



Swadhishthana

Kundalini-uppvaknande



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

Välkommen till andra delen av serien kundalini-uppvaknande. Efter många genombrott i mitt eget läkande med hjälp av kundalinikraften och rensning av chakran, började mitt sökande efter kunskap. Jag hoppas att artikeln med information och inspiration genom egna och andras upplevelser, ska hjälpa dig på din egen spirituella resa. Nu har vi kommit till andra chakrat, swadhisthana. Sitt ner och ta dig tid för reflektion och meditation. Det är hög tid nu att uppskatta dig själv och njuta av livet.

Swadhisthana – sakralchakrat

Chakra bildförklaring:

- Sex blomblad
- Triangeln – nedåtvänd, står för den feminina aspekten av skapelsen.
- Fyrkanten – stabilitet och de fyra väderstrecken
- Cirkeln – perfektion – ingen början, inget slut
- Orangea färgens vibration
- Bija-mantra – "WANG"
Bija betyder frö (från det sådda fröet kommer visdom att växa)
- Körtel: äggstockar och testiklar – östrogen och testosteron
- Bäckén, könsorgan, njurar, urinblåsa och livmoder
- Lust, kreativitet, sexualitet
- Element: vatten
- Beläget i bäckenets framsida: några centimeter nedanför naveln eller några centimeter upp från rotchakrat. (Det finns olika beskrivningar av var chakrat sitter, känn efter själv och gå efter din egen instinktiva känsla.)

Andra chakrat är vårt känslö- och relationschakra. Första chakrat står för överlevnad, basbehov, trygghet och säkerhet och relationen till vårt ursprung, våra förfäder och föräldrar. Andra chakrat står för relationen till vänner, kollegor, partner, våra barn, sexuella relationer och även här våra föräldrar och kroppen. I andra chakrat kliver vi ur vår närmaste krets som är familjen och söker oss utåt. Vi skapar fler relationer i en större omgivning. I detta chakra har vi framför allt vår kreativitet, skaparglädje, förmåga att njuta, ekonomisk trygghet, känsla av makt, förmåga till samarbete och kompromiss, sexualitet, skratt, glädje och humor, glädjen, lyckan och svårigheter, trauman när vi skapar liv, gör barn, under förlossningen, och strax efter förlossningen. Här har vi som i första chakrat härliga känslor men också tunga och jobbiga, såsom sexuellt utnyttjande, maktmissbruk, medberoende, missbruk av olika slag till exempel droger, alkohol, sex, shopping, spel, skvaller, mat, Facebook, bekräftelse etc. ... allt som ökar dopamin och endorfin i kroppen, vilket ger en känsla av njutning och välbehag. Här finns även död och olika trauman från förr bland annat från barnafödslar och olika krig. Det är vanligt att vi fastnar i vår utveckling på grund av starka blockeringar i de två nedersta chakrana. Det kan kännas överväldigande för dig att behöva gå igenom dessa starka känslor och trauman. Du vill inte känna känslorna igen. Det blir då som om du stannar av i din utveckling för att du är rädd för starka jobbiga känslor. Du tror att du inte kommer att klara av det, men det gör du. Det är okej att vara rädd, det är okej att känna sig överväldigad och vilja ta paus. Ta paus så länge du vill i din utveckling. Det är inte bara tufft och jobbigt, det är också magiskt frigörande och det finns så mycket glädje och kraft i att komma vidare så det är värt de jobbiga stunderna. Det jobbiga transformeras från mörker till ljus, wahe guru.

Om det finns en liten gnutta mer vilja än rädsla går det bra, hela din spirituella varelse vill gå vidare. Det kommer att gå bra. Det finns bara en väg och det är att gå framåt och inåt, till närvaro, ljus och kärlek.

Som i första chakrat finns obearbetade upplevelser från vår uppväxt och även från gamla liv, kvar i systemet i form av blockeringar. Kraftfulla känslblockeringar i andra chakrat är ilska/vrede, förnedring, skam och skuld. Kundalinkraften kommer med kraft nerifrån mooladhara och jobbar sig uppåt i chakrasystemet och stöter på blockeringar som behöver lösas upp. Om de inte löses upp skapar det smärta eller olika problem och sjukdomar i organ och kroppsdelar. Se allt med positiv spänning och nyfikenhet.

