



Dory Nierynck

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie ‘ingefluisterd’ vanuit de spirituele wereld. ‘Een fax van boven’ noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

**Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Lotte (38) heeft vragen over haar aura.**

## Lotte: “Ik neem gevoelens van anderen over”

Lotte (38) is onderwijzeres. Ze is oververmoeid en denkt dat ze heel gevoelig is voor stemmingen van anderen. Ze heeft vragen over haar aura en komt daarom bij mij voor advies. Als ik de informatie die ik over Lotte binnenkrijg op papier zet, ontdek ik dat ze al erg lang moe is. Ze is zich ervan bewust dat er omstandigheden zijn die haar vermoeid maken. Haar gevoeligheid daarvoor is met de jaren toegenomen.

### Vermoeid

Lotte vertelt dat ze last heeft van de problemen van anderen of van stress in haar omgeving. Op haar werk verandert er veel. Er wordt bezuinigd en er moet steeds meer werk met minder mensen worden verricht. Alleen al de gedachte aan nóg harder werken maakt haar moe. Ze vertelt dat ze zich al langer in spirituele zaken verdiept. “Ik heb ooit in een meditatiegroep gezeten. Daar leerden we ontspannend mediteren. Maar wat mij vooral opviel, is dat ik altijd zo vermoeid terugkwam. Onze groep bestond uit acht personen. Telkens als er een probleem ter sprake kwam van één van hen, was het alsof ik het zelf intens voelde en beleefde. Voor die tijd wist ik eigenlijk niet dat ik zo gevoelig was voor de emoties van anderen. Maar ik neem ze echt over. Het zorgde ervoor dat ik uiteindelijk niet meer naar de lessen ben gegaan, maar liever thuis mediteerde. Tijdens één van de meditatielessen ging het over aura's. Het interes-

seerde mij. Kan mijn gevoeligheid iets met mijn aura te maken hebben?” Ik vertel haar dat dat deels het geval is. “Ieder mens heeft twee lichamen: een fysiek lichaam en een energetisch lichaam. Dat laatste is jouw aura. Een aura bestaat uit meerdere lagen. De eerste laag lijkt op je lijf. Hierin is een kopie van je organen en functies van het fysieke lichaam terug te vinden. Daarna komt de tweede laag, de emotionele laag. Emoties die stromen of juist geblokkeerd worden, vind je hierin terug. Als je bepaalde emoties ervaart, heb je dus contact met deze laag. In dit gedeelte van je aura trillen ook onze gedachten. Niet alleen die van nu, maar ook alle gedachten die je eerder hebt gehad. De volgende laag van je aura is je spirituele laag. Als je in je kracht staat en er helemaal wilt zijn, sta je in contact met deze laag. Als je je eenzaam en verlaten voelt, sta je niet in contact met je spirituele lichaam.”

### Energieoverdracht

Ik vraag Lotte of ze het herkent dat je de ene persoon heel spontaan een hand geeft en bij een ander juist afstandelijk blijft, zonder dat je weet waarom. Lotte knikt. “Dat komt door je aura”, vertel ik. “Je aura is een onzichtbaar veld om je heen en werkt eigenlijk als een magneet. Een elektromagnetisch veld. Het trekt aan en stoot af. In het geval van een ontmoeting met een ander heb je al de trillingen uit de aura van die ander bemerkt. Bij de één



voel je je meteen vertrouwd, bij een ander heb je misschien reserves. Omdat jij van nature graag andere mensen helpt, ben jij automatisch een energiegever. Die energie geef je vanuit je aura. En je aura kan op dezelfde manier ook energie van anderen oppikken en overnemen. Positieve energie, maar ook negatieve. Je hebt het vast wel eens gemerkt,” zeg ik tegen Lotte, “dat je op een goede dag waarop je je heel opgewekt voelde, naar de supermarkt ging. En dat je dan door de winkel loopt en je heel plotseling duizelig wordt, je slap voelt, of bijvoorbeeld honger krijgt. Soms wil je zelfs meteen weg, terwijl je een paar seconden daarvoor nog nergens last van

