



Kundaliniuppvaknande

Släpp taget och låt den kosmiska kraften ta över - kroppen vagnar, skruvar sig, andas kraftfullt kort eller långsamt och djupt, gör kroppslås, yoga- och handpositioner - försök inte kontrollera rörelserna, det är den kosmiska kraften Kundalini. Här berättar jag, Lisa Hammar om mina upplevelser av kundaliniuppvaknande.

Jag har under många år letat information om kundalini-kraften och mest stött på skrämmande berättelser om att det kan vara farligt. Kundalinienergin sägs vara så kraftfull att den kan göra dig sjuk, du kan skada kroppen och nervsystemet och till och med gå in i psykos. Du måste bli ledd av en erfaren guru ... Kort och gott: den information jag hittade gjorde mig orolig.

Jag hoppas att du liksom jag ska finna kunskap, hjälp och inspiration av att ta del av det jag funnit i mitt letande och inre helande.

Kundalini, chakran och de största energikanalerna

Kundalini är kosmisk kraft i den individuella kroppen. Kundalini-uppvaknande är en fysiologisk och samtidigt andlig process. Processen är en neurologisk omprogrammering som ger förändringar i neuroendokrina systemet. Omprogrammeringen (eller om-kopplingen) sker så att kundalinikraften kan flöda i systemet.

Vårt andliga nervsystem (som inkluderar chakra-systemet och det fysiska nervsystemet) är vårt första gränssnitt för all andlig energi. Det andliga nervsystemet är en bana där olika energier filtreras och skapar utrymme för att kundalinikraften ska ta sig fram. Om det finns en överbelastning av systemet (på grund av fysisk skada, trauman, överkänslighet, starka initierings- eller upplysningsupplevelser som skapat stora skiften i medvetandet som inte hinns med att bearbeta) blir det störningar i alla aspekter av vårt andliga nervsystem – andligt, energiskt, emotionellt och fysiskt. Det vill säga att ett för snabbt och starkt kundaliniuppvaknande kan skapa starka obalanser.

Prana (livskraft) rör sig genom kroppen via mängder av olika nadis (energikanaler). Det finns cirka 72 000 nadis i kroppen. Det finns tre stora och viktiga nadis – sushumna, ida och pingala. Ida och pingala är varandras motpoler som i en magnet, det finns en positiv och en negativ pol som samspelar och behöver balanseras av varandra. Idas och pingalas startpunkter är i rotchakrat (enkelt beskrivet vid svanskotan, anus, bäckenbotten). Ida beskrivs som den feminina kraften och pingala som den maskulina kraften.

Som i yin och yang behövs det balans mellan dessa krafter för välmående. Yin är den återhämtande, vila, mörker, måne – det feminina. Och yang är den aktiva, rörelse, värme, sol – det maskulina. I alla system behövs balans mellan dess "motpoler" eller kanske ska vi säga med-poler eftersom de behöver balanseras och samspela med varandra för att kroppen och psyket ska kunna läkas och må bra. Den maskulina och feminina kraften har inget att göra med vad kroppen har för kön, de behöver samverka och vara i balans. Kroppen är endast ett ställe där själen, den inneboende kraften, bor. Det är lätt att missförstå när vi sätter ord på saker som det feminina eller maskulina, det finns inget bättre eller sämre, bra eller dåligt med det ena eller det andra. I världen just nu behöver det feminina och maskulina samarbeta annars kan den "nya världen" inte skapas, det finns ingen kvinna eller man, vi är ett. När man och kvinna respekterar varandra som jämlikar kommer världen att förändras och helas. Vi börjar med oss själva, att skapa balans inom oss.

Ida börjar på vänster sida i kroppen (rotchakrat) och slutar i vänster näsborre och detsamma är det med pingala på kroppens högra sida. Ida och pingala möts och korsas vid chakrana som är stora energicentrum i kroppen. Både ida och pingala korsas och möter den

stora energikanalen sushumna som går genom chakrana längs ryggraden från rotchakrat till kronchakrat.

