



Mooladhara

Kundalini-uppvaknande

Välkommen till fortsättning av serien kundalini-uppvaknande. Efter flertalet fantastiska genombrott i mitt eget läkande med hjälp av kundalinikraften, började mitt sökande efter kunskap. Jag hoppas att den kunskap jag stött på och delar med mig av, även kan hjälpa dig på din resa genom livet. Bli inte rädd om kroppen börjar röra sig av sig själv i meditationer, det är kundalinikraften. Vi ska alla uppväckas på det ena eller andra sättet. Vi möts snart – du och jag – där vi alla är ett.

Mooladhara – rotchakrat

Chakrabild förklaring:

- Fyra blomblad (fyra primära nadi: ida, pingala, sushumna, citrinti) Triangeln – nedåtvänd, står för den feminina aspekten av skapelsen – Shakti
- Fyrkanten – stabilitet och de fyra väderstrecken
- Cirkeln – perfektion – ingen början, inget slut
- Röda färgens vibration
- Bija-mantra – "LANG"
Bija betyder "frö" (från det sådda fröet kommer visdom att växa)
- Beläget vid basen av ryggraden mellan anus och könsorganen
- Körtel: Binjurar – adrenalin, nor-adrenalin, kortisol
- Fötter, skelett, ben, tjock- och ändtarm, anus, bäcken
- Stabilitet, trygghet, att vara grundad i sin kropp
- Element: jord

Obalanser i rotchakrat

Exempel på fysiska obalanser: kroniska ländryggsbesvär, problem med bäckenet, ischias, åderbråck, fetma, förstoppning, ändtarmsproblem, prostataproblem, fötter och ben, skelett, koncentrationssvårigheter, utmattning, depression, reumatism. Du känner att du alltid är stressad. Nervsystemet är hela tiden i "stress-alarmtillstånd". Du känner dig blockerad i din utveckling, och upplever att du står och stampar på samma ställe och börjar isolera dig ifrån omgivningen.

Exempel på emotionella obalanser: känslor som rädslor, ilska, skuld, skam och bitterhet. Din utveckling stoppas upp av rädslor – rädslor styr ditt liv.

För att det första chakrat ska vara i balans behöver kroppens behov vara tillfredsställda: tak över huvudet, mat, fysisk rörelse, sömn/vila och fysisk kontakt med andra människor. Det leder till en grundläggande stabilitet och trygghet. När den underliggande (kanske omedvetna) kampen för att överleva, känslan av att alltid kämpa inte längre finns, då är första chakrat i balans.

I de tre nedersta chakrana har vi ofta mycket tunga och jobbiga blockeringar. Det är förstås lättast att välja bort att kika på dessa jobbiga laddningar, varför man i stället väljer att meditera på ljus och kärlek. Vi hittar helt enkelt på andra saker i stället för att uppleva det jobbiga, den obehagliga känslan (vilket inte är fel, ibland är vi bara tvungna att fly för att vi inte orkar titta på det just nu). Andra typiska flyktvägar kan vara: att dämpa känslor med mat, spel, att följa 5-10 olika serier, Facebook eller att bedöva känslor med olika sorters droger såsom alkohol, olika former av missbruk, shopping eller att skvallra om andra – allt som gör att dopamin (må bra-hormonet) ökas, vilket gör att du mår bra för stunden. Den obehagliga känslan kommer snart tillbaka. Hur ska du "fly" eller dämpa den obehagliga känslan nästa gång ...?

Så här sa Sri Bhagavan från Oneness University: "We suffer because we don't suffer". "Vi lider för att vi inte lider." Det vill säga att vi lider, och fastnar i blockeringar och åltande för att vi inte har förmågan eller kunskapen att stanna och uppleva lidandet/smärtan. När vi känner smärtan utan att värdera, förändras allt. Vägen ut är vägen igenom. Stanna därför kvar och upplev den obehagliga känslan, den kommer då att transformeras, och förändras till någonting annat.

Klientupplevelse kopplat till Mooladhara – säkerhet och trygghet

Veronica får under en övning en stark obehagskänsla i magen och underlivet. Efter ett tag kan hon identifiera obehaget som en rädsla. Jag ber henne berätta om

situationen. När och var i livet har hon upplevt känslan?

