



# manipura

KUNDALINI-UPPVAKNANDE



Text och egna upplevelser av Lisa Hammar.  
Ta kontakt med Lisa via [www.lisahammar.se](http://www.lisahammar.se) eller  
[www.mymindfulness.coach](http://www.mymindfulness.coach).

Foto Calle Nyberg

Nu har vi kommit till tredje chakrat, manipura. Stanna upp, sitt ned och andas. Låt dig inspireras av tredje delen av serien Kundalini-uppvaknande av Lisa Hammar.

Rensa ut och ge plats för din inre kraft. Skapa det du vill. Vad är viktigt för dig? Vad brinner du för? Vad vill du dela med dig av till din omgivning och världen?

Chakra bildförklaring:

Tredje chakrat – manipura

10 blomblad

Triangeln – nedåtvänd, står för den

feminina aspekten av skapelsen

Cirkeln – perfektion, ingen början inget slut

Gula färgens vibration

Bija mantra – "RANG"

Bija betyder frö (ur det sådda fröet kommer visdom att växa)

Körtel: bukspottkörteln

Matsmältningssystemet, magen, galla, lever och mjälte

Kraft, driv, passion, vilja, beslutsförmåga, stå i din kraft

Element: eld

Beläget i solarplexus eller naveln (observera att det finns olika beskrivningar av var chakrat sitter, det bästa är att gå efter din egen känsla)

### Manipura – navel/solarplexuschakrat

Tredje chakrat, manipura, centrum för eld, passion, energi och handlingskraft. Om första och andra chakrat är balanserat ger det trygghet, stabilitet, jordning och goda relationer till din nära omgivning, det vill säga kärleksfulla relationer till din kropp, föräldrar, förfäder, syskon, barn, vänner och när du blir äldre, sexuella relationer. De tre nedersta chakrorna är starkt kopplat till det fysiska, materiella och till kraft, jordning och styrka i olika former. Din personliga, unika kraft i förhållande till omvärlden.

Med ett balanserat tredje chakra har du kraft och energi att skapa det som är viktigt för dig i livet. Din fysiska geografiska sfär expanderar längre bort från din närmaste familj, det vill säga till nya vänner och arbetskollegor. Du väljer karriär, gör viktiga livsval och trampar upp din egen livsväg. Du skapar din väg genom livet som inte längre bestäms eller styrs av föräldrar, familj eller vänner. När du har åldern inne behöver du fatta egna beslut och följa din passion. Vad är du ämnad att göra och vilken gåva kan du dela med dig av till andra? **Kom ihåg att du är unik, det finns ingen annan som du. Så det är lika bra att vara dig själv.** Vad gillar du att göra? Vad är du bra på? Vad brinner du för?

### Obalanser i tredje chakrat

#### Exempel på fysiska obalanser:

Matsmältningsproblem, diabetes, anorexi/bulimi, magsår, magkatarr, gallsten, och obalanser i lever och mjälte.

#### Exempel på emotionella obalanser:

Dålig självkänsla, tvivel, oförmåga att fatta beslut, ingen vilja att utvecklas, undviker att ta ansvar, handlingsförlamning, kraftlöshet, rädd att prova nya saker, avundsjuka och ilska, du ger för mycket av din egen energi till andra, du låter andra bestämma i ditt liv.

Många inkännande och känsliga personer töms på energi från tredje chakrat genom att tillåta andra att leva på deras energi. Här behövs en stark vilja och ett stort kraftfullt nej, jag tillåter inte andra att ta min energi. Här behöver du se sanningen, inte skylla på andra, genom att aktivt göra ett medvetet val: att sluta att ge bort energi. Det är du som bestämmer i ditt liv och du bestämmer över din egen kraft.

### **Klientupplevelse kopplad till manipura – släppa kontrollen och visa mod**

Jag har följ Lena, en klient, i många och år och fått äran att följa med i hennes tillfrisknande, en personlig och otrolig resa. Hon började i en yogaklass hos mig, men efter några terminer slutade hon komma. När jag ringer upp henne berättar hon att hon under några veckor fått en kraftigt förstorad mjälte och åkt akut till sjukhus och fått beskedet: "Du har leukemi." Hela hennes värld rasar! Kommer hon ens att överleva det här året? Vad ska hända med hennes barn? Hur kunde det bli så här?

Frågorna kastas över henne. Efter att ha blivit informerad av läkare och startat den tuffa behandlingen möts vi igen och jag ger henne en inspelad meditation. Jag vet att hon vill genomföra meditationen. Hon tror precis som jag att det behöver göras en inre resa, kombinerat med mediciner och behandling, som hon överlåter helt till läkarna. Hon bestämmer sig också för att gå på healing en gång veckan.

