lecsúszni róla. Fordítsuk álló helyzetbe



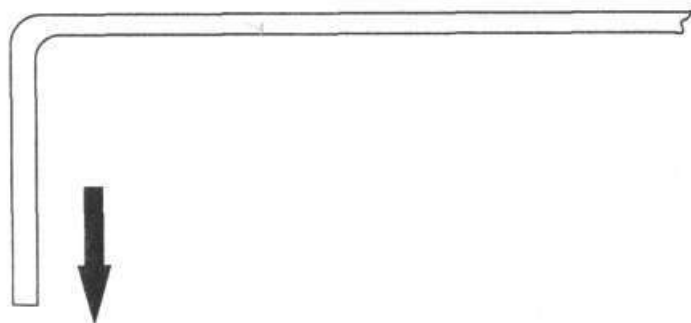
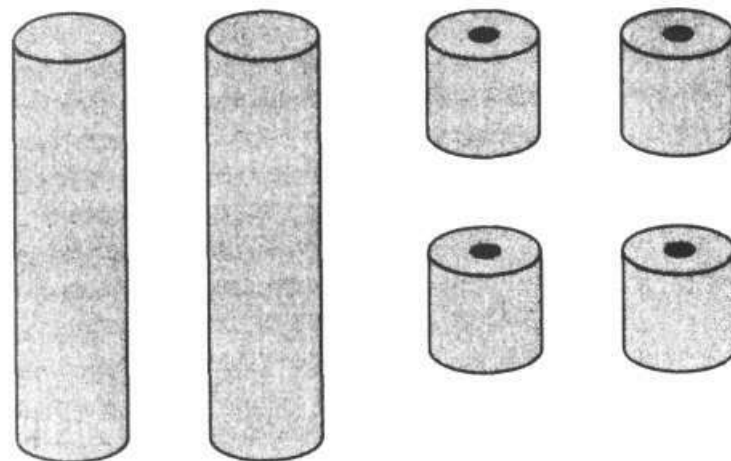
7. Az immár elkészült varázsvessző végére erősíthetünk egy apró súlyt, horognehezéket, hogy stabilabb legyen. Fogjuk meg varázsvesszőnket a nyelénél fogva, és ellenőrizzük, hogy szabadon körbe tud-e fordulni.

8. A ruhatisztítóból származó fogasokon szokott olyan kartonnyél lenni, amely kitűnően megfelel a céljainknak, mert jól meg lehet fogni, és a drót akadálytalanul elfordulhat benne. A legjobb, ha ilyen sikerül beszerezni.

9. Csekély anyagi ráfordítással igényesebb varázsvesszőt is készíthetünk, a hozzávalót beszerezhetjük bármelyik vasüzletben. Különösen a nyelet tudjuk megbízhatóbban kialakítani, jobb fogással és szabad mozgással a rúd számára. Ehhez a változathoz vörösrezet használjunk, mert a réz kitűnően vezeti az elektromosságot, s így a finom energiákra és az idegrendszerből érkező jelekre is érzékenyebb. Közönséges háromnegyedes rézcsőből vágassunk le két 10-12 centiméteres darabot. Szükség lesz még két-két rézsapkára is a csődarabok végére.

10. A sapkákba fúrjunk olyan méretű lyukat, hogy a varázsvessző függőleges szára szabadon átmenjen rajta. Erősítsük a sapkákat a rézcsőhöz, esetleg ragasztóval, hogy jól tartsanak. Csúsztassuk a varázspálcákat a nyelekbe, alul maradjon néhány centiméternyi darab, ezt hajlítsuk el, és ezzel el is készült az eszköz.

A nyél készítésének a helyes sorrendje, ha először a sapkákat erősítjük rá a rézcsődarabokra, majd kifúrjuk a megfelelő méretre.



*Rézcsőből készített varázspálca*



Rögziítsük a sapkákat a rézfogantyúra, csúsz-tassuk a fogantyúkba a vesszőket, és győződjünk meg róla, hogy könnyen körbe tudnak fordulni.

### *Az aura mérése varázsvesszővel*

Ezekkel a varázsvesszőkkel meghatározhatjuk és megmérhetjük az auratér kiterjedését. Az aurán belüli színek megállapításában is segítenek, de erről majd a következő fejezetben lesz szó részle-tesen. Igen-nem válaszokkal más kérdésekben is nyomra vezethetnek.

Fel kell ismernünk, hogy a varázsvesszők az összeköttetést biztosítják az idegrendszerrel és a tudatalattival, amelyek tisztában vannak mindaz-zal, ami körülöttünk és bennünk végbemegy. Használatuk titka az ellazulás és annak a pontos meghatározása, hogy milyen visszajelzést várunk tőlük.

Állítsunk fel magunkban egy kódrendszert, vagyis döntsük el, mit jelent, ha kifelé fordulnak a varázsvesszők, és mit, ha keresztezik egymást. Ezt előre határozzuk el, és ehhez tartsuk magun-kat, valahányszor használjuk őket. Az aura meg-határozásánál a legtöbben úgy értelmezik, hogy a vesszők kifelé fordulnak, amikor érintik az aura-teret. Amikor igen-nem válaszok adására használ-juk a varázsvesszőket, akkor a kifelé fordulás je-lentheti a „nem”, míg a befelé fordulásuk vagy egymást keresztezésük lehet az „igen”. (Az igen-nem válaszokkal a következő fejezetben, az aura-

színek meghatározásának az elsajátításánál fog-lalkozunk behatóbban.)

1. Lazuljunk el. Sose legyenek előzetes elvárá-saink, amikor megpróbáljuk megmérni az aurát, mert olyan mentális gátat hozhatunk létre, amely akadályozza a varázsvessző működését. Egysze-rűen gondoljunk arra, hogy meg akarjuk mérni az aurát, és hogy a varázsvesszők lendüljenek kifelé, ha megérintik azt. (Egyesek jobban szeretik, ha a varázsvesszők keresztezik egymást, amikor érin-tik valakinek az auráját. Ez kizárólag ízlés dolga, csak az a fontos, hogy előre tisztázzuk magunk-ban, hogy milyen visszajelzést várunk.) Lazuljunk el, és hagyjuk, hogy a varázsvesszők dolgozzanak nekünk.

2. Könnyedén fogjuk a varázsvesszőket, vállma-gasságban tartsuk őket magunk elé. Ügyeljünk rá, hogy szabadon mozoghassanak, akár körbe is tudjanak fordulni, anélkül, hogy érintenék a tes-tünket.

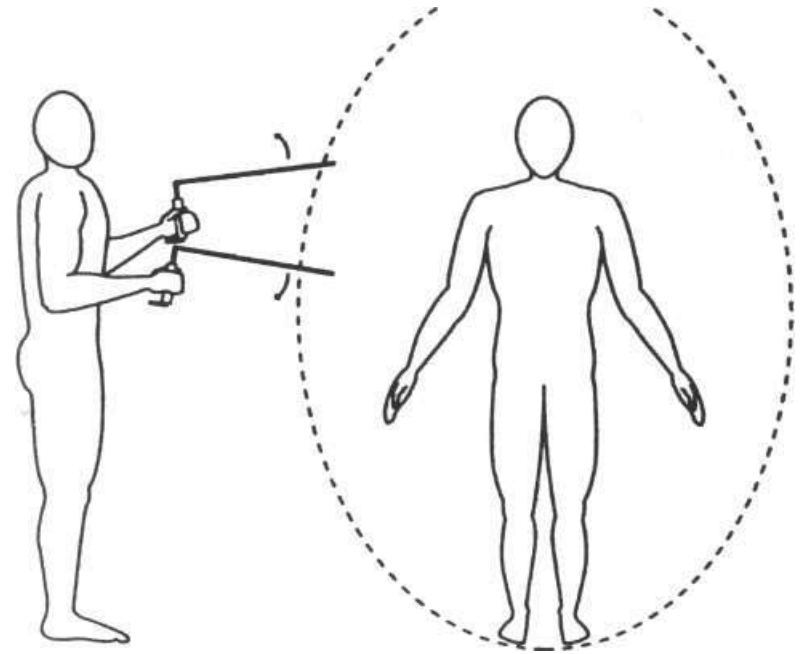
3. Partnerünk álljon tőlünk mintegy 3 méter-nyire, a vesszők mutassanak egyenesen kifelé.

4. Lassan, simán közelítsünk partnerünkhöz. Amikor belépünk az auraterébe, a vesszők meg-mozdulnak. Ez a jelzés mutatja az illető aurateré-nek a szélét. Innen teljes kört rajzolhatunk part-nerünk köré, minthogy ez a határ minden irány-ból körbeveszi őt.

5. Az illetőnek érzékelnie kell, ha valaki vagy valami átlépi ezt a láthatatlan auravonalat. Érez-nie kell, ha valaki ezen a ponton belép az ő „teré-be”.

6. Gyakoroljuk a varázsvesszők használatát. Mérjük meg barátaink és háziállataink auráját. Adjunk a barátunk kezébe egy kristályt, és mérjük meg újra az auráját. Van különbség? Jelentős különbséget tapasztalunk? Próbáljuk meg másik kővel. Mérjük meg a barátunk auráját mezítláb. Van különbség? Mérjük meg azután, hogy átölelt egy fát, majd úgy, hogy csokoládét evett. Mérjük meg a barátunk auráját úgy, hogy a kezében tart egy almát. Mi a különbség ahhoz képest, amikor édességet tart a kezében? Hallgassunk egy kis heavy-metal zenét, és úgy mérjük. Mi történt az aurával? Most hallgassunk egy kis klasszikus zenét, és úgy mérjük meg. Próbáljunk ki különféle illatokat. Kísérletezzünk, szórakozzunk és tanuljunk.

Amint elkezdjük a varázsvessző használatának a gyakorlását, bizonyos mintákat kezdünk látni. Meg fogunk győződni róla, hogy egyes dolgok előnyösen befolyásolják energiaterünket, mások nem. Érezni kezdjük, hogy milyen hatást gyakorolnak ránk a finom energiák. Újraismerkedünk valódi önmagunkkal.



### ***Hogyan mérhetjük meg mások auráját***

Álljunk mintegy 3 méternyire az illetőtől. A varázsvesszőt magunk elé tartva lassan, egyenletesen haladjunk felé. Amikor átlépjük aurájának a szélét, a varázsvessző jelezni fog. Megtaláltuk az aura külső szélét. Ebből a pontból kiindulva körvonalat húzhatunk köré, amely aurájának a teljes méretét adja

A varázsvesszőt általában az inga előfutárának tekintik. Mindkettő bioelektromos elven működik. Az inga egyszerűen kölcsönhatásba kerül egy bizonyos energiaterrel. A varázsvesszőhöz hasonlóan, az inga sem önmaga adja a választ.

A tudatalatti az idegrendszeren keresztül kommunikál velünk. Mivel az auránk minden irányban kiterjed testünk fizikai határain túl, érzékeny mindarra, ami körülöttünk történik. Tudatos elménk rendszerint csak azt fogja fel, amire figyelmünket ráirányítjuk, vagyis azt, amit őt érzékünk, az ízeletés, a tapintás, a látás, a hallás és a szaglás útján tapasztal. Ugyanakkor az egyik legfontosabb érzékszervünk a bőrünk, amely sok olyan finom hatásra érzékeny, amelyekről a többi érzékszervünk nem vesz tudomást. Ha csak őt érzékszervünk visszajelzéseire figyelünk, könnyen megtörténhet, hogy a finom energiahatásoknak az életünkben játszott szerepe rejtve marad előttünk. A tudatalatti azonban tisztában van minden kölcsönhatással, amely energiaterünket érinti, azokkal is, amelyek meghaladják érzékszerveink észlelési határait. Ezeket a kölcsönhatásokat meditációval, hipnózissal és a magasabb tudatállapot egyéb eszközeivel lehet feldolgozni, megközelíteni és tudatosá tenni. Ilyen módszer a radioesztézia is.

Ennek a megértéséhez többet kell tudnunk a tudatalatti működéséről, szemben a tudatos elme működésével. Ez utóbbi a szervezett agyműködés központja, amely az érzékelést és a kifejezést irá-

nyítja. Amikor tudatosan koncentrálunk valamire, agyunk elektromos hullámokat bocsát ki. A béta agyhullám általánosan ismert és használt minta a tudatosan irányított cselekvés jellemzésére. Mivel általában az intellektuális tulajdonságainkkal azonosítjuk magunkat, vagy fogalmunk sincs róla, hogy mi történik a finomabb zónákban, vagy nem veszünk tudomást róla.

Az alfa agyhullám, amelynek a frekvenciája tíz ciklus másodpercenként, ellazult állapotban jelentkezik. (Silverman, Robert, *Psychology*, Meredith Corporation, New York, 1971, 185.) Minél jobban ellazulunk, annál jobban lelassul az agyhullám minta, és annál fogékonyabbá válunk. Testfunkcióinknak és agyműködésünknek csupán 10 százalékat irányítjuk tudatosan. Ebből következik, hogy ha fel akarjuk éleszteni a bennünk lévő finomabb érzékelési képességet, meg kell tanulnunk ellazulni és kapcsolatot teremteni a tudatalattival.

A tudatalatti irányítja a vegetatív idegrendszert, amely a létfontosságú szerveket és a sima izmokat szabályozza. Normális körülmények között nem észleljük a működését, amellyel a létfontosságú folyamatokat, a szaporodást és az önfenntartást is irányítja. Hiszen idetartozik például a gyomor, a tüdő, a belek, a szív, a máj, a kiválasztó szervek, a szaporodás szerveinek és az érzékelés és az észlelés magasabb rendű formáinak a működtetése is.

A vegetatív idegrendszer a központi idegrendszer része, amely a testen belül koordináló szerepet lát el az érzékszervek, az izmok és a mirigyek között. Ha például a hüvelykujjunkat megsúrjuk tűvel,

akkor az idegrendszer továbbítja az üzenetet az agyba, majd az egyik mirigyhez. Érzelmi szféránkban ez bosszúságot vált ki.

Bőrünk igen nagy érzékenységű érzékszerv, a minket körülvevő energia finom változását is megérzi. Amikor valamilyen külső energia kölcsönhatásba kerül a bőrből meg az egész emberi testből kiáradó auratérrel, az üzenet eljut a testbe és az agyba. Ilyen finom észlelés esetén viszont a reakció nem mindig ismerhető fel. Az üzenet azonban megérkezett, hozzáférhető és értelmezhetővé tehető. Olyan, mint az üzenetrögzítőn hagyott szöveg. Ha tudjuk, hogyan kell a készüléket bekapcsolni, akkor meghallgatjuk az üzenetet. Ilyen közvetítő szerepe lehet a varázsvesszőnek és az ingának.

Az emberi test idegrendszere még ma is rejtély, de azt biztosan tudjuk, hogy dinamikus, finom és érzékeny kommunikációs rendszerről van szó. Az idegrendszer összeköttetésben van a tudatalattival és a magasabb belső érzékeléssel. A varázsvessző és az inga felnagyítja azt a jelet, amelyet az idegrendszer valamelyik sima izomnak küld, hogy tapintható, felismerhető reakciót váltson ki.

Becslések szerint a tudatalatti irányítja a testi folyamatok és az agyműködés 90 százalékát. A tudatalatti a forrása az érzékelés magasabb formáinak és az intuíciónak (olyan megérzéseknek, amelyek nem az öt érzékszerven keresztül érkeznek), az emlékezetnek, a kreativitásnak és az absztrakt gondolkodásnak is.

Az idegrendszer elektromos jeleket bocsát ki, ez *hozza*, mozgásba az ingát. Az inga lengése ideomotorikus reakció, amelyet a sima izom tevékenysége

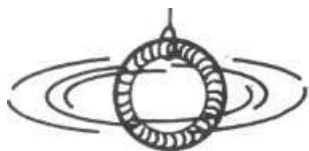
*okoz* annak az ingernek a következtében, amelyet a tudatalatti a vegetatív idegrendszer útján küld. Az aurán keresztül kapott üzeneteket az idegrendszer tárolja. A varázsvessző és az inga felszabadítja az elektromos impulzusok formájában tárolt üzenetet, olyan sima izom reakciót vált ki, amely tudatos elménk számára értelmezhető mozgásra készíti az ingát. Az inga hidat képez a tudatalatti és tudatos elménk között.

Mindenki könnyen készíthet magának ingát, sok olyan holmi akad a ház körül, amely megfelel erre a célra, és sok üzletben kínálnak az ingakészítéshez jól használható apróságokat. Kézenfekvő ötlet gombot, gyűrűt, kristályt felfüggeszteni. Lehetőleg kerek, hengeres vagy gömb alakú tárgyat válasszunk, mert az inga megbízhatóbban működik, ha a függője szimmetrikus. A függőnek szánt tárgyat erősítsük pamutszállra, madzagra vagy láncre. Az inga szabadon lóg, mozgásával válaszol a feltett kérdésre, és tudatosítja bennünk a finom energiákat. (A következő oldalon négy példát látunk az egyszerű ingára.)

Az inga használata könnyen elsajátítható, csupán egy kis időt és gyakorlást kell rászánni valami csendes, nyugodt helyen. Szükség van még az ellazulás képességére is. Amikor ingát használunk, kerüljük a szélsőséges érzelmeket, mert ezek rövidre zárják az elektromos rendszert.

