

# Skuteczne techniki kompleksowego uzdrawiania aury

Laura Styer

# Skuteczne techniki kompleksowego uzdrawiania aury

Oczyszczające rytuały,  
wzmacniające afirmacje  
i inne proste praktyki  
dla codziennej pielęgnacji aury



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI:  
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-685-7

Tytuł oryginału: *The Little Book of Aura Healing: Simple Practices for Cleansing and Reading the Colors of the Aura*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Tę książkę dedykuję wszystkim,  
którzy przebudzają się,  
by doświadczyć prawdy stworzenia.*

# Spis treści

Wprowadzenie . . . . .	9
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b>	
Wstęp do tematu aury . . . . .	13
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b>	
Kolory aury . . . . .	41
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b>	
Leczenie aury i uzdrawianie energetyczne . . . . .	63
<b>ROZDZIAŁ CZWARTY</b>	
Czytanie aury . . . . .	91
<b>ROZDZIAŁ PIĄTY</b>	
Uzdrawianie aury . . . . .	111
<b>ROZDZIAŁ SZÓSTY</b>	
Wzmacnianie i utrzymywanie aury w zdrowiu . . . . .	143
<b>WNIOSKI</b>	
Weź swoją aurę pod opiekę . . . . .	163
Źródła . . . . .	165
Indeks . . . . .	167
Podziękowania . . . . .	171
O Autorce . . . . .	173

# WPROWADZENIE

Witaj na początku podróży, podczas której nauczysz się rozumieć, czytać i uzdrawiać swoją aurę. Celem tej książki jest pomóc ci osiągnąć wszystko to, czego sama doświadczyłam dzięki obcowaniu z subtelnym i niezauważalnym polem energetycznym człowieka. Pozwoliło mi to stać się bardziej autentyczną, pomogło w radzeniu sobie z tłumionym gniewem i innymi emocjami. Otworzyło mnie na czerpanie pełnymi garściami z relacji z ludźmi, a także sprawiło, że zaczęłam zauważać swoją siłę i sprawczość. Praca z aurą połączyła mnie z jasną, pierwotną mądrością mojej duszy, która kiedyś była tylko słabym szeptem, teraz zaś stanowi mocny głos. Ta książka pomoże ci obudzić swoją moc i odnaleźć w sobie wolność.

W 2005 uczestniczyłam w swoim pierwszym warsztacie z pracy z aurą. Stanowiło to desperacką próbę ulżenia sobie w bólu spowodowanym reumatoidalnym zapaleniem stawów, na które cierpiałam od czterech lat. To właśnie wtedy moje życie zmieniło się całkowicie. Gdy wykonywaliśmy jedno z ćwiczeń, partnerująca mi osoba przekazała mojej aurze dużą dawkę energii. Poczulałam, jakby przez całe moje ciało przeszedł prąd, pozostawiając mnie z silnym bólem w klatce piersiowej.

W ciągu kilku dni moje życie się odmieniło. Moje oczy otworzyły się na aurę. Poprzez pełne miłości i współczucia podejście proponowane przez szkołę uzdrawiania Barbary Brennan (Barbara Brennan School of Healing), nauczyłam się widzieć i interpretować pole energetyczne. Uleczyłam duchową ranę, która spowodowała ostry ból w mojej piersi. Zaakceptowałam też obfitość uzdrawiających darów, które otrzymałam od moich przodków. Moja choroba weszła w remisję w ciągu dwóch pierwszych lat szkolenia. W 2009 roku otworzyłam własną praktykę uzdrowicielską w Nowym Jorku.

Ta książka rozpoczyna się od krótkiego nakreślenia teorii aury. Następnie zajmuje się bardziej szczegółowymi kwestiami, jak np. znaczenia kolorów i czakr zarówno w procesie leczenia, jak i w ogólnym poszukiwaniu życiowej satysfakcji. Skoncentrujemy się także na konkretnych wskazówkach, jak czytać aurę. Zawarłam w niej również rozdział opisujący najpopularniejsze obecnie sposoby i narzędzia do oczyszczania i wzmacniania aury.

Wszystkie informacje, praktyczne rady i narzędzia zawarte w tej książce są wprowadzeniem dla osoby początkującej. Uwzględniłam w niej profesjonalne wskazówki oparte na moim osobistym i zawodowym doświadczeniu. Zdobyłam je, pracując z ponad tysiącem klientów podczas ponad 10 tys. godzin sesji prowadzonych przez ostatnią dekadę.

