

Angela Kämper

# PRaNa VOEDING

VOEL JE GOED  
DOOR  
VOEDSEL VÓL LICHT



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

## **Voorwoord** 9

## **Inleiding: het prana** 13

Wat is prana? 13

Een wereld van trillingen en energie 15

Dichte energie als materie 17

## *Deel 1: Onze lichtende weg* 21

### **De aura** 23

Energie- en lichtlichamen 23

De hoedanigheid van de aura 25

De wisselwerking tussen aura, prana en materie 34

### **De opname van energie: onze verschillende voedingsniveaus** 37

Alles is prana 37

Het pranakanaal 38

Meditatieoefening: inademen van prana 40

De aura als pranaprisma 43

Zonneprana: het zonlicht 44

Luchtprana: de adem 46

Aardprana en seksualiteit 50

Vaste voeding 52

## **Licht 53**

- Licht van de zon 54
- Licht in de aura 55
- Licht in het lichaam 57
- Licht in de cellen 60

## **De lichtende weg 63**

- Individuele wegen 63
- Spirituele ontwikkeling 66
- Spiritualiteit en voeding 72

## *Deel 2: Onze lichtende voeding 77*

### **Hoe komt het licht in de voeding? 79**

- Planten 79
- Kunstlicht 81
- Paddenstoelen 83
- Dieren 85

### **Wat is lichtende voeding? 95**

- Zo natuurlijk mogelijk 95
- Neem de tijd 98
- Korte wegen: bij voorkeur uit eigen streek 100
- Bereidingssoorten 102

### **Het levenselixer: ons drinkwater 111**

- Water als oplosmiddel 112
- Ladingsbananen en waternetten 113
- Water als informatiedrager 114
- Water uit de leiding 116
- Verschillende waterbehandelingen 118

**De invloed van voedingsmiddelen op fijnstoffelijk niveau 125**

De energiestroom in de meridianen 127

Grootte en kracht van de aura 130

De pranastroom door het lichtkanaal 131

Licht in het lichaam 132

De gevolgen van onvoldoende of verkeerde voeding 133

**Categorieën voedingsmiddelen 135**

Energievoeding 135

Energie, trilling, dichtheid 138

Nulvoeding 139

Energierovers 141

**Categorieën van lichtende voedingsmiddelen 145**

Aardende voedingsmiddelen 145

Openende voedingsmiddelen 149

Samentrekkende voedingsmiddelen 153

Reinigende voedingsmiddelen 157

Ontgiftende voedingsmiddelen 164

Zuiverende voedingsmiddelen 171

Neutrale voedingsmiddelen 173

Algemeen versterkende voedingsmiddelen 174

Dichte voedingsmiddelen 176

Vernauwende voedingsmiddelen 180

**Sensibilisatie voor de eigen trilling van voeding 187**

Test 187

Meditatieoefening: het licht in de voeding 190

Hulpmiddelen bij de beslissing – uitpendelen en spiertest 192

**Bibliografie 199**

**Noten 201**

# Voorwoord

Nog nooit eerder waren de schappen in onze supermarkten zo goed gevuld met allerhande levensmiddelen, en zelfs onze traditionele marktkraampjes bieden een enorme keuze aan groenten en fruit. We kunnen nu zelfs bij de voordelige supermarkten terecht voor biologische producten tegen een redelijke prijs.

Nog nooit eerder bestond er, in elk geval in de steden, zo'n grote culinaire keuze in de gastronomie. Van de klassieke bal gehakt en patat mét tot döner kebab, pizza en broodjes hamburger, van de Chinees op de hoek tot verschillende mediterrane restaurants en de Franse 'nouvelle cuisine': alle keukens van de wereld staan tegenwoordig tot onze beschikking.

Maar ondanks deze zogenaamde overvloed en al onze ogenschijnlijke vooruitgang, zijn we bijna nooit echt verzadigd: overgewicht, allergieën, chronische ziekten, maar ook onevenwichtigheid, ontevredenheid en agressie nemen voortdurend toe. Het ontbreekt onze voeding namelijk steeds vaker aan licht, aan vibrerende energie, die ons zowel fysiek als fijnstoffelijk-energetisch voedt. We leven niet alleen van de calorieën die ons lichaam in beweging houden. Ons lichaam is meer dan een verbrandingsmachine, die – naast de 'brandstof' – hoogstens nog wat 'verzorging' en 'onderhoud' in

de vorm van enzymen, vitaminen en mineralen nodig heeft.

Voeding is meer dan de vaste bestanddelen. Wij bestaan en leven ook doordat we deel uitmaken van de kosmos. Om precies te zijn bestaan en leven wij *in de eerste plaats* doordat we deel uitmaken van de kosmische samenhang. Als wij onszelf beschouwen als geïncarneerde zielen, dan is ons fysieke lichaam het omhulsel.

Zowel ons fijnstoffelijke als grofstoffelijk-fysieke niveau wordt gevoed door de universele levensenergie, het prana, dat ons in verschillende vormen bereikt.

Het is niet de bedoeling van dit boek om wijze raad te geven over wat je wel of niet moet eten, of recepten aan te bieden. De uiteenzettingen en aanwijzingen dienen als stimulans om onszelf goed te verzorgen, bewuster bezig te zijn met wat we doen en met de gevolgen van onze beslissingen, die groter zijn dan we beseffen. Maar ook met de gevolgen van onze 'niet-beslissingen', want dat zijn uiteindelijk ook beslissingen, ook al nemen we ze onbewust.

De hier verzamelde informatie wil je ertoe aansporen bedacht te zijn op wat er gebeurt met onze gevoelswereld en met de fijnstoffelijke energiestroom, de geestelijke en spirituele opening en doorstroming bij het gebruik van de verschillende voedingsmiddelen.

Allereerst is het van belang voeding te kiezen die veel licht bevat en die bij mijn huidige energetische situatie en mijn algemene lichaamsbouw past en zinvol is. Daarbij is een zekere mate van sensibiliteit nodig.

Daarnaast moet ik leren het opgenomen licht ook in mijn lichtlichaam te bewaren. Daaraan draagt mijn innerlijke geestesgesteldheid bij, die elke dag, elk moment

beslist of ik de weg van het licht volg. Meditaties vol licht of het uitspreken van mantra's of gebeden bevorderen mijn weg, net als werk of giften voor een opvangcentrum, of wanneer ik dagelijks een omzichtige en respectvolle omgang met mijn medemensen en alle andere levende wezens probeer te realiseren.

Er wordt ook van ons verwacht dat wij – onafhankelijk van onze gemoedstoestand – belang stellen in onze voedingsmiddelen, niet alleen omdat wij ze met het gebruik in ons energieveld opnemen, maar ook omdat wij met onze vraag ernaar, dus met ons consumptiegedrag, iets in de wereld teweegbrengen. Het zou me zeer goeddoen als dit boek eraan zou bijdragen dat we ons verantwoordelijker voelen voor onszelf en voor de wereld, de aarde en het ons in bruikleen gegeven leven.