I ajnachakrat (tredje ögat) möts de tre stora nadis, därifrån fortsätter sushumna uppåt till och genom kronchakrat, medan ida och pingala rör sig från ajna vidare till vardera näsborren.

Så här kan det kännas när den kosmiska kraften väcks upp i kroppen

För mig började kundalinikänningarna under meditation på yogaklasser där jag hade svårt att sitta still. Mitt huvud drogs bakåt som om halschakrat ville öppnas eller så ville nacken/halsen stretchas eller dras ut. När jag första gången åkte till Oneness University i Indien blev dessa upplevelser starkare. Hela kroppen började att röra sig. Armarna dansade ovanför huvudet och ryggraden rörde sig av sig själv. Det var fascinerande och samtidigt lite skrämmande, för jag hade inte kontroll över kroppen. Det blev ett lugn i sinnet, samtidigt som en del av sinnet pratade och undrade vad det var som pågick. Det fanns



ett lugn, ett vittne och en kommenterande pratkvavn på en och samma gång.

Under flertalet olika chakrameditationer kunde jag som många andra känna rörelser, tryck, värme, smärta och även se färger i de olika chakrana. I andra meditationer och i vilan efter kraftfulla meditationer i templet, kunde jag uppleva fysiska smärtor och se olika situationer i mitt liv som jag upplevt jobbiga, eller så kom jag kontakt med ett gränslöst kärleksfullt medvetande. Jag färdades till olika situationer med nära och kära där vi kunde läka det som varit, och i och med olika smärtor hade det byggts upp som en skyddsmur runt omkring mig. Det höll mig tillbaka för att vara ett med mig själv och min omgivning. När dessa blockeringar släppte kunde jag öppna mig i kärlek och tacksamhet till mig själv och min omgivning.

För mig kunde en blockering lossa med exempelvis stark smärta mellan ögonbrynen, tredje ögat. Jag trodde huvudet skulle sprängas. Till slut när jag tänkte att "nu räcker det – jag står inte ut längre!" släppte smärtan och en stor öppning bildades med två kronblad som förvandlades till ett stort öga. Nu förstod jag symbolen som visas i chakrasystemet, ajna, tredje ögat, två kronblad och varför det heter det tredje ögat. I tredje ögat kan vi se klart utan murar som byggs upp, utan slöjor som vi döljer oss bakom. Maskerna och rollerna vi spelar börjar att lösas upp när vi kan se med klarhet med det tredje ögat.

Spontana rörelserna, mudras, ryckningar, suckar och lås skapar stora flöden av energi i kroppen som renar och rensar blockeringar, knutar som vi behöver lösa upp för att kundalinkraften ska kunna flöda fritt.

Under många år skulle jag få uppleva att kroppen gjorde olika rörelser av sig själv, händerna intog egna mudras (handpositioner), det fanns olika kroppslås vid naveln och halsen, och jag vaknade på natten av smärta i kroppen och starka rotlås som inte släppte. Jag kunde ligga i sängen i timmar och bara djupandas för jag hade sådan smärta. Men under alla dessa år fanns en tillit till att det skulle släppa och att det läkte mig och andra personer i min omgivning.

Efter att ha helat personliga blockeringar började jag se och uppleva situationer från olika kvinnors liv från olika kulturer, världar och årtionden. Jag kastades framför allt in i upplevelser där jag i olika kvinnokroppar blev sexuellt utnyttjad, och samtidigt som jag upplevde detta var jag också ett vittne som observerade utan att döma det som skedde. När jag 2017 återigen besökte Onenessstemplet ändrades mina upplevelser drastiskt. Från att inte ha haft förmågan att välja vad som skulle hända utan bara vara ett offer och utsättas för hemsckheter kunde jag säga nej. De ansiktslösa männen som utförde dåden väntade helt plötsligt på ett svar, ja eller nej. Då fanns det en tidslucka för mig att säga *nej* och gå därifrån. Jag kunde skapa framtiden, och jag kunde även förändra historierna i det förflutna. De slutade inte längre traumatiskt, historierna fick bra slut, jag valde att förändra, eftersom jag bestämde.