Mam nadzieję, że zaprzyjaźnisz się z tą książką i będzie ona stanowiła dla ciebie ciągłe wsparcie podczas

twojej wędrówki w kierunku uzdrowienia. Napisałam ten poradnik, by pomóc ci zbudować mocne fundamenty dla twojego pragnienia. Chcę byś lepiej poznał sam siebie i był zdolny do eksploracji świata, zachowując pełne współczucia podejście do ludzi wokół.

Z miłością i wdzięcznością,  
Laura



# WSTĘP DO TEMATU AURY

**W** tym rozdziale dowiesz się, czym jest aura i w jaki sposób łączy się z twoimi codziennymi doświadczeniami.

Pokażę ci dlaczego jest tak ważna dla fizycznego, emocjonalnego, mentalnego i duchowego zdrowia. Zgłębijmy jej warstwy i to, jakie odczucia płyną z każdej z nich. Odkryjesz, jakie jej sfery najczęściej zauważasz, a którym przydałoby się więcej uwagi, aby osiągnąć zdrowie i dobrostan. Te informacje będą przydatne, gdy przejdziesz do kolejnych rozdziałów, zajmujących się uzdrawianiem i oczyszczaniem aury.

## Czym jest aura?

Świetliste pole energetyczne emanuje ze wszystkich żywych istot. To elektromagnetyczna siła, która otacza nasze ciała, najczęściej nazywana aurą. Współcześni uzdrowiciele posługują się sformułowaniem „ludzka aura” lub „ludzkie pole energetyczne”. Jest bardziej złożone od fizjologii i anatomii człowieka. Zawiera się w nim nasza witalność, emocje, myśli i doświadczenia powiązane z innymi ludźmi oraz z tym, co duchowe. Twoja aura pozwala ci odbierać przeżycia na wielu poziomach, a także wyrażać siebie w dynamiczny sposób.

Aura ma owalny, jajowaty kształt. Ta zewnętrzna powłoka jest silna, ale jednocześnie elastyczna. Składa się z ustrukturyzowanych i płynnych elementów, które trzymają i wspierają się nawzajem, podobnie jak w ciele robią to kości i mięśnie. Aura ma wiele warstw i w tym rozdziale zajmiemy się szczegółowo głównymi siedmioma.

Zdrowe pole energetyczne jest symetryczne, zarówno w przedniej, tylnej części, jak i po bokach. Wyraźne krawędzie ma zarówno jego całość, jak i poszczególne warstwy. Aura jest wielobarwna i wibrująca, a jej kolory tworzą strukturę, dzięki której energia przepływa swobodnie. Zewnętrzna warstwa tego pola zwykle rozciąga się na około 30 centymetrów nad głową i pod stopami, a także od środka ciała, na szerokość ramion.

## Pochodzenie aury

W całej historii ludzkości mistycy, uczeni i uzdrowiciele starali się zrozumieć powstawanie ducha w materii i opisać niewidzialną, wyższą energię otaczającą człowieka. Najwcześniejsze święte pisma cywilizacji odnoszą się do aury i mocy życiowej, Wedy, z której narodziła się metodologia Ajurweda. Zarówno ona, jak i tradycyjna medycyna chińska, posiadają opisy i przejrzyste mapy kanałów i prądów energetycznych biegnących przez ciało fizyczne, wraz z całym protokołami leczenia. Jeden z tych systemów – akupunktura – jest stosowany do dziś.

Wiele świętych tradycji i ceremonii, przekazywanych kolejnym pokoleniom na całym świecie. Zawiera praktyki oczyszczania aury z negatywnych energii oraz czerpania pozytywnej mocy i wsparcia ze świata duchowego. Aureole wokół głów Buddy, proroków i świętych pojawiały się w sztuce wielu kultur na przestrzeni setek lat. Co więcej, w łacinie i grece możemy spotkać słowo *aura*, opisujące powietrze, chłodną bryzę albo obecność kogoś lub czegoś.

Eksperymenty przeprowadzane w XIX i XX wieku przyczyniły się do rozwoju technik umożliwiających fotografowanie aury oraz umiejętne wykrywanie poszczególnych jej warstw poza ciałem. W ten sposób narodził się ruch współczesnego uzdrawiania energią i samodoskonalenia.

