

오라보는 법

테드 앤드류(Ted Andrews) / 이견우(지금여기 번역위원) 옮김

NASA의 과학자였던 바바라 앤 브레년의 "Hands of Light(국내 번역서 '기적의 손치유')는 오라와 그 사용을 과학적 도구로 정착시키는 데 커다란 역할을 했습니다. 그러나 일반인들에게 오라를 본다는 것은 지난한 일로 인식되고 있습니다. 이 글에서 필자는 오라 보는 것이 누구에게나 가능한 자연스러운 일이라고 말하며 구체적인 방법을 이야기합니다.(편집자 주)

오라를 본다는 것은 추상적인 어떤 상태라기보다는 실질적인 상태에 가깝다. 즉, 누구든지 오라를 볼 수 있다는 것이다. 그러나 오라를 보는 것과 본 오라를 해석하는 것은 다른 차원의 것으로, 오라를 분석하는 작업이 더 직관적이고 추상적인 경향을 지니고 있다. 무엇을 보았느냐에 대한 해석에 대하여는 다음 기회에 설명하고자 하며, 이 번에는 단지 오라를 보는 방법에 대하여 설명을 하고자 한다.

크게 보아 오라를 보는 데는 직관적인 방법과 객관적인 방법, 2가지가 있다. 어느 방법을 사용하든 정확하게 해석만 된다면 어느 것이 더 나은 방법이다 라고

.....

말할 수 없다. 비록 실질적인 방법으로 오라를 인식하는 것이 '무엇이든 의심하는 사람들'을 위하여 효과적인 측면이 있지만, 두 가지 방법 모두 통찰에 있어서 유용한 도구들이다.

직관적인 방법으로 보는 오라는, 실질적인 눈을 통하여 보여지기보다 마음의 눈으로 보여지게 된다. 이 방법은 몸을 이완하는 방법과, 마음으로 개인을 시각화하는 방법을 익히는 것이 포함된다. 그런 다음 당신은 반드시 당신의 직관 자체에 개인의 오라 에너지에 관하여 질문하여야 한다. 즉, 이 사람의 주된 색상은 무엇인가? 그 외 다른 어떤 색이 있는가, 그리고 어디에서 가장 강하게 나타나는가? 이 사람의 물리적, 감정적, 지적, 정신적 수준의 에너지에 대하여 이러한 색상은 무엇을 의미하는가?

다 그렇지는 않겠지만 이러한 직관적인 오라 인식 방법은 제대로만 해석된다면 물리적으로 감지하는 것처럼 정확하고 비슷하다. 따라서 오라를 감지하는 어느 한 가지 방법이 다른 방법보다 더 좋다거나 효과적인 것은 아니다. 그렇지만 물리적으로 오라를 감지하면 미묘한 에너지 장을 더 명확히 인식할 수 있게 된다.

오라의 직관적인 감지 방법에 있어 당신 자신보다는 다른 사람에게서 오라를 얻는 것이 쉽다. 이 방법은 물리적인 오라라기보다는 당신이 보기를 원하는, 당신 내면의 오라를 형상화시킬 수 있기 때문에 자신을 현혹시키기가 쉽다. 이 방법에 있어서 항상 자신의 직관을 믿거나 어떤 종류의 개인적인 확신을 가지는 것은 좋은 방법이 될 수 있다. 다음 기회에 설명할 다우징 막대나 혹은 진자의 사용은 직관적인 인식을 객관적으로 확인시키는 쉬운 수단을 제공한다.

또한 누구나 오라를 객관적으로 보는 것을 배울 수 있다. 그것은 모든 사람들에게 자연스러운 능력이다. 대부분의 어린이들이 오라를 볼 수 있지만 자신들이 본 것이 무엇인지를 인식하는 것을 배우지 못하게 된다. 어린이들이 오라장이나 영혼의 내용에 관련되어 있는 미묘한 느낌과 인식에 관하여 말할 때, 일반적으로 그들의 부모가 그 어린이들이 말한 화려한 색상의 상상에 관하여 말하는 것이 쉽지가 않다. 때때로 어린이들은 부모와 사회로부터 자신들이 본 것이 상상에 관련되거나 비현실적인 것으로 받아들여도록 프로그램 되어진다.

이런 과정에서 어린이들은 이런 현상에 관해 관심을 갖지 않게 되고 타고난 능력은 사라지게 된다. 그렇지만 얼마나 오래 잠들어 있었는지에 관계없이, 이러한 능력은 다시 깨워져 개발될 수 있다.

당신은 이제 더 많은 빛의 스펙트럼을 해석하고 받아들일 수 있도록 눈을 훈련할 수 있다. 이것들의 작동을 이해하기 위해서는 눈의 작동 방법에 대하여 이해하여야만 하며 특히 동공, 홍채, 망막으로 알려진 부분에 대한 작동에 대해서 잘 이해하고 있어야 한다.

다음 쪽의 그림에서 볼 수 있듯이 동공은 빛이 들어 올 수 있는 작은 창과 같은 것으로, 멀리서 보이는 집의 창문이 검게 보이는 것처럼 검게 보인다. 내부는 외부와 같이 밝게 빛나지 않는다. 눈의 동공은 빛을 더 많이 혹은 더 적게 들어오도록 조정되어 질 수 있다. <그림 1>

동공은 밝은 빛에서는 작아지고 어두운 빛에서는 커진다. 홍채는 동공을 통하여 들어오는 빛의 양을 조절하는 근육으로 동공을 열거나 닫게 만든다. 홍채의 움직임에 의하여 빛이 들어오는 것이 가능하게 되고 이 빛이 렌즈를 지나 망막을 자극하게 된다. 망막은 우리 눈에서 실질적인 색 감각 역할을 수행하며, 원추체와 간상체라고 하는 신경 세포가 포함되어, 이것들은 특정한 색상이나 빛의 세기를 감지한다. 원추체와 간상체가 자극을 받게되면 화학물질이 나와 특정한 색상과 빛의 세기를 해석하게 된다.