1. Az inga használatához az első lépés, hogy megismerjük, milyen érzés, amikor kézbe vesszük. Ülünk kényelmesen egy asztalhoz vagy íróasztalhoz, lábfejünket a padlón tartva, könyökünket támasszuk az asztalra.

2. Az inga láncát fogjuk a hüvelyk- és a mutatóujjunktól közé, és egy-két percig csak lógassuk. Most kezdjük finoman forgatni az óramutató járásával megegyező irányban. Hagyjuk leállni, majd ismétljük meg a forgatást az ellenkező irányban. Ezután vízszintes, függőleges, majd átlós irányban mozgassuk. Ekkorra már otthonosan a kezünkben érezzük az inga mozgását.



Egyszerű karika, fonálon



Dugó, tű, cérna



Kvarckristály inga



Nyaklánc, kereszttel

### ***Az inga fajtái***

Kezdjük el a kísérletezést. Az ingát a legkisebb izommozdulás is lengésbe hozza. Amint a 8. pontban bővebben kifejtjük, az ingát szándékos mozgás nélkül is lengésbe tudjuk hozni. Várjuk meg, amíg leáll, majd adjuk ki a gondolati parancsot: „lengj az óramutató járásával megegyező irányban”. Képzeld el, amint a gondolat végigfut a karunkon az inga alsó pontjáig. Ne mozdítsuk meg az ingát, csak gondolatban. Amikor lengeni kezd, akkor a gondolati „állj” parancssal fékezzük le, és figyeljük, amint megáll. Legyünk türelmesek magunkkal. Ne felejtsük el, hogy az agyból az idegrendszer útján küldött elektromos impulzusokkal van dolgunk, amelyek cselekvésre serkentik a sima izmokat.

3. Most meg kell tanítanunk az ingánkat válaszolni. Ezt a lépést a számítógép programozásához hasonlíthatjuk. Közöljük az ingával, hogy milyen visszajelzést kérünk, hiszen meg akarjuk érteni, hogy a mozgása mit jelent, amikor a kérdéseinkre várunk tőle választ. Tudatni akarjuk a tudatalattinkkal, hogy milyen mozgásra számítunk. A 93. oldalon látható ábrákat használhatjuk ehhez a programozáshoz, de magunk is rajzolhatunk hasonlóakat.

Kezdjük a gyakorlást az egymást metsző vonalakkal a felső ábrán. Fektesse magunk elé az ábrát és lógassuk az ingát a vonalak metszéspontja fölé. Mondjuk magunknak fennhangon: „Ha a feltehető kérdésre igen a válasz, akkor az ingát (a jelen esetben) függőleges irányban mozgatod” (vagyis fel és le a függőleges tengely mentén). Mozdítsuk fel és

le a függőleges irányban, és hagyjuk lassan lengeni, miközben megismételjük az előbbi kijelentést.

Ezzel a gyakorlattal alakítjuk ki a kommunikációs szótárt. Ellenőrizzük, és tegyünk fel olyan kérdést magunknak, amelyről tudjuk, hogy „igen” rá a válasz, de ne mozdítsuk meg szándékosan az ingát. Hagyjuk, hogy az idegrendszer belső munkája adja meg a fizikai választ. Kérdezzünk olyanokat, hogy „az én nevem (ez és ez)?”, vagy „igaz-e, hogy (ennyi és ennyi) éves vagyok?” Ezzel nemcsak a kommunikációhoz szükséges ingaszótárt alakítjuk ki, de arról is meggyőződünk, hogy a lengést nem kell szándékosan előidézni. Ha már némi gyakorlatra tettünk szert, olyan kérdéseket is feltehetünk, amelyekre nem tudjuk a választ.

4. Most gyakoroljuk ugyanezt a műveletet a „nem” válasszal, és mozgassuk az ingát a vízszintes tengely mentén. Mondjuk magunknak hangosan: „Ha a feltett kérdésre nemleges a válasz, az inga (a jelen esetben) vízszintes irányban fog lengeni”. Lágyan indítsuk el a lengést a vízszintes vonal mentén, és ismételjük meg az előbbi kijelentést. Ne felejtsük el, most csak a szótárt alakítjuk ki.

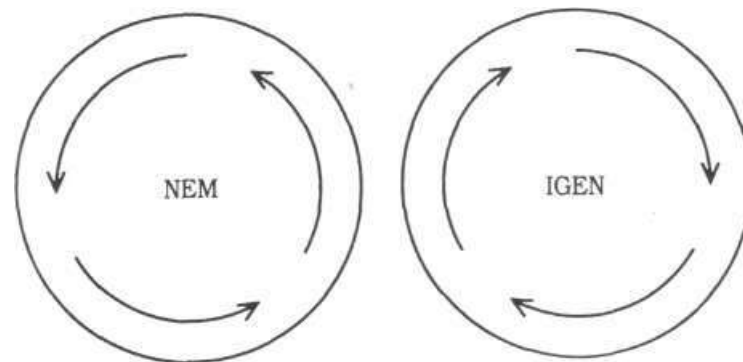
Tegyünk próbát, hogy szándékos mozdulat nélkül is lengésbe tudjuk-e hozni az ingát. Tegyünk fel egy-két olyan kérdést, amelyekre tudjuk, hogy nemleges a válasz. Hagyjuk az ingát magától mozogni, semmilyen módon ne befolyásoljuk. Csak a kérdésre gondoljunk, és ismételjük meg. Az inga meg fog mozdulni.

IGEN

NEM

NEM

IGEN



***Az ingamozgások beprogramozása***

5. Naponta öt percig gyakoroljuk ezt, egy héten keresztül. Csupán ennyi idő szükséges a tudatalatti beprogramozására, hogy úgy mozgassa az ingát, ahogyan megszabtuk.

6. Ha szimpatikusabb, használhatjuk a körkörös mozgást is a függőleges és vízszintes lengés helyett. Nézzük meg az előző oldalon közölt ábrát: az óramutató járásával megegyező irány jelenti az „igen”, az ellenkező pedig a „nem”.

7. Ha már beprogramoztuk az ingát, ne csak a mozgás irányára figyeljünk, hanem az intenzitásra és a sebességre is, mert ez sem közömbös. A kapott válasz nyomatékosságára utalhat.

8. A programozással párhuzamosan próbáljuk is ki az ingát, bizonyítsuk magunknak, hogy tudatos fizikai segítségünk nélkül is mozog. Használjuk az egymást metsző vonalak ábráját. A könyökünket kényelmesen támasszuk meg az asztal lapján, és az ingát lógassuk a két vonal metszéspontja fölé. Gondolatban ismételjük az „igen” szót, és közben tekintetünk járjon fel-le a függőleges tengely, az IGEN vonal mentén. Addig csináljuk ezt, amíg az inga magától lengeni kezd függőleges irányban. Mindössze egy-két percig kell várni erre. Maradjunk továbbra is ellazultak.

Most adjuk ki a gondolati parancsot, hogy „állj”. Miután az inga megállt, ismételjük meg az előbbi gyakorlatot, nemleges válasszal. Koncentráljunk a „nem” szóra és a vízszintes NEM vonalra. Ismételjük meg az eljárást a kétirányú forgással is. Az a feladatunk, hogy megtanuljuk az ingát gondolati úton mozgatni.

9. Meg kell tanulnunk a helyes igen-nem kérdés-feltevést is. Minél specifikusabb a kérdés, annál használhatóbb választ kapunk rá. Ha például valaki azt kérdezi az ingától, hogy egy bizonyos étel ehető-e, pozitív választ kaphat. De ha a kérdést úgy fogalmazza meg, hogy „jót tenne-e nekem ez az étel?”, akkor a válasz negatív is lehet. Kísérletezzünk, tegyünk fel olyan kérdéseket magunknak, amelyekre határozott nem vagy igen a válasz:

- Éltem-e már korábban?
- Megkapom-e az előléptetésemet a héten?
- Voltak-e korábban is pszichés tapasztalataim?
- Olyasvalamit árul-e el az álmom, amiről nem tudtam?
- X.Y. felhív-e ma este?
- Van-e lelkem?
- Kezdek-e el valami újat tanulni?

10. Nagyon fontos, hogy az érzelmeinket kizárjuk az eljárásból. Van, aki nem lazul el, és így az inga csak olyan válaszokat ad, amelyeket kapni szeretne. Ha viszont ellazulunk, és sikerül teljesen érzelemmentesen végeznünk a tájékozódást, akkor nagyon pontos válaszokra számíthatunk. Minél jobban kizárjuk a dologból tudatos elménket, annál erősebb és finomabb lesz az érzékelésünk. Emlékezzünk rá, hogy alfa agyhullámok esetén - amelyek ellazult állapotban keletkeznek - növekszik az érzékenységünk a finom energiák és az auraterünk közti kölcsönhatásra. Míg a béta agyhullámok álla-

potában - tudatos figyelemösszpontosítás mellett - érzékelésünk az öt érzékszervünk észleléseire korlátozódik.

### *Az aura. érzékelése ingával*

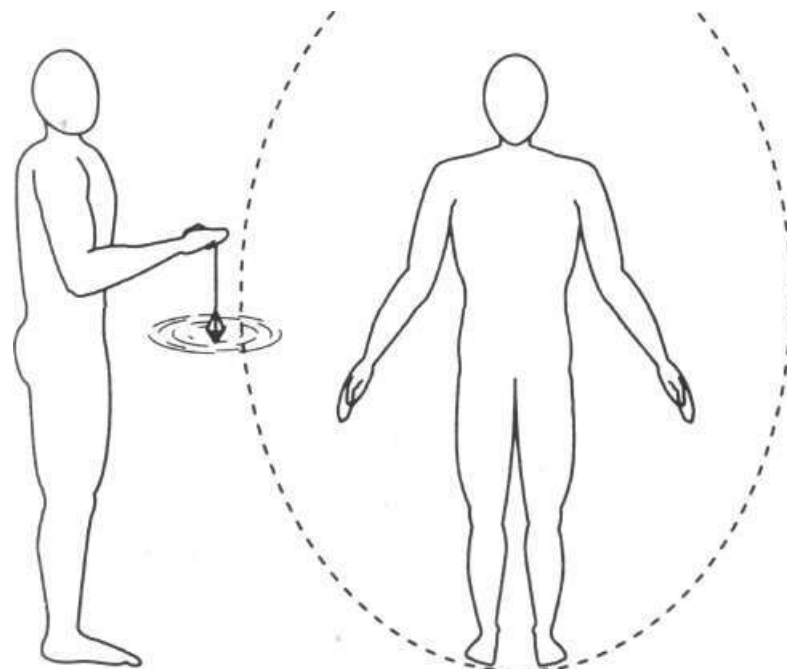
Az aura méretének a meghatározása ingával nem olyan könnyű, mint varázsvesszővel, de azért meg lehet csinálni. Két mód kínálkozik, a kettő kiegészítheti s erősítheti egymást.

Az első módszer a kérdések formájában történő megközelítés. Vegyük elő az igen-nem ábrát, és tegyük fel magunknak az auránk méretére vonatkozó kérdéseket. „Az aurám vajon 40-50 centiméteres kiterjedésű?” „25-40 centiméteres?” „0-25 centiméteres?” Ehhez hasonló általános kérdésekkel kezdünk, majd szűkebb határok közt mozgó kérdésekkel pontosítsunk. „Ezek szerint az aurám 26 centiméteres?” „Talán 20 centiméteres?”

A másik módszer ahhoz hasonló, amelyet a varázsvesszőnél alkalmaztunk. Álljunk mintegy 5 méteres távolságban attól, akinek az auráját meg akarjuk mérni. Néhány percnyi ellazulás után tudatosítsuk magunkkal és az ingával, hogy az illető aurájára vonatkozó jelzéseket várunk, így elkerülhető, hogy az inga saját energiánkra reagáljon.

Lassan, egyenletesen haladjunk a másik ember felé. A mozgásunktól az inga könnyen lengésbe jöhet, ezért a körkörös mozgás jelezze a másik aurájának az érintését. Az óramutató járásával megegyezőt célszerű a pozitív válasznak tekinteni.

Minden lépés után várjunk, amíg az inga nyugvópontra jut, és jelez. Igaz, hogy lassúbb, de ez a módszer jól használható, és ha nem nyújt is száz százalékos pontosságot, növeli a finom energiák iránti érzékenységünket.



### *Az aura méretének a meghatározása ingával*

Noha nem olyan gyors és eredményes, mint a varázsvesszővel történő mérés, ez a módszer is jól használható. Minden lépés után álljunk meg, hogy az inga nyugvópontra jusson, mielőtt a beleprogramozott választ megadná. Célszerű az óramutató járásával megegyező irányú forgást választani jelzésnek, amikor az inga megérinti az auratér szélét



## A SZÍNEK JELENTÉSE AZ AURÁBAN

A színek bensőséges szerepet játszanak az életünkben. A színek mindnyájunkra hatnak, és jellemzőek ránk. Gyakran színekkel fejezzük ki az egészségünket, a hangulatunkat, a magatartásunkat, de olykor még a spirituális élményeinket is. Megfigyelhetjük, hogy beszélgetés közben az emberek hányszor folyamodnak a színekkel való jellemzéshez, amikor elmesélnék valamit.

„Ma rózsaszínben látom a világot.”

„Vörös lett a dühtől.”

„Elöntötte őket a sárga irigység.

„Éretlen zöldfülű.”

„Aranyszínű haja van.”

A szín a fény egyik sajátja. Ha a fény különböző hullámhosszokra törik, különböző színek keletkeznek. Megfigyelhetjük ezt a jelenséget, ha prizrát tartunk a nap felé. A túloldalán megjelenik a szivárvány, amelynek hét színe a fényspektrumnak csupán kis töredéke, mert minden egyes szín az árnyalatok és a variációk sokaságából áll. Az aura energiája fény és szín formájában nyilván-

nul meg. Az aura színe, a szín tisztasága, és hogy melyik szín hol helyezkedik el, mind jelent valamit az illető fizikai, érzelmi, mentális és spirituális állapota szempontjából. Ahogy a könyvben leírt gyakorlatokat végezzük, látni kezdjük az aura színeit. Addig is, amíg idáig eljutunk, a varázssvessző és az inga segítségével határozhatjuk meg ezeket. A színek megállapítása a dolog könnyebbik része, megérteni és értelmezni őket már jóval nehezebb feladat.

Mindnyájan érzékenyek vagyunk a színekre és arra is, amit tükröznek, csak éppen nem szentelünk figyelmet a dolognak. Valamennyien emlékszünk olyan esetre, amikor megállapítottuk egy-egy ismerősünkről, hogy „színtelenebb”, mint máskor. Azt is sokszor hallottuk már, hogy egy blúz vagy ing színe remekül áll valakinek, vagy éppen fakítja. Az ilyesfajta megjegyzések gyakran az auráról szerzett, öntudatlan tapasztalatot fejezik ki, csak erről nem veszünk tudomást.

Különböző színek különböző magatartásformákat, hangulatokat és energiamintákat jelenítenek meg. Noha általában tudjuk, hogy bizonyos színek mire jellemzőek, nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy egy-egy színspektrumon belül az árnyalatok sokaságával kell számolni. Nagyon sokféle árnyalatú sárga, zöld stb. van, és csak idővel és gyakorlattal szerezhető meg az a jártasság, amellyel a színárnyalatok jelentését is értelmezni tudjuk.

A színek meghatározásához az aurában a következő irányelveket jegyezzük meg:

1. A fizikai testhez legközelebbi rétegben található színek általában a fizikai állapotot és az energiákat tükrözik. Az ezen kívül elhelyezkedő rétegek az érzelmi, a mentális és a spirituális energiákra jellemzőek, amelyek a fizikai energia színeit is befolyásolhatják.

2. Minél tisztábbak és pasztellárnyalatúbbak a színek, annál jobb. A piszkos és zavaros színek kiegyensúlyozatlanságra, túlzott aktivitásra és egyéb problémákra utalhatnak azon a területen, amellyel a szín kapcsolatban van.

3. A sötét, de élénk színek magas energiaszintet jelezhetnek. Ez nem okvetlenül negatív, különben is óvakodjunk az elhamarkodott ítéletalkotástól.

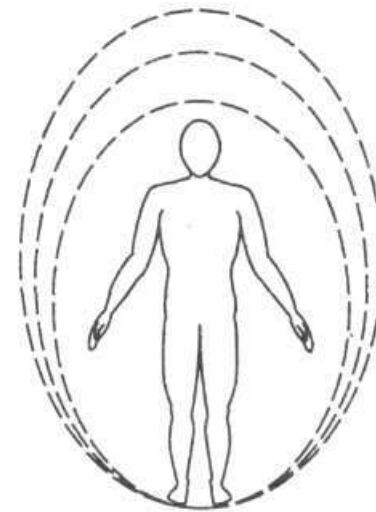
4. Az aurában gyakran több szín is látható, ezek mindegyike más-más aspektusra utal. Meg kell tanulni, hogy ezek a különféle színek milyen kölcsönhatásban vannak egymással, milyen hatások és kombinációk fordulhatnak elő. Itt megint csak az idő és a gyakorlat hozhatja meg a tudást.