# Uzdrowianie aury

Obecna nauka stworzyła narzędzia wystarczająco wrażliwe, by udowodnić to, na czym pradawne metody leczenia (jak wspomniana akupunktura) opierały się przez wieki. Jesteśmy polem energii, przez które przebiegają rozmaite kanały łączące się z organami wewnętrznymi, aż do poszczególnych komórek ciała. Pobieramy energię z eteru wokół nas poprzez centra energetyczne nazywane czakrami. Pozwala to doświadczać żywego i intymnego kontaktu ze światem.

Ta książka przedstawi ci wiele sposobów, na jakie możesz troszczyć się o swoją aurę, a także metody jej uzdrawiania, które wspierają i przynoszą równowagę energetyczną. Wszystkie te techniki są dla nas korzystne w jednym z trzech głównych aspektów: wchłaniania, wzmacniania lub oczyszczania.

- **Wchłanianie energii do aury:** Istnieje szerokie spektrum technik oddechowych, medytacji, wizualizacji i ćwiczeń ruchowych. Pozwalają na uzyskanie dostępu do zewnętrznej oraz wewnętrznej energii i zapanowanie nad nią. Pomagają w przenoszeniu jej do obszarów, gdzie jest najbardziej potrzebna. *Channeling* energii, czyli przekazywanie jej dalej z wyższych czakr oraz ludzi i miejsc wokół, jest powszechnym sposobem na podwyższanie jej poziomu w aurze. W tej książce znajdziesz porady i sugestie, które ci w tym pomogą.
- **Wzmacnianie aury:** Tracimy energię na rzeczy, których unikamy. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy

uciekamy od określonych emocji i codziennych stresorów. Wiele form uzdrawiania aury opiera się na uzupełnianiu utraconej energii i odzyskiwaniu równowagi w tych sferach, które doświadczają nadmiaru lub niedoboru.

- **Oczyszczanie aury:** Istotnym elementem utrzymania naszej aury w zdrowiu jest usuwanie starych energii, blokad, emocji i systemów przekonań, z których już wyrosliśmy. Oczyszczanie aury, domu i przestrzeni do pracy z negatywnych sił pomaga się podnieść i odżyć. Zapewnia jednocześnie głębsze zrozumienie swojego prawdziwego „ja”. W rozdziale piątym znajdziesz wiele narzędzi, technik i rytuałów, które ci w tym pomogą.

## Ciała subtelne

„Subtelna energia” lub „subtelne ciała energetyczne” to terminy, które określają aurę. Jej warstwy oraz energie, których nie możemy zobaczyć gołym okiem, możemy je jednak wyczuć. Nieustannie odbieramy subtelna energię wokół nas. Reagujemy na nią, zanim nasz świadomy umysł jest w stanie ją zarejestrować.

Odpowiadasz na energię w sposób instynktowny, pozabawiony myślenia, ponieważ jesteś do niej dostrojony. Jak decydujesz, czy nowo poznana osoba jest godna zaufania? Skąd wiesz, kto do ciebie dzwoni, zanim jeszcze sięgniesz po telefon? Wyczuwanie subtelnych energii jest głęboko osadzone w języku. Mówimy o tym, że złe wiadomości nas „uderzają” lub „powalają”. Zdarza nam

się powiedzieć, że mamy „złamane serce” lub jesteśmy „przygnieceni”, gdy doświadczamy straty. W trudnych chwilach jesteśmy „rozbici” lub „wypompowani”. W ten sposób wyrażamy doświadczenie obcowania z subtelną energią poprzez różne warstwy aury, odbywające się poza świadomością.

## Istotność zrównoważonej aury

Twoje myśli, emocje, intencje i działania wytwarzają energię i emanują nią. Wyczuwają to również inni. Gdy są w stanie równowagi, wydajesz się przyciągający, a ludzie czerpią przyjemność z przebywania z tobą. Jeśli te obszary są niepowiązane ze sobą nawzajem, inni będą mieć w twoim towarzystwie wrażenie dysonansu, utrudniające nawiązanie szczerego kontaktu.

Im więcej symetrii jest w kształcie i rozmiarze twojej aury, a także im zgodniejsze ze sobą są jej warstwy, tym będziesz zdrowszy i lepiej zintegrowany w każdej sferze życia. Gdy zaś jeden z aspektów pola energetycznego będzie gęstszy, zacznie dominować i sprawiać, że w interakcjach ze światem będziesz używać głównie jego. Ta warstwa będzie twoją siłą i najbardziej naturalnym sposobem nawiązywania kontaktu z otoczeniem. Większość ludzi korzysta głównie z jednej lub dwóch, co ogranicza możliwość obcowania ze światem całym sobą. Gdy zaczynamy używać zaniedbanych wcześniej obszarów w sposób świadomy, otworzymy się na nowe

poziomy doświadczenia. Równoważymy związek między warstwami aury.