Lena är en empatisk och inkännande person som försöker hjälpa andra. Hon har varit sjukskriven och kliver av sitt arbete som chef och it-projektledare på ett stort konsultföretag. Hon hade då en typisk obalans i navelchakrat då hon hela tiden "ger" bort energi, och har inte förmåga att säga nej när det gäller henne själv, eller att lösa andras problem. Hon studerar i några år och blir sedan egenföretagare. Det innebär mer jobb hemifrån, där hon själv kan bestämma när hon jobbar, vilket passar hennes liv väldigt bra. Det innebär också att jobba en del med sin pappa, och behöver då rensa och läka gamla sår från sin uppväxt. Efter alla dessa modiga beslut och aktivt agerande för att komma bort från gamla mönster, får hon sjukdomsbeskedet. Efter tuffa behandlingar, mycket vila och återhämtning, healing och daglig meditation, får läkarna situationen under kontroll. Under ett antal behandlingar hos mig upplever Lena något fantastisk som kommer att förändra hela hennes liv, tankar och känslor kring den jobbiga perioden och livet.

#### **Lena beskriver sin upplevelse så här:**

Det lät så spännande att själen och kroppen skulle få hjälp att förenas i min då för tillfället sjuka kropp. Jag kände att min fysiska kropp behövde all hjälp den kunde få. Jag var fortfarande ganska dålig i min cancer och det kändes som om själen hela tiden vandrade iväg från kroppen under första behandlingen.

Det blev väldigt påtagligt. Men efteråt kändes det som om ett brinnande ljus hade landat och slagit sig till ro i kroppen. En märklig och stärkande känsla av att själen hade "blommat upp" för att hjälpa kroppen. Jag har sedan dess genomfört ett antal behandlingar. Dels för att hjälpa kroppen att läka cancern och tinnitusproblem och dels för att se om jag kunde få någon ro eller vägledning gällande en komplicerad relation.

Den session som gjorde absolut starkast intryck på mig och som jag kommer att bära med mig hela livet är den för min tinnitus. Jag hade haft väldigt svårt att sova på grund av oljudet och var överhuvudtaget väldigt ledsen när jag kom till dig, Lisa. Under den första halvtimmen av sessionen kände jag att hela kroppen bara slappnade av och spänningarna löstes upp. Det var helt fantastiskt. Men det riktiga miraklet, för så kändes det, inträffade under sista delen. **Jag kände att jag rent fysiskt förvandlades från en böjd och sjuk människa till en rakryggad och stark varelse.** Jag kunde känna hur hela jag rätades upp och att jag sedan utvecklade vingar på ryggen. I min famn höll jag mig själv och inom mig upprepades gång på gång orden: **"Du behöver inte vara rädd, jag bär dig igenom det här"**. Det låter helt otroligt och det var lika otroligt! Jag var helt tagen efteråt. Och tacksam. Det är en upplevelse som jag bär med mig hela livet. /Lena



*Det är du  
som bestämmer i ditt liv  
och du bestämmer över din  
egen kraft.*

Förra året kommer Lena återigen till mig för att hon känner sig rädd. Läkaren har sagt till henne att hennes värden är så bra och varit det länge. Hen vill minska dosen av medicinen. Nu måste hon verkligen lita på den egna inre läkande kraften. Provresultaten säger att kroppen klarar det nu. Wow! tänker jag, Lena är ett levande exempel på att det går att läka och skapa balans, att kroppen till slut klarar uppgiften själv. **Kroppen är så fantastiskt skapad, den vill hela tiden hela sig själv.** Det finns en inre intelligens i oss. Det behövs ibland lite olika mycket hjälp på vägen till att hitta sin egen kraft igen. Intelligensen, eller den kraften, bor alltid inom oss. Ibland tappas kontakten bort för en stund, men med en knuff i rätt riktning finns kontakten där igen.

I dag kommer Lena till mig några enstaka gånger om året för check-ups. Med ett leende säger jag denna

gång: "Du behöver jorda dig nu Lena." Hon vet redan vad hon ska göra. Hennes eget val blir promenader varje dag och hon går barfota i hemmet, vilket gör henne mer närvarande. Hon har kontakt med fötterna, kroppen och golvet/marken. Phuuuu, andas ut. Jag peppar henne att inte ta arbetssituationer personligt och att inte heller ta ansvar för alla andra. Personligt mantra: Jag är här och nu i kroppen och i fötterna. Jag är i mig själv, i kontakt med nuet, med mig själv. Jag är här, jag är.