5. Amikor elkezdjük látni mások auráját, mindig gondolni kell rá, hogy a saját auránkon keresztül látjuk. Ezért ahhoz, hogy a látottakat értelmezni tudjuk, tisztában kell lenni a saját auránkkal. A korábbi szemtorna gyakorlatok segíthetnek abban, hogy a tükörben lássuk az auránkat. Ha a saját auránk sárga, a másik emberé pedig kék, akkor zöldnek fogjuk látni az auráját, mert a sárga és a kék összevegyítéséből zöld keletkezik. A tudatalatti gyakran tisztában van ezzel, és természetes módon elvégzi a kiigazítást, de tegyünk óvatosak a következtetések levonásával.

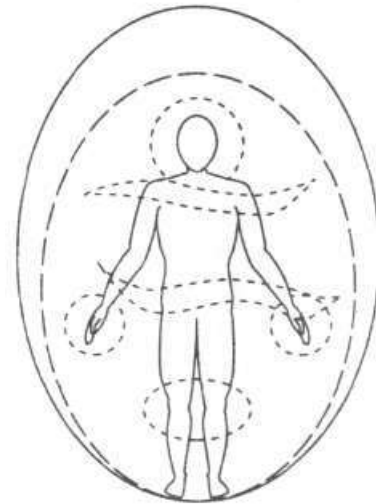
6. Nagyon fontos, hogy ne alkossunk ítéletet annak alapján, amit valakinek az aurájában látunk. Amit látunk és ahogyan azt értelmezzük, nagymértékben függ a pillanatnyi lelkiállapotunktól. Mérlegeljük az adott színhez társított előnyös és hátrányos tényezőket, és az ezekhez tartozó specifikus területet. Nincs jogunk bárkinek is megszabni, mit tegyen. Fejtsük ki az észrevételeinket, ezeknek a valószínűsíthető jelentését, és bízzuk az illetőre, hogy mit tesz.

7. Az értelmezésnél hallgassunk az intuíciónkra. Próbáljuk meg kérdésekkel körüljárni, amit tapasztalunk és ennek az általunk feltételezett jelentését. Csak így, a másik ember visszajelzése útján fejleszthetjük ki a helyes értelmezéshez szükséges ítélőképességet. Ne felejtsük el, hogy maga a szín, az elhelyezkedése, a tisztasága mind különféle dolgokat jelenthet. Az a feladatunk, hogy ezeket megtanuljuk összességükben értelmezni.

8. Az aura gyakran változik. A testhez legközelebb található színek (mintegy 30–45 centiméter széles rétegben) egyetlen nap leforgása alatt többször változhatnak. Minden erős érzelem, fizikai vagy mentális tevékenység a színek és a fény fluktuációját idézheti elő az aurában. Auránk *változásai* kísérik az idő múlását is. Ahogyan az auralátó képességünk fejlődik, tapasztalni fogjuk, hogy mindenkinek vannak uralkodó színe vagy színei, amelyek árnyalati változásokat leszámítva, változatlanok maradnak az auratérben. Melyek a másodlagos színek és milyen kapcsolatban vannak az elsődleges tónusokkal?



A



B

### ***Színek megjelenése az aurában***

A színek különböző formákban, árnyalatokban és helyeken jelentkezhetnek (B ábra), de lágyan egymásba olvadó színsávokat is alkothatnak a test körül (A ábra)

9. Rendszerint a szürke és a halványkék árnyalatok jelennek meg először, de ne okozzon csalódást, ha a színek eleinte homályosak, és nem szembeötlők. Ha rendszeresen végezzük a gyakorlatokat, ez is változni fog. Kezdetben az emberek általában kitartóak, csak hogy belátható időn belül eredményt várnak. Ha nem eléggé gyorsan vagy nem eléggé markánsan jelentkeznek, akkor elcsüggednek.

Ne szabjunk határidőket magunknak. Végezzük naponta a gyakorlatokat, mert csak gyakorlással és észlelési képességeink tágításával válunk nyitottá az igazi eredményekre. Nem elegendő, ha két-három napig gyakorolunk, aztán egyhetes kihagyás után folytatjuk. Kitartónak kell lenni, és akkor négy-hat héten belül lesz vizuális élményünk. Minimálisan látni kezdjük az aurát, még ha a színeket nem látjuk is. A legtöbb ember, akivel dolgoztam, egy-hat hónapon belül kitűnő kezdeti eredményeket ért el, de egy hónap is elegendő ahhoz, hogy meggyőződjünk róla: az eljárás beválik.

10. Amint auralátásunk kezd kialakulni, mindenki és minden körül látni kezdjük az aurát, ami túlságosan leköti a figyelmünket. A könyvben leírt gyakorlatok azt célozzák, hogy megtanuljuk az auralátás képességét be- és kikapcsolni. Ne felejtjük el, hogy nincs jogunk mások energiájára rákapcsolódni az engedélyük nélkül. Ez majdnem olyan, mintha elolvassánk a leveleiket. Ha észreveszünk is valamit, nem fedhetjük fel, ha nem kérnek meg rá. Auralátásunkat felelősséggel kell használni.

## *A színek jelentése*

A szín lehet építő és romboló, serkentő vagy lehangoló, taszíthat és vonzhat. Jellegében hímnemű vagy nőnemű is lehet, pozitív vagy negatív hatást tükrözhet. Az aurában megjelenő szín kulcsot adhat az illető egyéniségének, hangulatának, érettségének és egészségének a megértéséhez.

Egyaránt tükröz fizikai és spirituális vonatkozásokat.

Jókora gyakorlat kell hozzá, hogy értelmezni tudjuk az aurában látható színárnyalatokat. Minden színnek megvannak az általános jellegzetességei, de a színen belül minden árnyalat egy picit módosít ezen. A szín helyét, intenzitását, de még a szín formáját is figyelembe kell venni.

A könyvnek nem célja, hogy kitérjen az aurában látható színek értelmezésének minden részletére. Az alapszínek vizsgálatára szorítkozunk, valamint arra, hogy ezek általában milyen energiákat jeleznek a fizikai és egyéb szférákban. Ez kiindulási pontként szolgálhat annak a megértéséhez, hogy mit jelentenek az aura színei.

A testhez legközelebb látható színek az illető fizikai állapotára utalnak, és jelzik azokat az energiákat, amelyek a leggyakrabban manifesztálódnak, és a legerősebben hatnak az életében. A távolabbi színek és energiák gyakran azt az energiát jelzik, amelyet be fog építeni az életébe. A gyakorlat meg fog rá tanítani, hogy a színből és a színek a testhez viszonyított helyzetéből meg tudjuk határozni bizonyos energiaminták időelemeit is.

## *A szivárvány színei*

### *Piros*

A piros az erős energia, a tűz és az elsődleges alkotóerő színe. Forró, erős szenvedélyt, eltökéltséget és akaratot jelenthet. Dinamikus szín, haragot, szerelmet, gyűlöletet és váratlan változásokat tükrözhet. Új születésre és átlényegülésre is utalhat.

A test keringési rendszerére, szaporodási képességére (szexuális energiájára) és a látens képességek, tehetségek felébresztésére hat.

A túlságosan sok piros vagy piszkos piros túlszigázottságra, gyulladásra vagy kiegyensúlyozatlanságra utalhat. Jelezhet idegességet, felindulást, agresszivitást, impulzivitást vagy izgatottságot.

### *Narancsszín*

A melegség, a kreativitás és az érzelmek színe. Bátorságot, örömet és társashajlamot jelez. Újfajta tudatosság megnyílását is jelentheti, különösen a finomabb régiók (az asztrálsík) felé.

Az árnyalattól függően érzelmi kiegyensúlyozatlanságot és izgatottságot is jelenthet. A narancsszín piszkosabb árnyalatai büszkeségre és feltűnés! vágyra is utalhatnak. De aggodalom és hiúság is tükröződhet benne.

### *Sárga*

A sárga az első és a legkönnyebben látható auraszínnek egyike. A haj körül észlelhető halványsárga lehet az optimizmusjele. A sárga a mentális aktivitás-

nak és az új napsütésnek is a jele, amely új lehetőségek megismerését, világosságot, bölcsességet és intelligenciát tükröz. Pasztell árnyalatai (különösen a halványsárga és a fehér közti spektrum) gyakran lelkesedést, eszmék erős hatását és spirituális fejlődést jeleznek. A sárga szín jelképezi az ébredő pszi-képességeket és a „megérezést” is.

Mélyebb és piszkosabb árnyalatai túlzott gondolati és elemző tevékenységre utalhatnak. Túlzott kritikai hajlam, az el nem ismertség érzése és dogmatikusság tükröződhetnek benne.

### *Zöld*

Az érzékenység és a növekvő együttérzés színe, növekedést, részvétet és nyugalmat tükröz. Jellemző lehet olyan emberre, aki megbízható, bizalomra méltó és nyílt szellemű. A kék spektrumhoz közelítő élénk zöld gyógyító képességre utal. A bőség, az erő és a barátságosság színe.

A sötét- és piszkoszöld árnyalatok bizonytalanságot és nyomorúságot jelezhetnek. A piszkoszöld gyakran féltékenységet és birtoklási ösztönt tükröz, de lehet az önbizalom hiányának és a bizalmatlanságnak is a jele.

### *Kék*

A sárga mellett a kék színt a legkönnyebb látni az aurában. A kék a nyugalom és a csönd színe, odaadást, igazságot és komolyságot tükröz. Jelezheti a tisztánhallás képességét és a telepátia kifejtésének a lehetőségét.

A világosabb árnyalatok élénk képzelőerőre és jó intuíciós képességre utalhatnak. A mélyebb tónusok magányosságot jelezhetnek, ami az egyik szinten egész életen át tartó transzcendentális keresést tükrözhet. A mélyebb árnyalatok az odaadás fokát jelzik. A királykék tónusai becsületességet és jó ítélőképességet jeleznek, de arra is utalhatnak, hogy az illető megtalálta vagy rövidesen megtalálja választott munkáját.

A piszkoskék árnyalatai az érzékelés gátoltságát jelezhetik, ezenkívül melankóliát, hajszoltságot, aggodalmaskodást, önkényességet, féltékenységet, feledékenységet és túlérzékenységet.

#### *Lila és bíbor*

A lila a melegség és az átváltozás színe. A szív és az ész, a fizikai és a spirituális vonatkozások összhangját jelzi. Önállóságot és intuíciót, dinamikus és jelentős álmot aktivitást tükröz, de valamiféle keresésre is utalhat. A lila bíbor árnyalati a dolgok gyakorlatias, világias kezelésének a képességét tükrözi. A lila és a bíbor halványabb, világosabb árnyalatai alázatosságot és spiritualitást jelezhetnek. A bíborvörös árnyalatok nagy szenvedélyre vagy akaraterőre utalhatnak, de nagyobb egyéni erőfeszítés szükségességére is.

A sötétebb és piszkos árnyalatok azt jelezhetik, hogy valamin felül kell kerekedni, de intenzív erotikus képzeletre is lehet belőlük következtetni. A hatalmaskodásra való hajlam, az együttérzés utáni vágy, a meg nem értettség érzése is a piszkosabb árnyalatokban fejeződik ki.

#### *Az aura egyéb színei*

##### *Rózsaszín*

Az együttérzés, a szeretet és a tisztaság színe, tükrözhet örömet, kényelmet és erős tártudatot. Az aurában a rózsaszín nyugodt, szerény, művészetért és szépségért rajongó emberre utal.

Az árnyalattól függően éretlenséget is jelezhet, ez különösen a piszkos tónusokra vonatkozik. Igazsághűség vagy ennek a hiánya tükröződhet benne, de új szerelem és újfajta látásmód születését is jelezheti.

##### *Arany*

Az aranyszín dinamikus spirituális energiát jelez és azt, hogy az illető valóban erejének a birtokába jutott. Az áhítat magasabb rendű energiáit és a harmónia helyreállítását tükrözi. Nagy lelkesedést, erős inspirációt jelez és újrafeltöltődést életerővel.

Az arany piszkos árnyalatai jelezhetik, hogy az illető a magasabb rendű inspiráció ébredésének a folyamatában van, de ez még nem tisztult le benne. Az alkímiai folyamat, amelynek során életének ólomanyagát arannyá alakítja, még nem zárult le.

##### *Fehér*

Az aurában gyakran előbb látjuk meg a fehéret, mint bármilyen más színt. Leginkább áttetsző árnyalatnak látszik. A fehér magában foglalja az összes színt, és amikor erősen látható az aurában, rendszerint más színekkel együtt észlelhető.

Ebből tudjuk meg, hogy valóban energiaszint lá-tunk-e, vagy csak az aura gyenge észleléséről szó. Ha a fehér színeként válik el a többitől, akkor igazságot és tisztaságot jelez, vagyis az illető energiái maguktól megtisztulnak. Nem ritkán a nagyobb kreativitás ébredésére is utal.

### *Szürke*

A kezdés, a beavatás színe, jelezheti a rejtett képességek felé történő elmozdulást. Ezüstbe hajló árnyalatai a női energiáknak, vagyis a megvilágosodás, az intuíció és az alkotó képzelet energiáinak az ébredését tükrözhetik.

A szürke sötétebb árnyalatai fizikai kiegyensúlyozatlanságra engednek következtetni, különösen, ha bizonyos szervek környezetében jelennek meg. Jelezhetik azt is, hogy a félbehagyott feladatokat be kell fejezni. Ha túlságosan sok szürke látható az aurában, titkolózó, magányos farkas típusú személyiségre lehet következtetni.

### *Barna*

Az auratérben gyakran lehet látni barna színt. Noha sokan úgy vélik, hogy energiahányt vagy kiegyensúlyozatlanságot tükröz, ez nem mindig igaz. A barna a föld színe, s amikor feltűnik az aurában, különösen a fej fölötti részen és a lábfejek körül, a növekedés jele lehet. Új gyökerek eresztését és ezek kiteljesedésének a vágyát jelezheti. A hatékony szorgalom és a szervezettség színe is.

Ha viszont az arcrészen jelenik meg, vagy érinti a fejet, akkor a józan ítélőképesség hiányára és ennek a szükségére utalhat. Ha a csakrák helyén tűnik fel, akkor azt jelezheti, hogy ezek az energiaközpontok tisztításra szorulnak. Ilyenkor energiaelakadást tükröznek. A barna színt meglehetősen nehéz értelmezni, mert gyakran testi bajokra utal, de legyünk óvatosak, nehogy elhamarkodott következtetésre jussunk. A legjobb, ha az illető visszajelzései alapján tájékozódunk.

### *Fekete*

Az auraspektrum egyik legzavarbaejtőbb színe. Hallottam már azt a véleményt, hogy a fekete megjelenése az aurában a halál vagy valami szörnyű betegség előjele. Az én tapasztalataim ezt nem igazolták.

A fekete az oltalom színe, amely pajzsként védi az embert a külső energiáktól. Ha az aurában látható, az illető önvédelmét jelezheti, vagy azt, hogy valami titka van. Ez teljesen elfogadható, ha nem viszi túlzásba. A fekete jelentheti még, hogy a terhek és áldozatok új megértése van folyamatban.

Utalhat a fekete kiegyensúlyozatlanságokra is, minthogy a fizikai zavarok gyakran sötét vagy fekete foltok formájában jelennek meg az aurában a fizikai test körül. Az aurában elfoglalt helyükből lehet a jelentésükre következtetni. Az aura külső szélén látható fekete szín az auratér lyukaira utalhat. Azoknak az aurájában láttam ilyet, akik

gyermekkorukban erőszak áldozatai\* voltak, vagy élvezeti cikkek (alkohol, kábítószer, dohány) függőségében éltek, akár korábban, akár a vizsgálat időpontjában.

### *Ezüst csillámlás*

Még egy tapasztalatomról kell említést tennem. Gyakran láttam az aurában lágy, csillámló fényeket. Rendszerint nagyon fényesek és ezüstszínűek. Különböző jelentéseik közül egyet szeretnék kiemelni. A „csillámok”, ahogyan elneveztem őket, szinte mindig nagy kreativitásra és termékenységre utalnak. Amikor megjelennek valakinek az aurájában, jelzik, hogy az illető életében nagyobb alkotó erő lépett működésbe.

Leginkább nők körül jelenik meg, de nem korlátozódik rájuk. Ha női aura tanulmányozásánál találkozom a csillámlással, meg szoktam kérdezni a hölgyet, hogy várandós-e. A csillámok ugyanis mindig megjelennek terhes asszonyok és azok körül, akik az előző hat-kilenc hónapban születtek.

\* Olyan esetekben, mint a gyermekkori erőszak, a tudat formálisan kilöki magát a testből és az auratérből az erőszakos cselekedet alatt. Minél gyakrabban kerül sor az erőszakra, annál jobban kialakul a lyuk. Emiatt a lyuk miatt és a tudat kilépése miatt a személy alig emlékszik az erőszakra. A léket kapott aurából állandóan szívárog az energia, az illető egész élete során hajlamos a fizikai, érzelmi és mentális zavarokra. Ezt az aurahasadást nehéz gyógyítani, tanácsadással és a következő fejezet néhány gyakorlattal próbálkozhatunk. Legyünk óvatosak az erőszakra vonatkozó megállapításunkkal, ne csak arra alapozzuk a véleményünket, amit az aurában látunk. Kizárólag nagyon jól képzett szakember érinthet ilyen kényes témát, de ő is csak nagyon jól ellenőrzött terápiás körülmények között

Noha nem mindenki várandós, akinek csillámok mutatkoznak az aurájában, a legtöbb terhes asszonyra jellemző ez a jelenség.