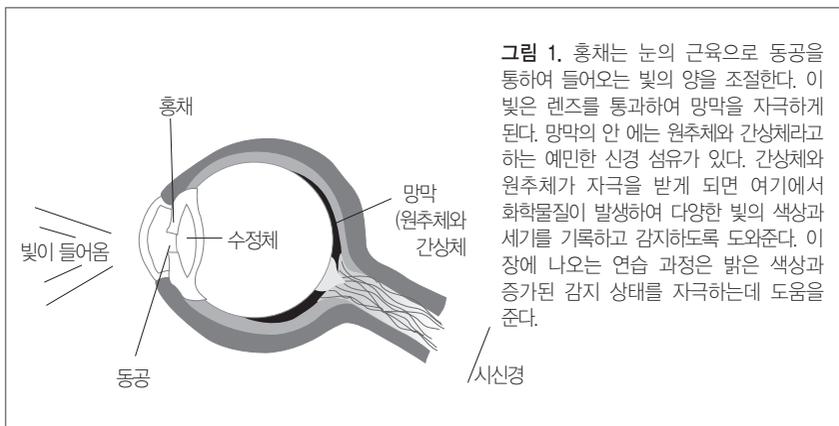


그림 1. 홍채는 눈의 근육으로 동공을 통하여 들어오는 빛의 양을 조절한다. 이 빛은 렌즈를 통과하여 망막을 자극하게 된다. 망막의 안에는 원추체와 간상체라고 하는 예민한 신경 섬유가 있다. 간상체와 원추체가 자극을 받게 되면 여기에서 화학물질이 발생하여 다양한 빛의 색상과 세기를 기록하고 감지하도록 도와준다. 이 장에 나오는 연습 과정은 밝은 색상과 증가된 감지 상태를 자극하는데 도움을 준다.

이렇게 눈을 통하여 들어온 신호들은 광 신경망을 통하여 뇌로 전달되고, 우리는 그때서야 무엇을 보는지 알 수 있다. 원추체와 간상체가 더 강한 자극을 받게되면 더 미묘한 빛의 발산을 감지할 수 있게 된다. 이 글의 눈 연습 과정은 눈의 근육을 강화시키기 위한 것이다. 이 과정을 통하여 당신은 생각했던 것보다 더 많이 시각적 영상을 조정하는 것이 가능하게 된다. 당신의 눈은 단지 15~20%의 원추체와 간상체를 사용한다고 보여지며, 그래서 우리들 대부분은 오라의 미묘한 에너지를 감지하지 못하는 것이다.

신경과 교수인 아서 가이튼(Arthur Guyton) 박사는,

“최대로 받아들일 수 있는 어둠과 최대로 받아들일 수 있는 빛 사이에서, 눈의 망막은 빛의 세기에 따라 500,000~1,000,000배까지 자동으로 빛의 감도를 조절할 수 있다.”(1971년, 필라델피아 W.B Saunders사의 기본 인간 신경학 책 427쪽 내용 중에서)고 말했다.

이것은 단순히 당신이 상상하고 있던 것보다 훨씬 더 많은 빛 스펙트럼을 감지할 수 있다는 것을 말한다.

눈-차트 연습 과정

많은 사람들이 눈의 근육을 강화시키기 위하여 눈 차트를 사용하였고 또 개발하였다. 눈의 근육을 특히, 홍채의 근육을 강화함으로써 동공에서 망막으로 가는 빛의 양을 조절하는 것을 배우게 된다. 이러한 능력은 정상적으로는 인지하지 못했던 미묘한 빛의 발산을 분별할 수 있는 분야에서 개발되어질 수 있다.

눈 차트 연습 과정은 눈의 근육을 강화하기 위한 물리적인 것이다. 눈을 강화시켜 더 미묘한 빛을 감지할 수 있게 하는 것과 더불어 더 밝은색의 영상이 만들어지도록 한다. 모든 물리적인 연습과정은, 느긋하게 그리고 편안한 마음으로 시작하여야 한다. 당신은 자신이나 혹은 개발하려고 하는 근육을 긴장시키기를 원하지 않는다. 이 연습 과정은 매일 2회 10~15분 정도의 시간으로 실시할 때 가장 효율이 높다. 이 정도의 시간이면 원하는 결과를

경험하기에 충분한 시간이다.

이 4개의 차트는 단순히 포스터용 판지로 만들 수 있으며 크기는 약 45×45cm 정도로 잘라서 사용한다. 그러나 이 크기를 정확하게 고집할 필요는 없다. 이 크기는 단지 참고하는 것으로 충분하다. 이 차트들을 벽에 걸어놓고 1.8~2.4m 정도 떨어진 거리에서 명확하게 볼 수 있을 정도면 된다. 벽에 거는 높이는 눈 높이에 맞춘다. 만약 앉아서 연습을 하고자 한다면 앉은 자세의 눈 높이에 맞추도록 한다. 주의할 것은 벽에 걸린 차트 주위에 시선을 유도할 만한 다른 것들이 없도록 한다. 아무것도 없는 벽이 최적이다. 이 차트들을 사용할 때 2.4m보다 멀게 하지 않도록 한다.