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

Lena tog hjälp av andra för att skapa kraft som hon just då inte upplevde att hon hade. Hon var tvungen att släppa kontrollen och lita på andra och ta ett aktivt beslut om att verkligen leva vidare, inte bara överleva. Hon hade modet att testa nytt: meditation, reflektion och healing. Hon hade modet att vara kvar i jobbiga känslor såsom bland annat tvivel och rädslor och att uppleva dem, så att hon kunde släppa taget om dem och sedan programmera om hjärnan och kroppen med att tänka positivt, och se och känna hur hon ville att framtiden skulle se ut och hur hon ville att det skulle kännas i kroppen: lugn och ro, fri från stress – via meditation, andning och vila.

Hon fattade beslutet att ta tid till sig själv och läkning. Självklart fanns mycket rädslor och tvivel, och de

finns fortfarande. De kommer och går, men styr inte hennes vardag. **Hon lever i nuet, och tar vara på dagen.** Hon säger att det går så mycket energi till att älta hit och dit om medicinen, biverkningar och framtiden, så hon överläter det helt till proffsen, det vill säga läkarna:

Sedan är det min uppgift att göra det jag mår bra av i stunden och nästa dag. Umgås med familj och vänner, spela pingis och golf, meditera, promenera i naturen med hunden, yoga och ibland SRBP, stressreducerande balanserande process.

Ibland känner man sig vilse i livet eller att man står och stampar på samma ställe, och kommer inte vidare. Man är vilse i tankarna, vilse i karriären, i sitt vägval eller val av partner etcetera, och har ingen vilja eller riktning i livet. I tredje chakrat finns kraften till mod och vilja. **Finns inte viljan går det att träna upp den. Allt du tränar på blir du bra på.** Inom yogan pratas det om tapas vilket betyder eld, kraft och disciplin. Fortsätt att träna på det du tror på och vill var bra på, vilket förstås är olika för olika personer. För min egen del valde jag att bryta gamla invanda mönster av stress, att vara duktig, super woman, och effektivitet Jag valde att öva på att göra en sak i taget, prova att till exempel gå långsamt, och öva på att säga nej. Jag övade disciplinen att stoppa mig själv för att bryta mina stressmönster som lett mig till utbrändhet och depression.

## *Kika på dig själv och ifrågasätt dina värderingar, åsikter och idéer.*

Du behöver inte veta vad du vill (i vilken riktning), det räcker med att veta vad du inte vill. Jag vill inte må så här dåligt, och vara deprimerad. Jag väljer att prova något annat, eftersom det jag förr trott på ledde mig till utmattnings.

Kika på dig själv och ifrågasätt dina värderingar, åsikter och idéer. En återkommande tanke jag hade var: Det är bäst jag gör det själv så det blir ordentligt gjort. Jag orkar inte med tjafs, det är bättre att jag gör det själv, vilket ledde till att jag gick runt och surade, var arg och tyckte synd om mig själv. Tänk om någon kunde se mig och hjälpa mig. Jag som hjälper så många andra. När jag såg det i mig själv bestämde jag mig för att antingen gör jag det och slutar att sura eller så gör jag det inte alls. Det får helt enkelt ligga ogjort.

Här kan det även vara tvärtom, vissa behöver en spark i baken för att ta tag i saker, agera och göra. Se sanningen, var ärlig och se vad du själv behöver. Ta tag i saker eller släpp taget om det och gör det inte.

En annan blockering i detta chakra kan vara att du kontrollerar eller distanserar dig själv för att slippa



känna känslor. Ibland känner jag under behandlingar hur klienten är avstängd i nedre delen av kroppen, det finns inget flöde från höfterna och nedåt. Ofta har då klienten något från de tre nedersta chakrana som behöver läkas. Klienten vill inte se eller tror inte att de klarar att läka det eller vill inte se att det finns saker att läka, så de stänger av. Då är man inte i kontakt med sina känslor längre. Våga känna. Ha modet att känna. Det kommer att gå bra.

Vid balans i manipura-chakrat litar du på andra och dina egna förmågor. I obalans litar du inte på andras förmågor eller dig själv.