Elméletem szerint a csillámló fények a kreativitás és a termékenység aktiválódását jelzik az ember életében. Ez különböző formákban nyilvánulhat meg, nemcsak a várandósságban. Meggyőződésem azonban, hogy ha ez a teremtő készség olyan aktívvá válik, hogy az auratérben is megmutatkozik, akkor új lelkeket vonz az illető köré, akik alkalmas pillanatban „becsúsznak”.

Ha az asszony, akinek az auráját olvasom, nem várandós, amikor a csillámokat észlelem, akkor kétszeres óvatosságot szoktam ajánlani, mert a következő hat-kilenc hónapban jóval nagyobb esélye van rá, hogy teherbe essék. Azt szokták mondani, hogy a figyelmeztetés felfegyverzés.

Ha a termékenység nem fizikai terhességben éri el a tetőpontját, akkor az illető életének más területén fog realizálódni. Rendszerint kilenc vagy legföljebb tíz hónap múlva olyasmi történik vele, ami annyira meg fogja változtatni az életét, mint egy újszülött gyermek. Valamilyen pozitív, jótékony ajtó nyílik meg előtte. Fél év is eltelhet a teremtő lehetőség felmerülése után, amíg az események teljesen kibontakoznak, de a folyamat rendszerint nagyon dinamikus és nagyon pozitív.

Ahogy auralátásunk fejlődik, észre fogjuk venni a finom színelkülönbségeket. A színterápia és a színélet tanulmányozása nemcsak azért lehet hasznos, mert növeli az érzékenységünket, de a színek Jelentését is segít jobban megérteni.



Mielőtt az aurán belüli színlátásunk kifejlődne, a radioesztézia eszközeivel már meghatározhatjuk az aura alapszíneit. Használjuk a varázsvesszőinket és az ingákat, hiszen a tudatalattink már ismeri az auraenergiákat, csak a szemünkkel nem tudjuk még érzékelni őket. A varázsvesszők és az inga segítségével a felszínre tudjuk hozni a tudatalatti észleléseket, amelyek így értelmezhetővé válnak tudatos gondolkodásunk számára.

Vegyük segítségül a következő oldalakon közölt ábrákat.

1. Ha a varázsvesszőt használjuk, akkor készítsünk az ábrán láthatóhoz hasonló, kerek táblát. Rajzoljuk fel legalább 30 centiméteres átmérővel rajzlapra. A színek nevének beírása helyett a kör-cikket az adott színre is festhetjük. Ha az ingát akarjuk használni, olyan mintalapot készítsünk, amilyen a lap alján látható. Fessük be a négyzeteket!

2. Adjunk magunknak egy kis időt, és lazítsunk, mindkét lábfejünket nyugtassuk a padlón. A könyökünket támasszuk meg az asztal lapján, ahová az ábrát is tettük. Most csak egy varázsvesszőt használunk. Könnyedén tartsuk a kezünkben olyan távolságban, hogy a mozgásában ne akadályozzuk. A kezünk legyen a kör közepe felett, a vessző tudjon szabadon körbe fordulni. Állítsuk figyelmünk középpontjába azt a személyt, akinek az auráját olvassuk, vagy önmagunkat. Ha

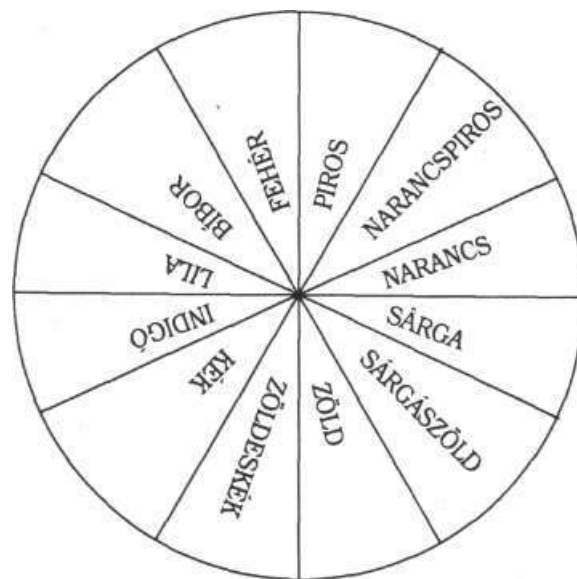


**Auraszín meghatározása varázsvessző segítségével**



\F\L\IV\Y\SVAA

**Auraszín meghatározása inga segítségével**



**Színminta-korong varázsvesszős auraszín meghatározáshoz**

PIROS
NARANCS
SÁRGA
ZÖLD
KÉK
INDIGÓ
LILA
FEHÉR

***Színminta-táblázat ingás auraszín meghatározáshoz***

a saját auránkat olvassuk, csukjuk be a szemünket, és gondoljunk magunkra.

3. Gondolatban tegyünk fel magunknak néhány kérdést, de hangosan is megtehetjük. „Mi az elsődleges színe X.Y. aurájának?” Várjunk, és hagyjuk, hogy a varázsvessző ráforduljon az ábrának arra a részére, amelyik a legjobban megközelelti a kérdéses színt. Esetleg meg akarjuk kérdezni a másodlagos színeket is: „Melyik a második legfontosabb szín aurájában?” Ha a varázsvessző két szín határmezsgyéjén áll meg, gondolkozzunk el mindkettőnek a jelentésén. Ne felejtjük el, hogy rengeteg árnyalat létezik, és nem tudjuk mind egyiket ráfesteni a korongra. Lehet, hogy további kérdéssel tudjuk csak a választ megközelíteni: „Melyik szín áll közelebb X.Y. aurájához?”

4. Az ingás ábrával ugyanígy járunk el. A könyökünket támasszuk meg az asztallapon, és az ingát lógassuk 5-10 centiméteres magasságban a táblázat fölé. Induljunk el a színskála egyik végén, és haladjunk rajta végig az ingával.

Az aura színeinek meghatározásához az inga „igen”, „nem” válaszait fogjuk felhasználni. Tegyük fel a kérdéseinket: „X.Y. aurájában van-e piros?” „Piros az elsődleges színe X.Y. aurájának?” stb. Figyeljünk, hogyan válaszol az inga. Várjuk meg, hogy igennel vagy nemmel felel-e, s a jelzés erősségére is figyeljünk. Minél határozottabban válaszol, annál erősebb lehet a kérdéses szín az aurában.

5. Menjünk végig a táblázat minden színén. Sose felejtsük el, hogy kérdésünket úgy kell megfogalmazni, hogy „igen” vagy „nem” legyen rá a válasz. Ilyen módszerrel még a színnek az aurán belüli helyét is be tudjuk mérni:

- „A piros elsősorban a fej fölött látható?”
- „A zöld a fizikai testre vonatkozóan jelez valamit?”
- „A kék sötétké?”
- „A sárga szín a fej felett van, a fej alatt van?”

Ne féljünk a kísérletezéstől. Minél többet használjuk ezeket az eszközöket, annál erősebben tudatosul bennünk, hogy energiáink tovább terjednek, mint fizikai testünk határai. Fokozzuk észlelési képességeinket, és áttörjük azokat a gátakat amelyek a fizikai érzékszerveink működését akadályozzák.

### *Az egészségre vonatkozó auraréteg látása és értelmezése*

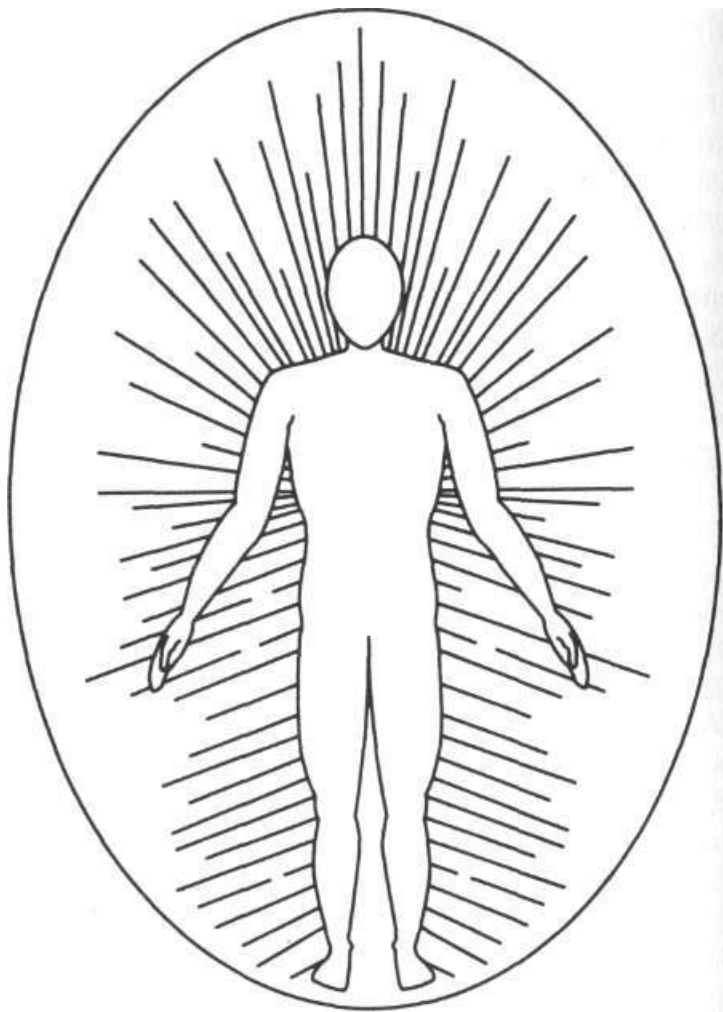
Amikor kezdjük látni az aurát, rendszerint azt a testhez legközelebb elhelyezkedő réteget fedezzük fel, amely erőteljesen tükrözi az illető fizikai állapotát. Az egészséges ember fizikai testének energiája sugárzó vonalak formájában jelenik meg az aurában. Ez az energia különféle színeket mutathat, de gyakran nem felhőként veszi körül a testet, hanem inkább energiaáramok kisugárzásának látszik (mint a 120. oldalon látható ábrán), az auratér egészének sötétebb háttére előtt.

Ennek a sugárzásnak a formája sokat elárul az illető egészségéről. Minél erősebb, kiegyenlítettebb és szimmetrikusabb a sugárzás, annál egészségesebb az ember. Ha az energia kisugárzó vonalai nem egyenletesen veszik körül a testet, az gyengeséget, kiegyensúlyozatlanságot vagy betegséget jelez. Az aszimmetrikus áramlás helye szolgálhat támpontul, hogy a test melyik részén keressük a problémát.

Ez az egyensúlyhiány gyakran előbb jelentkezik az aurában észlelhető fizikai sugárzásban, mint hogy a betegség vagy a fizikai probléma meg nyilvánulna, vagy az illetőnek tudomása lenne róla. Ha odafigyelünk az auratérre és változásaira, lehetőségünk van rá, hogy megfelelő lépéseket tegyünk a megelőzésre. A probléma korrigálható, mielőtt fizikai betegségben vagy kellemetlenségben nyilvánulna meg.

Az egészséges embernél a sugárzó energiavonalak kiegyenlítettek és erősek, 30-60 centiméter széles sávban veszik körül a testet. Ezen a ponton elhalványodnak, és beleolvadnak az auratérbe. Ha a sugárzó vonalak kiegyensúlyozottan és egyenletesen jelennek meg, de csak mintegy 10-20 centiméter szélességben veszik körül a testet, ez jelezheti, hogy az illető fizikai energiái kimerülőfélben vannak. Ilyenkor tenni kell valamit az energiatöltés érdekében, különben fizikai problémák fognak jelentkezni.





### **Sugárzó energiavonalak**

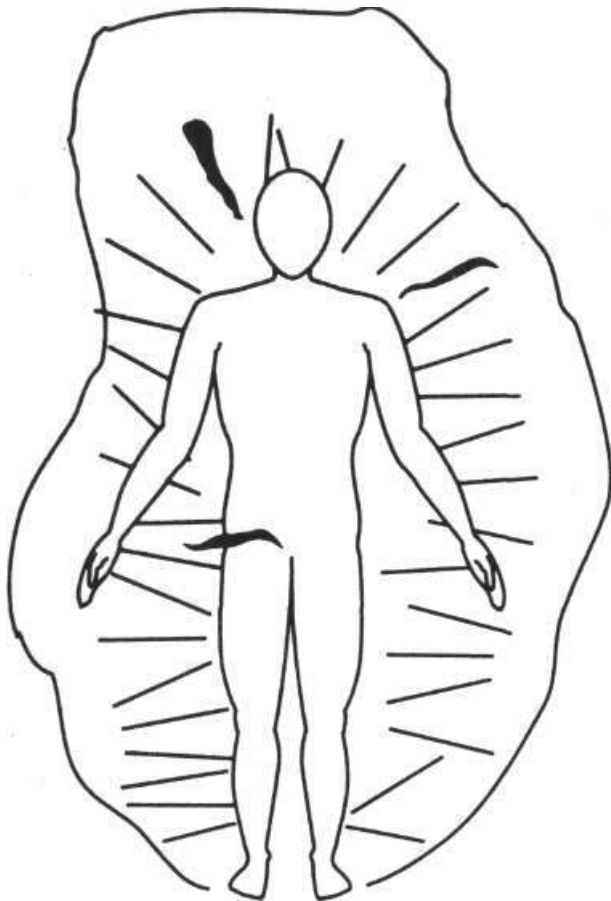
Az egészséges ember aurájában a fizikai testhez legközelebb elhelyezkedő energia 30-60 centiméternyire kisugárzó energiaáramlásnak látszik. A sugárzó vonalak jól kivehetők az egész auratér sötétebb háttére előtt. Az áramlás szimmetrikus, finom sugárzást eredményez

A sugárzó vonalak torzulása egészségi problémákra utalhat. Rendszerint a testnek azzal a részével hozzák kapcsolatba, ahol a torzulást érzélik. A torzulás jelentkezhet a sugárzás aszimmetriájában, a vonalak elszíntelenedésében (az áramlás piszkosnak látszik), de még fellobbanásában is (amint a 122. oldalon az ábrán látható).

A fellobbanás olyan mező, amelyben a vonalak vörösebbek, vastagabbak vagy csak sötétebbek, és rendszerint gyulladást jeleznek a testnek azon a részén. A fájások, sajgások, izomhúzódások gyakran fellobbanó, fényes vonalakként jelennek meg az aurában. A vállrész körül észlelhető sötétebb, vörössel színezett folt például nyáktömlőgyulladástól (burzitisz) az izomhúzódásig sok mindent jelenthet.

Ilyenkor nagyon fontosak az illető visszajelzései. Kérdezzük meg, hogy vannak-e vállbántalmai, és mondjuk el, mit látunk az aurában, és hogy az mit jelent. Ha semmi rendellenességet nem tapasztalt, akkor csak annyit mondjunk, hogy egy kis gyulladást észleltünk, és néhány napig ügyeljen jobban arra a testrészére.

Az auraolvasás, különösen a fizikai állapotra vonatkozó része, nagy felelősség. Csak hivatásos orvosoknak van felhatalmazásuk diagnózis felállítására, receptírásra és kezelési javaslatra, ez alól még a lélekgyógyászok sem jelentenek kivételt. Csak tanácsokkal szolgálhatunk, említhetünk módszereket, amelyekről hallottunk, és amelyeket az illető esetleg szeretne kipróbálni, de sem diagnózist nem állíthatunk fel, sem receptet nem írhatunk!



### ***Egészségi problémák megnyilvánulása az aurában***

A sugárzó vonalak meghatározott problématerületeket jelezhetnek. A bal váll és a jobb csípő környéki lobbanások izomhúzódást vagy rándulást tükrözhetnek. A fej környékén látható lobbanás feszültségre és fejfájásokra utalhat. Az aszimmetrikus sugárzás alacsony energiaszintet, fizikai túleröltetést, rossz keringést és/vagy egyéb problémákat valószínűsít.

Tanúja voltam már olyan eseteknek, amikor valaki éppen csak elkezdte látni az aurát, és különösen a fizikai aspektusokban általánosított. Láttott az aurában egy sötét foltot, és közölte az illetővel, hogy rákos folyamatot vagy ennek kialakulását olvasta ki belőle. Az ilyen következtetésnek a kinyilvánítása nemcsak felelőtlen, de kegyetlen is. Aki azért keresi fel a szakembert, hogy az auráját olvastassa, kiszolgáltató. Kitarulkozásával nagyon dinamikus befolyásnak teszi ki magát. Nagyon fontos, hogy sohase vessünk negatív magokat, és ne tolokodjunk be a szabad akarat sérthetetlen területére! Szavainkat gondosan és tapintatosan válasszuk meg. Megfelelő érzékenység és intuíció kell annak megfejtéséhez, hogy az illetőből milyen reakciót váltunk ki, és közlésünket eszerint kell megfogalmazni. Ehhez időre és megfelelő gyakorlatra van szükség. Ha ennek a szabálynak nem tudunk eleget tenni, akkor semmi keresnivalónk nincs mások aurájának szakavatott olvasói között.