### **Badanie UCLA potwierdza istnienie warstw aury oraz wibracji kolorów**

Jednym z najbardziej wpływowych badań pola energetycznego jest to przeprowadzone przez dr Valerie Hunt w 1988 r., wraz z uzdrowicielką i wróżbitką, Rosalyn Bruyere. Elektrody zostały umieszczone na osobie poddawanej zabiegowi *rolfingu* (rodzaj masażu mającego na celu korektę ułożenia ciała). Podczas gdy maszyny dokumentowały wzorce fal sygnałów niskiego napięcia, związanych z częstotliwościami kolorów przebiegających przez ciało. Bruyere była jednocześnie nagrywana, podając barwy, które postrzegała jako poruszające się w aurze pacjenta podczas sesji. Wyniki raportów były zgodne – wzorce fal odpowiadały kolorom, które Bruyere opisywała jako widziane w tym samym czasie.

## **Oznaki niezrównoważonej aury**

Czy czułeś kiedyś, że w twojej głowie nagromadziło się zbyt dużo energii, tak jakby była ona gdzieś wysoko w chmurach lub oddzielona od ciała? Może masz okresy, kiedy czujesz się bardzo silny, potem zaś nagle się załamujesz i słabniejesz? To kilka najbardziej powszechnych

opisów, którymi posługują się moi klienci, gdy przychodzą do mnie z problemem niezbalansowanej aury.

Nasza energia stale się przemieszcza, przynosząc równowagę lub zaburzając ją. Możemy projektować ją na zewnątrz, w określoną stronę. Kumulujemy ją w sobie, gdy chcemy się przed czymś ochronić. Emocjonalny wstrząs lub uczucie ogólnego rozproszenia to doświadczenia, w którym twoja energia przemieszcza się w wielu kierunkach. Z czasem może to spowodować lęki, nagromadzenie się gniewu, stres, depresję, ból serca i wyczerpanie energii, które może prowadzić do choroby.

W tej książce znajdziesz narzędzia, wskazówki i praktyki dotyczące tego, jak pracować w przypadku takiego stanu, oczyszczając swoją aurę i utrzymując ją w zdrowiu i sile.

## Siedem warstw aury

Nauka o siedmiu głównych warstwach aury i ich wzajemnych relacjach pomoże ci uchwycić podstawową strukturę pola energetycznego i uzyskać wycucie tego jak ono działa.

Siedem warstw aury jest ułożonych jedna w drugiej. Różnią się wibracjami, co pozwala im współistnieć, mimo że zajmują tę samą przestrzeń. Przez wielu uzdrowicieli jest to określane jako „zagnieżdżanie” lub „kopiowanie”, porównywane do budowy matryoszki. Każda warstwa aury odpowiada określonej czakrze i jest





**WARSTWA  
ETERYCZNA**



**WARSTWA  
EMOCJONALNA**



**WARSTWA  
MENTALNA**



**WARSTWA  
ASTRALNA**



**WARSTWA  
WZORU ETERYCZNEGO**



**WARSTWA  
NIEBIAŃSKA**



**WARSTWA  
WZORU KETERYCZNEGO**

związana z kolorem, co omówimy bardziej szczegółowo w rozdziałach 2 i 3.

Wibracja poszczególnych poziomów staje się tym wyższa, im dalej od ciała się on znajduje. Każdy z nich łączy się z innym aspektem ludzkiego doświadczenia: fizycznym (warstwa pierwsza), emocjonalnym (druga), mentalnym (trzecia), relacyjnym (czwarta), ekspresyjnym (piąta), kontaktowym (szósta) i duchowym (siódma). Te poziomy dzielą się informacjami między sobą, a także przekazują je ciału fizycznemu i zewnętrznemu środowisku.

Gdy twoja aura jest rozwinięta i otwarta, rozciąga się mniej więcej na szerokość czubków palców, gdy masz ramiona rozłożone na boki. Jeśli zamachasz rękami, omiatając nimi ciało od góry do dołu, poczujesz jaka jest jej średnica.

To twoja osobista przestrzeń, w której energia, emocje, myśli i doświadczenia należą tylko do ciebie. Poświęćmy teraz chwilę na eksplorację każdej z warstw aury.



