

آموزش قدم به قدم تله کینزی



نوشته شده توسط

جادوگر پارس

(۱) باز کردن چاکرای دست:

ابتدا به حالت آرام قرار بگیرید و مانند تصویر دو انگشت دست راست خود را به هم بچسبانید. سعی کنید نبض انگشتان را حس کنید.



پس از اینکه نبض خود را حس کردید، تا ده ثانیه در این حالت باقی بمانید سپس انگشت دیگر را مطابق تصویر به انگشت شصت بچسبانید.



این کار را برای تمام انگشتان دست راست و بعد از آن برای تمام انگشتان دست چپ انجام دهید.



توجه: اهمیت این تمرین به خاطر تمرکز و آرامشی است که ایجاد می شود. پس این نکته را مدنظر داشته باشید.

سپس هر دو دست را کاملا صاف و مستقیم روبروی هم در فاصله ۵ تا ۱۰ سانتی متری قرار بدهید و تصور کنید نیرویی مغناطیسی بین دستان شما وجود دارد. فاصله بین هر دو دست را تغییر بدهید ، دست ها را از هم دور و نزدیک کنید و به بالا و پایین و چپ و راست حرکت بدهید. انرژی که بین دستانتان وجود دارد را حس کنید.

نکته: پس از این کار شگفت زده خواهید شد ، چون این انرژی به صورت تلقین یا تصور نیست و برایتان بسیار جالب خواهد بود. سعی کنید این لحظه ی کوتاه را به خوبی به خاطر بسپارید تا در خودهیپنوتیزم بتوانید آن را تصور کنید. زمانی که خودهیپنوتیزم کار می کنید این حالت را تصور کرده و به خود تلقین کنید که این انرژی قوی تر و قوی تر می شود.

۲) استفاده از انرژی چاکرای دست (مراکز انرژی کف دست) برای تله کینزی

حال زمان آن رسیده است که یک کاغذ را با انرژی دستان به حرکت در آورید. برای این منظور یک کاغذ مربعی شکل به اندازه چهار سانتی متر را از دو قطر آن تا بزنید و شکلی شبیه به هرم بسازید. (مانند تصویر زیر)



سپس باید آن را از راس روی یک سوزن قرار بدهید. برای این کار می توانید یک سوزن را داخل یک تکه اسفنج ، پاک کن یا شمع فرو کنید و کاغذ هرمی شکل را که چرخ روانی نام دارد روی سوزن قرار بدهید. در جایی قرار بگیرید که جریان هوا مزاحم تمرین شما نشود. سپس کف دستان خود یا انگشتان دست تان را (بستگی به افراد دارد که شما باید هر دو روش را امتحان کنید). نزدیک چرخ روانی بگیرید. سعی کنید آن را حرکت بدهید. میتوانید دست تان را حرکت بدهید و با انگشتان خود گوشه های چرخ روانی را به سمتی که میخواهید حرکت بدهید. اکثر افراد موفق به این کار می شوند اما اگر موفق نشدید. باید برای مدت یک ماه یوگا کار کنید که نوع تمرینات یوگا را بهتر است از کتاب روانشناسی هیپنوتیزم (استاد کابوک) انتخاب کنید و ۴ یا ۵ تمرین که برایتان آسان تر است را انجام بدهید.



۳) پیشرفت در تله کینزی

اما اگر موفق شدید:

شما بیش از دو بار در روز نمی توانید چرخ روانی را حرکت بدهید به این دلیل که انرژی شما بسیار ضعیف می شود و بعد از ۲۴ ساعت دوباره تقویت می شود که زمان آن در همه افراد یکسان نیست و برخی تا ۴۸ ساعت دیگر نمی توانند چرخ روانی را به حرکت در بیاورند.

توصیه من این است که هر دو روز یک بار چرخ روانی را حرکت بدهید و به هیچ وجه هر روز این کار را انجام ندهید.

سوالی که بسیاری از دوستان از من می پرسند این است که ما موفق شده ایم چرخ روانی را حرکت بدهیم ، حالا چطور میتوانیم اشیاء دیگر را به حرکت در بیاوریم؟

به هیچ وجه در اینباره عجله نکنید چراکه باعث ناامیدی شما می شود. پیشرفت در تله کینزی بسیار زمان بر می باشد.

در مرحله بعدی به سراغ اشیای دیگر نروید. باز هم با کاغذ تمرین کنید ولی توجه داشته باشید که شکل هرم طوری است که حداکثر انرژی را به خود جذب می کند و تله کینزی با آن بسیار آسان است. بنابراین با یک تکه کاغذ شکل های دیگر درست کنید ، کاغذ را مستطیلی شکل ببرید مانند یک بلیط اتوبوس ، و آن را از وسط تا بزنید و روی سوزن قرار بدهید دقیقا شبیه به عقربه ساعت و سعی کنید آن را حرکت بدهید.

