

EMMA LUCY KNOWLES
Entdecke deine Aura!



GOLDMANN

EMMA LUCY KNOWLES

ENTDECKE DEINE AURA!

Nutze dein Energieuniversum
und entfalte dein volles Potenzial

GOLDMANN

Dieses Buch erschien erstmals 2020 unter dem Titel »YOU ARE A RAINBOW«
bei Pop Press, einem Imprint von Ebury Publishing, Penguin Books Ltd., London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom
Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht
übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise
des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und
Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Juli 2020

Copyright © Emma Lucy Knowles, 2020

First published as YOU ARE A RAINBOW by Pop Press,
an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the
Penguin Random House group of companies.

Emma Lucy Knowles has asserted her right to be identified
as the author of this Work in accordance with the Copyright,

Designs and Patents Act 1988

Copyright © 2022: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic c/o Zero Werbeagentur GmbH (441994)

Redaktion: Ingrid Lenz-Aktaş

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

JG · CB

ISBN 978-3-442-22346-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einführung: Das machtvolle Potenzial deiner Aura	7
Was ist die Aura?	19
 Regenbogenwellen: Der Aufbau deiner Aura	 37
Ein farbenprächtiger Regenbogen:	
Was deine Aura dir sagt	59
Lerne, deine Aura zu »sehen«	85
Wie du deine Aura pflegst	117
Mit deiner Aura leben	133
Meine letzten Gedanken an dich	155
 Anhang	 159
Regenbogenwellen: Die Struktur deiner Aura.	160
Lektüretipps	162
Dank	164
Stichwortverzeichnis	166



Einführung

**Das machtvolle
Potenzial
deiner Aura**

Du bist ein wunderbarer Ozean aus regenbogenfarbener Energie, die in höchster Lebendigkeit pulsiert, sich weithin verströmt und deine einzigartige Schwingung hinaus in die Welt, ja bis ins Universum trägt – du bist, wenn du so möchtest, eine Art magisches Einhorn! Diese Frequenz ist die energetische Fortsetzung deiner Selbst, diese Schwingungen, diese *Vibes* – diese helfende, nährende Kraft – nennen wir liebevoll deine Aura und verwenden so ihren bekannteren Namen.

Jetzt, in diesem Moment, ist deine Aura ein Füllhorn unerschöpflicher Möglichkeiten und Chancen. Sie ist deine ganz persönliche Landschaft und wartet nur darauf, dass du dich auf sie einstimmst, dich auf sie einlässt, sodass deine besonderen energetischen Schwingungen zum Tragen kommen, deine Frequenz Wirkung entfaltet. Wenn du das tust, wirst du zu dem strahlenden Leuchtfeuer, das du in Wahrheit immer schon gewesen bist. Ich möchte gemeinsam mit dir daran arbeiten, all das anzuziehen, was du dir verdient hast: damit du dein Leben mit dem höchsten Potenzial lebst, nach dem wir uns alle verzehren und das uns doch oft so unerreichbar erscheint. Die Welt von heute ist eine Welt, in der sich das Reich der Materie und das der Spiritualität scheinbar unversöhnlich gegenüberstehen. Dieser Zustand führt zu Konflikten, Spannungen und, ja, auch inneren Kämpfen. Doch letztlich bringt er uns auch einen enormen Wachstumsschub. Wir lernen, ver-lernen und er-lernen neu, was für uns gut bzw. richtig ist. Wir durchbrechen die alten materialistischen Denkmuster des »Wir bekommen immer das, was wir verdienen«. Wir widmen uns engagiert spirituellen Techniken, die uns – emotional wie physisch – auf einer tieferen Ebene wachsen lassen. Wir verbinden uns mit einem Energiefluss, der so

viel mächtiger ist, als man uns immer gesagt hat oder als uns bewusst gewesen wäre: Willkommen im Zeitalter des Jetzt!



Entdeckungen, die dich in deiner Aura – und in diesem Buch – erwarten

Die Schwingungsenergie deiner Aura – deine Frequenz – ist immens wichtig, weil deine Aura so etwas wie die Visitenkarte des Menschen ist, der du tief im Innern bist. Sie stellt dich den Leuten schon vor, bevor du auch nur »Hallo« sagen kannst, denn durch ihre Energie strahlt sie aus, wie es dir emotional, geistig, körperlich und spirituell geht und wie deine Überzeugungen aussehen. Und das funktioniert in beide Richtungen – auch du taxierst einen Menschen, wenn du ihm zum ersten Mal begegnest, blitzartig auf diese Weise ... so wie er dich.

