

Preparação simples para a Prática

Autor desconhecido
Traduzido por Evandro-Psy

EXERCÍCIO DE FOCO

Para praticar Telecinese, você deve primeiramente aprender a focar sua atenção em uma coisa, e somente uma. Para fazer isso, feche seus olhos e respire naturalmente através de seu nariz; comece contando do 1, e, ao inalar, suba um número. Um exemplo disso é: inale, 1, exale; inale, 2, exale; inale, 3, exale. Continue fazendo isso até que você tenha alcançado um número final que você tenha escolhido.

TÉCNICA DA RESPIRAÇÃO ENERGÉTICA

Uma vez que o foco tenha sido exercitado, e possa ser atingido facilmente, então você deve desenvolver sua energia mental, com a respiração energética. Inale através do seu nariz e imagine juntar luz de sua cor favorita, como se a cor passasse através do seu nariz, deixe ela deslizar pela sua garganta indo até seu estômago, onde se concentrará em seu centro energético. Uma vez que você inalou e trouxe essa cor até seu estômago você deve exalá-la, mas quando o fizer, exale somente “cores sujas”. Continue fazendo isso até que você se sinta refrescado. Quando a respiração energética acabar, então você pode passar para os exercícios de Telecinese. Alguns exemplos estão abaixo, mas não são limitados a eles:

Chama Dançante
Água numa xícara
Bolhas Flutuantes
Psiwheel
Soar de Sinos
Influência em vídeo-games
Rolamento de canetas e lápis

Exercícios de Telecinese

Autor desconhecido
Traduzido por Evandro-Psy

CHAMA DE VELA DANÇANTE

Esta é uma técnica bem básica:

Acenda uma vela. Relaxe e foque-se na chama da vela. Imagine que você está se fundindo à chama da vela, se tornando esta chama, SENDO essa chama. O que você está realmente fazendo é fundindo seu campo energético com o campo energético da vela.

Em termos de PLN, focando-se à vela e entrando em sintonia com a vela, você está controlando a vela, direcionando a chama para movê-la para onde você quiser, você está conduzindo ela.

Quando você sentir que você estabeleceu uma concordância boa o suficiente com a vela, imagine a sua chama se estendendo e se tornando mais longa. Quando você tiver sucesso nisso, então imagine ela encolhendo de volta, se tornando menor e menor; então a entorte para o lado, etc.

Quando você terminar de experimentar, imagine você retornando de volta para seu estado mental normal, “emergindo” da chama da vela.

PÊNDULO

Esta é outra técnica básica. Você pode comprar um pêndulo ou fazê-lo (simplesmente prenda um objeto pequeno como um anel, palito, a uma corda). Você pode segurá-lo em sua mão, no entanto, desta forma você deverá mandar impulsos inconscientes através da sua mão, então é melhor se você tiver um pêndulo suspenso em sua frente (você pode prendê-lo a um pequeno apoio como aqueles para lâmpadas).

Assim como no exercício anterior, com a vela, foque-se no objeto até sentir que você criou uma sensação de “unidade” com o objeto, e então imagine movendo-o para trás, e para a frente, no sentido horário e anti-horário, etc.

Há outras técnicas as quais eu talvez poste depois, que envolvem acumulação de energia (ki, chi), e a projeção dela para empurrar o objeto. Isto requer mais prática.

E, ainda restam outras técnicas mais esotéricas/ocultas, para fazer objetos desaparecerem/reaparecerem em locais remotos.

MOVENDO OBJETOS PEQUENOS

Escolha um objeto leve, de pequeno peso, e posicione-o na mesa em sua frente.

Relaxe, limpe sua mente completamente e foque-se no objeto.

Visualize um túnel entre você e o objeto. A única coisa que deveria estar presente em sua consciência é o túnel e o objeto no fim do túnel.

Agora imagine suas “mãos mentais” saindo e puxando o objeto. Uma vez que você sentiu a puxada, você talvez possa querer fazer sons em sua mente que sugiram um forte campo magnético. Isto pode soar ridículo, mas funciona!

Métodos e Exercícios de Telecinese

Autor desconhecido

Traduzido por Evandro-Psy

MÉTODOS

Método 1 - Parede Telecinética

Sente-se e olhe fixamente para o objeto que você deseja mover.

Agora, com qualquer tipo de energia, comece a fazer uma parede de energia em sua frente.