Ezek irányelvek, nem kőbe vésett törvények, amelyeket az aurában észlelt színek és megjelenési helyük magyarázatánál érdemes figyelembe venni. Végül is minden ember auráját egyéni módon kell olvasni és értelmezni. Ha valaki fizikai vagy egyéb problémával fordul hozzánk, és az aurájában valamilyen negatív jelentésű vonást fedezünk fel, nincs hozzá jogunk, hogy ezt részletezzük. Elegendő, ha annyit mondunk, hogy bizonyos problémára utaló jelet látunk, és ajánlatos lenne a dolgot hivatásos orvossal ellenőriztetni.

Ne felejtjük el, hogy amikor az aurával foglalkozunk, nagyon sok tényezőt kell figyelembe venni. A színek, ezek árnyalatai, mélysége, vibrációja, helye, kombinációja stb. mind közrejátszanak abban, amit érzékelünk. Az aurafelmérés jó lehetőséget ad a problematikus területek felderítésére, és jelezheti a zavarok természetét, ha vannak ilyenek. Benyomásainkat beszéljük meg az adott személlyel, de ne tegyünk olyan kijelentéseket, amelyeket nem tudunk bizonyítani. Inkább segítünk neki más, új szemszögből megismerni önmagát. Ébresszünk benne mélyebb tudatosságot saját energiáinak lényegét illetően, és segítsük hozzá, hogy összehangolódjék az élet magasabb erőivel.

## 6.

# AZ AURA ERŐSÍTÉSE ÉS VÉDELME

Fejlődésünk során elérkezünk ahhoz a felismeréshez, hogy nem csak fizikai testből állunk. Kezdjük megérteni, hogy a világ tágabb a szemhatárunknál. A legtöbb ember a látható és a tapintható dolgokra összpontosítja a figyelmét, pedig a tudomány bizonyítja, hogy számtalan dolog hat ránk, amelyek az emberi szem számára nem észlelhetők.

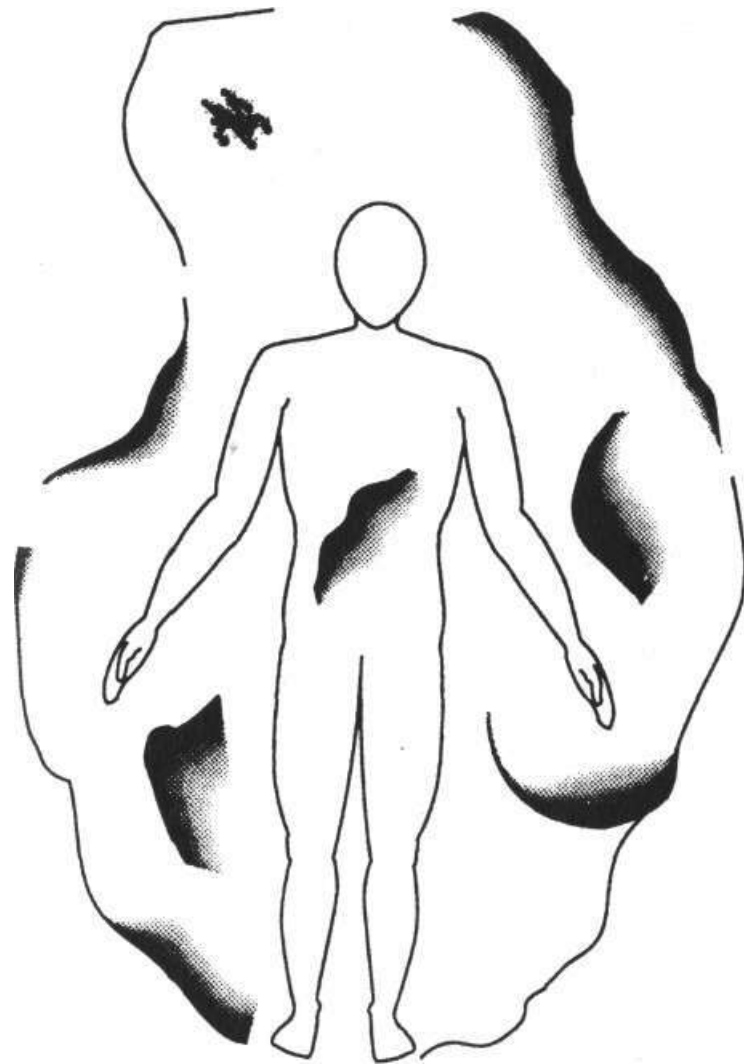
Ha nem ismerjük a külső erők hatását, energiarendszerünk gyengülésével fizethetünk érte. Ez a gyengülés megnyilvánulhat fizikai betegségben éppúgy, mint mentális érzelmi egyensúlyzavarban. Egyéni energiarendszerünket nap mint nap érik megterhelések és ütközések. Ha nem tanuljuk meg ennek a jelenségnek a felismerését és azt, hogy miképpen védekezhetünk a nemkívánatos betolakodásokkal szemben, egyszerűen azt vesszük észre, hogy az életünk mind bonyolultabbá válik.

Valamennyien tapasztaltuk már, hogy energiáinkat külső erők hatása éri, gyakran vagyunk kitéve zajnak, melegnek, villamosságnak. Más emberek ütköznek az energiáinkkal. Éreztették már önnel, hogy alacsonyabb rendű, hogy tehetségte-

len? Megtörtént már, hogy rábeszélésre vett meg valamit, ami nem állt szándékában, vagy részt vett valamiben, amihez valójában nem volt kedve? Érezte már kimerültnek magát egy beszélgetés után? Valamennyi felsorolt jelenség az energiaterembe történt idegen behatolás számlájára írható.

Energiáink védelmezésének a kulcsa az aurában van. Az erős, vibráló aura eltéríti a negatív, lecsapoló és kiegyensúlyozatlan energiákat. Az aurát nem nehéz jó karban tartani, a legfontosabb ebből a szempontból az egészséges életmód. A megfelelő étrend, a mozgás és a friss levegő az egész aurateret erősítik, míg a mozgáshiány, a friss levegő hiánya, az egészségtelen étrend, a túlzott alkoholfogyasztás, a kábítószeres, a dohányzás stb. az auraszövet elhasználódásához és kilyukadásához vezetnek.

Az aurára igen erősen hat érzelmi és lelki állapotunk is - erősebben, mint a legtöbben gondolnák. A hosszú stresszállapot, az érzelmi megrázkódtatás, a mentális zavarok és kiegyensúlyozatlanságok, a felindulások, az aggodalom, a félelem és más negatív érzelmek és magatartásformák mind gyengítik az aurateret. A legyengült aura energia-lecsapolódást eredményez, sokkal fáradékonyabbá válunk. Ha elhúzódik ez az állapot, lyukak és szakadások keletkezhetnek az auratér szövetében. Egészségi problémák jelentkeznek, további egyensúlyzavarokkal együtt. A következő oldalon látható ábra mutatja, hogyan néz ki a legyengült aura: lyukak, sötét foltok láthatók a szabálytalan, gyenge formában.



***Legyengült és kiegyensúlyozatlan aura képe***

Számos egyszerű mód van rá, hogy az aurát vitalizáljuk és erősítsük. A napfény, a testedző gyakorlatok és a friss levegő rendkívül hatékonyan erősítik és élénkítik. Együnk kevesebbet, de gyakrabban, mert ez kiegyensúlyozottabban hat az aurára. A jó bélműködés erősíti és biztosítja a rugalmasságát. A meditáció erősíti és védi az aurát. Az említett tényezők jótékony befolyást gyakorolnak, de semmit se vigyünk túlzásba, legyünk mindenben mértéktartók, mert ez előnyösen hat az aura vibrációjára.

Zenét is használhatunk az auratér kiegyensúlyozására és erősítésére. A gregorián dallamok hatékonyan tisztítják az aurát vagy a környezetet a negatív energiától. Mindnyájan tapasztaltuk már, hogy milyen, amikor olyan szobába lépünk, ahol előtte veszekedtek vagy vitatkoztak. Sűrű a levegő, érződik benne a feszültség. Ha ebben a szobában felteszünk egy gregorián lemezt, tíz perc alatt teljesen megtisztítja a helyiséget minden negatív energiától. Ugyanilyen hatással van az aurára is. Aki nem kedveli a gregorián dallamokat, válaszon másmilyen klasszikus zenedarabot, amelyet felemelőnek és megnyugtatónak érez.

Használhatunk illatokat is az auratér védelmére és erősítésére. Ősi szokás a legkülönbözőbb népeknél a füstölés. Különböző fűvek füstjével és illatával tisztítják az auratér vagy a környezetet. Az illatok, például a tömjéné és az illóolajoké, erősen hatnak az aurára, különösen az érzelmi és mentális természetű energiákra. Olajokkal és tömjénnel ellensúlyozhatjuk a bajok és a betegség-

gek hatását, legyenek bár fizikai, érzelmi, mentális vagy spirituális jellegűek.

A zsálya és a harmatkása keveréke közismert, illata tisztítja és kiegyensúlyozza az auratér. A fenyőtömjén szintén auratisztító és -védő illat, noha a hozzá fűződő keresztény asszociációk miatt nem mindenki érzi így. Pedig magas energiarezgése miatt igen hatékony. Akik gyógyítással és tanácsadással foglalkoznak, jól hasznosíthatják a gardénia illatát, mert segít elkerülni, hogy túlságosan belebonyolódjanak a mások problémáiba. Erősíti az aurát, és segít megőrizni az érzelmi tárgyilagosságot. Vannak persze más illatok is, amelyek éppen ilyen hatékonyan erősítik és védik az aurát.

Az aura erősítésének és védelmének további hatékony eszköze a kvarckristály vagy a kő. A kristályban rejlő elektromos energia megnöveli és erősíti az auratér. Erről szemléletes módon meggyőződhetünk, ha megkérünk valakit, hogy mérje meg az auránkat kristály nélkül, majd a kristállyal a kezünkben. Már a kicsi, 2-3 centiméter hosszú kristály is 1-1,2 méterrel növeli az auratér.

A mindkét végén csúcsos kvarckristály rendkívül hatékonyan erősíti, a zsebünkben hordva stabilizálja az aurát! Igen hasznos lehet, amikor tudjuk, hogy feszült helyzet vagy energialeszívás áll föttünk. Segít elkerülni, hogy kiszipolyozzanak, visszaéljenek a tartalékainkkal.

A fárasztó nap után, amikor kimerültnek érezzük magunkat, vagy szeretnénk a normális ener-



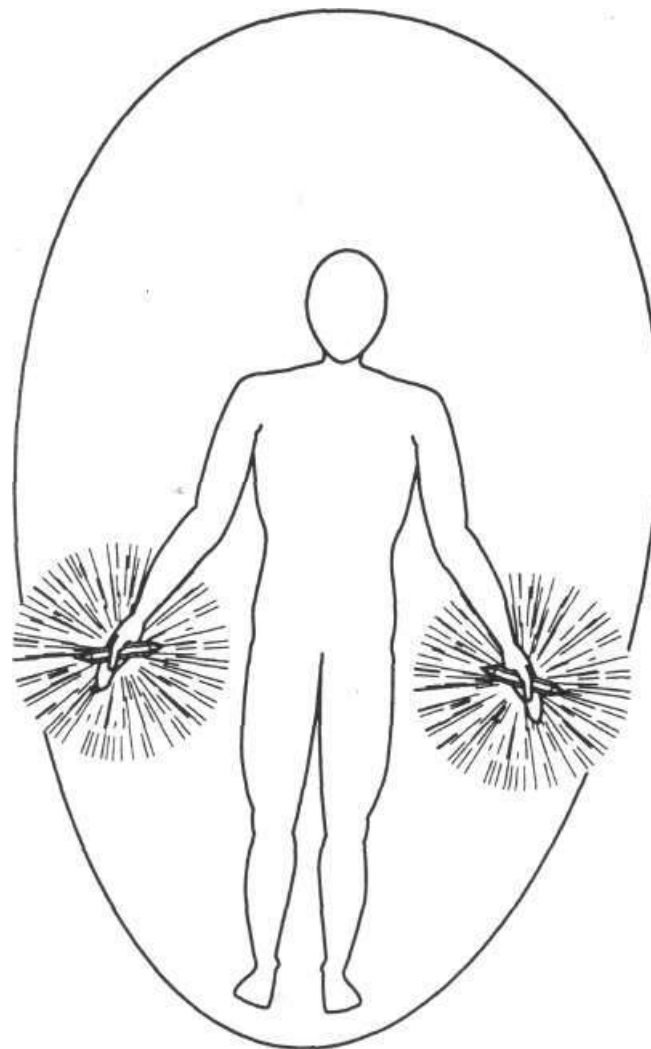
giaszintünket visszaállítani, vegyünk mindkét kezünkbe egy-egy kétsúcú kvarckristályt, ahogyan az ábrán látható. Lazuljunk el, lássuk mentálisan, amint a kristályok energiája feltölti a testünket és az auránkat energiával. Ritmikus légzéssel segítjük elő a hatást. Öt-tíz perc elegendő, hogy kiegyensúlyozzuk és megerősítsük energiáinkat. Ez segít ugyanakkor a munkahelyi, feszültebb állapotról a lazább, otthoni állapotra váltani, magunk mögött hagyni a hivatali gondokat, mert megtisztítja az aurát az energiahulladéktól, amelyet haza vittünk.

A következő gyakorlatok az egész auratér védelmét és erősítését szolgálják. Segítenek egyensúlyba kerülni és feltöltődni energiával, kivédeni a nemkívánatos erők és energiák betolakodását az aurába. Minél erősebb és vibrálóbb az auránk, annál kevésbé vagyunk kitéve kellemetlen hatásoknak.

### *1. MÓDSZER*

#### VÉDEKEZÉS ENERGIALECSAPOLÁS ELLEN

Valamennyien tapasztaltuk már, hogy bizonyos emberek valósággal elszívják az energiánkat. Kimerülünk a velük való beszélgetéstől, történjék bár személyesen vagy telefonon, utána kifacsartnak, erőtlennek érezzük magunkat, még a gyomrunk is megfájdul. Ez az energialecsapolás élménye.



#### ***Kristályok hatása az auratérre***

A mindkét végükön kvarckristályok megszilárdítják és újraépítik ~~giaszintünket~~ a test körül. Erősítik és pótolják a normális ener-

Vannak, akik kiszívják, lecsapolják mások energiáit. Azért képesek erre, mert az érdekelteknek többnyire fogalmuk sincs a dologról. Az energiaszívók általában a mások energiáival pótolják a saját energiabázisukat, ahelyett hogy felépítenék. Csak annyit vesznek észre az egészből, hogy a beszélgetés, az együttlét után jobban érzik magukat. Ez azonban nem jogosítja fel őket arra, hogy elszívják energiáinkat, amit nem szabad lehetővé tennünk.

Persze ezért ne vádoljuk meg, hogy vámpír, mert kiszipolyozza az energiáinkat. Még azt hinné, elment az eszünk. A probléma ugyan megoldódna, mert ezek után valószínűleg nem erőltetné a találkozást. Az emberekkel való érintkezés során azonban nem szabad elfelejtenünk, hogy a legtöbben még mindig nem vesznek tudomást a finom energiák működéséről.

Könnyebb a helyzeten úgy változtatni, hogy egy szót sem szólunk róla, ugyanis magunk döntjük el, hogy megosztjuk-e energiáinkat másokkal, vagy sem. Az egyik legegyszerűbb módszer, hogy lezárjuk az energiakörünket. A testünkben és a testünk körül az auratérben energiaáramok keringenek, ezt a keringést lezárhatjuk úgy, hogy az energiák ezen belül maradjanak, és ne lehessen átszívni őket másvalakinek az energiaterébe.

Csupán a túloldali ábrán látható pozícióba kell helyezkednünk: lábunkat keresztbe tesszük a boka magasságában, és összeérintjük a hüvelyk- és a többi ujjunkat. (Az is elegendő, ha csak a hüvelyk- és a mutatóujjainkat tesszük össze.) Ezzel lezárjuk köreinket, és az energia nem fog eltávozni tőlünk.



### ***Védekezünk a lecsapolás ellen***

Ez a pozíció lezárja energiakörünket. A hüvelyk- és a mutatóujjunk vagy a hüvelyk- és a többi ujjunk összeérintésével, lábaink bokánál történő keresztezésével megakadályozzuk, hogy az energiánkat leszívják

Ha legközelebb találkozunk energiaszívó ismerősünkkel, ülünk ebben a pózban. Kezeinket anyagul tartjuk az ölkünkben, ujjaink érjenek össze, és tegyük bokánál keresztbe a lábunkat. Ez olyan egyszerű és keresetlen, hogy senki sem fog gyanakodni. Telefonbeszélgetés közben ugyanezt tehetjük, ha ilyen emberekkel beszélünk.

A hatásról az illető visszacsatolásából fogunk értesülni. Számíthatunk olyan megjegyzésekre, hogy „nem vagy olyan kedves, mint máskor”, „valahogy zárkózottabb lettél”, „nem tudom, hogy mi bajod van velem” stb. Szó sincs róla, hogy bajunk lenne az illetővel, mert ugyanolyan kedvesen fogunk beszélgetni vele, mint annakelőtte. Csupán nem engedjük, hogy elszívja az energiánkat! Egyszerűen nem hagyjuk, hogy kimerítsen. Miután nem „dobódik fel” tőlünk, azt hiszi, hogy megváltoztunk. Senkinek sincs joga azonban a mások energiáit engedély nélkül elvenni.