Woher weißt du, wenn du einen Raum betrittst oder eine Bar, instinktiv, auf wen du zugehen möchtest, wer dir das Gefühl gibt, dass du ihm vertrauen kannst? Wen du »leiden« kannst und wen nicht, und um wen du am liebsten einen Bogen machen würdest? Du nimmst dieses intuitive Wissen wahr, das in dir aufblitzt – wie ein Schaudern, ein Kribbeln oder ein sanftes Elektrisiert-Werden. Das geschieht, weil deine Aura den Raum auslotet, sobald du ihn betrittst. Sie sendet ein Signal, eine Botschaft, die deine einzigartige Frequenz überträgt wie ein eingebau-

ter WLAN-Router, den du unbewusst mit viel Geschick installiert hast. Und deine Frequenz arbeitet wie ein Magnet und zieht Leute »von deinem Schlag« an – die Menschen, die mit dir harmonieren, die im selben Rhythmus, auf derselben Frequenz schwingen wie du, sei es auf allen Ebenen oder nur auf einer bestimmten Ebene deines Aura-feldes.

Dasselbe gilt auch umgekehrt. Je bewusster du dir deiner Energie bist, desto schneller leuchten deine Warnblinker auf, wenn jemand oder etwas irgendwie nicht passt ... und du dem auf den Grund gehen musst. Wie oft lassen wir Leute in unser Leben bzw. in unser Energiefeld, nur um nach ein paar Monaten festzustellen, dass sie uns nicht guttun? Dann müssen wir einen Trennstrich ziehen, was bedeutend schwieriger ist, wenn die Dinge schon weit gediehen sind. Wenn du also jeden Tag oder jede Woche in deine Energie hineinspürst, legst du damit ein hohes Verantwortungsbewusstsein an den Tag, sowohl dir selbst wie auch anderen Menschen gegenüber. Es ist eine andere Art der Sorge für dich selbst, wenn du deine Energie dafür einsetzt, Beziehungen, Gewohnheiten und Überzeugungen liebevoll zu festigen – oder sie loszulassen, wenn sie nicht mehr zu dir passen, damit sie sich nicht in der Tiefe festsetzen können. Denk immer daran, bei dir selbst anzufangen – deine Schwingung zieht schließlich an, was im Gleichklang mit dir schwingt. Deine Frequenz ist magnetisch für das, was mit der Tönung ihrer Aura korrespondiert. Daher musst du zuallererst nach innen schauen, um herauszufinden, wie es um deine Energie und deine Aura bestellt ist. Was du bei dir ändern kannst, um schmerzhaftes oder nicht mehr erwünschte Energien aufzulösen – und stattdessen die Art von Energie

und Menschen anzuziehen, die dir helfen, dein Potenzial zum Leuchten zu bringen und es in seiner Gesamtheit zu leben.



Erkenne und verstehe deine Macht und dein Potenzial

Du schlägst dieses Buch auf und gibst dir damit das aufregende Versprechen, dich zu öffnen, dich den tief reichenden Schichten deiner Selbst zuzuwenden – jenen Schichten, die dem Auge für gewöhnlich verborgen bleiben, die wir jedoch ohne jeden Zweifel fühlen. Auf freudvolle Weise mehr über dich zu erfahren und besser zu verstehen, wer DU in Wirklichkeit bist, welche Macht und welches Potenzial in dir liegen, und – was noch wichtiger ist – welche Macht du hast, deinen Lebensweg zu gestalten, genau hier, genau jetzt, aber auch in der Zukunft. Und ein Verständnis dafür zu gewinnen, welchen Einfluss du auf andere Menschen und ihr Leben hast.

In diesem Buch erfährst du, was deine Aura ist, woraus sie besteht und woraus folglich *du* bestehst. Wie die Aura »funktioniert« und wie du funktionierst. Wie du dir deine Macht zurückeroberst, einfach, indem du ihr nachspürst. Du erfährst, wie du dein Licht, dein Schwingungsfeld – deine Aura – würdigst und wie du das Verständnis der Tatsache erspürst, dass du im Guten wie im Bösen von der Welt genau das zurückbekommst, was du (neben dei-

nen Worten und einem freundlichen Gesicht) energetisch in sie hinausgeschickt hast. Ich werde dir Energie-Übungen und -Techniken zeigen, mit denen du deine Aura und dein Energiefeld erfühlen, beeinflussen, reinigen, heilen, neu aufladen und ausrichten kannst. (Ja, ganz ohne Einsatz geht es nicht, aber keine Angst, das läuft nicht ab wie im Turnunterricht und ist die Mühe mehr als wert.)