## WARSTWA ETERYCZNA

---

**WARSTWA:** pierwsza

**CZAKRA:** podstawy

**KOLOR:** błękitny do ciemnoniebieskiego

**ODLEGŁOŚĆ OD CIAŁA:** 1-5 cm

Warstwa eteryczna znajduje się najbliżej ciała. Wibruje na częstotliwości fizycznego przetrwania i witalności. Tworzy i kształtuje podstawową strukturę, na której wzrasta ciało oraz aura. Ta warstwa jest powiązana z czakrą podstawy. Odpowiada za zdrowie, żywotność oraz przepływ twojej siły witalnej.

Kanały energetyczne, nazywane meridianami akupunkturowymi, kanalikami *nadi* lub małymi i dużymi czakrami, stanowią element warstwy eterycznej. Są częścią struktury, która pozwala na swobodne przepływanie życiowej siły, która w tradycyjnej medycynie chińskiej jest nazywana *chi*, aby w efekcie była rozdysponowana na całą aurę oraz ciało fizyczne.

Ponieważ jest najbliższa ciału, ta warstwa cechuje się również największą gęstością wibracji. Mimo że jej fale są najpowolniejsze, pozostają intensywniej rozwibrowane niż ludzkie ciało. Sfera eteryczna może przyjmować barwy od bładoniebieskiej do granatowej, w zależności

od jednostkowych uwarunkowań. Zazwyczaj ma grubość od jednego do pięciu centymetrów.

Silna warstwa eteryczna wiąże się z dobrym zdrowiem fizycznym. Osoby, u których jest dobrze rozwinięta, rzadko chorują. Jeśli na innych poziomach aury mają jakieś deficyty, zwykle nie wpływa to zbyt znacząco na ich kondycję fizyczną.

Warstwa eteryczna odpowiada za chęć do życia. Łączy się zarówno ze zmysłową przyjemnością, jak i fizycznym bólem. Zdrowe pole energetyczne pulsuje w cyklach, co około 20 sekund. Ten czas może się jednak wydłużyć u osób, które mają słabszą witalność. U ludzi ciężko chorych ta warstwa będzie o wiele słabsza, zaś „puls” powolniejszy.

*Spróbuj przypomnieć sobie moment,  
w którym czułeś, że żyjesz pełnią życia.  
To przeniesie cię bezpośrednio  
do doświadczenia warstwy eterycznej.*



## WARSTWA EMOCJONALNA

---

**WARSTWA:** druga

**CZAKRA:** sakralna

**KOLOR:** wszystkie barwy czakr (czerwona, pomarańczowa, żółta, zielona, niebieska, indygo, biała)

**ODLEGŁOŚĆ OD CIAŁA:** 2-7 cm

Warstwa emocjonalna jest połączona z czakrą sakralną i rozpościera się mniej więcej na szerokość 2 do 7 centymetrów od krawędzi ciała. Otacza sferę eteryczną i wibruje na wyższej częstotliwości, odpowiadającej za emocje i to, co myślisz na własny temat. To warstwa o wszystkich kolorach tęczy, którą prawdopodobnie znamy najlepiej. Wszystkie współczesne systemy czakralne przedstawiają aurę właśnie jako jasną i wielobarwną. Jej kolory to czerwień, pomarańcz, żółć, zieleń, niebieski, indygo i biel.

Warstwa emocjonalna nie jest ustrukturyzowana fizycznie w taki sposób, jak eteryczna. Przypomina akwarelę pełną barwnych chmur, przenikających i poruszających się w zależności od tego, co czujesz w danym momencie. To sfera, w której doświadczasz szerokiego spektrum emocji. Ponieważ ta warstwa jest tak bliska ciału, uczucia mogą mieć silny wpływ na naszą fizyczność, a gdy je tłumimy – nawet powodować ból i dyskomfort.

Podstawowe barwy warstwy emocjonalnej wibrują silniej u osób, które są otwarte i trzeźwo myślące. Ciemniejsze i bardziej mętne u tych, którzy wstrzymują swoją ekspresję lub ukrywają uczucia. W rozdziale drugim znajdziesz konkretne kolory i ich emocjonalne odpowiedniki.

*Wczucie się w te przeszłe doświadczenia, które  
wywoływały u Ciebie przyjemność i satysfakcję, to  
świetny sposób,  
aby otworzyć i rozwinąć  
warstwę emocjonalną aury.*