

Aura's:

Alles bestaat uit energie. Nadat we dit in het begin behoorlijk uitgediept hebben in theorie, gaan we nu rechtstreeks naar de praktijk

Zoek een plaats waar het licht zacht is, gedimd kunstlicht kan ook, houdt je handen voor je met de handpalm naar je toe terwijl de vingers elkaar net niet raken. Indien mogelijk zorg dat je met je gezicht naar een licht gekleurde of witte muur zit. Ontspan en beweeg de vingers rustig op en neer zodat de energie van de ene hand in de ander door de energie van de andere strijkt. Je krijgt het gevoel alsof je met je vingers door de haren in je nek strijkt, een licht tintelen, het gevoel alsof je door een lichte weerstand beweegt of iets dergelijks. Het geeft sterk het gevoel alsof je twee plus-magneten tegen elkaar duwt, een lichte maar duidelijke weerstand. Het is heel goed mogelijk dat je de aura kunt zien als een mistig gebied rond je vingers en handen.

Probeer ook de aura van anderen te voelen, vraag een vriend of partner die je vertrouwt te gaan liggen en beweeg je handen langzaam langs het lichaam van de ander, maar zonder hem/haar aan te raken. Je kunt dan dezelfde weerstand voelen of een lichte tinteling in de handen.

Een andere manier om mee experimenteren is rustig te gaan zitten en je ogen licht uit focus te laten drijven, een soort staren zonder scherp te stellen op een beeld. Hiermee is het mogelijk de aura's om planten, bomen, dieren en mensen te zien. Ontspan hierbij, gespannen proberen een aura te zien werkt niet maar verhindert juist dat je een aura ziet.

Het lijkt een beetje op leren fietsen, de ene keer kun je het niet en de volgende kun je plotseling fietsen, vervolgens raak je zo opgewonden dat je het kunt dat je valt. Gewoon oefenen.

Probeer bij het kijken naar aura's het object tegen een lichte achtergrond te plaatsen, dit voorkomt dat je afgeleid wordt door andere dingen.

Dit is een leuk project om mee te werken omdat je kunt oefenen met alles en overal. Wees je er wel van bewust dat mensen voelen dat je naar hen kijkt, als je dit doet als je achter mensen loopt of staat dan zul je vaker opmerken dat mensen zich omdraaien en je betrappen. Maak je geen zorgen als het niet lukt dit is iets wat veel oefening vereist en soms lang kan duren.