

เส้นทางสู่...

เรกิ

The Way of... *Reiki*

by Ann Kirati



คำนำ

ในชีวิตของคนคนหนึ่ง จะมีอะไรดีไปกว่าการได้เกิดมามีชีวิตที่สงบสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีกิน มีใช้ อย่างสุขสบายไปจนชั่วอายุขัย แอนก็เป็นคนหนึ่งที่ต้องการมีชีวิตแบบนั้น มีความสุขกับชีวิตที่เลือกเอง มีครอบครัวที่อบอุ่น สมบูรณ์และเต็มไปด้วยชีวิตชีวาในทุกวัน ยิ่งได้เกิดมาได้รับเจาพระพุทธานุภาพด้วยแล้ว ยิ่งมองถึงชีวิตที่สุขสงบร่มเย็นมากกว่าอะไรทั้งหมด แต่ชีวิตของคนเราก็มักจะมีเรื่องผกผันเข้าจนได้ จนมาถึงจุดที่อยากจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้น ‘เรกิ’ จึงเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่แอนใช้เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง จนสัมผัสกับตัวเองได้เลยว่า เรกิไม่ได้เป็นเพียงแค่ศาสตร์บำบัด

แต่เป็นศาสตร์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้ ให้ความกระจ่าง แก่ชีวิต และช่วยให้คุณคิดอะไรบางอย่างได้ ถ้าคุณพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต และยินดีที่จะเริ่มต้นอย่างไม่ลังเล

การที่คุณได้มารู้จักหนังสือเล่มนี้ก็เปรียบเสมือนคำยืนยันที่แอนอยากจะบอกกับคุณว่า เรามีอะไรบางอย่างที่คล้ายกัน ที่สื่อถึงกันได้ เหมือนเราอยู่ในคลื่นความถี่เดียวกัน เชื่อเถอะว่า “*คุณทำได้*” ถ้าคุณพร้อมที่จะเปลี่ยนและยินดีที่จะแลกกับอะไรบางอย่างในชีวิตของคุณ แลกกับการถอดตัวตนเก่า ๆ ทิ้งไป แลกกับการไม่แสร้งชีวิตในรูปแบบเดิม ๆ การละทิ้งอดีตตัวตนไป เพราะหากคุณต้องการการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่ยอมละทิ้งอะไรเลย คุณยังคงกอดนิสัยเดิม ๆ วิธีชีวิตเดิม ๆ เอาไว้อย่างหวงแหน ไม่มีทางหรอกค่ะที่ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนแปลงจากเดิมไปได้

เหมือนกับครั้งหนึ่งที่แอนไม่ยอมละทิ้งตัวตนเดิม ๆ จนทำให้ชีวิตสับสนและไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรกันแน่ และทำให้หลงวนเวียนอยู่ในกงล้อเดิม ๆ นานนับปี จนในที่สุดก็ตระหนักได้ว่าทุกการเปลี่ยนแปลงมีสิ่งที่จะต้องแลก ซึ่งแอนจะ

ขอถือโอกาสนี้นำท่านผู้อ่านไปรู้จักกับชีวิตและประสบการณ์ส่วนตัวของแอนให้มากขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อที่เราจะได้เดินทางไปพร้อม ๆ กัน ก่อนที่จะไปทำความรู้จักกับ 'เรกิ' (靈気/reiki) ศาสตร์ที่ลึกแต่ไม่ลับศาสตร์นี้ และหวังว่าแอนจะเป็นคนหนึ่งที่สามารถนำพาให้ผู้อ่านทุกท่านที่กำลังเปิดหนังสือเล่มนี้อยู่ ได้เปิดตาเปิดใจ รับรู้ถึงพลังบริสุทธิ์ของเรกิ ได้เห็นความเป็นจริงที่จักรวาลมอบให้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตไม่มากก็น้อย เหมือนกับที่แอนได้เปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่พบสันติสุขมาแล้ว จากศาสตร์บำบัดจากพลังธรรมชาติศาสตร์นี้

ด้วยรักและปรารถนาดี

แอน ศิริติ

"I walk down the street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I fell in.
I am lost... I am helpless.
It isn't my fault.
It takes forever to find a way out.
I walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I pretend I don't see it.
I fell in again.
I can't believe I am in the same place.
But, it isn't my fault.
It still takes me a long time to get out.
I walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I see it is there.
I still fall in. It's a habit.
My eyes are open.
I know where I am.
It is my fault. I get out immediately.
walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I walk around it.
I walk down another street."