Deine Aura gleicht deinem physischen Körper insofern, als dieser ein Netzwerk aus Organen, Blutkörperchen, chemischen Reaktionen usw. ist, die zusammen deine wunderbare äußere Gestalt bilden. Mit deiner Aura verhält es sich genauso, nur ist sie die Gestalt deiner wundersamen energetischen Netzwerke. Sie ist der energetische Spiegel, der Widerschein und die Entfaltung all der Energien, die von dem ausgehen, woraus du im Innersten bestehst: deinen Knochen und Organen, aber auch deinen Stimmungen, Gedanken und Gefühlen. All diese Dinge besitzen eine bestimmte energetische Frequenz, eine Schwingung, die sie aussenden. Und diese Schwingungen formen sich in ihrer Summe zu einem Tanz, der die Gestalt, Beschaffenheit und Struktur des Gesamtbildes ausmacht, welches den wunderbaren Namen »Aura« trägt.



Lass deine Aura heller strahlen und deine Welt weiter werden

Die Qualität deiner Energie ist außerordentlich wichtig. Wenn du dich deiner Aura zuwendest und sie besser verstehst, kannst du mehr Energie und helleres Leuchten erzeugen. Du wirst dich buchstäblich lebendiger fühlen, hast mehr Kraft, um deine Arbeit zu bewältigen oder einen Job zu finden, der besser mit deiner Schwingung harmoniert. Du wirst zu deinem »Stamm« finden, zu den Menschen, die zu dir passen. Du wirst Entscheidungen treffen, die dir ermöglichen, deine Träume und deine Bestimmung zu verwirklichen, und du wirst an Leib und Seele gesünder sein. Die Energie deiner Aura wird dir auch helfen, tiefer und fester zu schlafen – gut, sie wird nicht alle Probleme abstellen, die man im Leben so hat, weil das nun mal die Lektionen sind, die wir lernen müssen. Aber sie wird dir helfen, dich diesen Problemen ruhiger und gelassener zu stellen.

Du wirst lernen, wie du deine Aura reinigen und deine Energien heilen kannst, überall da, wo du dein wunderbares Selbst früher nicht geheilt, nicht geliebt hast. Wo du glaubtest, seiner nicht würdig zu sein, und du daher ein paar Streicheleinheiten für dein Selbstwertgefühl vertra-

gen könntest. Vielleicht hast du zugelassen, dass jemand anderer einen negativen Samen in deine Gedanken gepflanzt und dich dazu gebracht hat, dieses Pflänzchen als dein eigenes heranzuziehen. Deine eigene Aura zu kennen bedeutet, dass du deine Energien kennst und sie nutzen kannst, dass du dich auf deine eigene Schwingung einstimmen kannst und weißt, was von dir kommt und was vom Einfluss anderer. Hat dir jemand einen solchen Samen eingepflanzt, der dich jetzt plagt, sodass du nur noch am Grübeln bist, ob da etwas Wahres dran sein könnte – dann ist jetzt die Zeit, ihn zu heilen, ihn freizusetzen, aus deiner Aura zu lösen und wirklich loszulassen. Ändere den Zustand und die Energien deiner Aura, denn deine Energie ist zu facettenreich und zu kostbar, um zuzulassen, dass sie sich verschwendet an all das, was ihrer nicht würdig ist, was sich gegen sie sperrt und daher überflüssig ist.

Manche Menschen laufen ständig mit einer energetischen »Katerstimmung« durch die Welt, haben ihr Potenzial vergessen und finden sich damit ab, dass ihr Leben, so wie es ist, ihr unabänderliches Schicksal ist – aber das stimmt nicht! Wenn du dich auf spiritueller oder energetischer Ebene für dein volles Potenzial öffnest, hat das immens positive Auswirkungen auf dein Leben, und deine Aura spielt dabei einen wichtigen Part. Sowohl am eigenen Leib wie in meiner Energiearbeit mit vielen wunderbaren Menschen habe ich hautnah miterlebt, wie selbst ein oberflächliches »Kratzen« an der Aura mit ihren Energien scheinbare »Blockaden« einfach wegschmelzen ließ. Mitunter reichte es schon, nur die Möglichkeit anzuerkennen, dass Energiearbeit viele positive Veränderungen bewirken kann – im Leben, im Denken, in unserem Selbstbild und der Art und Weise, wie andere uns wahrnehmen. Diese »Blo-

ckaden« waren schlicht Teil einer Überzeugung, die sich als ungebetener Gast im Energiefluss meines Gegenübers eingenistet hatte.

Wir alle sind so viel mehr, als wir zu träumen, zuzulassen, zu glauben und zu *sehen* wagen. Wenn wir also lernen, uns fester und tiefer im Zeitalter des Jetzt zu verwurzeln, können wir unser Leben und die Welt umso heller und strahlender machen.

Daher ist dieses Buch dem Licht gewidmet, das du bist, dem Licht, das du vielleicht noch nicht kennst, dem Licht und der Farbe, die du – ohne es überhaupt zu wissen – in die Welt bringst und zu jedem einzelnen Wesen, dem du begegnest. Danke, dass du *du* bist!