Quando a parede estiver terminada, visualize-a como se fosse uma parede de vidro.

Coloque suas mãos em sua frente e atire um pouco de ki (chi) para empurrar a parede.

Mande a parede colidir com o objeto. Com alguma sorte, o item irá mover-se um pouco.

Comece com alguma coisa pequena como um anel de plástico barato.

Método 2 - Força de Vontade

Mais uma vez, fique em um estado relaxado em frente ao item.
Feche seus olhos e se torne familiar com a energia naquela sala.
Com seus olhos ainda fechados, visualize o objeto começando lentamente a se mover.
Relembre o evento várias vezes em sua mente.
Abra seus olhos e veja se houve algum efeito.
Se não houve, então talvez você não tenha posto tempo suficiente no exercício, ou então não tenha meditado o suficiente ter limpado a mente.

Método 3 – Mão Mental

Feche seus olhos e relaxe em frente ao objeto
Foque-se na sua aura.
Visualize uma mão saindo de seu cérebro.
Conforme ela sai, sai também sua aura.
Lentamente, guie a mão em direção ao objeto.
Guie a mão como você faria com qualquer outra. Deixe-a pegar o objeto.
Faça-a segurar apertado. Agora lentamente empurre/puxe o objeto.
Se sua concentração é boa o suficiente, você pode até tentar pegar o item e tentar flutuá-lo.

EXERCÍCIOS

Entortamento de Colher:

Meditação necessária antes de realizar: 5-10 min
Pegue uma colher e segure-a em sua mão dominante,
Segure-a de forma que seu dedão esteja posicionado contra o cabo bem abaixo da cabeça da colher, e os outros 4 dedos posicionados atrás dela.
Feche seus olhos e sinta a energia saindo de seu redor.
Feche seus olhos.
Comece a esfregar seu dedão para cima e para baixo na colher.
Depois de um minuto, a colher começará a ficar quente.
Na sua mente, visualize o dedão e a colher se fundindo em um só.
Neste ponto, seu dedão deverá ser a colher, e a colher parte de sua mão (em sua mente).
Agora entorte a colher como se você entortaria seu dedo.
Abra seus olhos e veja se você teve sucesso.

Objeto Suspenso:

Pegue um pequeno objeto e amarre-o numa corda. Segure o objeto pela ponta da corda de modo que o objeto fique oscilando.
Agora visualize o objeto girando em círculos. **NÃO MOVA SUAS MÃOS!** O objeto deverá rodar num movimento circular.
Esta é uma excelente técnica para desenvolver força de vontade.

Aerocinese (controle sobre o vento):

Invocação do vento: Sente-se numa posição confortável com suas mãos na cintura. Se você puder, tente entrar num estado de meditação se quiser um efeito maior.
Agora visualize o poder dos quatro ventos: norte, sul, leste e oeste.

Imagine eles sendo amarrados a “fios” em suas mãos de modo que você consiga movê-los como quiser.

Neste ponto, com os fios em mente, comece lentamente a elevar suas mãos. Isto deverá fazer os ventos subirem.

Técnica de Telecinese por Visualização

Autor: Desconhecido
Traduzido por WicCaesar

TÉCNICA DOS FIOS DE ENERGIA

Olá. Esta técnica foi retirada de um livro, e é de visualização. Consiste no seguinte:

1º passo: Ao respirar, imagine milhões de esferas pequenas de energia entrando por suas narinas. Logo chegam ao estômago, sobem até a caixa torácica e, ao exalar, passam para suas mãos, através dos braços.

Depois de alguns minutos assim, deverá sentir um calor nas suas mãos e um pouco de cócegas. Se não estiver sentindo nada, continue com a técnica.

É bom recordar que as pessoas iniciadas em Reiki têm seus chakras bem desenvolvidos, já que muita energia passa pelo nosso corpo.

2º passo: Ponha suas mãos abertas a 15cm do objeto.

Uma rolha pequena (0,5 a 1cm) é o ideal para iniciantes.

Com esta técnica, pode-se mover coisas grandes. O que importa não é o tamanho do objeto, e sim a energia que o envolve.

3º passo: Agora, tente visualizar fios de cores azul e violeta, que saem das suas mãos e envolvem fortemente o objeto.

Às vezes, é preciso semanas para poder ver realmente esta energia.

Você também pode visualizá-las como raios, mas que não acabam, que, ao chegar no objeto, fiquem grudados e que sejam muito brilhantes.