## 2. MÓDSZER

### AZ ENERGIABELÉGZÉS TECHNIKÁJA

A friss levegő és a helyes légzés alapvetően fontos az erős, egészséges aura szempontjából. Csak az orron át történő légzéssel biztosítható az aura maximális energiája. Sok embernek rossz szokása, hogy szájon át vesz levegőt, és nem jön rá, hogy mennyivel természetesebb az orron keresztül lélegzem.

Ha az ember a száján keresztül vesz levegőt, sokkal több fertőzőes veszélynek teszi ki magát, és gyengíti az aura vitalitását, de még a szervezetét is károsíthatja. A száj és a tüdő között nincs semmiféle szűrő, így a levegővel együtt akadálytalanul jut a tüdőbe a por, a piszok és más szennyező anyagok. A szájon át hideg levegő áramlik a tüdőbe, ami a légzőszervek gyulladását okozhatja.

Ezzel szemben az orrlyukakon át történő levegővétel az egész energiarendszert vitalizálja és erősíti. Az orrban olyan különleges felületek vannak, amelyek erősítik a *prána* felszívását a levegőből. A *prána* a levegőben lévő vitalizáló erőt jelenti. Sok keleti légzéstechnika előírja, hogy belégzésnél az orrhegyre és az orr részre kell a tudatos figyelmet összpontosítani. Ez fokozza a *pránafelszívást*, növeli az egész aura vitalitását, és serkenti az ember energiarendszerét. Az orrlyukak és a légutak finom szőrzete megszűri, a nyálkahártya pedig fel is melegíti az átáramló levegőt. Ilyen előkészítés után már alkalmas rá, hogy az érzékeny tüdőbe jusson. Az orron át történő légzés több energiát juttat az auratérbe, és erősíti azt.

A jógában a holdlégzést *Idának*, a naplégzést *pingalának*, a kettő egyensúlyát szusumnának nevezik. Energiánk kétpólusú: pozitív és negatív, hímnemű és nőnemű, nap és hold. Ez a légzéstechnika gyorsan feltölti az aurát energiával, és kiegyenlíti a test polaritását. Fokozza az információk tárolásának és feldolgozásának a képességét. Egyensúlyt teremt a két agyfélteke között. Tanulás előtt alkalmazva lerövidíti az anyag elsajátítá-

sához szükséges időt. Napközben a felfrissülés hatékony eszköze.

Az alaptechnika a két orrlyukon át felváltva történő be- és kilégzésből áll. (Az orrhegyre irányuló figyelemösszpontosítás, különösen a belégzés fázisában, növeli a gyakorlat hatékonyságát.) A légzés ritmusát szabályozhatjuk, mert orrunkat a hüvelykujjunk és a többi ujjunk közé fogjuk.

1. Jobb kezünket tegyük az orrunkra, és fújjuk ki a levegőt. Nyelvünket a felső fogsor mögött helyezzük a szájpadrásra.

2. Hüvelykujjunkkal zárjuk el jobb orrlyukunkat, és a bal orrlyukon át lélegezzünk be, míg lassan négyig számolunk.

3. Jobb orrlyukunkat továbbra se engedjük el, de most már a bal orrlyukat is fogjuk be, tartsuk orrunkat a hüvelyujjunk és a többi ujjunk között, amíg 16-ig számolunk. (Ha még sohasem végeztünk légzési gyakorlatokat, akkor ez az idő túlságosan hosszú lesz, vegyük rövidebbre, vagy számoljunk gyorsabban. Gyakorlással egyre hosszabb ideig leszünk képesek a levegőt tartani. Próbáljunk háromig számolva belélegezni, hatig számolva visszatartani a levegőt, és háromig számolva kilélegezni. Dolgozzuk ki magunknak a legmegfelelőbb ritmust, aztán erre építsünk.)

4. Hüvelykujjunkkal engedjük fel a jobb orrlyukunkat, a balt tartsuk ujjainkkal továbbra is zárva. Lassan engedjük ki a levegőt, miközben nyolcig számolunk.

5. Engedjük el az orrunkat, emeljük fel a bal kezünket, és hüvelykujjunkkal zárjuk le a bal orr-

lyukunkat. Jobb orrlyukunkon át lélegezzünk be, amíg négyig számolunk, majd fogjuk be mindkét orrlyukunkat. Tartsuk így, amíg 16-ig számolunk.

6. Hüvelykujjunkkal engedjük el a bal orrlyukat, jobb orrlyukunk maradjon továbbra is zárva. Bal orrlyukunkon át lélegezzünk ki, miközben lassan nyolcig számolunk.

7. Végezzük el négyszer-öttször a légzést, változtatva az orrlyukakat. Az egyikén lélegezzük be a levegőt, tartsuk vissza, majd a másikon lélegezzük ki. Ismételjük meg a másik irányba. Ha fel akarunk frissülni, csináljuk meg a gyakorlatot mindegyik orrlyukon át legalább négyszer-öttször, így gyorsan feltölthetjük energiával az egész testünket és auránkat.

---

### 3. MÓDSZER

#### *A TISZTÍTÓ ÖRVÉNY*

---

Ez a vizualizációs gyakorlat az egész auratér ki-mosására és megtisztítására szolgál. Kitűnő hatása van egy-egy fárasztó nap után, különösen, ha a nap folyamán sok emberrel érintkeztünk. Elősegíti az energiahulladékok kiürítését, így megelőzhető, hogy ezek felhalmozódása megbontsa az auratér egyensúlyát. Elvégzése nem igényel öt percnél több időt.

1. Ülünk le, és végezzük el a fokozatos ellazulást. A gyakorlat eredményességét elősegíti, ha az előzőleg leírt légzési technikával vezetjük be. Esetleg egy rövid imát vagy mantrát is elmondhatunk.

Ne felejtjük el, hogy a gyakorlatok itt bemutatott formája csak irányadó, meg kell tanulnunk őket a saját energiánkhoz igazítani.

2. Lelki szemünkkel képzeljük el, hogy a fejünk felett mintegy hat méterrel kristálytiszta, fehér lángú kis forgószelel kerekedik. Úgy néz ki, mint egy pici, spirituális tornádó. Képzeljük a tölcser akkora, hogy befogja egész auraterünket. Képzeljük el, hogy a tölcser szára, a fejtetőn át belépve, keresztülmegegy testünk középső tengelyén. (Lásd a 140. oldalon lévő ábrát.)

3. A spirituális forgószelet úgy lássuk, hogy az óramutató járásával megegyezően pörög. Képzeljük el, hogy amint megéri az aurát, felszívja és elégeti mindazt az energiahulladékot, amelyet felhalmoztunk.

4. Lássuk, érezzük, képzeljük el, amint a tisztító forgószelel lefelé mozog, egész auránkat és testünket átjárja. Tudatosítsuk magunkban, hogy egész energiaterünket kitakarítja és megtisztítja mindattól az idegen energiától, amelyet a nap folyamán felhalmoztunk.

5. Amikor az örvény végigment rajtunk, hagyjuk, hogy a lábunkon keresztül kilépjen a földbe. Lelki szemünkkel lássuk, amint az örvény viszi magával az energiahulladékot az alsóbb régiókba, és jótékonyan megtermékenyíti vele az élet alsóbb birodalmait a bolygón kívül és belül.

#### 4. MÓDSZER

#### *A KÖZÉPSŐ PILLÉR GYAKORLAT*

Ez a gyakorlat a kabala néven ismert ősi, titokzatos kultusból származik. Hang, vizualizációs és légzési elemek felhasználásával óriási mennyiségű energiát pumpál az aurába. Hozzásegít az aurater repedéseinek és lyukainak a beforrasztásához, stabilizálja és kiegyenlíti az aurát. Megnöveli az energiaszinteket, így több energiával rendelkezünk napi feladataink ellátásához, és megvéd a túlterheléstől.

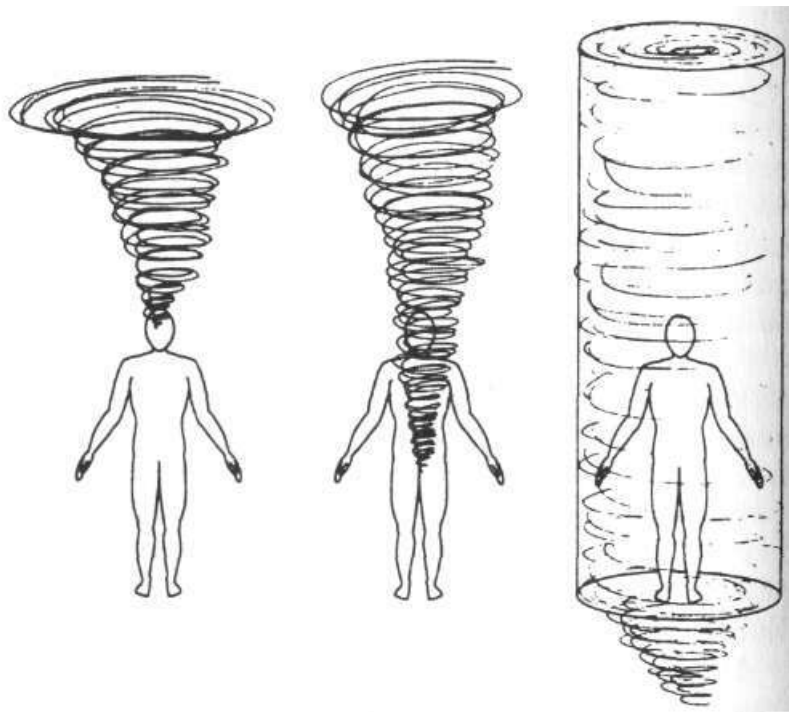
A gyakorlat során Isten ősi, héber neveit használjuk mantraként, bizonyos képekkel és légzéssel együtt. Ez a kombináció olyan együttes hatást hoz létre, amely nem hogy megháromszorozza, de megnyolcszorozza az erejét. Három vonása (a nevek, a képlátás és a légzés) hatványozottan növeli az energiát (jelen esetben a kettőt a harmadik hatványra emeli).

1. Ülünk le vagy állunk, és néhány percig lazítsunk.

2. Vizualizáljuk, hogy kristálytiszta, fehér fénygömb ereszkedik lágyan felénk az égből, és megáll a fejünk fölött. Elevenen vibrál az energiától. Amint a következő nevet hangosan kimondjuk, lássuk és érezzük, hogy a hang rezgésével együtt a fény egyre erősebb lesz, és betölti az egész fejünket. "

3. Lágyan ejtsük ki a nevet) EHEIEH (íh-hah-jín). Hangsúlyozzuk minden szótagát, és érezzük, hogy

a fejtetőnk megtelik energiával és élettel. Ötször-tízszer ismétljük ezt a nevet, amely annyit jelent, **hog**y „VAGYOK, AKI VAGYOK”.



### *Tisztító örvény alkotás*

4. Várjunk egy kicsit, és vizualizáljuk, amint a gömbből egy fénynyaláb ereszkedik le a torok tájékára, ahol egy második fénygömb keletkezik. A hangosan kimondott isteni név YHVH ELOHIM (Jeh-hoh-vah-Eh-lóh-him) rezgésével egyidejűleg a fénygömb egyre vibrálóbb és fényesebb lesz. Ismét-

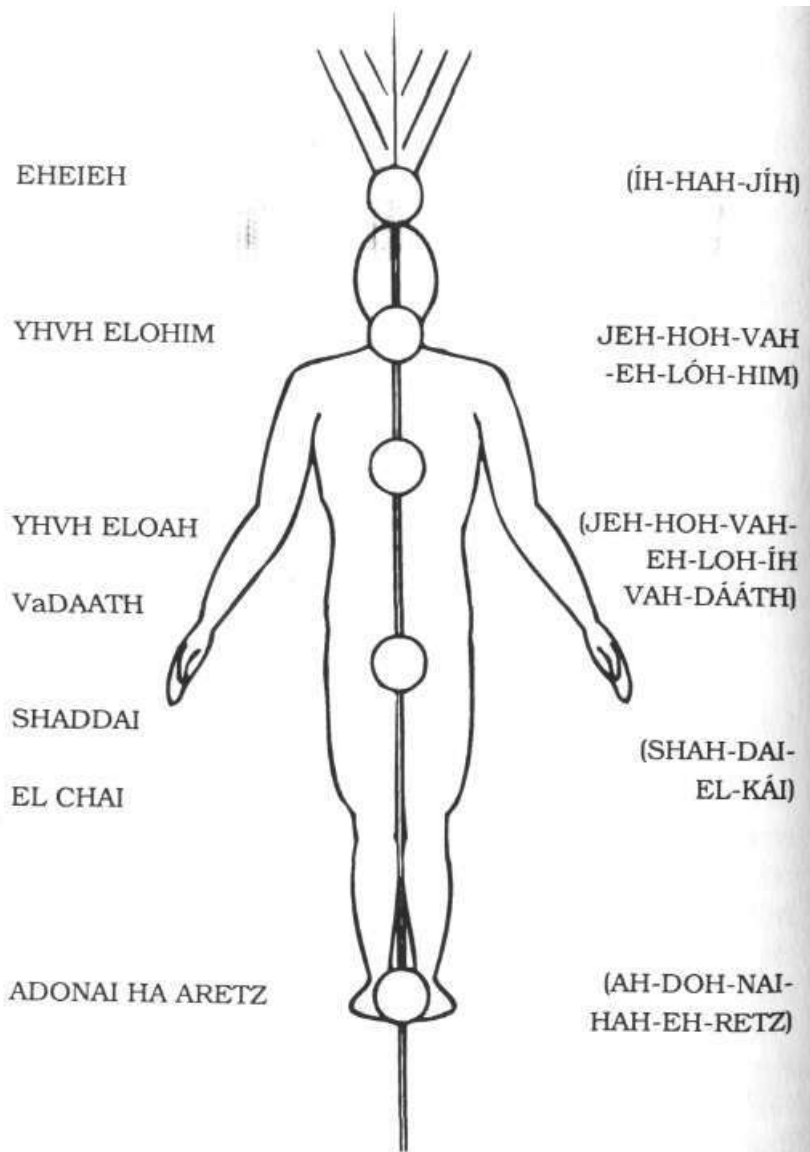
teljük a nevet ötször-tízszer. Ez a név azt jelenti: „A Teremtés Úr Istene”.

5. Várjunk egy kicsit, és vizualizáljuk, amint a gömbből a fénynyaláb a szív tájékunkra ereszkedik, és ott egy harmadik fénygömb keletkezik. Lassan, szótagoltan ejtsük ki az isteni nevet YHVH ELOAH VADAATH (Yeh-hoh-vah-Eh-loh-éh-Vah-Dá-áh). Ötször-tízszer ismétljük el, és közben érezzük, hogy a fénygömb erősödik, és betölti testünknek ezt a részét. A név azt jelenti, hogy „Isten az elmében nyilvánította ki Magát”:

6. Tartsunk szünetet, majd vizualizáljuk, amint a gömbből a fénynyaláb lejjebb ereszkedik, az ágyék tájékára, és egy negyedik ragyogó fénygömb keletkezik. Ejtsük ki lágyan, ötször-tízszer az isteni nevet: SHADDAI EL CHAI (Shah-dai-El-Kái), ami azt jelenti, hogy „A Mindenható Élő Isten”.

7. Várjunk, és vizualizáljuk, hogy ebből a negyedik fénygömbből a fénynyaláb továbbereszkedik a lábfejek tájékára, ahol egy ötödik fénygömb keletkezik, majd a fénynyaláb folytatja útját egyenesen a föld szívébe. Ahogy kimondjuk Isten nevét, ADONAI HAARETZ (Ah-doh-nai-Hah-Eh-rettz), a hang rezgésével együtt a gömb kristályragyogása erősödik. Ismétljük ötször-tízszer a nevet, amely annyit jelent, hogy „A Föld Ura”.

8. Megalkottuk az egész test és aura középső egyensúly pillérét. Ismét a fejtetőre összpontosítunk, és elkezdünk ritmikusan lélegezni. Amint lassan négyig számolva kilégzünk, látjuk, amint energia ömlik testünk bal oldalába, és kisugárzik, erősítve auránknak ezt az oldalát. Négyig számol-



**A középső pillér gyakorlat**

va lélegezzünk be, és testünk jobb oldalába szívjuk fel az energiát a talpunktól egészen a fejtetőig. Lássuk és érezzük, amint az energia kisugárzik, és erősíti auránknak ezt a felét. Tartsuk vissza a levegőt, amíg négyig számolunk, majd négyszer-öttször ismétljük meg a ki- és belégzést.

9. Most négyig számolva lélegezzünk ki, közben lássuk és érezzük, hogy az energia lefelé áramlik a testünk előtt, majd belélegezve hagyjuk, hogy a testünk mögött felfelé áramoljék. Tartsuk vissza a levegőt, amíg négyig számolunk, majd négyszer-öttször ismétljük meg a gyakorlatot. Ezzel meg erősítettük az egész aurateret. Érezzük, hogy körülvész ez az energia, amely beforrasztotta az aurarepedéseket, és pótolja az elvesztett energiát.