Jag överväldigades av olika känslor: lättnad, sorg över all smärta i världen och vad som pågår varje sekund, storhet, stolthet att jag kunde välja, på något sätt kände jag mig utvald som om jag hade en uppgift på jorden, jag kan förändra, jag har en fantastisk kraft att förändra, att förena och läka mig själv, andra personer och världen. Jag blev överväldigad och rädd för kraften och upplevde en stark rädsla: "Är jag redo?" Kraften innebär ett stort ansvar, det krävs mod att stå upp, stå kvar, att våga förändra, våga och vilja förlåta det som skett och våga älska. Att stå upp för sig själv och världen. Efter den starka upplevelsen visste jag att män kommer att börja lyssna på kvinnor. Omtumlad, stark och med hopp om en bättre värld (jag är en del av världen – jag är en del av skapandet) tumlade jag ut ur templet med ett förvirrat

leende på läpparna och lysande leende ögon. Jag visste att det var dags. Kvinnor kommer att våga säga nej, och män kommer att börja lyssna. Metoo-rörelsen startade senare det året.

Med personligt och kollektivt helande expanderar ditt medvetande, du är ett med allt, världen. Vi är ett. Du vet att alla hör ihop, du är en del av världen, vi är inte separerade från varann. Du är inte separerad från den kosmiska kraften, det kosmiska medvetandet, du är den, du är det. *I am*.

Viktigt: När man ser sig själv vara annorlunda än andra, separerad från andra, till exempel att uppleva sig själv som bättre än andra eller mer personlig utvecklad/spirituell än andra, eller mindre än andra, att vara deprimerad, och känna att ingen förstår en etc., har vi inte kontakt med andra det vill säga du separerar dig själv från att vara en enhet med allt, världen. I den stunden dömer vi andra eller oss själva medvetet eller omedvetet.

Se att du har hamnat i separation, du är inte längre i nuet, ett med här och nu. Det är i nuet vi känner enhet och det är i nuet, närvaron här och nu, som sanningen kan upplevas. Konflikter inom oss och utom oss kan upphöra i nuet. Att känna sig utvald som jag gjorde är fantastiskt men om du håller fast vid det tar egot över och du är inte längre ett med din omgivning, där livet och glädjen finns. Känner du dig större eller bättre då göder du egot. Frigör dig från egots behov av att vara speciell eller annorlunda. Se det. Att se sanningen gör dig fri.



Ältande som handlar om relationer, sexuellt utnyttjande, rädslor för döden, ångest och rädslor för framtiden/sjukdom, depression och utmattning, är typiska symptom och ämnen för obalanser och blockeringar i de två nedersta chakrana.

I första chakrat, mooladhara, behöver vi hela vår grund: Varifrån kommer du? Här finns dina rötter,

trygghet, tak över huvudet, relationerna till våra föräldrar och våra förfäder, kroppen och naturen.

Andra chakrat, swadisthana, handlar om olika relationer, till vår partner, syskon, barn, arbetskollegor, vänner etc., men även kroppen, sex, njutning, pengar och makt.