Portia Nelson, "There's a Hole in My Sidewalk": The Romance of Self-Discovery



สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน	12
บทที่ 1 ทำความรู้จักกับเรกิ	24
เรกิคือ	25
มิคาโอะ อุซุย ผู้ค้นพบและพัฒนาพลังงานเรกิ	29
เรื่องราวที่น่าเหลือเชื่อของเรกิ	30
บทที่ 2 เกรใจเรกิให้มากขึ้น	34
ใครสามารถเรียนเรกิได้บ้าง	35
การปรับเจิม	38
หลัก 5 ประการของเรกิ	43
คลื่นสมอง	47
บทที่ 3 การเรียนรู้และการบำบัด	52
เรกิแต่ละระดับ	53
การเริ่มต้นการบำบัดตนเองด้วยเรกิ	54
การเคลียร์และการทำความสะอาดออร่า	59
การบำบัดเรกิสำหรับผู้อื่น	60
ความรู้สึกที่ต้องมองหาขณะบำบัดเรกิ	69
ลูกตุ้มเพนดูลัม (Pendulum)	74
แท่งคริสตัล	78
บทที่ 4 จักร	80
จักระที่ 1 จักระราก (Root Chakra)	83
จักระที่ 2 จักระใต้สะดือ (Sacral Chakra)	83
จักระที่ 3 จักระสะดือ (Solar Plexus Chakra)	84
จักระที่ 4 จักระหัวใจ (Heart Chakra)	84
จักระที่ 5 จักระคอ (Throat Chakra)	85

จักระที่ 6 จักระระหว่างคิ้วตาที่สาม (Third Eye Chakra)	85
จักระที่ 7 จักระมงกุฎ (Crown Chakra)	86
สมดุลจักระ	89
21 วันบำบัดตนเอง	97

บทที่ 5 สัญลักษณ์แรก 106

วิธีการเปิดใช้งานสัญลักษณ์	108
โชกุเร (Cho Ku Rei) สัญลักษณ์แห่งพลังจักรวาล	109
เซเฮกิ (Sei Hei Ki) สัญลักษณ์ทางอารมณ์	111
ฮอนชา เซ โชเนน (Hon Sha Ze Sho Nen) สัญลักษณ์ทางไกล	113
ชัค (Schak) สัญลักษณ์ทางใจ	115

บทที่ 6 เรกิกบระยะทางไกล 120

วิธีการบำบัดทางไกลขั้นพื้นฐาน	121
การทำกราวด์ติ้ง	122

บทที่ 7 การปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงจากภายใน 130

การสร้างพื้นที่ป้องกันพลังหรือป้องกันตัวเอง	131
การสร้างควมบริสุทธิ์ทางอารมณ์	131
การทำจิตให้บริสุทธิ์	133
การฝึกกลมหายใจแบบนาทีไศธนะ	135
การฝึกกลมหายใจแห่งไฟ	136
อาหารการกิน	137
การอดอาหาร	138
เงื่อนไขทางการแพทย์	139

เส้นจากผู้รับการบำบัด 140

เกี่ยวกับผู้เขียน

Who am I?

ก่อนจะทำความรู้จักกับเรกิ แวะพักทักทายกับแอนกันก่อนนะคะ

แอนเกิดและเติบโตที่กรุงเทพฯ ค่ะ นับถือศาสนาพุทธแอนรู้สึกดีทุกครั้งที่ได้เข้าวัดฟังธรรม นั่งสมาธิ เพราะมันทำให้จิตใจสงบ รู้ซึ่งในสพระธรรมและคำสั่งสอน ซึ่งการที่แอนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ครบถ้วนได้ขนาดนี้ ไม่ใช่อะไรหรอกนะคะเพราะตั้งแต่ยังเด็ก ๆ แอนฝันถึงผิวน้ำใหญ่ที่ใบหน้าของเขาเต็มไปด้วยน้ำเลือดน้ำหนองมาตลอด จนทำให้ไม่กล้านอนเพราะความกลัวผี