1. 나선형 차트

이 차트는 홍채의 근육을 강화시키는데 도움을 주는 차트이다. 깊이를 가진 영상을 감지하는 능력을 강화시킬 뿐만 아니라 두 눈이 동시에 같이 작용하는데도 도움을 준다.

물체를 볼 때 우리의 두 눈은 그 물체에 초점을 만들게 된다. 시선을 근처의 어떤 물체에서 떨어진 곳의 다른 것으로 혹은 반대로 옮길 때, 눈의 근육은 렌즈의 형태를 변화시켜 집중하고 있는 새로운 물체가 망막 상에 초점이 맺힐 수 있도록 만든다. 나이가 들어감에 따라, 눈의 초점이 먼 곳에서 가까운 곳으로 이동하는 것이 더 어렵게 된다. 이 연습 과정은 이것을 극복하는데 도움을 준다.

이 연습 과정 동안에, 나선상의 중심에 초점을 맞춘다. 그곳에 의식을 집중한다. 이 점이 마치 나선상 자체가 만들어낸 터널의 깊은 점인 것 처럼 보라.

지금 당신은 마치 가장 안쪽의 점을 눈쪽으로 당기는 것처럼 당신의 초점을 나선 터널로부터 끌어내려고 한다. 그런 다음 이동하여, 당신의 눈이 나선 터널의 안쪽으로 끌려지도록 허용한다. 안 그리고 밖으로 천천히 이 차트로 연습할 때, 의식적으로 자기 쪽으로 터널을 당겼다가 다시 밀어보내는 것처럼 보려고 하여야 한다. 이것으로 3차원 형태에 도전을 시작한 것이다.

만약 이것을 실행하는 것이 어렵다면, 나선상의 바깥 선 끝에 초점을 맞춘다.

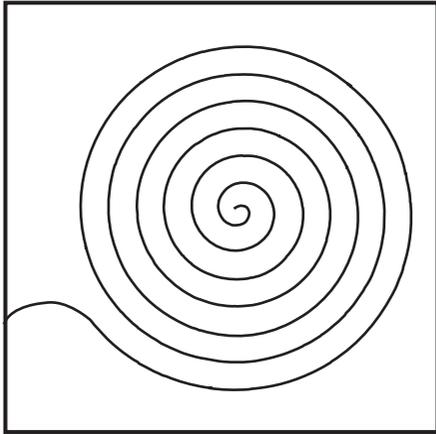


그림 2. 나선형 차트

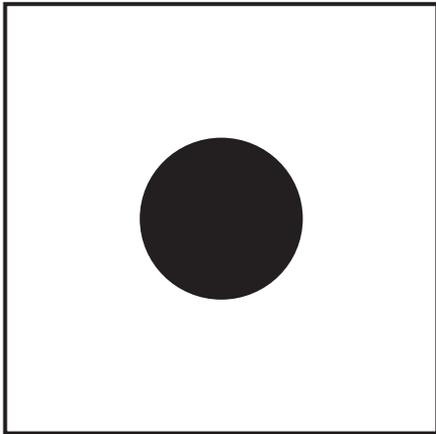


그림 3. 색 명징성 차트

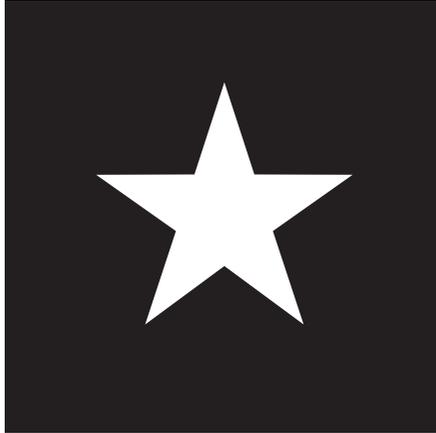


그림 4. 빛 대조 이동 차트

그리고 중심에 도달할 때까지 곡선을 따라 돌아가도록 한다. 그런 다음, 방향을 반대로 하여 나선상에서 빠져나오도록 허용한다. 일반적으로 2~3번 시도하면 안에서-밖으로 끄는 효과를 경험하게 된다. 이 훈련은 단지 3~4분 정도 실시한다. 훈련 중에 눈-안의 근육이 움직이는 것을 느낄 수 있을 것이다. 만약 눈이 아프거나 혹은 압박을 받기 시작한다면, 즉시 연습을 중지한다.

2. 색상 명징성 차트

이 차트는 하얀 배경 위에 색상을 가진 작은 원으로 이루어진다.(대략 원의 크기는 직경이 15cm 정도이다.) 당신이 발견할 수 있는 많은 종류의 다른 색상을 만들 수 있으면 유리하다. 색상 차트는 종이로 만들 수 있어 비용이 저렴하고 효과적이며, 천 조각으로도 사용할 수 있다. 이 연습 과정은 최소한 3가지 색상이 필요하다. 기본적인 색상 세트는 적색, 황색 그리고 청색이다. 만약 당신이 7가지 무지개 색을 준비할 수 있다면, 이 연습 과정은 더욱 효과적이다.(적색, 오렌지색, 황색, 녹색, 청색, 남색, 자색)

.....

당신이 원하는 한 많은 종류의 색과 형태를 만들도록 한다. 이 차트로 원추체가 평상시에는 기록하지 못한 미묘한 색상을 느낄 수 있도록 만들 수 있다. 당신 앞에 차트를 설치하고 한번에 하나씩 각 색상 원을 중앙에 둔다. 약 5~10 초동안 부드럽게 응시한다. 색상에 특별한 이름이 있다면, 마음으로 그 색상 원을 보면서 그 이름을 당신에게 말하도록 한다. 이것은 당신 자신에게 미묘한 색상의 변화를 인식할 수 있도록, 그리고 구별하도록 가르치는 것이다. 이것은 주기적으로 행하여 질 수 있는데, 앉아서 TV를 시청하는 동안에 이 차트와 색상이 있는 원을 함께 가지고 광고 중에 이것들 중 여러 가지를 훑어본다.