I tredje chakrat, manipura, finns din handlingskraft, din personliga kraft: Varför finns du? Det handlar om din uppgift på jorden, dina förmågor och gåvor till världen, drivkraften och självkänsla. Din förmåga att ta dig framåt och utvecklas, skapa det du vill, skapa och bygga upp ditt eget liv och förmågan att fatta beslut. I de tre första chakrana är det mer personliga sår och trauman som behöver helas. (Även om vi sett och rensat mycket har vi fler personliga blockeringar att jobba med som kommer att göra sig synliga. De kommer i olika lager.) När kundalinkraften rensat solarplexus och börjar jobba i fjärde och femte chakrat kommer vi ut ur vår självupptagenhet och upplevelsen om att allt kretsar runt oss själva. Du upplever mer kollektiva krafter och sammanflätas med världens historia, samhället, kultur etc. I hjärtchakrat kommer känslan av att vara en helhet, du är inte längre på en individuell resa, du kommer att börja tänka: Hur kan jag hjälpa och vara en tillgång för andra och världen. När tredje ögat öppnas fås mediala förmågor, man blir i yogans värld en siddhi, vi får övernaturliga förmågor, tillgång till multipla dimensioner. I kronchakrat expanderar medvetandet till ett allvetande sanningsflöde, *all that is*.

När kundaliniuppvaknande sker, helas vårt andliga nervsystem – vi helas andligt, energiskt, emotionellt och fysiskt. När du helas, helas delar av världen. Vi är ett.

Varje chakra är kopplat till endokrina körtlar och även andra livsviktiga organ i kroppen det vill säga att vi kan få sjukdomar, smärtor och spänningar i olika delar av kroppen som direkt är kopplat till chakran där vi kan ha blockeringar. Alla chakran har olika lager som behöver läkas. Yogapositioner, rörelser, andningstekniker är till för att rensa, skapa balans så att kundalinkraften kan få fri väg.

Jag hoppas att du vill lära dig mer om kundalinkraften och chakran. I kommande nummer kommer vi att mer i detalj gå in på varje chakra, negativa loopar som vi kan upptäcka, och hela och lära oss hur vi tar oss vidare ur dess loopar.

Vägen till kundaliniuppvaknande innebär både rensningar och fantastiska helande upplevelser, enhetsmedvetande, glädje, sorg, ilska, enorm kärlek, massvis med ljus, egenupplevda visdomar, tvivel och stark tillit, saknad, längtan och känslan av att var ett med naturen och människor, och att känna sig hemma var man än är. För mig har det varit upp och ner och pågår hela tiden. Allt är i ett ständigt flöde. Starka känslor går inte bort, att leva är att känna, trauman och sår läker, blockeringen kopplat till såret/traumat löses upp, och du fastnar inte i den uppreppande ältande loopen om historien som hände.

Det bästa av allt är att det alltid finns en väg framåt. Börja ta steg i den riktning som du mår bra av, agera, och ta hjälp om du behöver.

I mig finns numera en tillit till att inget är beständigt, allt förändras hela tiden. Jag hanterar tråkiga smärtsamma situationer och känslor bättre, helt enkelt. Det finns en djup tillit till att allt på något sätt är som det ska. Livet är ett lärande och ett växande – våga växa, våga leva.



Caduceus symbolen för läkekonst, helande. Caduceus, visar hur läkekonst (medicinen) och kundalini är nära sammankopplade. Tillsammans bildar ida och pingala caduceusens ormar, medan sushumna bildar stommen/staven. Ormarna korsar varann vid chakran.

Vid ajna-chakrat, mellan ögonbrynen, finns två kronblad, en på varje sida, precis som det finns två vingar på toppen av caduceus.

Endokrina systemet är ett signalsystem som styr kroppens funktioner tillsammans med nervsystemet. För att kommunicera med kroppens celler använder det endokrina systemet signalämnen i form av hormoner. Hormonernas signalering via blodet är långsammare än nervsystemets kommunikation som styrs av elektriska impulser. När kroppen behöver snabba reaktioner använder den nervsystemet för att skicka ut signaler.

Neuroendokrina systemet –Nervsystemet och endokrina systemet

Chakran är energicentrum i kroppen. Ordet chakra betyder hjul. En del människor kan uppleva chakrat som ett snurrande hjul av energi som rör sig. Oftast pratas det om sju eller åtta stora chakran. Det finns många olika läror om chakran. Du kommer säkert att stöta på olika läror som beskriver chakrasystemet på annat sätt.

Besök gärna www.lisahammar.se