Ett minne från när hon var barn dyker upp. Hon går genom bostadshusets källare och upptäcker ett killgäng där som röker. De stoppar henne och tycker att hon ska prova röka och även stanna hos dom. Hon är flera år yngre än killarna och blir livrädd. Till slut säger en av killarna i gänget att de ska låta henne vara och hon får passera. Hon är väldigt omskakad av händelsen och vågar inte berätta för sin mamma eftersom mamma flera gånger har sagt att hon inte får gå genom källaren för det kan vara farligt. Under processen får hon känna:

- Rädsla för sin säkerhet
- Skulden och skammen över att inte ha lyssnat på sin mamma och hamnat i en farlig situation
- Rädsla återigen för att hennes mamma ska bli arg
- En sorts lättnad i efterhand, över att inget värre hände nere i källaren
- En stor längtan och saknad efter sin mamma – att hon ska finnas där eller komma och rädda henne ur situationen
- Sig ensam och övergiven.

I processen låter Veronica de obehagliga känslorna och minnena komma, ses och upplevas. De transformeras genom att vara helt närvarande i processen. Med närvaro kan de rensas ut och släppa taget om kroppen, tanken och känslsystemet. Jag ställer frågan till Veronica: Hur skulle du ha velat att det var? Du kan helt och hållet bestämma själv, använd din fantasi.

I källaren blir hon nu stor och stark och säger bestämt *nej* till killarna som lyssnar på henne och lämnar henne direkt. Det går inte att skrämma henne, killarna har alltså inte makten över henne. Situationen och minnet har inte makten över henne.

Efter några veckor berättar Veronica att hon vågar säga ifrån mer, både på jobbet och i privatlivet. Hon känner sig starkare och står upp för sig själv. Hon vill inte längre vara sin omgivning till lags på det sätt hon varit innan. Hon är inte rädd för att hamna i konflikt längre, hon är mer trygg i sig själv.

Egen upplevelse – rädsla för döden

Jag simmar i ett mörkt och kallt vatten, det kommer "ormar" i vattnet. Det är ålar som vill ta sig in i kroppen, i öronen, munnen och underlivet. Jag får panik och kämpar med att simma, att hålla mig ovanför vattenytan och att komma bort från ålarna, att hålla dom borta.

Jag dras ner i vattnet, ålarna kommer in i kroppen, jag blir uppäten inifrån och ut, det går inte att kämpa emot – kampen, rädslan för döden upphör till slut. Allt blir mörkt, jag svävar i rymden, det är lugn, det finns ingen



rädsla, det finns ingen kamp. Jag svävar, i mörkret och oändligheten, ser små stjärnor längre bort, de kommer närmare ... jag är en stjärna, jag är ljus, jag är en del av universum. Jag fylls av oändligt ljus och lugn. Efter en stund fylls jag av tomhet ... det är här allt skapas och kan börja på nytt.

Min egen insikt och lärdom: Vad finns det att vara rädd för? Jag är rädd för framtiden, existensen (vem är jag), det okända, rädd för mörkret inom mig, rädd för döden. Kan jag undvika framtiden? Kan jag undvika döden? Kan jag undvika det okända? Nej, det är oundvikligt. Jag lägger en massa energi på att vara rädd, vilket dränerar mig på energi. Jag är också rädd för kraften inom mig, ljuset, Kundalinkraften och visdomen. Kan jag undvika mitt eget inre växande? Nej, det är oundvikligt, jag kan växa – jag vill växa, jag kan leva, jag vill leva.

Att leva innebär jobbiga känslor och fantastiska härliga känslor – livet innehåller både och. Jag är en gåva – relationer är en gåva, familjen är en gåva, syskon, arbetskamrater och grannar är en gåva. Livet är en gåva. När man mår dåligt krävs det mod och beslutsamhet att våga lämna, våga släppa taget om och våga leva.

När jag släpper taget och andas genom mörkret

händer någon fantastisk – jag blir oändligheten, jag blir ljus, en stjärna av många tusentals stjärnor på himlen. I oändligheten finns ingen början och inget slut. Det finns ett varande. I grunden består vi alla av ljus och kärlek, alla är oändligheten.

*I grunden
består vi alla av ljus och kärlek,
alla är oändligheten.*

Vi skapas och vi dör, om och om igen. Skrämmande läskiga djur och upplevelser i drömmar och meditationer betyder att du får chansen för ett genombrott. I denna upplevelse tolkar jag ålarna som symboler för rädslan för döden och även rädsla för den inneboende universella kraften – Kundalini-ormen. I Indien står ormen för visdom.