Vid obalans i chakrat har du fastnat i ältande och dömer andra och dig själv hårt. Sinnet har en dömande natur – det är viktigt att komma ihåg. Här fastnar sinnet väldigt lätt i en ältande loop, vi dömer oss själva för att vi dömer. Vad är lösningen? Se att sinnet dömer, det är okej. Stanna kvar i det – känn och se, och var medveten om dömandet. Det är okej – du är okej – dömandet är okej. Sätt intentionen att du vill se bortom dömandet, att du vill se sanningen. Kanske kände du dig i situationen sårad. Du ville ha kärlek och bekräftelse. Du ville bli sedd, du ville ha rätt – alla dessa känslor är okej, du är okej. Stanna kvar i känslan och låt den ebba ut och transformeras. Om du har förmågan att stanna kvar och vara närvarande kommer du till slut att känna en lättnad. Du känner dig lugn, och känner kanske även glädje. Om du känner dessa känslor har du transformerat mörker till



ljus. Det är inget du "tänker ut" det är något som händer i kroppen, du känner det, du känner att fighten är över. Transformeringen har skett.

Ta ansvar för dig själv och för att andra ska må bra. Fatta beslut som gör att du mår bra vilket i långa loppet gör att din omgivning mår bra. Var en förebild.

Driv, passion och engagemang är egenskaper från tredje chakrat.

Ställ dig själv frågan:

"Hur engagerad är jag i mig själv, i andra och i livet?"

### **Egen upplevelse – "egodöd" och att släppa taget, och att våga släppa in det nya**

Efter att ha pratat med min mentor känner jag mig irriterad, jag känner skuldkänslor. Jag känner att jag inte borde ha skuldkänslor, men det har jag, och i stället för att gå in i skuldkänslan blir jag irriterad och arg. Jag tänker: Gör jag inte nog, räcker inte det jag redan gör. Jag har jobbat mycket och känner mig slut och hen tycker att jag ska vara med på en ceremoni som ska göras i templet på morgonen.

Jag är i Sverige och tidsskillnaden passar mig inte alls. För att jag ska delta behöver jag gå upp klockan fyra på morgonen. Jag bestämmer mig för att inte delta, men vaknar förstas utan väckarklocka, kvart i fyra på morgonen, och blir så irriterad och arg. Jag vill inte vara med! Jag behöver och vill sova! Lämna mig i fred! Det

går förstås inte. Jag går argt upp och sätter mig i meditationsrummet. Jag vägrar surt att vara med online. Jag sitter i säkert tjugo minuter i min ilska, och iakttar sinnet och konflikten som pågår inom mig. Jag är sååååå arg på min mentor. Jag ser hur jag skyller min vakenhet på min mentor och att jag kommer att vara jättetrött i morgon och det är helt och hållet min mentors fel. Jag blir också arg på att företaget inte går i den riktningen som jag själv har tänkt mig. Det är inte som jag vill att det ska vara. Efter att ha iakttagit det bråkande "sinnet" sätter jag på lite musik och mantran i mina hörlurar. Jag sitter i mörkret och har inte ens tänt ett ljus som jag brukar göra när jag mediterar. Jag är helt ur balans och sitter i min ilska och surar. När mantrat tar över i huvudet börjar ilskan att lätta. Jag börjar sjunga med i mantrat, "OM SAT CHIT ANANDA", jag är existens, medvetenhet, lyckoslighet ...

Efter några olika mantran hör jag en röst säga mitt namn väldigt högt och tydligt: "Lisa!" Jag blir totalt närvarande. Rösten säger: "Allt är föränderligt, allt förändras!"

Jag blir helt stilla och får insikten om att jag försöker hålla fast vid det gamla, det som var så bra. Det är inte bra längre men jag vill inte släppa det för det är tryggt med det som var, och det fungerade bra då. Men nu är ju inte då. Nu är ju nu. Det betyder att jag behöver följa flödet – det som blir bra utifrån nuet och den nya

energin. Det nya skapas av att vara öppen i nuet och följa det som kommer. Jag vet inte än vad det är eller vart det bär. Jag måste först släppa det gamla och behöver modet att släppa kontrollen och ha modet att stå kvar i att inte veta. Stå i kraften, ha modet att vänta, och ha modet att ta klivet när det är dags.

Det tar inte lång stund förrän nästa meddelande levereras: "Lisa, du kommer att dö!" Jag blir helt överrumplad av meddelandet så jag börjar skratta. Det var fräckt sagt och återigen en total sanning som mitt innersta direkt förstår. Jag börjar skratta högt av lättnad, det är en befrielse att jag kommer att dö. Jag inser att det är jag, mitt ego som skapat den arga konflikten inom mig som har påverkat mig större del av natten/morgonen och gårdagskvällen. Egot vill bestämma självt, skyller på min mentor. Egot hade hållit på i timmar och gnällt om hur synd det är om mig för jag får för lite sömn ... bla bla ... det ältande egot, egots spel som håller mig ifrån nuet och friheten, där jag kan leva i sanning och vara avslappnad i flöde och inte vara arg. Det är sååå skönt att jag, egot, kommer att dö. Tack för egodöden – något nytt kan skapas. Tack! Vilken lättnad, allt blir lugnt i huvudet och jag känner kärlek. Den hittas och finns i nuet – jag känner glädje – den finns i nuet.