Ju mer vi övar på att uppleva och se som en nyfiken icke värderande observatör, desto bättre kan vi ta steg framåt, lämna de gamla blockeringarna och tillåta den kraft och omprogrammering som automatiskt sker när kundalinkraften löser stagnerad energi i kroppens spirituella system. Det finns endast fördelar med att långsamt och metodiskt lösa upp dessa inre stresskapande blockeringar av energier. Fördelarna är bland annat att du går ifrån att vara fast i sinnet och att älta, till att känna frihet, glädje, lätthet, kraft och energi. Du upplever och lever livet i nuet och ser det vackra i dig själv och andra människor.

Klientupplevelse kopplad till swadhisthana – relationer

Anna kommer till mig för att hon känner sig splittrad, ledsen, har ont i kroppen och är låg på energi. När jag läser av hennes energi upplever jag sorg och ilska. Jag känner också en stark längtan till kärlek och att få vila, samt en känsla av att hela tiden kämpa för att hålla upp huvudet och näsan över vattnet för att få luft. Det finns något inom henne som vill släppa men som inte släpper.

Vid varje möte kommer små delar av trauman från hennes barndom upp. En nära släkting har sedan hon var två år gammal utnyttjat henne sexuellt. Den manliga släktingen har arrangerat det så bra (i hans mening) genom att de ska öva sång tillsammans. Eftersom han är strikt religiös så tränar de på att sjunga religiösa sånger tillsammans i ett enskilt rum. Anna har alltid älskat att sjunga och har än i dag en fantastisk sångröst.

En av hennes stora önskningsar i dag är att bli artist och sjunga. Men blockeringen i andra chakrat stoppar henne i det dagliga livet och hennes karriär. Så fort det är ett artistjobb på gång, så händer det alltid saker som gör att det inte blir av. Hennes kreativitet och uttryck stoppas upp av det gamla obearbetade minnet. Hon vill stå på scen, hon vill bli sedd och uttrycka sig via sin röst, men hon är samtidigt rädd att bli sedd.

Det finns många blandade känslor ifrån barndomen:

Om det finns en liten gnutta mer vilja än rädsla går det bra, hela din spirituella varelse vill gå vidare.

Obalanser i andra chakrat

Exempel på fysiska obalanser:

Gynekologiska besvär exempelvis potens-, prostata-, äggstocks- och livmoderproblem etc, svårt att få barn, urinvägsbesvär, problem med nedre delen av ryggen, ljumskar, bäcken, höften, och underlivet. Oförmågan att processa känslor kan leda till matsmältningsproblem och överkänslighet för olika näringsprodukter.

Dina spirituella upplevelser är alltid utanför kroppen, upplevelsen integreras inte i kroppen. Du söker lättnad och stillhet genom känslan av att "meditera dig bort" från kroppen och livet på jorden.

Exempel på emotionella obalanser:

Nedtryckt ilska, skuld och skam. Du har svag förmåga att behåll din egen kraft i olika relationer. Du anpassar dig hela tiden till andra för att vara till lags. Beroende- och medberoendeproblematik, maktmissbruk, nedtryckt eller missriktad ilska och sexualitet.

Svängningar i humör och nära till nedstämdhet. Du har svårt att sätta gränser och tvivlar på dig själv eftersom du alltid måste veta vad andra tycker och tänker så att du kan anpassa dig efter dem. Ofta nära till, eller du är i passivitet och har samtidigt lätt att bli uttråkad.

ilska gentemot släktingen och andra släktingar som inte gjorde någonting, och som inte ville tro henne när hon väl berättade. Rädslor för vad som händer om hon väljer att berätta för andra. Vad skulle de andra tycka om henne?. Vad händer om hon säger nej till släktingen, kommer han att göra henne mer illa? Sorgen över det som händer, sorgen över den lilla flickan som fick utstå utnyttjandet. Skammen och förnedringen av att någon utnyttjat henne och hennes kropp. Hon känner sig smutsig.

I sången får hon kraft, där kan hon uttrycka sig. Efter att ha börjat berätta och i små steg också låtit känslorna komma ut, börjar saker i kroppen att lätta. Anna börjar skriva om sina trauman. Hon skriver ocensurerat precis som hon själv upplevde händelserna. När hon skriver får hon ont i kroppen, och händerna svullnar. Hon skriver med sådan övertygelse och passion. Hon berättar för mig att hon inte har känt sådan livsglädje på länge, fingrarna dansar över tangentbordet. Det spelar ingen roll att hon har ont i fingrarna, allt måste ut. Hon har berättat för sin familj, hon börjar nu även berätta för sina vänner.