당신이 이 차트를 물리적인 연습 과정에서 사용할 때, 백색인 사각형 차트를 그것 옆에 두고 사용한다. 이 두 번째 백색 평면 사각은 첫 번째 것에서부터 약 30cm정도 떨어뜨려 같은 높이에 매달아야 한다.

색상 원에 초점을 맞추고, 마치 이것이 3차원 색상 구 혹은 백색 사각 안의 색상 구멍인 것처럼 보도록 노력한다. 이전의 차트에서 이용한 끄는 움직임을 사용하여 당신의 눈이 그 적색의 원 안으로 끌려 들어가도록 하고 다시 빠져 나오도록 한다. 당신 스스로 그 원 구멍 안으로 그리고 밖으로 움직일 수 있을 때까지 여러 번 반복한다. 지금 색상 원의 바깥 테두리에 눈을 가져가 시계 방향으로 천천히 원을 그리도록 한다. 이것을 4회~5회 반복하고 반 시계 방향으로 같은 횟수만큼 반복한다.

이때 머리를 움직이는 것이 아니라 반드시 눈을 움직여야 한다. 정해진 횟수만큼 회전을 한 다음 초점을 빠르게 백색 사각의 공백으로 이동한다. 일반적으로 백색 사각 위에 나타난 잔상 색을 보게 될 것이다(그림 6). 잔상은 오라의 부분이 아니며, 일반적으로 차트의 앞이나 초점 위에 떠있는 것으로 보인다. 이 잔상은 원추체와 간상체가 강하게 자극됐다는 것을 나타낸다. 잠시 멈추고, 어떤 반응이나 효과가 나타나는지 주목한다. 만약 아무것도 발생하지 않는 것처럼 보인다면 다른 색상으로 옮겨가기 전에 그 연습 과정을 반복한다.

보색을 경험한다면 잔상의 일부라 할 수 있다. 때때로 색상원이 백색 평면 위에 반대의 색상으로 나타나 보일 수 있다. 보색은 아스트랄 차원에 있는 그

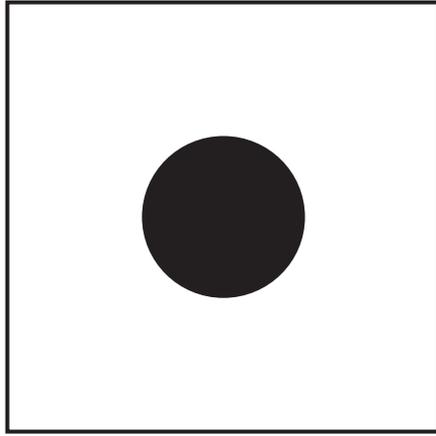


그림 5. 색 명징성 차트

색의 짝으로 비유될 수 있다. 진동이 스스로를 변형시켜 생명의 더 미묘한 차원에서 움직임에 따라 그 진동 주파수는 그 차원의 에너지에 좀 더 많이 반응하는 것으로 변화된다. 물리적으로는 적색인 것이 아스트랄 차원에서는 녹색이 된다. 그 색들은 빛의 스펙트럼에서 반대의 색이고 실질적으로는 다른 진동수이다. 그것은 생명의 다른 차원에 적용된 같은 에너지의 다른 표현이다.

이것을 반전의 법칙 혹은 거울 효과라고 부른다. 거울을 보고 있으면 당신의 모습을 볼 수 있지만 이것은 반대의 위치에서 반영된 것이다. 당신은 저 뒤에 있다. 아스트랄계와 같은 존재의 미묘한 차원을 보고 경험할 때 이와 똑같은 일이 일어난다. 모든 차원의 모든 에너지가 당신과 당신 내면에서 작용하여 물질 차원과 상호 침투한다는 것을 기억하라. 오라 장을 보고 읽는 일은 이러한 더 미묘한 차원에 대한 자각력을 증가시킨다.

마침내 당신은 이러한 잔상을 둘러싸는 다른 색상들을 보게 될 것이다. 이러한 다른 색상은 당신이 성공하기 시작했다는 것을 나타내는 것으로 그것은 처음에 당신이 감지하지 못한 미묘한 빛의 발산이다. 이것의 바로 후에 색상은

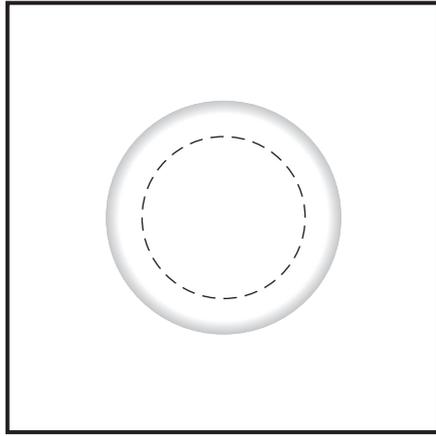


그림 6. 빈 차트 위의 잔상

실제로 눈이 회전하는 동안 관측되어지기 시작할 것이다.

눈을 감고 쉬 수 있도록 한다. 그런 다음 다른 색상을 가지고 실험을 반복한다. 당신이 경험한 것에 의식을 집중하라. 초기 실험에서 잔상이나 혹은 색상을 보지 못했을지라도 실망하지 말라. 연습과 집중은 좋은 결과를 가져올 것이다. 당신이 할 수 있는 많은 색상으로 시간은 10~15분 정도로 시도하라.