4º passo: Depois de algumas semanas de prática, apenas mova suas mãos e objeto se moverá como uma marionete.

O livro dizia que um homem chegou a fazer três tábuas de passar levitarem durante dois minutos, mas que se pode conseguir muito mais com esta prática.

Técnicas Simples de Telecinese

Autor: Desconhecido
Tradução: Evandro-Psy

DICAS E TÉCNICAS PARA A PRÁTICA DE TELECINESE

Dica 1: Empurre e puxe o objeto por dentro de seu ser, ao invés de só fazê-lo em sua mente ou através de seu corpo. Isto significa que seu “eu” deve estar se movendo inteiramente junto com o objeto, ao invés de querer movê-lo somente com sua mente ou com sua energia. E você nunca deve mover o objeto com seu eu físico, não importa o que tenha ouvido sobre isto.

Dica 2: Energia Emocional adiciona uma potência extra às suas habilidades telecinéticas. Emoções como amor, felicidade e desejo funcionam muito bem, visto que não causam danos negativos à seus interiores; porém emoções como ódio e raiva também funcionam, só não fique acostumado à elas ou você não terá uma vida muito longa e saudável, como você possa vir a esperar.

INICIANTE

Técnica 1 – Psi-Wheel:

Psi-Wheel é um pedaço quadrado de papel dobrado, se assemelhando a uma pirâmide; ela é balanceada no seu centro, que é suspenso a alguns centímetros da superfície de treino. Esta técnica é boa para girar e virar um objeto que está suspenso no ar. Então pratique com este o quanto puder, sempre que for conveniente.

AVANÇADO

Técnica 2 – Erguendo um objeto no ar: Não estou certo como por isto em palavras, mas, por favor, me agüentem um pouco ok. Pegue um objeto que pese 1 libra ou 1 grama, qualquer um dos dois. Isto irá desenvolver sua força telecinética para levantar objetos pesados, assim como fisiculturistas fazem com seus corpos. Para levantar um objeto, você deve sentir como se ele não tivesse peso, somente energia, e energia pode ser movida por você, já que você também é energia. Isto irá levar tanto tempo quanto for necessário para levantá-lo, pois depende da sua força mental-corporal. Uma arte marcial irá ajudá-lo, acredito, em criar esse link entre corpo e mente, então esta técnica iria se tornar mais fácil e rápida de ser feita. A experiência mais comum é erguer um peso de 1libra e ao tentar levantar um de 2libras, falhar. Portanto não fique desencorajado com esta técnica, pois ela leva um longo tempo para ser feita corretamente. “Como o corpo, como a mente” é um bom modo de expressar isto.

Telecinese Por Visualização

Autor: Wilux

Traduzido por WicCaesar

Esta técnica circula por muitos sites, e acho que não funcionou para muitas pessoas. Mas, bem, nunca se sabe.

INICIANTE: MOVENDO OBJETOS PEQUENOS

Vamos começar com um exercício suave.

1º passo: Pegue um objeto pequeno, como um anel ou lápis e vá para um lugar tranquilo. Limpe sua mente e concentre-se no objeto.

2º passo: Quando sentir que está preparado, construa uma espécie de túnel entre o objeto e você.

Esta visualização te ajudará a manter o foco apenas no objeto.

3º passo: Agora, imagine que suas mãos estão movendo o objeto usando o magnetismo humano. Quando sentir o impulso, imagine ruídos que tragam a ilusão de magnetismo. Provavelmente este exercício não funcionará na primeira vez, portanto, volte a tentar até obter resultados.

AVANÇADO: DOBRANDO OBJETOS COM A MENTE

1º passo: Pegue um utensílio doméstico como uma colher ou chave, e vá para um lugar calmo. Segure o objeto com uma mão ou as duas, de uma maneira bem confortável.

2º passo: Sente-se e relaxe. Esvazie sua mente e concentre-se. Com os olhos fechados, comece a esfregar a superfície do objeto com a ponta dos dedos. Sinta o objeto. Faça parte do fluxo dos átomos, moléculas e energia.

Talvez leve algum tempo para você dominar a prática, mas quando o fizer, você será capaz de sentir a energia. Quando puder senti-la, você e objeto estarão unidos por ela.

3º passo: Simplesmente dobre-o! Se fizer corretamente, ele dobrará facilmente. Não aplique força física no objeto. Não é este o objetivo do exercício.