Det har hänt henne, men det var då – det är inte nu.

Hon inser hur mycket det påverkar henne i sitt



Jag står med kraft

nuvarande liv. Hon beslutar sig för att släktingen inte längre ska få styra hennes liv. Hon är starkare än han och hon äger kraften och modet att förändra. Han ska inte styra henne längre. Hon tar makten över sitt eget mående, kroppen och sitt liv.

Jag ser fram emot att höra Annas sånger, se henne på scenen och läsa hennes bok. Hon är fast besluten att låta världen höra och se henne precis som hon är, en stark, modig och fantastisk kvinna. Tack Anna för dina berättelser och att du vågar stå i din kraft. Du kommer att inspirera många andra med din sång och utstrålning.

Alla har förmågan att släppa det gamla och skapa det nya, framtiden.

Klientupplevelsen är godkänd av upplevaren att använda i artikeln, klientens namn är påhittat.

Egen upplevelse – kraften i ilskan är viktig

I meditation går jag från fokus till icke fokus, det känns jobbigt att sitta. Jag undrar varför jag sitter här ... rensning av andra chakrat ... jag har haft ont i ländryggen i några dagar av allt sittande. Det hade varit skönare att välja sol och sandstrand på sin semester i stället för att meditera i ett tempel. Jag längtar hem.

Helt plötsligt gör det inte längre ont i ryggen av att sitta. Ett starkt fokus tar över och jag ser en mörkhyad kvinna sittande på huk på ett stampat jordgolv, jag ser kvinnan och jag är kvinnan på en och samma gång. Hon stönar, pustar och skriker, hon föder ett barn, det gör ont i ryggen och underlivet, hon svettas, är beslutsam och fokuserad på sin uppgift, hon skriker kraftfullt. Jag iakttar henne och slås av hennes styrka, kraft och mod.

Hon är ensam och utför sin uppgift med tillit och kraft. När hon föder och efter hon fött barnet skriker hon rakt ut med full kraft. Jag är hon och jag ser henne, det är som om jag är på två ställen samtidigt. Hon vrålar och skriker i full kraft, hon börjar kasta saker omkring sig hon är väldigt arg, hon stampar i golvet, hon är väldigt kraftfull.

Jag fascineras av hennes ilska och kraft. Jag känner lite rädsla för ilskan som jag ser och upplever, men fascinationen tar över mer och mer. Hon är vacker i ilskan, hon är kraftfull i ilskan, hon har genomgått mycket och tar sig ur smärtan med enorm kraft. Det är vackert! Jag känner kärlek till kvinnan.

Nästa sekund står jag vid ett öppet fält och tittar ut över vidderna, ett vackert landskap. Jag känner hur vinden varsamt blåser i mitt ansikte och hur det ljusa håret fladdrar i vinden. Jag vrider huvudet åt höger och ser en sorts kappa som jag bär som också fladdrar, jag är en annan kvinna. Jag tar mitt svärd med båda händerna och svingar det över huvudet och sätter svärdseggen med kraft ner i marken framför mig. **Jag står med kraft.**

Jag tittar ut över horisonten och väntar ... väntar på striden ... jag står utan rädsla ... fötterna brett isär med kraft ... ingen rädsla ... **jag möter det som komma skall, med mod. Jag är redo.**

I pausen går jag omtumlad ut ur templet. Jag stannar och tittar ut över vidderna och landskapet. Jag tar tag i balkongräcket där jag står på tredje våningen i templet. Jag står närvarande, känner dofter och vinden mot huden. Jag är tvungen att ställa benen mer isär än vad jag redan står. Så fort jag sätter fötterna isär känner jag ett starkt nedåtgående flöde ifrån bäckenet som rör sig ner

i benen, fötterna och ut genom templet och vidare ner i marken nedanför. Jag ser snabba bilder och filmsnuttar rusa förbi i mitt huvud. Det är krig, barnafödande, död, omhändertagande och skadade, blod, vatten, familjer som splittras, sorg och ilska. Det forsar vatten och blod genom mig, mitt bäcken, benen och nedåt i marken. Jag håller mig fast med händerna mot balkongräcket för att inte ramla omkull av all energi som flödar och rensas genom mig. **Jag vet att det rensas för mig och för hela världen**, tårarna börjar att rinna nerför mina kinder av all smärta som världen genomlidit. Med tillit och utan rädsla står jag kvar och låter rensningen ske. Vi är ett – alla hör ihop. Varje rensning vi gör för oss själva gör vi för världen. Vi är en familj.