색상과 그 색의 아스트랄 차원의 상응물

적색-녹색	황 녹색-적 자색
청색-오렌지색	적 오렌지색-청 녹색
황색-자색	황 오렌지색-청 자색

색상 차트의 잔상이 오라는 아니지만 원추체와 간상체를 자극했다는 것을 나타낸다. 이런 잔상은 원래는 감지되지 않은 미묘한 색상을 반영할 수도 있다. 초점 대조 연습은 별의 2차 그림자 형성을 자극한다. 이것은 더 잘 볼 수 있게

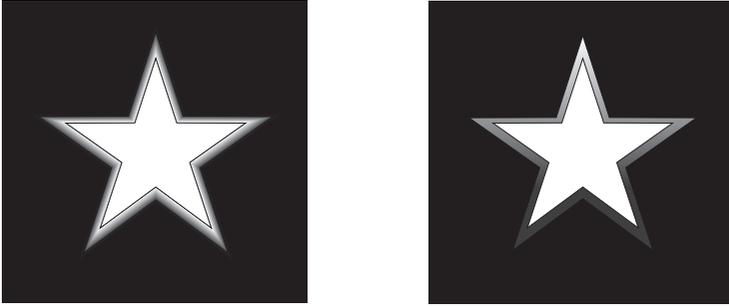


그림 7.

되는 별의 오라이다.

3. 빛 이동 대조 차트

이 연습용 차트는 2가지 기능이 있다. 첫째로, 눈의 간상체를 자극하고 훈련시킨다. 간상체는 당신에게 여러가지 빛의 세기를 감지하도록 돕는다. 색상이 주로 원추체를 통하여 기록되는 반면 빛의 세기는 일반적으로 눈의 간상체를 통하여 기록되어진다.

간상체가 더 강하게 자극될수록 더 큰 빛 스펙트럼이 기록되어진다.

둘째로, 이 차트는 사람 주위의 오라를 보기 위한 눈의 ‘소프트 포커스(Soft-focus: 부드러운-점)’ 능력을 개발하도록 해준다. 이러한 소프트 포커스는 어떠한 영역의 특정 지점보다는 단지 그 영역 전체를 부드럽게 응시하는 것이다. 우리 모두는 마치 아무것도 응시하지 않는 것처럼 멍하게 어떤 것을 보았던 경험이 있다. 이런 소프트 포커스가 바로 이 차트를 통하여 개발되어지거나 조정되어야 하는 그런 종류의 초점이다. 이 훈련을 통하여 사람 주위의 오라를 보다 쉽게 볼 수 있게 된다.

이 차트는 백색 별을 검정 배경에 놓는다. 백색과 검정색의 대비는 간상체로 하여금 조정하는 것을 더 빠르게 익히도록 만들 것이다. 극단적으로는 당신이 원할 때만 오라를 볼 수 있게도 된다. 즉, 오라 보는 기능을 임의로 끄거나 켤 수

.....

있는 능력을 개발할 수 있는 것이다.

먼저 초점을 별의 중심으로 가져온다. 별 자체에 초점을 두면서, 어두운 배경 안으로부터 열려오는 빛을 보고자 해본다. 첫 번째 차트에서 연습한 끌어당기는 움직임에 이용한다. 그렇게 눈이 그 별 모양으로 열려오는 안과 밖으로 끄는 움직임을 허락하라.

이제 의식을 별의 중심으로 가져간다. 별에 초점을 둔다. 그리고 15까지 천천히 세면서 그 초점을 유지한다. 다음으로 눈을 이동하여 별 주위의 검은 배경으로 가져간다. 이 움직임은 단순한 눈의 긴장완화이다. 그런 다음 별 자체에 대한 초점을 깨뜨려 별 주위의 전체적인 영역을 부드럽게 응시할 수 있도록 초점을 이동한다. 당신은 어떤 영역의 특정 부위에 대한 직접적인 초점 상태에서 전체적인 영역을 부드럽게 응시하는 것으로 초점을 이동하는 것이다.

이제 다시 별 자체의 중심으로 초점을 가져간다. 15까지 세면서 유지한다. 그런 다음 집중을 이완시킨다. 이 작업을 하는 동안 눈을 의식하라. 근육이 안으로 그리고 밖으로 당겨지는 것을 느낄 것이다.

만약 이것이 어렵다면 초점을 한 개의 점으로 가져가고 그 지점에서 15까지 세면서 유지한다. 그런 다음 이완시킨다. 차트의 전체를 보면서 이완시킨다. 다시 초점을 그 점으로 가져간다. 그런 다음 이완시킨다. 원한다면 초점을 다른 점으로 이동해도 좋다. 초점을 두는 시간을 증가시킬 수 있으면 그렇게 한다.

이 차트로 연습하는 동안 흥미로운 현상을 느끼기 시작할 것이다. 소프트 포커스로 이동할 때 별 주위에 별 모양의 부드러운 2차 그림자를 보기 시작할 것이다. 이것은 이전의 차트에서 본 잔상과는 다른 것이다. 당신은 단지 별 모양의 2차 그림자를 별의 한 개나 두 개의 각도에서만 볼 수 있을 것이다. 초기에 이 색상은 거의 회색일 것이다. 계속 연습하는 동안 이것은 다른 색상을 반영하기 시작할 것이다. 일반적인 색으로는 청색이 처음 나타나는 색이다. 당신은 당신의 오라 영상을 열고 있는 것이다.