بنابراین با کاغذ اشکال مختلف در اندازه های مختلف را آزمایش کنید.

سوال: چرا وقتی کل مجموعه را داخل یک جعبه شیشه ای قرار میدهیم تا در مورد عدم دخالت جریان هوا در انجام تمرین مطمئن شویم ، کاغذ دیگر حرکت نمی کند یا خیلی کم حرکت می کند؟

شما در مراحل اول یعنی وقتی که هنوز نیروی شما به حد نرمال نرسیده است با این مشکل مواجه می شوید در صورتی که من با وجود جعبه شیشه ای این کار را به راحتی انجام می دهم که کلیپ آن را در فصل سوم اجراهایم در وبلاگ دنیای دوم مشاهده می کنید. برای اینکه با یک جعبه شیشه ای ، یعنی در شرایط استاندارد و ایزوله شده بخواهید این تمرین را انجام بدهید ، بهتر است به نکات زیر توجه داشته باشید تا سختی کار تا حد زیادی کمتر شود:

- جعبه شیشه ای را تا حد ممکن کوچک بسازید طوری که جداره های آن از چرخ روانی کمتر از یک سانتی متر فاصله داشته باشد.

- اگر از جعبه شیشه ای استفاده می کنید ، باید با کف دستانتان چرخ روانی را به حرکت در بیاورید. پس دست ها را به صورت موازی و کاملا صاف در دو طرف جداره شیشه ای بگیرید و دور و نزدیک کنید.

- روی تصور ، تلقین و باور پذیری خودتان کار کنید ، اجازه ندهید این فکر به ذهن شما راه پیدا کنید که با وجود جعبه شیشه ای کار سخت تر شده است. یقین داشته باشید که نیروی شما بسیار قوی تر از آن است

که نتواند از شیشه عبور کند.



در تله کینزی موانع انرژی شما را دریافت کرده و انرژی کمتری از خود عبور می دهند به همین خاطر است که وقتی شما یک جعبه شیشه ای را بین دستانتان قرار می دهید انرژی کمتری به کاغذ می رسد. در صورتی که در تله پاتی این طور نیست و تله پاتی تحت تاثیر مسافت یا موانع قرار نمی گیرد. البته با پیشرفت در تله کینزی این مشکلات تا حد زیادی برطرف می شود.

چطور اشیای دیگر را حرکت بدهیم؟

برای اینکه بتوانید اشیای دیگر را حرکت بدهید باید حتما از یوگا و مدیتیشن استفاده کنید. خودهیپنوتیزم هم می تواند بسیار مفید باشد چراکه اعتماد به نفس، تلقین پذیری، تصور و باور شما بالا می برد.

برنامه شماره یک که برای تقویت انرژی شما توصیه می شود:

- مدیتیشن هر روز به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه
- یوگا هر روز به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
- استفاده از یک برنامه غذایی با حداقل گوشت (خصوصا گوشت قرمز)

تاثیر گوشت قرمز بر انرژی تان را بررسی کنید. تمرین چرخ روانی را در موقعی که حداقل دو وعده گوشت قرمز خورده اید انجام بدهید و زمانی هم که حداقل ۳ روز گوشت قرمز نخورده اید انجام بدهید. متوجه تفاوت انرژی خود در این دو مرحله خواهید شد.

پس از اینکه برنامه شماره یک را به مدت سه ماه انجام دادید. برنامه شماره دو را انجام بدهید:

- خودهیپنوتیزم هر روز، با هدف این که به مرحله کاتالپسی برسید.
- یوگا هر روز به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه
- رعایت همان برنامه غذایی
- مدیتیشن با موسیقی (موسیقی های آرامش بخش یا مخصوص چاکرا)

(تمرینات یوگا از کتاب استاد کابوک انتخاب شود.)

پس از چه مدت میتوانیم اشیای دیگر را جا به جا کنیم؟

توجه داشته باشید که تله کینزی یکی از مهارت های سخت و حرفه ای است و بسیار سخت است که از راه دور بتوان آموزش ها را به درستی یاد گرفت، نیازمند آن است که مانند آلیستر کراولی شاگردان در مکانی مناسب گرد هم آمده و پس از گذراندن مراحل و امتحان های مختلف با توجه



به استعداد های درونی شان تمرینات مختص به خود را دریافت کنند . اما کتاب ها و مقالات آموزشی برای عموم در نظر گرفته شده اند و پیشرفت در آنها بستگی به کوشش و سماجت شما دارد. برای تله کینزی ابتدا با اشیای سبک تر از جنس چوب تمرین کنید سپس اجسام دیگر را امتحان کنید اما توجه داشته باشید که نباید روند این کار کوتاه باشد و باید به خودتان فرصت بدهید.

تمام این تمرینات برای این است که شما به حد نرمال برسید و شما به تنهایی هرگز نمی توانید از حد نرمال جلو تر رفته و اجسام بزرگ و سنگین را جا به جا کنید.