ที่บ้านของแอนเป็นร้านข้าวต้มที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง ทุก ๆ คืนแอนจะตื่นลงมาชั้นล่าง แล้วต้องอยู่เฝ้าร้านเป็นเพื่อนอาอยู่เป็นประจำ จนในที่สุดผู้ใหญ่ที่บ้านก็ชักจะเป็นห่วง ว่าปล่อยให้เป็นแบบนี้ต่อไปไม่ดีแน่ เลยคิดว่าน่าจะให้แอนใส่บาตรอุทิศส่วนกุศล เรียกว่าส่งข้าวไปให้ผีกินจนอิ่มหน้า จากนั้นผีผีแกก็ไม่ย้อนกลับมาเข้าฝันอีก

ตั้งแต่นั้นมาแอนก็มีชีวิตที่ใกล้ชิดกับพุทธศาสนาตลอด เรียกได้ว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามวิถีชาวพุทธอยู่เสมอ ๆ เข้าวัด ทำบุญด้วยใจสั่งชอบและมีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ จวบจนกระทั่งห่างหายไปจากการทำบุญใส่บาตรในช่วงวัยรุ่น เพราะแอนในเวลานั้นก็คล้าย ๆ กับเด็กวัยรุ่นทั่ว ๆ ไปนั่นแหละค่ะที่ติดเพื่อน และไปกินดื่มอย่างสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นเวลาหลายปี จนกระทั่ง **ผิวน้ำนั้นกลับมาเตือนความทรงจำอีกครั้ง**

ผิวยังคงเส้นคงวด้วยการโผล่หน้าและ ๆ ใหญ่เบ้อเร่อมาให้เห็นเหมือนเดิม ความน่ากลัวที่ส่งมาถึงทำให้แอนตกใจตื่นและคิดได้ในทันทีเลยว่า นี่เราห่างหายจากการเข้าวัดทำบุญมานานเท่าไรแล้วนะ

นี่คือสัญญาเดือนໃໝ່

คิดได้แบบนั้นแอนคนเดิมก็เลยกลับมาอย่างเต็มรูปแบบ และปีตนั้นก็หายไปเหมือนเช่นเคย แต่เมื่อใดก็ตามที่แอนห่างหายไปจากการทำบุญ นิ่งสมาธิปีตนั้นก็จะกลับมาเฝ้าเดือนในฝันอีก จนทำให้แอนรู้ว่า เราจะขาดการทำบุญ นิ่งสมาธิไม่ได้เลย ประสบการณ์เหล่านั้น ทำให้แอนกลายเป็นคนที่สวดมนต์และ นิ่งสมาธิไม่เคยขาด จนทำให้ชีวิตเดินทางมาอยู่ในจุดนี้ จุดที่แอนเริ่มรู้จักกับ **เรกิ**

เมื่อเรกิเริ่มเข้ามาในชีวิต

แอนแต่งงานและย้ายมาอยู่ที่ออสเตรเลียค่ะ และแน่นอนว่าแอนไม่เคยหยุดสวดมนต์ นิ่งสมาธิ กลัวผีผีนางและแแก่จะลำบาก เพราะต้องข้ามน้ำข้ามทะเลมาเดือนสติแอนถึงทวีปยุโรป เดียวพี่แแก่เหนื่อยแล้วหน้าจะเลอะกว่าเดิม แต่ถ้าจะให้พูดตามความเป็นจริงก็คือ มันกลายเป็นความเคยชินไปแล้วค่ะ และการมาอยู่ที่ออสเตรเลียก็ทำให้แอนมีเวลาว่างล้นเหลือ