4. 눈 이동 차트

이 차트는 눈의 근육에 대한 전반적인 연습 과정이다. 이 연습 과정은 눈이

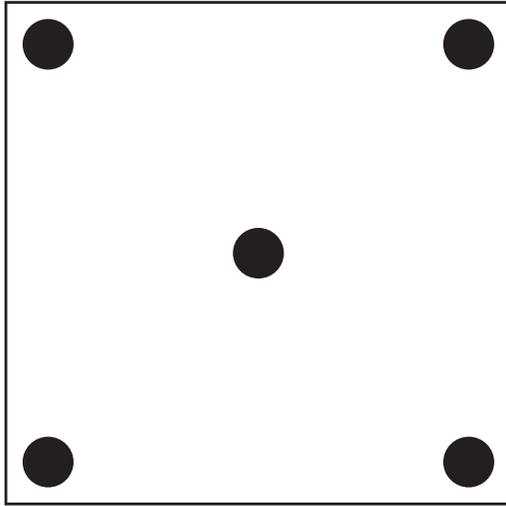


그림 8. 눈 이동 차트

빛과 색을 더 빠르게 기록할 수 있도록 능력을 개발하는 것이다. 그러므로 이것은 가능한 한 빨리 해야하는 연습이다. 여기서는 속도가 핵심이다. 더 빨리 눈을 움직일 수 있다면, 쉽게 나타나지 않는 것들을 더 많이 감지할 수 있을 것이다. 빠른 눈 움직임은 망막에서 원추체와 간상체의 활동성을 크게 자극한다. 더 빠르게 움직일수록 더 많은 색을 쉽게 감지할 수 있다.

차트의 5점 중 어느 한 곳에서 시작한다. 그런 다음 반대되는 점으로 빠르게 눈을 움직인다. 단지 1초 정도 정지한 다음 눈을 다시 제자리로 옮긴다. 눈을 한 점에서 주위의 다른 점으로 이동한다. 이 움직임은 원형, 대각선, 수직, 수평 움직임을 포함하여야 한다.

이 과정에서 두 눈을 동시에 혹은 별도로 각각 행하는 것도 좋은 훈련이 된다. 대개의 사람들은 한쪽 눈이 다른 쪽 눈보다 약하게 되어있다. 이 연습 과정은 '게으른' 눈을 극복하는 데 도움을 줄 수 있다. 이 연습은 두 눈이 최대의 능력을 발휘하도록 만든다. 손으로 한쪽 눈을 가린 다음 자유로운 눈으로 다양한

움직임을 한다. 그런 다음 반대의 눈으로 한다. 그 다음 양 눈으로 함께 한다.

이 훈련을 하면서 한번에 10분 이상 실행하지 않도록 한다. 눈에 통증이 느껴진다면 중지한다. 연습 과정이 오랫동안 방치되어온 당신의 눈 근육의 활동성을 강화시키고 늘리는 것임을 기억하라.

많은 것을 너무 빨리 이룩하려고 하는 것은 결코 도움이 되지 않는다. 인내를 가지고 꾸준히 하면 반드시 성공할 것이다. 그리고 오라를 보는 것은 자연적인 것이라는 점을 기억하라.

오라를 보는 최상의 조건

그 모든 것이 과학적으로 입증되었음에도 불구하고 아직도 오라를 볼 수 있다는 것을 의심하는 사람들이 있다. 그런 사람들을 위하여 나는 종종 오라의 존재를 증명하는데 도움을 주거나 볼 수 있게 하는 연습을 추천한다. 구름 없는 맑고 따뜻한 날 야외의 풀 위에 눕는다. 거기에 누워서 멀리 있는 나무들을 본다. 눈을 나무의 밑에서부터 꼭대기까지 달리게 한다. 파란 하늘에 대비하여 나무꼭대기의 테두리선을 응시한다. 강하게 응시하려고 하지 말라. 단지 긴장을 완화하면서 가능하다면 넓은 하늘을 같이 볼 수 있도록 한다. 아무것도 없는 곳을 멍하게 보는 것처럼, 소프트 포커스가 되도록 자신을 이완시킨다.

이것이 가능함에 따라, 푸른 하늘을 배경으로 나무 꼭대기의 테두리선을 따라 나있는 부드러운 흐릿함을 볼 수 있을 것이다. 단지 이것을 수동적으로 관측하는 것이다. 이 흐릿한 영상은 배경으로 있는 하늘보다 더 밝은 부드러운 투명한 색상일 것이다. 하늘에 대비하여 나타난 나무의 테두리선이다. 이 현상은 나무의 활기와 생명력이 활동할 때 그리고 뿌리로부터 나뭇가지 끝으로 에너지와 성장이 뻗어 나오는 봄에 가장 강하게 보여진다. 이것은 바로 나무의 오라이다.

오라를 볼 수 있는 가장 좋은 환경은 무엇일까? 여기에 대해서는 많은 이견이 있다. 어떤 사람은 어두울 때 미묘한 빛이 더 두드러져 보인다고 말한다. 그러나 불행히도 몸으로부터 방사되는 빛에너지(광자 방사)는 어둠에 의하여 흡수되어진다. 어둠은 간상체가 당신에게 '밤의 영상'을 볼 수 있게 하기 위해

.....

힘들여 일하도록 한다. 또 다른 사람들은 아주 밝은 빛 영역에서 빛 스펙트럼이 더 자유로운 역할과 더 큰 활동성을 가지기 때문에 오라를 관측하기가 더 쉽다고 말한다. 밝은 빛 속에서 원추체는 흥분되고 더 강한 세기와 미묘한 색상은 더 쉽게 감지된다.