När min man kommer upp halv sex på morgonen undrar han vem det är som sitter i mörkret och fnittrar. "Hmm: - det är min knasiga fru, vad är det som hänt denna gång ...?"

### Egen insikt:

Tåla-mod – att tåla att vara modig!

Lämna de gamla idéerna och historierna om hur du tror det ska vara – allt förändras!

Vem har rätt och vem har fel? Vill jag ödsla en massa tid och energi på detta?

Stå i din kraft, följ din passion.

Följ flödet – släpp taget! I min upplevelse sa rösten: "Dö!"

I yogan använder vi ofta ett mantra "SA TA NA MA" – existens, liv, död, återfödelse, det vill säga allt förändras, alla går igenom olika faser och former. Vi måste släppa taget och "dö" för att det nya ska födas fram. Transformation.

*Ett förtydligande: Med död menas här inte att vi fysiskt dör och lämnar kroppen, utan att historien som sinnet skapat som du tror på behöver släppas, inte är sann.*

*Historien är inte nu, den handlar alltid om dåtid eller framtid, den är inte nu.*

*I nuet finns lugn, acceptans och sanning – energin av här och nu är lugn, ständigt i rörelse, föränderlig livskraft.*

### Läkning och balansering av tredje chakrat

#### Läkande övningar för kroppen:

- Promenera i skogen
- Jogga eller hoppa, stampa i marken
- Dansa i takt med starka trumljud.
- Rensa och bygg upp kraft med eldandning eller kraftfulla ljud.

- Motionera, rör på dig i en form som passar dig. Du kan lösa upp blockeringar och energier med hjälp av rörelser, positioner och ljud. Observera att om du är utbränd kan det vara bättre att välja mindre fysiska rörelseformer, till exempel långsamma ryggregövningar i takt med djupa andetag.

#### Läkande övningar emotionellt:

- Kika på när du inte hade kraft eller hade mod att stå upp för dig själv. Känn det, var kvar i det. Efter en stund, cirka 5-10 minuter, omfamna känslan och visualisera hur du önskar att det hade varit i situationen.
- Kika på vad du valde bort för att du inte tog ansvar eller agerade, de gånger du inte tog tag i saker. Hur påverkade det dig och din omgivning? Känn och se, var kvar i känslan. Ta 5-10 minuter, och låt den obekväma känslan transformeras. Det är okej – släpp taget – acceptera det som varit. Ta ansvar och gå framåt till medkänsla och kärlek. Nästa gång, hur agerar du då? Se det och känn det.
- Kika på hur sinnet dömer sig självt och andra. Se och känn känslan, låt känslan kännas fullt ut i 5-10 minuter. Omfamna dömandet och sätt intention att dömandet transformeras. Omfamna dömandet med kärlek – det är okej. Hur skulle du känna dig om dömandet löses upp och inte fanns? Känn känslan av medkänsla och kärlek till dig själv.
- Vad är din passion?
- Vilken är din gåva till världen?

Hur ser din framtid ut? Vad vill du? Känn, upplev och se visionen tredimensionellt. Avsluta med: "Tack! För att det redan är så. Tack!"

#### Balans i tredje chakrat leder till:

- God förmåga att fatta beslut
- Att du står stadigt i din kraft
- Att du släpper kontrollen och har tillit
- Att du vet vad du vill eller i vilken riktning du vill
- Agerande i "rätt" riktning
- En stark och god vilja
- Balans mellan vila och agerande
- Balans i ditt ansvarstagande
- Att du har kontakt med och tar hand om kroppen
- Att du accepterar att andra tycker och väljer annat från vad du väljer
- Mod
- Ponus, kraftfullhet, utan att tryck ned andra

Kom ihåg att du är unik, det finns ingen som du. Var dig själv! Du är älskad, du har kraft – för du är kärlek – du är kraft. Kärleken och kraften finns inom dig – den finns även runt dig – alltid i nuet. Bli ett med nuet – bli ett med dig själv – kärleken och glädjen som vi alla är skapade av och består av. Du är en gåva. Lev gåvan fullt ut.