ที่นี้แอนหมดเวลาไป 1 ปีเต็มกับการเรียนภาษาเยอรมันและทำงานพิเศษช่วงหน้าร้อนที่ปีชดกลับของเพื่อนสามี จนมาคิดถึงอาชีพหนึ่งที่แอนน่าจะนำมาทำเป็นกิจการของตัวเองได้คือ นวดไทย การแสวงหาความรู้จึงเริ่มต้นขึ้น จนได้มารู้จักกับครูชาวอิสราเอล สอนการนวดแบบใช้สมาธิและจิตวิญญาณ ซึ่งการนวดแบบนี้สามารถผสมผสานเข้ากับการทำโยคะได้อีกด้วย แอนคิดว่าศาสตร์ของการนวดเป็นศาสตร์ที่ดีต่อร่างกายของเรา มากๆ ศาสตร์หนึ่งเลยนะค่ะ และยังผนวกเข้ากับการทำสมาธิ ก็ยิ่งเป็นผลดีมากขึ้นไปอีก

แอนใช้สิ่งที่เรียนมาไปฝึกฝนที่ร้านนวดแห่งหนึ่ง วิชาความรู้จากการเรียนบวกกับการลงสนามจริงที่ร้านนวด ทำให้แอนสามารถเปิดร้านของตัวเองได้ และได้ชวน จูเลีย เพื่อนสาวชาวสเปนในชั้นเรียนนวดจากครูอิสราเอลมาทำงานด้วยกัน และเพื่อนคนนี้แหละค่ะที่ทำให้แอนรู้จักกับเรกิ

สัมผัสแรกที่ได้รับจากเรกิ

เรกิที่แอนรู้จักในครั้งนั้น สร้างความประหลาดใจให้แอนมาก สิ่งต่าง ๆ ที่แอนได้รู้จักจากคำบอกเล่าของจูเลีย มันเกินไปกว่าที่แอนจะเชื่อว่ามันจริง แต่แอนก็ยังชอบคุณตัวเองตรงที่ **แอนพร้อมจะเปิดใจรับรู้ รับฟังและลองสัมผัส** ด้วยการให้จูเลียบำบัดด้วยเรกิให้แอนเป็นครั้งแรก

แอนมักมีปัญหาเกี่ยวกับสภาพร่างกายของตัวเองอยู่บ่อย ๆ ค่ะ ทั้งปวดเอว ปวดสะโพก ปวดหัวเข่า และมักจะบ่นกับจูเลียอยู่บ่อย ๆ จนเธอถามว่า “แอนอยากลองให้ฉันทำเรกิให้ไหม?” ก็ถ้าจูเลียจะเปิดช่องให้ขนาดนี้ มีหรือที่แอนจะไม่ลองทำ และสัมผัสแรกที่แอนได้รับจากเรกิก็คือ **พลังความร้อน**

ระหว่างที่แอนกำลังรับการบำบัดด้วยเรกิอยู่นั้น พลังความร้อนที่ได้รับสร้างความรู้สึกดีอย่างประหลาดให้กับแอน มันเป็นความรู้สึกเหมือนมีกระแสไฟฟ้าผ่านเข้าร่าง เหมือนกำลังถูกดูดอะไรบางอย่างออกไป บอกตรง ๆ ว่าแอนอธิบายไม่ถูกเหมือนกัน และอยู่ ๆ เสียงจากกระดูกหัวเข่าก็ดังลั่นขึ้นมาเอง

เปรียะ!! จนแอนและจูเลียต้องสะดุ้ง

เรกิกำลังทำอะไรกับแอนกันแน่นะ? เรกิคืออะไร? แอนคิดถึงเรกิอยู่ในหัวตลอดเวลา จนเริ่มค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับเรกิเพื่อที่จะทำความเข้าใจให้มากขึ้น แต่แอนในตอนนั้นยังไม่เข้าใจอารมณ์ของตัวเองมากเพียงพอ และคิดว่าการจะเข้าใจเรื่องเรกิ มันยากจัง แต่ความสนใจเกี่ยวกับเรกียังไม่หายไปไหน จนกระทั่งตัดสินใจถามเรื่องนี้กับจูเลียอีกครั้ง