나의 경우, 중간의 영역이 오라를 더 쉽게 볼 수 있다고 생각한다. 초기에, 약간 어두운 빛이 있는 방에서 연습하는 것이 더 효과적이다. 당신은 먼저 오라 보기를 원한다. 오라 감지 능력을 개발함에 따라, 오라 색상을 결정하기 위한 세밀한 동조를 더 쉽게 할 수 있다. 그래서, 나는 초심자에게 약간 어두운 빛의 환경에서 시작하기를 권한다. 황혼의 방은 최적의 시간대이며 실험하기에 최적의 환경이다. 약간 어두운 빛은 당신의 밤의 영상을 활성화하게 만든다. 이 환경은 간상체가 특히 일상적인 상황에서 나타나지 않는 수준의 더 많은 빛 스펙트럼을 흡수하고 기록하게 만든다.

1. 약간 어두운 빛과 평평한 하얀 벽, 하얀 종이판 몇 장이 필요하다.(이 종이판의 크기는 당신의 손이 종이 배경에 대하여 두드러질 만큼 충분히 큰 크기여야 한다.)
2. 이것을 연습하기 전에 충분히 시간을 가지고 이완을 한다. 만약 시력 검사표로 연습을 해봤다면, 워밍업으로 그것을 사용한 연습을 해볼 수 있다.
3. 손을 사용하여 시작한다. 손 하나를 앞으로 한 발 혹은 45cm정도 내민다. 다른 손으로 하얀 종이판을 잡고 그 뒤에 둔다. 이렇게 하면 하얀 종이 표면에 대하여 당신의 내민 손이 두드러져 보이게 될 것이다.
손을 하얀 종이판에 대하여 평평하게 두게 되면, 거기에 소프트 포커스를 들 때 빛의 방사는 더 쉽게 감지될 것이다. 이것은 처음에 부드러운 아지랑이로 보일 것이다. 연습을 계속하면, 흐릿함이 색상을 반영하기도 한다.
손을 당신 앞에 약 7~8cm 정도 떨어뜨려 두고 초점을 맞추기 시작한다. 처음에는 손 끝의 테두리에 초점을 맞춘 후, 손 주위의 전체적인 영역으로 소프트 포커스를 형성한다. 손가락 주위와 손 전체 주변에 부드러운 응시를 하라. 집중하라. 그런 다음 소프트 포커스를 사용하라. 손의 오라가 두드러져 보이기 시작할 것이다.
4. 손을 하얀 종이판에 대하여 평평하게 하고 의식을 손가락의 끝에 집중한다.

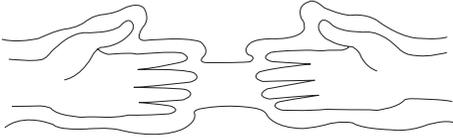
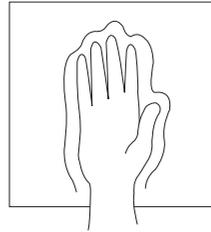


그림 9.



- 이 집중을 약 30초 정도 유지한다.
5. 그런 다음 손가락 끝에서 손 전체의 모습과 종이판을 함께 보기 위해 초점을 이동한다. 시선의 긴장을 푼다. 당신이 점 형태의 초점에서 그 점 주위의 넓은 영역으로 초점을 이동하게 됨에 따라 종이 배경으로부터 나오는 손 전체 테두리선의 부드러운 아지랑이를 감지하게 될 것이다.
 6. 이것을 실행하는데 어려움이 있다면 종이판 배경에 대하여 손으로 몇 가지의 눈 연습을 실행해 본다. 안팎으로 초점 옮기기를 해본다. 손의 끝단으로 눈을 옮긴다. 집중된 초점에서 소프트 포커스로 바꾼다. 연습을 계속하면 아지랑이가 나타날 것이다.
 7. 비록 그 색상이 흘러가는 것처럼 사라질지라도, 감지할 수 있는 어떤 색상에라도 주목한다. 색상이나 섬광의 기색을 보게 되면 종종 그것들을 무시하는 경향이 있는데 절대로 그러지 않도록 한다. 당신이 이 능력을 개발하고 조정하는 것을 알게 됨에 따라 보이는 영상에 더 오랜 시간 그 색상을 유지하는 것이 가능하게 될 것이다.
 8. 다음 단계로 이제 두 손을 사용한다. 손바닥을 당신 쪽으로 향하게 하고 앞으로 두 손을 뻗는다. 눈 높이 정도로 하고 한 7~10cm 정도 떨어뜨려 놓는다. 이 연습에서도 텅 빈 벽을 배경으로 한다.
 9. 앞 단계의 실습처럼 손의 끝단이나 손 사이의 공간에 초점을 둔다. 이 초점을

30초 정도 혹은 그 이상 유지한다. 그런 다음 이완하고 소프트 포커스로 들어가 양손과 배경 전부를 편하게 볼 수 있도록 한다. 손이 벽에 대하여 나타나는 테두리 모양에 주의한다. 수동적인 느낌으로 관측한다.