Insikt av min egen upplevelse

Ur ilskan föds kraft fram, kraft och mod att ta sig ur svåra situationer. Ur ilska, rädsla och skam kan också destruktivitet skapas. Var uppmärksam. Du skapar med tanken, visionen och viljan. Och om du vill du ha en bättre och kärleksfullare värld, behöver du sätta dig ner och låta blockeringen ses och rensas bort först. Skapa med ett kärleksfullt och stillsamt mod i stället för utifrån exempelvis vrede, hämnd och skam.

Krig i världen eller konflikter inom familjen skapas utifrån det sårade barnet eller det maktörstade egot. Se att du fastnat i det och kliv sedan ur det! Vad vill du vara en del av att skapa? Låt oss skapa utifrån kärlek och respekt för oss själva och varandra. **Skapa när du själv är i stillhet och känner lugn, det är därifrån fred inom dig skapas.** Freden inom dig expanderar utåt i världen, på så sätt är du med och förändrar hela världen. Låt oss alla vara en del av att skapa fred på jorden.

Läkning och balansering av andra chakrat

Läkande övningar för kroppen:

- Dansa och sjung, rör på dig, promenera i skogen, yoga, spela instrument, var nyfiken på din konstnärlighet, måla, rita och uttryck dig.
- Rena ilska genom att stampa i marken, hoppa, spring fort, gå ut i skogen och skrik eller ta en pinne och slå på något. Boka en personlig träning i boxningsringen.
- Träffa vänner och umgås. (Observera att vi ibland kan behöva gå i "retreat" alltså avstå att träffa andra, om det blivit för mycket för oss.)
- Öppna upp passionen för att skapa, våga prova att uttrycka dig på nya sätt.
- Ha kontakt med kroppen, boka massage eller någon annan slags kroppskontakt som skapar beröring av känslor och kroppen.

Läkande övningar emotionellt:

- **Våga berätta**, tala med dina vänner och din omgivning, våga visa känslor. Alla dina känslor är viktiga. Ta hjälp av någon du litar på eller någon professionell. Du behöver inte göra en konfrontation öga mot öga med personen som blockeringen är kopplad till om du

inte vill. Du kan rensa blockeringen från ditt system ändå, för det handlar i slutändan om relationen till dig själv. Stå upp för dig själv och välj att släppa taget och gå vidare. Be ditt inre om hjälp att släppa taget.

- Gå ut i skogen och skrik eller sitt i bilen och skrik allt vad du har. Stampa i marken, boxas i luften och hoppa.
- Måla känslan av vrede/ilska – låt kritan eller penseln röra sig som den vill, håll inget tillbaka.
- Måla känslan av skuld/skam – låt kritan eller penseln röra sig som den vill, håll inget tillbaka.
- Skriv ner jobbiga upplevelser från förr – censurera inget – skriv!
- **Gör en eldceremoni** – elda upp det du skrivit/målat och fatta beslutet att det som hänt förr, personer och situationen som hänt tidigare i det förgångna inte har makten längre. **Jag tar makten över mitt eget liv och mående.** När pappret brinner upp brinner blockeringen upp, jag vill och väljer att gå vidare. Be till ditt inre att få hjälp att släppa taget och gå vidare.
- Måla din vision – Hur vill du känna dig? Hur önskar du att relationen till en viss person/situation är?
- Måla din vision – Hur önskar du att din relation till kroppen är? Upplev känslan med alla sinnen. Hur skulle ditt liv vara om du levde varje dag i denna känsla? Se, upplev och känn – njut av ditt nya liv och din vision.

Allt börjar med och skapas med tanken, din vision. Låt din vision och önskan ta plats inom dig.

Balans i andra chakrat leder till:

- God förmåga att njuta av livet och din kropp
- Balanserad och välgörande sexualitet och lust
- Att du vet vad dina gränser är (du låter dig inte "trampas på")
- Att du tar hand om din kropp (balanserad kost, rörelse och vila)
- Att din kreativitet och skaparglädje flödar
- God ekonomi
- Att du har nära till humor och glädje
- Att du har vänner och tycker om att umgås med dem
- Balans i dina känslor och har tillgång till hela känsloregistret (sorg, glädje, ilska, kärlek etc.)
- God förmåga att ge och ta emot i dina relationer

Lycka till och kom ihåg: Vi är ett. Vi är en familj – tillsammans.

För mer information besök www.lisahammar.se eller www.mymindfulness.coach.