## “Je aura is een onzichtbaar veld om je heen, dat werkt als een magneet”

had. Op die momenten weet je dat er iemand langs je is gelopen met wie je ongemerkt energetisch contact hebt gemaakt. De persoon die langs jou is gelopen, had waarschijnlijk weinig energie en vond het leven moeilijk of lastig. Omdat het in jouw aard zit om meteen te helpen, zelfs onbewust, heb je vanuit je energielichaam energie naar de ander gestuurd. Er was sprake van energieoverdracht. En op dat moment loop jij zelf leeg. Dat gebeurde ook in jouw meditatiegroep.” “Zorgt die energieoverdracht ervoor dat ik mij zo moe kan voelen?” vraag Lotte. “Absoluut”, antwoord ik. “Maar wat kan ik

daar dan tegen doen?” vraagt Lotte. “Douchen helpt, andere kleding aantrekken ook. En je kunt er ook vooraf wat aan doen, door je er bewust van te zijn dat jij makkelijk energie geeft en daardoor dus snel energie verliest. Observeer eens hoe vaak en waar je dit overkomt.”

### Aarden

“Hoe doe ik dat dan? Goed in mijn energie blijven zitten en zorgen dat ik er niet te veel van weggeef?” vraagt Lotte. “Door goed te slapen en op tijd te eten en te drinken. Door niet te haasten en te voelen dat je in het hier en nu bent. Door veel te bewegen in de buitenlucht. En door te weten dat je te allen tijde wordt beschermd door het universum. Stamp af en toe eens met je voeten op de grond om te aarden. Doe dat ook nadat je gemediteerd hebt, het is belangrijk om goed uit je meditatie te komen en je weer helemaal geaard te voelen. En wist je dat je je aura met oefeningen kunt beschermen? Eén van die oefeningen is dat je je handen voor je tegen elkaar legt en vervolgens met je handen een grote cirkel om je heen trekt, waarbij je denkt aan wit licht. Stel je voor dat dit witte licht uit je handen komt, als een soort hoelahoep om je heen. Zeg daarbij hardop: ‘Ik zet mijzelf in een cirkel van wit licht.’ Herhaal dat drie keer. Een andere goede oefening is drie keer je voornaam uit te spreken. Zeg hardop: ‘Ik ben Lotte.’ Je aura zal dan dichterbij je heen gaan zitten. Je kunt dit doen voordat je de drukte ingaat, bijvoorbeeld een winkel of een supermarkt.” Lotte is zichtbaar opgelucht. Ze realiseert zich dat ze zich niet bij haar vermoeidheid hoeft neer te leggen, maar dat ze er iets aan kan doen. Ze is van plan met de oefeningen aan de slag te gaan. Als ik haar later nog eens spreek, is ze energiek en vrolijk. Ze wordt niet meer moe van anderen problemen.

## Tips om je aura te beschermen

Doe elke ochtend als je opstaat de cirkel-van-lichtoefening (zie voor de beschrijving van deze oefening de laatste alinea van de tekst hiernaast). Bedenk dat de cirkel écht om je heen staat.

Schrijf op wanneer je je plotseling energieloos voelt of bang wordt of wanneer je stemming verandert op een dag. Wat ging eraan vooraf? Waar was je? Door dit bij te houden ontdek je voor welke situaties je gevoelig bent.

Ga veel de natuur in. Bloemen, bomen en de zee beschermen je aura.

Draai mooie muziek of jouw favoriete muziek. Ga er echt voor zitten en luister ernaar. Dit beschermt en versterkt je aura.

Zeg regelmatig hardop tegen jezelf: “Ik vertrouw mijzelf”, of: “Ik bepaal wie mijn auraveld binnenkomt”. Doe dit met kracht.

Boeken hierover zijn: *Licht op de aura* van Barbara Ann Brennan, *Energetische bescherming* van Fons Delnooz en *Gevoeligheid en zelfbescherming* van Judy Hall. Of kijk eens op [www.angel-place.nl/index.php/nl/beschermingstechnieken](http://www.angel-place.nl/index.php/nl/beschermingstechnieken).

Tekst en schiedrij: Dory Nierynck. Foto's: Ruud Hoonstra. Visagie: Franca Denbow. Om privacyredenen is de naam van de beschreven persoon veranderd.