10. Érezzük, hogy a lábfejünkön összegyűlik az energia. A belégzéssel a lábfejünkön keresztül szívárványszínű fényt húzzunk fel a középső pilléren keresztül, egészen a fejtetőnkig. Kilégzésünkkel a fejtetőnkön át szórjuk szét a szívárványszínű fényt, és töltsük meg az egész aurát színnel és energiával. Pihenjünk és fürödjünk meg ebben a ragyogó, megújult energiatérben.

A középső pillér gyakorlat is tisztítja és erősíti az egész aurateret, elősegíti a magasabb rendű energiák, többek között pszi-képességeink fejlődését. Miután jelentősen megemeli az ember energiaszintjét, az auralátás képességének a kifejlesztését is előmozdítja. Megnöveli az általános fizikai és egyéb érzékelési képességet és érzékenységet.

Oktató munkám során tanítom ezt a gyakorlatot, és nem győzöm hangsúlyozni a fontosságát.

Mindenkinek alkalmaznia kell, aki fel akarja tární magasabb rendű képességeit. Olyan erőteljes és olyan hatékony, hogy alapvető energiaforrása mind a kezdőknek, mind azoknak, akik már évek óta foglalkoznak metafizikával. Alapozó, oltalmazó és erősítő. Nem találkoztam még egyetlen olyan gyakorlattal sem, amely ennyit nyújtana az embernek, és ennyire alkalmazkodna az egyénhez.

A hagyományos középső pillér gyakorlat öt fénygömböt használ, ám dinamikus változata egy hatodikot is beiktat. A hatodik fénygömböt a harmadik szem tájékán, a két szemöldök között kelti életre. Ez a csakraközpont egyaránt kapcsolódik a fizikai és pszi-tisztánlátáshoz (clairvoyance). A gyakorlatnak ez a változata még dinamikusabban serkenti az auralátást.

1. Végezzük a gyakorlatot ülőhelyzetben. Csukjuk be a szemünket, és lazuljunk el.

2. Vizualizáljuk a kristálytiszta fénygömböt, amint az égből leszállva, a fejtetőnkre ereszkedik. Amint kimondjuk az EHEIEH (éh-hah-yíh) nevet, a hangrezgéssel együtt érezzük, hogy a fejtetőnk megtelik energiával. Ötször-tízszer ismételjük meg.

3. Vizualizáljuk, hogy a fénygömbből leszálló fénynyaláb egy második fénygömböt hoz létre a szemöldök magasságában. Ejtsük ki lágyan Isten nevét: JEHOVAH (Jeh-hoh-vah). Képzeld el, hogy a hangrezgés az univerzum határáig ér, és visszatér. Érezzük, hogy belső szemünk életre kel az energiától. Ötször-tízszer ismételjük meg.

4. Ebből a fénygömbből a fénynyaláb továbbhalad lefelé, és a torok táján újabb gömböt hoz létre.

Mondjuk ki az isteni nevet: JEHOVAH ELOHIM (Jeh-hoh-vah-Eh-lóh-him). Lássuk és érezzük, hogy a fénygömb ragyogó vibrálással életre kel. Ötször-tízszer ismételjük meg.

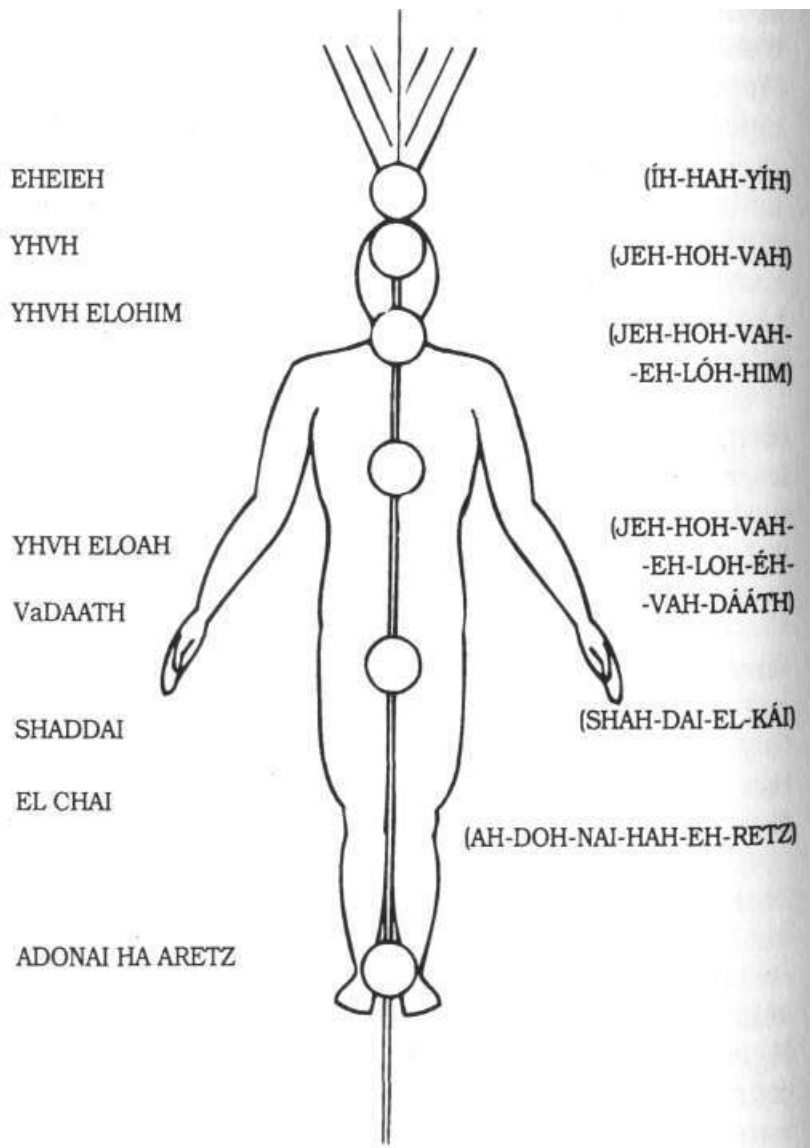
5. Az újabb fénygömbből továbbhalad a fénynyaláb lefelé, és a szív tájékán létrehozza a negyedik fénygömböt, amely akkor kel életre, amikor elhangzik Isten neve: JEHOVAH ALOAH VADAATH (Jeh-hoh-vah-Eh-loh-éh-Va-Dááth). Ötször-tízszer ismételjük meg.

6. Várjunk egy kicsit, és Vizualizáljuk, amint a fénynyaláb a szívtájékról leszáll az ágyék környékére. Itt keletkezik az ötödik fénygömb. Lássuk, amint Isten nevének minden egyes kiejtésével formálódik, és egyre ragyogóbbá válik. SHADDAI EL CHAI (Shah-dai-El-kái).

7. Megint várjunk, és Vizualizáljuk, hogy a fénynyaláb továbbhalad lefelé, egészen a lábfejünkig. Itt létrehozza a hatodik fénygömböt, majd folytatja útját a bolygó szívébe. Amikor kiejtjük Isten nevét: ADONAI HAARETZ (Ah-doh-nai-Hah-Eh-rettz), lássuk, amint a hatodik fénygömb életre kel.

8. Ezzel megalkottuk a középső fénypillért, amely rajtunk keresztül összeköti az eget és a földet. Aktiváltuk a belső fényközpontokat, amelyek erősítik és védik az auránkat, és serkentik az auralátás kialakulását. Most végezzünk ritmikus légzést és vizualizációt, a hagyományos középső pillér gyakorlat leírásánál a 8., 9. és a 10. pontokban megadott módon.





**Változat a középső pillérre**

Az ezoterika hagyománya Keleten és Nyugaton egyaránt jól ismeri a mantrák és a kántálás alkalmazását, mert az energiatöltés és megerősítés hatékony eszközei. A „mantra” szanszkrit szó, a jelentése nagyjából „varázsigé”. A mantrák és imaszövegek intonálásakor a hangok erejével érnek el bizonyos célokat. Be tudnak avatkozni emberek auraterébe gyógyítás vagy magasabb tudatállapot elérése céljából.

Az alkalmazott mantrák vagy imaszövegek az egyén testében, elméjében, érzelmeiben vagy lelkében idéznek elő változásokat. A hangok serkentik a bennünk és körülöttünk lévő energiákat.

A kántálás vagy mantramondás rezgése tisztító és finomító hatást gyakorol az auraterre. Hatásának általában négy oka lehet. Az egyik egyszerűen az, hogy az ember hisz benne. A másik, hogy a hangokhoz meghatározott gondolatokat társít, és ezzel serkenti energiáinak a megváltozását. Hatnak ezek a szavak a jelentésük miatt is, amelyre a mentális test rezonál, és ennek következtében lenyomat keletkezik az energiamintában. Sok mantra és imaszöveg hatékonysága tisztán a hanghatásában rejlik, függetlenül a jelentésétől. A hang az auraternek ütődik, és változásokat idéz elő benne.

A kántálás energiát szabadít fel, ezért a misztikus szavak és hangok mormolásában rejtély és erő nyilvánul meg. A kántálás ritmusa az eredmény szempontjából meghatározó. A kántált mantráknak dinamikus hatásuk van. Sokat vita-

tott kérdés, hogy hányszor kell a mantrát elmondani, amíg hatást fejt ki. Mint nagyon sok dologban, itt is mindenkinek magának kell eldönteni, hogy mi válik be a legjobban. Általában bizonyos szövegmondás 10-15 perc után érezteti a hatását.

A kántálás igazán könnyű. Válasszunk ki egy mantrát, és ha lehetséges, ismerkedjünk meg a jelentésével. Aztán amikor biztosan nem zavar senki, lazítsunk. Szótagolva kezdjük el a szövegmondást, és hagyjuk, hogy a mantra megtalálja a maga ritmusát, amely nekünk a legjobban megfelel.

Amikor abbahagyjuk, a mantrának még visszahangoznia kell bennünk, és lehet, hogy enyhe fülzúgást is fogunk tapasztalni. Ez annak a jele, hogy a kántálás energiaváltozást idézett elő. De akkor se aggódjunk, ha nem érzünk ilyesmit, mert ez nem jelenti azt, hogy a mantra nem tette meg a magáért. Ezek csupán eligazító jelzések.

Miközben hallgatjuk a bennünk visszhangzó mantrát, meditáljunk az adott mantrához társított energiákon. Lássuk ezeket aktívnak auraterünk egészében. Koncentráljunk arra, hogy mennyivel több fény és energia ébredt bennünk és körülöttünk. Lássuk, amint auránk nagyobb vibrációjával megérint másokat.

## *Mantra minták*

### *1. OM*

Az *Om* a legerősebbnek tartott mantra valamilyen között. Az egyiptomi *Ámen* megfelelője, és va-

lójában az isteni Logosz neve. Az *Om* szanszkrit szó, és az életnek azt a szikráját jelenti, amely a fizikai életbe zárt isteni rész.

Az *Om* kiejtésének és intonációjának sok száz módja van, és mindegyik a maga sajátos módján hat az aurára. Ha az „O”-t hangsúlyozzuk és hosszan mondjuk, akkor a mások és a magunk aurájára hatunk, míg ha az „M” dúdoló hangját nyújtjuk meg, az egész hatás sokkal beljebb keletkezik.

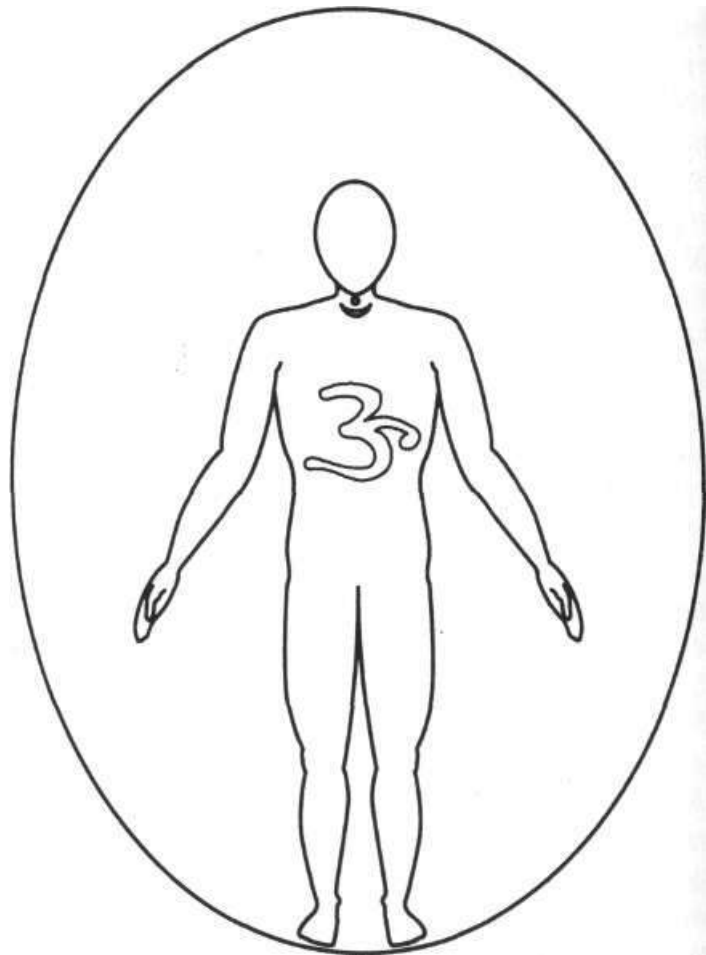
Amikor kimondjuk az *Om*-ot, azt kell látnunk, hogy felülemelkedünk a fizikai élet uralmán. El kell képzelni, hogy korlátozó és hátráltató gondolatformáink leárnyékolódnak. Látnunk kell, hogy az aura megtisztul a felhalmozódott energiahulladékoktól. Az *Om* az istenivel való kapcsolat hangja, és mint ilyen, az energiák felszabadításának az eszköze. Tisztító, teremtő, az újat felszabadító ereje van, hogy továbbléphessünk az energia magasabb megnyilvánulásai felé.

Az *Om* figyelemfelhívás is. Kiegyenlíti és megszilárdítja az aurateret, összerendezi a finom testek részecskéit. Minden energiánk válaszol erre a hangra. Ha ezek az energiák összhangban vannak, akkor könnyebben helyreállítható az egészség, és eredményesebb a meditáció.

Az *Om* egyik változata az *AUM* (Ah-Oh-mm). Eza forma elősegíti az aura elképzelését, és lehetővé teszi, hogy gondolataink kristálytisztává váljanak. Annak a megerősítése, hogy energiáink a csúcson vannak, és egyre nőnek, mintha a legfontosabb szinten mondanánk magunknak, hogy „Úgy le-

gyen!" Az *Aum* az auratér gyengeségeinek és lyukainak a kijavítását is elősegíti.

Az *Om* kántálása alatt képzeletben vetítsük a testünkre a mantra szanszkrit betűinek a képét (ahogyan az ábrán látható).



**A szanszkrit *Om* erősíti az aurát**

Képzeld el, amint a szimbólum megformálódik a felsőtestünkön, majd belégzés közben elménkben és testünkben hangtalanul szólaltassuk meg az *Omot*. Érezzük a jelet vibrálni és erősödni. A ki-légzésnél hangosan mondjuk ki, hogy *Om*. Lás-suk és érezzük, ahogy a szimbólum kristálytisza, ragyogó energiaáramokat bocsát ki magából, amelyek megtöltik és megerősítik az egész auratere-t. 10-15 percig végezzük a vizualizációt, és ta-pasztalni fogjuk, hogy energiataralékaink meg-növekedtek. Az idegen energiákkal kevésbé fo-gunk ütközni, amikor találkozunk velük.

2. *OM MANI PADME HŰM* (Ohm-mah-ni-pad-me-hum)

A mantra szó szerinti fordítása „a lóbusz ékköve”. Egyike a legnépszerűbb mantráknak, és jónéhány értelme és jelentése van. Kven Jin kínai istennő energiáival kapcsolja össze a néphit.

Kven Jin az a Keletnek, ami Szűz Mária a Nyu-gatnak. A gyermekek védelmezője és gyógyítója. Amikor a legenda szerint elérte a megvilágoso-dást, és emelkedni kezdett a Földről az ég felé, egyszer csak emberi kiáltást hallott, és inkább visszafordult, hogy az emberiséget gyámolítsa. A könyörületesség és a gyermekek kínai istennője. Azt is állítja a legenda, hogy bármilyen erőszakot meg tud akadályozni, bárki ellen irányuljon is, és a démonok légiói sem tudnak ártani neki.

Ez a mantra oltalmazó erőként működik az au-rában. Erősíti az összes energiataralékot, meg-akadályozza az energialeszívást, hogy az embert

kihasználják. Különösen hatékony védelmet nyújt ez a mantra, ha magas érzelmi töltésű helyzetekkel vagy helyekkel kell szembenéznünk, ahol az indulatok elszabadulására lehet számítani. Kellőképpen megerősíti az aurát mások fizikai vagy egyéb támadásaival szemben.

A mantra hat szótagja aktiválja az energiákat, hogy az aurában felhalmozott hulladékot tiszta erővé változtassák. Egyensúlyt teremt az érzelmekben, és elősegíti a test gyógyulását.

OM - Ez a létezés és a hang teljessége, a hívó jel. A mantra e részének a megszólaltatásával kapcsolatot létesíthetünk saját auraterünk és Kven Jiné között.