“เธออยากให้ฉันเจิมให้ไหมล่ะ” จูเลียถามแอนแบบนี้ค่ะโดยที่แอนไม่เคยรู้เลยว่าการเจิมคืออะไร ถึงแม้จูเลียจะอธิบายให้ฟังแอนก็ยังคงไม่เข้าใจอยู่ดี จำได้เพียงแต่ว่า การเจิมคือการเปิดรับพลังเรกิ ซึ่งจูเลียรับการเจิมมาจากแม่ชี

(ซึ่งแอนจะอธิบายเรื่องการjemให้ทราบอีกครั้งในเนื้อหาเกี่ยวกับการjemนะคะ) ในตอนนั้นจูเลียบอกว่าแอนยังไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าใจในตอนนี้อย่างไร เพราะต่อ ๆ ไป เธอจะค่อย ๆ เข้าใจเอง และถ้าหากว่าเรกิเป็นตัวเชื่อมเส้นทางชีวิตของเธอ เธอ ก็จะได้เจอกับเรกิอีก

ด้วยความที่แอนเป็นคนทีพร้อมจะเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ และชอบเรียนรู้ แอน จึงตัดสินใจรับการjemจากจูเลียโดยที่ยังไม่รู้ว่ามีอะไรและอะไร และสิ่งที่ ได้รับกลับมาหลังการjemก็คือ *ความสุขสงบเหมือนการนั่งสมาธิ* แต่หลังจากวัน นั้นแอนก็ไม่เคยได้ยุ่งเกี่ยวกับการบำบัดด้วยเรกิอีกเลย จนกระทั่งเวลาผ่านไปหลายปี กิจกรรมร้านนวดปิดตัวลงเพราะต้องเดินทางตามสามีไปหลายประเทศ การเริ่มเรียนเรกิอย่างจริงจังจึงเกิดขึ้นหลังจากนั้น

เมื่อแอนได้เรียนเรกิ

กลางเดือนกุมภาพันธ์ 2019 แอนเดินทางกลับเมืองไทยเพื่อมาเยี่ยมครอบครัว ส่วนสามีเดินทางไปเม็กซิโกเพื่อไปทำสมาธิกับเพื่อน ๆ แอนมีสัมผัสแปลก ๆ เกิดขึ้น และรู้สึกคล้ายกับว่าแอนและสามีจะไม่ได้พบกันอีกแล้ว แอน รู้สึกว่าตัวเองต้องการรับการบำบัด บอกไม่ถูกค่ะ แต่เป็นความรู้สึกที่แอนมั่นใจว่ากำลังจะเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างกับชีวิตครั้งใหญ่ แอนเสาะหาสถาบันที่สอนเกี่ยวกับเรกิด้วยภาษาไทยหลายแห่งในกรุงเทพฯ เพื่อที่จะเข้าใจได้ง่ายขึ้น แต่ก็ไม่มีสถาบันไหนที่แอนสามารถตัดสินใจลงเรียนได้เลย ไม่ใช่เพราะสถาบันเขาไม่ดี ไม่ใช่เพราะสถาบันเขาดูไม่น่าเชื่อถือนะคะ แต่เหตุผลเดียวที่ไม่สามารถตัดสินใจเรียนได้ก็คือ ราคาที่สูงจนคิดว่าจะสูงไปไหนเนี่ย แม่เจ้า

ในที่สุดแอนก็ตัดสินใจกลับมาตายรังที่ออโรออน เกาะพัง เรื่องนี้ก็เปรียบเสมือนกับนักเรียนเลือกครูของตัวเอง เพราะที่ออโรออนเกาะพังนี้มีค่าเรียนที่สม น้ำสมเนื้อค่ะ สนนราคาค่าเล่าเรียนไม่ถึงหนึ่งหมื่นบาท ซึ่งเป็นราคาที่ต่างกัน มาก ๆ กับสถาบันอื่นๆ จนแอนอดคิดไม่ได้ว่า ศาสตร์บำบัดที่สามารถช่วยเพื่อน

มนุษย์ได้แบบนี้ทำไมค่าเล่าเรียนถึงแพงนัก แล้วแบบนี้จะมีคนไทยสักกี่คนที่ได้เรียน และถ้าหากว่าแอนสามารถช่วยให้คนไทยได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรกิได้ในราคาที่สมเหตุสมผล คงเป็นเรื่องที่ดีไม่น้อย จนทำให้แอนเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาค่ะ

