

Innhold:

Forord: Audun Myskja	16
Forord: Fakhra Salimi	18
Takk	20
Hvem er denne boka for	22
Hvorfor lese CHAKRABOKA	22
Hvordan lese boka	23

■ Hvorfor skrive en bok om chakra?

Fem kategorier av faglitteratur	26
Hvorfor skrive enda en bok om chakra og aura	28
Faste eller foranderlige kjennetegn?	28
Chakra som verktøy i en SELVutviklingsprosess	29
Hva er CHAKRABOKA?	30
Hvorfor bruke ordet chakra?	30
Min introduksjon til energiarbeid og chakra	31
Min første konkrete erfaring med chakra	32
Første gang jeg bevisst så inn i et chakra, så jeg en slange	33
Chakra gir kategorier og form til SELVutviklingsarbeidet	33
Alt er energi!	34
Finnes de i kroppen?	35
Knuter som skal løses opp?	36
ILIANA-modellen er basert på lang utprøving og erfaring	37
Er det nødvendig å vite om chakra?	38

■ Teoriene

Hvor kommer teoriene bak chakra fra?	40
--	----

■ Aura og energifelt

Østlig og vestlig forståelse av energi	46
Avbildning av energifelt og aura	49
Forskjellige måter å finne og evaluere kunnskap på	50
1. Vitenskapen	50
2. Alternativ og/eller lite anerkjent forskning	51
3. Erfaringsvitenskap eller erfaringskunnskap	52
4. Filosofi og tanke	53
5. Religiøs tro og dogmer	54
6. Kanalisert viten/kunnskap	56
Mange veier	57
Auraens forskjellige felt/områder	59
Avbildning av aura	61
Feltene i aura	63
Den personlige aura og de andre feltene/lagene henger sammen	65
Illustrasjon: Auraens forskjellige lag	67
Kroppen og kloden med parallelle energilag	68
Nyttige paralleller mellom kropp/aura og jorda	69
Illustrasjon: Kroppen og jordkloden	71
Teorier bak dannelsen av chakra	74
Hvor i auraen kan vi finne materiale fra hvert chakra?	76

■ Plasseringer av chakra

Hvor er hvert chakra i forhold til kroppen?	80
Flere steder på samme tid	85
Det ukjente, det kreative og framtia	87
Illustrasjon av chakra forfra	88
Illustrasjon av chakra fra siden	89

Energifeltet er ikke objektivt	90
Chakraene muliggjør et språk	93
Å se inn i et chakra	94
For deg som er medskapende!	95
Øyets posisjon er viktig	96

■ Oppbygging av erfaring og blokkering

Forskjellen mellom en erfaring og en blokkering	98
Trenger vi blokkeringer?	99
Fødselen og barnets utvikling	99
Et barns aura	101

Grunnleggende om hvert chakra

■ Rot	104
■ Hara	112
■ Solar Plexus	122
■ Hjertet	130
■ Tymus	138
■ Hals	144
■ Pineal	150
■ Krone	158

■ Chakraene er en del av et større hele	162
Hva har dette med samfunnet å gjøre?	164

■ Chakra som dører til

1.) Kroppsområder	166
ROT	168
HARA	170
SOLAR PLEXUS	172
HJERTE	174

TYMUS	176
HALS	178
PINEAL	180
KRONE	182
2.) Åndedrettet	184
3.) Bevissthetsområder	185
4.) Tema i personligheten	187
Oversiktsskjema	191
5.) Kapasiteter	192
6.) Personlig og kollektiv fortid	194
7.) Sanser	197
■ Farger	200
■ Lyd og ord	206
■ Symboler	
Chakraene og symbolspråk	210
Symboler i prosess	213
Hvordan skal man tolke abstrakte symboler	215
Tegninger fra grunnkurset "Energi og bevissthet"	217
■ Aura og symboler	
Retninger i verden og i auraen	226
Natur som argument	227
Likevel er det noen ting felles	228
Kroppen som himmelretningene	228
Kjønnsroller	229
Vi kan lage noen paralleller mellom jorda og kroppen vår	229
Kan vi bruke tolkninger av retninger?	230
Vi har en indre forbindelse til det å vite!	231

Vi trenger veiledere	232
Chakra og symbolsk, kollektiv utvikling	233
Utvikling, spirituell teori, SELVutvikling	236
Så kanskje rett fram ikke er veien?	237
Den personlige aura skapes fra ånd	238
Fra sovende transe	238
Til drømmende og skapende tilstander	238
Til mer og mer våkenhet	239
En kort oversikt over ILIANA-modellens grunnfilosofi og begreper	242
ILIANA-modellens SELVutviklingsunivers sett i forhold til noen få andre filosofer og terapeuter	246

■ Praktisk anvendelse

Hva kan du gjøre selv?	250
Lysvesenet	258
Den ROSA øvelsen	262
Hva har dette med hverdagen å gjøre?	266
Hva har dette med politikk å gjøre?	267
ILIANA-modellen med skjema	272
Etterord	274
Om Inge Ås	276
Fotnoter, internettadresser og utgivelser	278