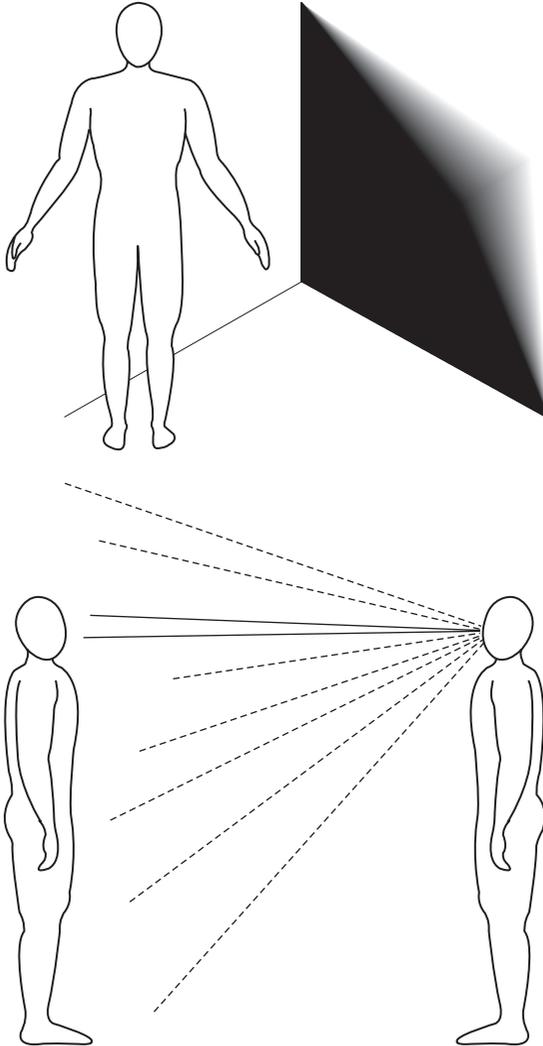
10. 실제로 보는 것은 다양할지도 모른다. 그 손을 둘러싸는 것은 부드러운 아지랑이일 수도 있고, 색의 섬광이나 계속되는 색일지도 모른다. 아마도 뜨거운 여름날 거리에서 피어오르는 뜨거운 파동의 형상을 가질 것이다. 초기에는 거의 대부분이 창백한 백색이나 청색 혹은 색이 없을 것이다. 능력을 개발함에 따라 색과 색의 뚜렷함과 오라의 선명함이 맨 눈으로도 더 구별되기 시작할 것이다.

다른 사람들의 오라 관찰

다음 단계로, 다른 사람들의 오라를 보는 작업을 시작한다. 연습을 계속하면 한 달이나 두 달 정도의 기간 안에 두드러진 결과를 경험하기 시작했을 것이다. 연습에 대한 인내와 성실함에 따라 그 결과는 다를 것이다.

1. 당신의 동료로 텅 빈 흰벽에서 있도록 한다. 초기에는 약간 어두운 빛의 방이 유리할 것이다. 2.4~3m 정도 떨어져 앉거나 선다. 당신은 동료를 둘러싸는 큰 백색 배경을 포함하여 동료의 머리끝에서 발끝까지 관측할 수 있어야 한다.
2. 초점을 동료의 이마에 둔다. 이마로부터 동료의 몸 주위 시계 방향으로 원을 그린다. 여러 번의 회전을 하고 가능한 한 빠르게 할 수 있도록 한다. 이 과정에서 당신은 단순히 눈의 원추체와 간상체를 흥분상태로 만들게 된다.
3. 초점을 이마로 혹은 가장 꼭대기 부분으로 가져간다. 이 지점에서 15~30초 정도 초점을 유지한다.
4. 집중된 초점에서 몸 전체를 둘러싸는 넓은 영역을 포함하여 함께 볼 수 있는 소프트 포커스로 바꾼다. 이 소프트 포커스, 수동적인 보는 상태를 유지한다. 일반적으로 머리와 어깨의 오라가 가장 두드러져 보인다. 필요한 만큼 반복한다. 이제 당신은 다른 사람의 오라를 보기 시작한다. 

그림 10. 다른 사람들의 오라 관찰



※ 이 글은 출판사의 허락을 얻고 <How to see and Read the Aura>에서 발췌한 것입니다.

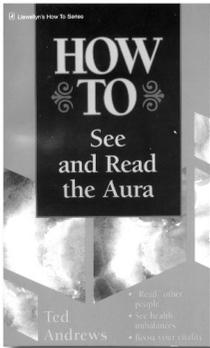
■ **저자 : 테드 앤드류(Ted Andrews)**

테드 앤드류는 작가이며 형이상학과 영성분야의 강사이다. 그는 고대 신비학에 대한 세미나와 심포지엄, 워크숍을 열어 강연을 한다. 그는 전생분석, 오라해석, 수리학과 까발라를 인간의 내적 잠재력을 개발하고 향상시키는데 사용한다. 그는 투시가이며 공인된 영매이다. 그는 대체의료와 허브를 이용해 연구하며 관련분야에 관한 많은 책을 쓰기도 했다.

■ **역자 : 이견우(지금여기 번역위원, 엔지니어)**

How to see and Read the Aura

Ted Andrews 저 / Llewellyn 간 / US \$ 3.95



인체의 주위를 둘러싸고 있는 에너지장을 본다!!

우리 각자는 오라라고 부르는 인상적인 에너지장에 둘러싸여 있다. 만일 당신이 방금 만난 사람에게서 즉각적으로 불편한 느낌을 갖거나 설명할 수 없는 편안함을 느낀다면 그것은 바로 상대의 오라를 경험한 것이다. 이제 당신은 자신과 다른 사람의 오라를 보는 법을 배울 수 있으며 그 색깔과 크기의 다양함을 통해 한 개인의 육체적, 감정적, 영적 자아에 관해 말할 수 있게 될 것이다. 이 책을 통해 에너지 패턴을 느끼고 보내기, 오라적 침해를 감지하기, 자신의 오라장을 감지하기, 오라색깔의 의미, 자신의 오라장을 강화시키기, '심령착취자'로부터 자신을 지키기, 육체와 오라장을 에너지로 채우기, 건강오라를 해석하기, 에너지 파편으로 오염된 오라를 정화하기 등을 배울 수 있을 것이다.

■ 구입처 : www.llewellyn.com / jemyr@lewellyn.com