Bilder och symboler förändras. Den läskiga ormen kan förvandlas till en tramsig mjukisorm, det mörka vattnet blir ett stort universum. När det djupa rädslorna släpper förändras även upplevelserna i drömmar och

meditationer. Till slut kanske du landar i ett stort glädjerus och i ett skratt som inte går att stoppa. Inom oss bor inte bara ljus och kärlek utan även sprudlande glädje.

Läkning och balansering av rotchakrat

Läkande övningar för kroppen:

Jordande övningar, gå ut i naturen, rör på kroppen, yoga, qigong, få kontakt med kroppen, skaka om kroppen, hoppa och stampa i marken. Skapa balans i den fysiska träningen – inte för mycket, inte för lite.

Jag stöter ofta på väldigt "andliga personer" som är öppna i högre chakran, men inte alls har kontakt med kroppen eller sköter om kroppen. Vad föder du kroppen med? Vad stoppar du i munnen? Näringsrik mat? Vad har du för tankar om dig själv och andra och din kropp? Är det konstruktiva eller destruktiva tankar? Mat, motion och sömn påverkar känslor, tankar, den fysiska kroppen och energikroppen.

Läkande övningar emotionellt:

Läk dina relationer till dina föräldrar, förfäder och till din fysiska kropp.

Kika på dina rädslor.

(Obs. Dina föräldrar behöver inte vara i livet och du behöver inte veta vilka dina biologiska föräldrar är. Relationen till dem kan läkas i ditt inre.)

Skriv ner dina rädslor på ett papper: Ta den tid du behöver – reflektera. Vi är rädda för många saker ex. att bli utanför gemenskapen, bli utpekad, bli av med jobbet/boendet, bli sjuk eller dö. Rädda för att någon nära anhörig ska dö eller bli sjuk, någon säger att du är tjock eller ful, förlora vänner, känna oss dumma och korkade, att känna sig falsk etc. Listan kan bli lång.

Skriv ner jobbiga upplevelser från när du var barn som har med dina föräldrar och förfäder att göra. Skriv att du blev rädd, ledsen, sårad, inte blev sedd, känner dig ensam och övergiven etc. Var ärlig och skriv utifrån smärtan du kände/känner.

Gör sedan en eldceremoni och elda upp pappret.

Gör dig fri! Rädslor, ilska, besvikelse etc. stoppar dig i din utveckling. Ofta är de inte verkliga just nu. De var verkliga och logiska i en annan situation för exempelvis 20-30 år sedan, men inte nu. Om känslorna och minnena från förr styr ditt liv, behöver det släppas taget om. Att se sanningen gör dig fri. Bestäm dig. Jag väljer att släppa dessa smärtsamma känslor och minnen för jag vill må bättre och känna glädje och kärlek i livet. Jag har fått nog, och är trött på att bära runt på den tunga ryggsäcken. Jag väljer att ställa ner ryggsäcken och med beslutsamma steg gå vidare. När pappret brinner upp släpper det grepp som minnet tagit om mig. Ta gärna hjälp av någon du litar på.

Skriv ner vad du har för vision: Vad kan jag göra i det fysiska livet för att känna mig trygg och stabil? Vad kan jag göra för att stå upp för mig själv? Vad kan jag göra för att trivas i min kropp och älska min kropp? Vad kan jag göra för att känna gemenskap? Var gör jag det här (i vilken situation)? När gör jag det här? Visualisera dig trygg och säker, starkt och kärleksfull, lugn och stabil. Det kommer att gå bra i det fysiska livet när du agerar och börjar att växa, skapa stabilitet och trygghet.

Lycka till med att balansera första chakrat – **Mooladhara. Trygghet, stabilitet, gemenskap** – upplev genom kroppen.

Balans i chakrat leder till:

- balanserat görande (gör inte för mycket och gör inte för lite).
- att leva jordat och i kroppen .
- att känna stark kontakt med omgivningen och naturen.
- att göra saker i rätt tid (skjut inte upp saker).
- att känna dig trygg och säker.
- att vara närvarande här och nu.

Bygg upp trygghet genom att ta kommandot i ditt eget liv. Du är värd det! Programmera om dig, genom att gilla dig själv, och till och med älska dig själv. För att få till en förändring i livet räcker det inte bara med att sätta intentionen, göra målbilder eller meditera. Du behöver agera – ta riktiga steg framåt – i det fysiska livet. Övning ger färdighet.

Kom ihåg:

Vi är ett – tillsammans!

Gemenskap och enhet är framtiden!



Text och egna upplevelser av Lisa Hammar.
Ta kontakt med lisa via www.lisahammar.se.