MANI - Szó szerinti jelentése „ékkő”, olyan anyagtalanságot jelöl, amely minden ártásnak és változásnak ellenáll. Az elmén belüli legmagasabb értéket, a megvilágosodástól kísért együttérzést és szeretetet jelképezi. Ahogy a drágakő megszünteti a szegénységet, úgy segíti a mantrának ez a szótagja megtisztítani az aurát a disszonáns energiáktól.

PADME - Szó szerinti jelentése „lótusz”, a spirituális kibontakozás és az aurán belüli finomabb energiák ébredésének szimbóluma. A kiejtéskeletkező hang segít eltávolítani azokat az energiahulladékokat, amelyek bemocskolják az aurateret. Hatására ki tudjuk szűrni és társítani tudjuk őket a hozzájuk tartozó körülményekkel. Összhangot teremt az aurában.

HŰM - Ez a hang önmagában lefordíthatatlan. Amíg az *Om* a végtelen hangja bennünk és a vi-

táegyvetemben, addig a *Hűm* a végest képviseli a végtelenben. Az auratér potenciálját jelenti. Érzékennyé tesz a körülöttünk lévő energiák iránt, és tudatosítja bennünk, hogy ezek hogyan hatnak ránk. Képesé tesz rá, hogy érzékeljük a fizikai aurát, és elősegíti benne a harmóniát, miáltal nyilvánvalóbbá válik számunkra, hogy energiasziszterként működünk.

Lazítsunk, mint az első mantránál. Csukjuk be a szemünket, és a belégzés alatt hangtalanul mondjuk magunknak a mantrát. Majd amint kilégzünk, ejtsük ki hangosan, hallhatóan, szótagonként. Alakítsuk ki a megfelelő ritmust, hagyjuk, hogy hasson ránk. Tudatosuljon bennünk, hogy amikor ezt a mantrát alkalmazzuk, minden alkalommal auránk ereje és védettsége növekszik.

### *A menyegzői aranyköntös*

A „menyegzői aranyköntös” fogalma az ezoterikus kereszténységből ered. Az ősi beavatási szertartásokon nem vehetett részt mindenki, ahogyan sokan tévesen feltételezik, hanem csak azok, akiket erre alkalmasnak ítélték. Erről szól a király vancsorájának keresztény parabolája (Máté 22: 2-14). Senki sem léphetett be, aki nem menyegzői aranyköntöst viselt, amely nem más, mint az ember megtisztult aurája és lelke.

A megtisztult aura az alacsonyabb rendű vágyak megnemesítése, minden emberi lény és élő keresztény szolgálata és szeretete révén jön létre.

A testet körülölelő köntöst kék és arany energia-színek alkotják. Az egyént megerősített és megtisztult aurája és lelke teszük képessé rá, hogy igazi *láthatatlan segítővé* válják, aki tudatosan képes valós testével, éber vagy alvó állapotában, más embereket és helyeket meglátogatni.

Hogy az aura ilyen dinamikussá válják és megtisztuljon, a csakraközpontokat is meg kell tisztítani és erőteljesebben kell aktiválni. A csakrákról már beszéltünk a 2. fejezetben, és azt mondtuk, hogy ezek a test fényközpontjai. Keleten lótuszvirágoknak nevezik őket, az ezoterikus kereszténységben pedig gyakran fényrózsza néven említik őket. Amikor ezek a fényrózsák megtisztult energiát táplálnak a testbe és a test köré, akkor az aura olyan lesz, mint a menyegzői aranyköntös.

A következő meditáció dinamikusan aktivizál tizenkettőt ezekből a fényközpontokból. Hagyományosan hét csakraközpontra szoktak összpontosítani, de az itt következő gyakorlatban szereplő 12 központ erőteljesebben tölti fel energiával és egyenlíti ki az aurát, mintha csak a hagyományos hét csakrára koncentrálnának. Ez a 12 központ ott szunnyad mindenkiben, és ha életre kelnek és kiteljesednek, 12 ragyogó testfény válik belőlük, amelyek arany ragyogással töltik meg az aurát (lásd a 157. oldali ábrát).

A 12 fényrózsza erős szimbolikus jelentést is hordoz. A 12-es számhoz sokféle szimbolikus jelentést fűztek az évezredek, közülük a legismertebb a 12 csillagkép.

A lábfejekben lévő fényrózsákat az kelti életre, ha életünket a szolgálatnak szenteljük, és az ősi mesterek nyomdokaiba lépve, lankadatlanul jót teszünk másokért.

A térdeinkben lévő fényrózsák az imádsággal és a meditációval töltött órák után kelnek életre, amikor az alázat életünknek természetes velejárójává és alaphangjává válik. Kezeink fényrózsái akkor élednek fel, ha mások szolgálatára szenteljük magunkat, és kezünket segítségre és gyógyításra nyújtjuk. Egyre élénkebben fognak vibrálni, ahogy mindennap valami újnak a megtanulására és a megtételére törekszünk.

A gerinc alján elhelyezkedő fényrózsza - a hagyományos alapcsakra tájékán - akkor válik aktívabbá, ha fokozzuk energiáink tisztítását, és megtanuljuk az alacsonyabb rendűek átváltoztatását.

A napfonat tájékán található fényrózsza valójában két hagyományos csakraközpontnak, a lép és a napfonat csakrájának az összekapcsolásából jött létre. Ha az elme és az érzelmek egyensúlyban vannak, akkor a kettő új fényforrást alkotva találkozik.

Szívünkben a fényrózsza ragyogása erősödik, amikor együttérző szeretettel ölelünk át minden életet, amellyel találkozunk. Ha megtanulunk kellemő együttérzéssel és okosan szeretni, akkor ragyogásával meggyógyít minket és a hozzánk tartozókat.

A torkunkban lévő fényrózsza akkor fog kiteljesedni, amikor megtanulunk helyesen bánni a szavak hatalmával. Amíg meggondolatlan, szeretet-

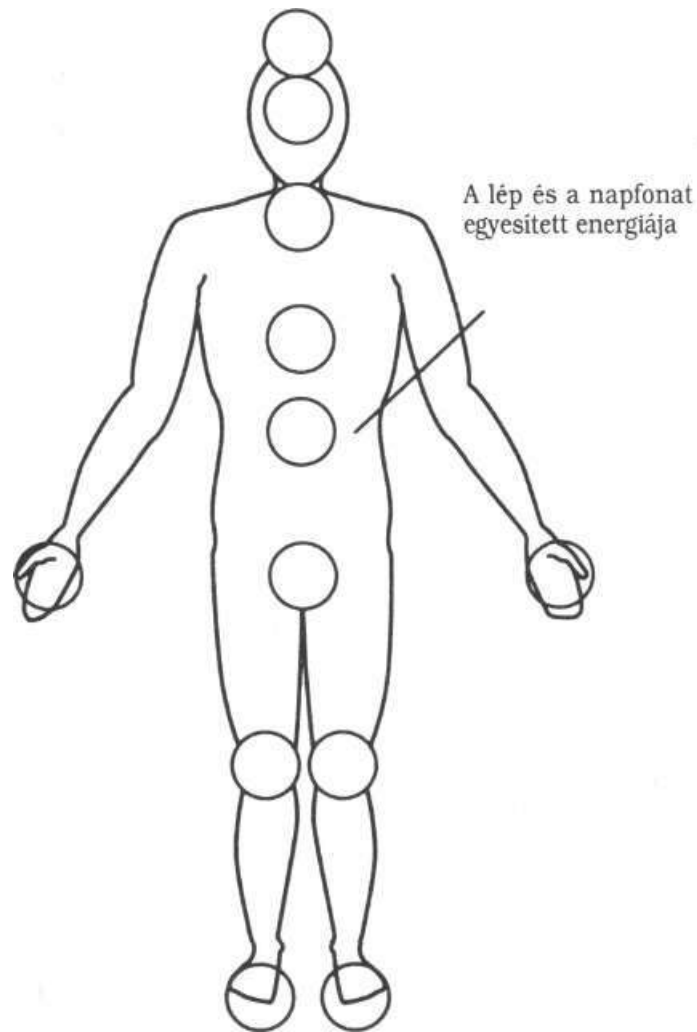
len, ártó szavak hagyják el a szánkat, addig nem fog teljes intenzitással működni. Ezen a közpon-  
ton keresztül fejeződik ki az akarat teremtő ereje.

A két szemöldök között elhelyezkedő fényrőzsa akkor éled fel, amikor meg tudjuk teremteni az egyensúlyt az intuíció és az értelem között. Ha megtanulunk bízni belső látásunkban, és feléb-  
resztjük magunkban a táplálás, a képzelet és az intuíció velünk született női energiáit, akkor na-  
gyobb fénnel tölti meg az aurát.

A fejtetőn elhelyezkedő fényrőzsa a férfias ener-  
giák központja. Amikor megtanuljuk a táplálás és a megvilágosodás női energiáit megerősíteni és saját életkörülményeink között alkalmazni, akkor kezd ragyogni ez a központ.

A következő meditáció célja, hogy életre keltse ezeket a fényközpontokat, és fénnel töltsen meg az aurát. A gyakorlat akkor hatásos igazán, ha rendszeresen, havonta legalább egyszer elvégezzük. Teljes nyugalomra és csöndre van hozzá szükség, ezért a telefont is húzzuk ki. Ajánlatos először fokozatos lazítást végezni, meleg, megnyugtató érzéseket sugározni különböző testrészeink felé. Lassú, ritmikus légzéssel tegyük hatékonyabbá a gyakorlatot. Vegyünk mély lélegzetet, és lazítunk. Ahogy ellazulunk, hagyjuk, hogy energiáink körénk gyűljenek. Képzeld el, hogy puha, koc-  
kás plédet terítették a vállunkra, meleg, biztonság és béke borul ránk.

Amikor kezdünk ellazulni, képzeljük magunkat mélységbe vezető lépcső tetejére. Lentről derengő,



***A modern tanítvány  
és a beavatott 12 csakrája***

Ez a 12 fény minden ember testében ott szunnyad. Ha a 12 energia-  
központot életre keltjük, és működni kezdenek, 12 fenséges testfény  
válík belőlük

lágú fény hívogat. Elindulunk a lépcsőn lefelé, minden lépés után jobban és mélyebben ellazulunk, s egyre fényesebbnek érezzük magunkat. Amikor a lépcső feléhez érkezünk, már olyan súlytalanok vagyunk, hogy a lábunk alig érinti a lépcsőfokokat. Még mindig lefelé megyünk, és ez csodálatos érzés. Azt is elfelejtjük, milyen jó volt ellazulni, egyszerűen átadjuk magunkat a lebegésnek.

A lépcső alján kis, kerek szobában találjuk magunkat, közepén magas, díszes tükörrel. A hívogató fény, amelyet fentről láttunk, a tükröt világítja meg. A lépcsőtől a tükörhöz lépünk, de először semmit sem látunk benne, majd amint tekintetünket rászégezzük, lágyan megrezdül valami, és eltűnik saját képünk.

Meztelenül látszunk a tükörben, de eszményi formánkban. Olyannak látjuk magunkat, amilyen a valódi, belső lényünk. Az élmény melegít és gyógyít. Ráébredünk, hogy már majdnem elfelejtettük, milyen szépek vagyunk.

Ahogy teljes nagyságunkban nézzük magunkat a tükörben, azt látjuk, hogy két rózsabimbó formálódik a lábfejükön. Üdék és szépek. Ahogy lassan kibontják a szirmaikat, eszünkbe jutnak mindazok az életünk folyamán megtett lépések, amelyekkel elérkeztünk oda, ahol most vagyunk. Felidéződnek az elhibázott irányváltások, de azok az idők is, amikor lépéseink akadálytalanok és könnyűek voltak. Visszaemlékszünk azokra az alkalmakra, amikor mások segítettek lépteinket. Majd egy fényösvény tűnik fel előttünk - a jövő ígérete.

Ezután a két térdünkön formálódik egy-egy rózsza, éppen olyan üdék és szépek, mint a lábfejükön nyíló rózsák. Ahogy a szirmok a szemünk látára kinyílnak, eszünkbe jut, hogy hányszor térdeltelünk mellettünk mások, hogy segítsenek. Aztán arra emlékszünk, hogy hányszor buktunk el, hányszor kellett megint összeszedni magunkat. Majd arra gondolunk, hányszor láttunk másokat elbukni, és megálltunk, letérdeltünk, hogy segítsünk rajtuk.

Ahogy a tükörben nézzük magunkat, azt látjuk, hogy a tenyereinken is bársonyos, vibráló rózsák formálódnak, és szirmonként kinyílnak. Közben a rózsák nyílnak, szemünk előtt a múlt képei vonulnak el. Eszünkbe jut, amikor mások esetleg haraggal emelték fel a kezüket ellenünk, de az is, hogy hányszor segítettek, hányszor törölték le a könnyeinket szerető kezek. Emlékszünk rá, amikor mások barátsággal és segítőkészen nyújtották felénk a kezüket, és amikor mi nyújtottuk a kezünket másoknak. Felidézzük mindazokat, akiket az életünk folyamán kezünk gyengéd érintésével a szeretet áldásában részesíthettünk.

A következő rózsza az ágyékunk táján keletkezik. Amint kibomló szirmait nézzük, eszünkbe jutnak életünknek azok a területei, amelyeket sikerült megtisztítanunk. Számba vesszük, hogy miben jobbítottunk önmagunkon, és mi az, ami még további munkát és erőfeszítést igényel.

Az újabb rózsza közvetlenül a napfonatunk alatt jelenik meg. Közben kinyílik a szemünk előtt, felidéződnek bennünk az alkalmak, amikor érzelme-

ink kiáradtak, és amikor visszafogtuk őket. Azt is látni kezdjük, hogy hányszor váltottak ki belőlünk emberek és helyzetek törődést és cselekvést. Eszünkbe jut az is, hányszor tudtunk másokat nagyon pozitív és csodálatos dolgokhoz hozzásegítem.

A következő rózsa a szívünkben nyílik, és miközben kibontja szirmait, emlékezetünkbe idéződik az alkalmak, amikor szerettünk és veszítettünk, de azok is, amikor viszonyították érzelmeinket. Látjuk a körülöttünk élők szeretetét és azt, hogy egyre több szeretetre vagyunk képesek, és ettől gyógyító erővé válunk azoknak az életében, akiket megérintünk.

A tizedik rózsa a torok tájékán jelenik meg, és miközben a szirmai kibomlanak, felidéződnek bennünk az alkalmak, amikor nyers, ledorongoló szavakat intéztek hozzánk. Felrémlik az is, amikor a kemény, negatív szavakat mi mondtuk másoknak vagy másokról. És eszünkbe jut, milyen jó volt, amikor valakinek a szavai felemeltek, megremegtették a szívünket, bátorítottak és erősítettek. Lelki szemünk előtt megjelennek a környezetünkben azok, akiknek szüksége lenne néhány bátorító, jó szóra. Elhatározzuk, hogy hamarosan beszélünk velük.

A tizenegyedik rózsa a szemöldökünk között keletkezik. Amint formálódik, eszünkbe jutnak az álmunk, és hogy hányszor adtuk fel őket. Látjuk, hányszor nem követtük magasabb rendű elképzeléseinket. Majd felbukkannak a beteljesedést ígér-

rő álmok. Felkavarják a képzeletünket, és ráeszmélünk, hogy nem lehetnek olyan reményeink vagy álmunk, amelyeknek a beteljesülése elképzelhetetlen, csak tulajdon megalkuvásunk hiúsítja meg álmunkat.

Amikor az utolsó rózsa kinyílik a fejtetőnkön, megértjük, hogy egyetlen feladatunk van: valóra váltani álmunkat. Ha akarjuk, meglátjuk a jövő ígérését, de energiáinkat erre kell összpontosítani. Ez a rózsa életünk beteljesedésének a virága.

A 12 kinyílt rózsa megújult ragyogással kezd fényleni és világítani. Öntik magukból az energiát, és a kiáramló, arányló ragyogás úgy vesz körül, mintha aranyfényből szőtt palástot terítettek volna ránk. Amint a fényt és egészséget sugárzó aranypalást egész auránkat betölti, hangtalan imában mondjunk köszönetet valódi lényegünk felidézéséért.

Gondolatban megígérjük, hogy a rózsákat nem hagyjuk elhervadni, s ekkor a tükörkép elhalványul. Noha a kép eltűnt, továbbra is érezzük magunkon a fényvel és energiával vibráló rózsákat, s az arany ragyogást, amely auránkban körülölel.

Ez az érzés elkísér, amikor a lépcsőn felfelé vesszük utunkat az éber tudatállapot felé. Magunkkal hoztuk a 12 fényrózsa és a megannyi variációval gazdagítható menyegzői aranyköntös ígérését.

Az élet finomabb energiateréi iránti érzékenység sokféleképpen fejleszthető. Ha megtanuljuk látni az aurát, az nemcsak régi korlátainkat dönti



le, de fokozza érzékenységünket is. Hidat ver a fizikai és a metafizikai szintek között. Ha megtanuljuk látni és érezni az élet finomabb kiterjedéseit, másfajta áldásban is részesülünk. Kibontakozik és megnövekszik intuíciós képességünk, visszatér gyermeki életörömünk és rácsodálkozásunk az életre.

**Minden nap új kaland és új áldás lesz!**