แต่ก่อนที่จะเดินทางไปเกาะพัง แอนก็ได้รับการสารภาพจากสามีว่า เขาไปมีผู้หญิงอื่น ถึงแม้แอนจะมีสัมผัสแปลก ๆ ได้ตั้งแต่คราวแรก แต่เซอร์ไพรส์ใหญ่แบบนี้ก็ทำให้ช็อกจนไปไม่เป็นเหมือนกัน แอนเฝ้าถามตัวเองว่า จะไปเรียนเรกิ หรือจะกลับไปจัดการกับสามีที่จัดเซอร์ไพรส์ให้กับแอนดี แต่ว่าตัวเรามีสติขนาดนั้นไหม เราจะจัดการเรื่องทุกอย่างได้โดยไม่ใช้อารมณ์หรือเปล่า และเราจะทำให้เรื่องมันแยลงจนฝังความเจ็บปวดไว้กับตัวเองและทำให้หาทางออกได้อย่างยากลำบากหรือเปล่า

ในที่สุด แอนก็ตัดสินใจได้ว่าฉันจะไปเรียนเรกิที่เกาะพัง แอนไม่สามารถไปพบเขาได้ เพราะแอนต้องเอาตัวเองให้รอดจากเหตุการณ์ที่แสนเจ็บปวดนี้ก่อน และนั่นก็ถือเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องที่สุด เพราะเรกิช่วยเยียวยาจิตใจให้กับแอน ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ที่สาหัสสากรรจ์ในชีวิตได้เป็นอย่างดีค่ะ

เรกิช่วยเยียวยาให้แอนรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักที่จะรักตัวเอง

ให้อภัยตัวเองและไม่กล่าวโทษว่าเป็นความผิดของเขาหรือของเรา

แต่เรารู้ว่าเมื่อคนเราได้ใช้เวลาร่วมกันมาเมื่อถึงจุด ๆ หนึ่ง เมื่อหมดเวรหมดกรรมต่อกันไม่ว่าทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่หรือตายจากกันก็ต้องถึงเวลาที่จะแยกย้ายจากกันไป เพราะว่าแต่ละคนมีหน้าที่ต่อโลกใบนี้แตกต่างกัน เรารู้ว่าไม่มีอะไรถาวร ไม่มีใครเป็นของใคร และไม่มีใครรักเรามากกว่าตัวเรารักตัวเอง

เรียนรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร รักอะไร โภชะไร ให้ตัวเองเวลาที่ทำอะไรพลาด
ไปโดยไม่หันตาตัวเอง นี่แอนยังไม่ได้คิดจะบวชขึ้นนะคะ แต่จากการฝึกเรกิและ
จากการที่เราฝึกสมาธิในหลาย ๆ รูปแบบรวมถึงการฝึกลมหายใจในรูปแบบ
ต่าง ๆ ทำให้ตระหนักและคิดได้ว่า เรารู้สึกนึกคิดได้แบบนั้นจริง ๆ แอนมีสติมาก
ขึ้น เข้าใจตัวเองและเข้าใจความเป็นไปของชีวิตบนโลก และเรียนรู้ที่จะอยู่กับ
ปัจจุบัน มากกว่าอยู่กับอดีตหรืออนาคต การที่แอนได้มาอยู่ที่เกาะพังทำให้แอน
ได้พบเจอผู้คนมากมาย และคนส่วนใหญ่ที่มาที่ออโรนก็มักจะมาเพื่อบำบัด
เยียวยาตัวเอง การที่แอนได้อยู่ที่นี่ก็ทำให้แอนเรียนรู้และเปิดตัวเองมากขึ้น **เปิด
ใจก่อน ไม่ตัดสินใครก่อน**

ใครมาขอคำแนะนำก็ยินดีช่วยให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนกันไปมา ช่วย
ติงสติกันอยู่เสมอ ได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ คนใหม่ ๆ ได้เรียนรู้นิสัยใจคอของคนแต่ละ
คน ได้เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจจักรวาลและที่สำคัญที่สุดคือ **ได้เข้าใจตัวเอง**

