

Een uitgave van DE LANTAARN

Copyright © 2021, 2022 Hinkler Pty Ltd

Tekst: Fiona Toy

Omslagontwerp en illustraties: Rachael Jorgensen

Lay-out: Lisa Robertson

Foto's © Hinkler Pty Ltd of Shutterstock.com

© 2023 De Lantaarn b.v., Ede

Vertaling: Jörgen van Drunen/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal

Opmaak: Fenatic

ISBN 978-94-6354-888-5

NUR 720

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Chakra's EN Aura's

Laat je energie beter stromen

Fiona Toy





INHOUD

Inleiding	6	De energie van de zeven chakra's	48
Het energetisch menselijk lichaam	6	Eerste chakra	48
De zeven auralagen	8	Tweede chakra	50
De menselijke aura	8	Derde chakra	52
De binnenste lagen van de aura	11	Vierde chakra	54
De buitenste lagen van de aura	12	Vijfde chakra	56
Hoe we ons via energie tot anderen verhouden	14	Zesde chakra	58
Intentie en de aura	15	Zevende chakra	60
De menselijke aura waarnemen	16	Secundaire chakra's	63
De aura voelen	16	De chakra's en onze persoonlijke groei	64
Aura's beter leren zien	20	Chakra's en kundalini	72
Kleur in de aura	22	Healing met chakra's	74
Aurakleuren en wat ze betekenen	22	De energiestroom door de chakra's	76
Wit en andere kleuren	28	Focus op balans	77
Kleurencombinaties in de aura	30	Het fysieke lichaam versterken	78
Plek van kleuren in de aura	32	Emotionele verstoringen opruimen	83
Gezondheid en de aura	34	De kracht van de chakra's benutten	83
Tekenen van ziekte in de aura	34	Programma van zeven weken	84
De voordelen van auradiagnose	34	Chakra's en klank	90
Energy healing en de aura	37	Toning (klanken maken) en de chakra's	92
Het versterken en verkwikken van de menselijke aura	38	De klanken van de chakra's	93
Je aura versterken	40	Chakra-oefeningen en -meditaties	94
Je aura verkwikken en reinigen	44	Chakrameditatie met muziek	94
Chakra's	46	Ademhaling en visualisatie	95
Wat zijn chakra's?	46		

Inleiding

Het energetisch menselijk lichaam

Elke cel in het menselijk lichaam trilt voortdurend met energie. Mystici en genezers uit vele culturen geloven al eeuwenlang dat het menselijk lichaam energie aan een universeel energieveld onttrekt. Oude hindoe culturen erkenden de chakra's als het instrument waarmee het lichaam deze energie aantrekt, en in oude teksten worden meerdere energievelden rond het lichaam afgebeeld (tegenwoordig bekend als de aura). Toch moeten deze energievelden nog grotendeels wetenschappelijk onderzocht en verklaard worden.

Veel van de huidige wetenschappelijke ontdekkingen bevestigen dat we meer zijn dan alleen ons fysieke lichaam, maar die andere aspecten van onszelf die ons maken tot 'wie we zijn' zijn voor de wetenschap nog altijd een raadsel.

Energie is van nature voortdurend in beweging en veranderlijk doordat ze zich afwisselend samentrekt en uitbreidt, ophoopt en dan weer vrij doorstroomt. De energie rond ons lichaam is een weerspiegeling van wie we zijn en van ons welzijn op emotioneel, lichamelijk, geestelijk en spiritueel niveau.

Met de informatie en oefeningen in dit boek zul je meer over jezelf te weten komen door inzicht in en gebruikmaking van de energievelden van het menselijk lichaam: de aura en chakra's.



De zeven auralagen

De menselijke aura

De menselijke aura is een energieveld dat het lichaam omhult. Het is voortdurend in beweging en verandert van moment tot moment, breidt zich uit, trekt zich samen en verandert daarbij qua intensiteit en vitaliteit. De aura van elk mens is qua grootte, kleur en kwaliteit uniek; de aura van de een kan enorm verschillen van die van de ander.

De aura van de mens bestaat niet uit één enkel energieveld rond het lichaam, maar uit zeven verschillende lagen. Genezers en helderzienden die zeer gevoelig zijn voor de verschillende nuances van energie kunnen elke laag afzonderlijk zien of voelen. Zelfs als je dit bijzondere vermogen niet hebt, kun je met enig begrip van de verschillende rollen die elk niveau speelt meer inzicht krijgen in je leven, en in hoe je verleden van invloed kan zijn op je huidige gezondheid en welzijn.

De drie lagen die het dichtst bij het fysieke lichaam liggen, zijn de lagen die het gemakkelijkst worden 'gezien'. De energie van de lagen die verder van het lichaam vandaan liggen is minder dicht, waardoor deze lagen moeilijker te zien en te voelen zijn. Veel helderzienden geven aan dat ze de energie van deze lagen kunnen waarnemen of 'in hun geestesoog' kunnen zien. Ze voelen de lagen meer dan dat ze die fysiek zien.





De binnenste lagen van de aura

Het fysieke auralichaam

Dit is de energielag die zich het dichtst bij het fysieke lichaam bevindt. Als iemand aura's leert zien, is dit waarschijnlijk de laag die hij waarneemt. Deze laag volgt precies de vorm van het lichaam en is meestal overal 10 tot 21 cm breed. Onregelmatigheden in de vorm of kleur van deze laag kunnen erop wijzen dat er in dat gebied een verwonding of probleem is met het fysieke lichaam.

Het etherische auralichaam

Mensen die sterk op hun lichaam zijn gericht, zoals dansers en sporters, hebben een zeer sterke etherische aura, want deze laag van de aura weerspiegelt de gezondheid en conditie van het fysieke lichaam. Deze laag volgt ook precies de vorm van het fysieke auralichaam en bevindt zich op 5 tot 8 cm van de huid. Pijn in het fysieke lichaam wordt weerspiegeld door versnipperde energie in deze laag.

Het vitale auralichaam

Zoals de naam al zegt, hebben de kenmerken van deze laag betrekking op onze fysieke vitaliteit en levenskracht. Deze laag bepaalt de kracht waarmee we het leven tegemoet treden. Als de energie in deze laag krachtig en helder is, hebben we voldoende lichamelijke energie en kunnen we voor ons gevoel de uitdagingen van het leven aan. Als we weinig energie hebben, of futloos en uitgeput zijn, kan de energie van het vitale auralichaam uitgeput, geblokkeerd of zwak zijn.