



AJNA

KUNDALINI-UPPVAKNANDE

Vi har nu slingrat oss upp till tredje ögat. Sjätte chakrat står för visdom, klarhet, koncentration och intuition. Det här är chakrat där du ser bortom illusioner, genom egots idéer och spel som döljer sanningen. I sjätte och sjunde chakrat finner du en djupare sanning och en förståelse av vem du egentligen är. Du är en del av helheten. Följ med Lisa Hammar på en resa i kundalinikraftens värld.

Chakra bildförklaring:

Sjätte chakrat – ajna (eller agneya)
Två blomblad (eller två vingar)
Triangeln – förståelse av den universella energin
Cirkeln – perfektion – porten till frigörelse
Lila, indigofärgens vibration
Bijamantra – "AUM"
Bija betyder frö (från det sådda fröet kommer visdom att växa)
Körtel: hypofysen
Kroppsdelar: ögon, bihålor, panna och hjärna
Intuition, att se med klarhet, att se sanningen
Element: ljus
Beläget mellan ögonbrynen inåt i mitten av huvudet

Ajna – pannchakrat – tredje ögat

Visdomens chakra, tredje ögat, är med kronchakrat kopplingen till den universella intelligensen, den stora visdomsbanken, allt där all visdom och kunskap finns om historien och framtiden. **Att se från själen i stället för från egot.**

Intuition – att ha den rätta magkänslan – att vara på rätt väg genom livet.

Sjätte chakrat är också kopplat till den endokrina körteln, hypofysen, som med hypotalamus styr och reglerar flera andra endokrina (hormonproducerande) körtlar. Hypofysen är i kontakt med limbiska systemet, känslodelen av hjärnan. Limbiska systemet kontrollerar bland annat känslor och minnen och mycket annat. De endokrina körtlarna bildar ett nätverk av körtlar som producerar hormoner som flödar i blodomloppet. Flera viktiga organ styrs av hypofysen och hypotalamus såsom binjurarna som producerar stresshormoner, thymuskörteln som koordinerar immunförsvaret, sköldkörteln som reglerar metabolismen, könskörtlarna som styr sexuella funktioner och fertilitet, och tallkörteln som producerar insomningshormoner. Det är av stor vikt att vi har ett balanserat sjätte chakra för att hålla balans i hormon- och känslsystemet.

Helandet av kroppen kan göras via sjätte chakrat, vilket är kopplat till varje cell i kroppen via endokrina körtlar, blodet, immunförsvaret, tankar och känslor.

Tänk och känn hur frisk och stark din kropp är. Visualisera hälsa, ljus, glädje och tacksamhet. Det finns många exempel på mirakel som skett med drastiska tillfrisknanden. Fortsätt önska, visualisera och känn som om det redan har hänt.

Ajna och bindu beskrivs som passager för tankar. Flödet går framifrån in genom ajna, tredje ögat, och ut ifrån baksidan av huvudet, bindu.

Här sorteras tankar och sinnesintryck och blir kopplingen mellan tanke, känsla och kroppen (eller psyket och kroppen). Om du har förmågan att inte värdera tanke- och känslolödet som ständigt passerar genom medvetandet, skulle du ha förmågan att vara i nuet och utifrån nuet uppleva acceptans, fascination och enorm överväldigande kärlek och glädje över livet. Här och nu.

Hur uppfattar vi situationer, tankar och känslor? Tredje ögat är vårt perceptionscenter.

Ett öppet tredje öga är känt för seende bortom det "normala". Mediala och klärvoajanta personer har ett öppet tredje öga. En del mediala personer får hjälp och ledning av inre guider eller inre och yttre krafter. Öva förmågan att se utan att värdera innehållet.

Med ett väl balanserat och öppet sjätte chakra kommer du ha upplevda visdomar i stället för att försöka ta efter, och leva efter kunskaper från något du läst eller hört från någon annan. Du kommer att vara eller ha din egen guide, guru eller mästare. *Visdomen finns att hämta inom dig. Du bara vet.*

Obalanser i sjätte chakrat

Exempel på fysiska obalanser:

Problem med huvudvärk och migrän, ögon, öron, näsa, koncentration. Svårigheter att skilja mellan olika världar exempelvis fantasier, drömmar och verkligheten. Obalanser i psyket och nervsystemet. Starka föreställningar som blockerar din frihet i livet.

Exempel på emotionella obalanser:

- Oförmåga att se sanningen
- Oförmåga att genomgå självrannsakan
- Förnekelse
- Svårt att lära nytt
- Ej i kontakt med känslor eller helt tvärt om, du styrs och är helt överväldigad av känslor och pendlar ständigt emellan känslomässiga toppar och dalar
- Känsla av otillräcklighet. Vad är meningen med livet? Var hör jag hemma?
- Ej öppen eller väldigt oflexibel gällande andra människors idéer och åsikter

"Tankemolnet"

I min vardag ser jag det som om tankefält eller moln passerar genom medvetandet. Beroende på hur balanserad och i nuet jag är, upplever jag "tankemolnet" på olika sätt. Jag kan sortera och ifrågasätta tanken. Är det "min" tanke? Kommer den från löpsedeln jag

passerade? Kommer den från min man? Eller från tv-serien jag såg i går? Kommer den från min uppväxt? etcetera. Jag ser att tanken inte har med nuet att göra, den bara finns där just nu. Är den sann? Ska jag tro på den? Jag kan släppa taget om den och låta den passera. Spelar det någon roll vems tanke det är? Det är en tanke som finns i "tankemolnet" som passerar, kommer och går, ständigt i förändring.

Se utan att värdera – bara se, då är du fri

Min mamma ligger på sjukhus och är allvarligt sjuk. En del av mig känner mig lugn och en annan del är orolig. Jag upplever en aning ont i magen och lite tyngd över bröstet när jag tänker på henne. Varför känns det obehagligt i kroppen? Är jag rädd att hon ska dö? Vad är tanken, vad är känslan? Jag vill inte att hon ska dö eller ha ont. Jag önskar henne allt gott och minsta möjliga smärta, min fina, älskade mamma.

Tankarna börjar dra iväg och historien om hur tufft hon har haft det de senaste åren tar plats, jag känner kärlek för mamma. Det är en väldigt stark och kärleksfull kvinna. Hon klagar aldrig, utan hon tar en dag i taget. Just nu är det så här, tålmod, läkarna gör vad de kan och min uppgift är att finnas där. Jag kan bara ge henne nuet, ett möte med omtanke och kärlek. *Min finaste älskade mamma. Jag älskar dig. Jag älskar att vara med dig. Varje andetag med dig är kärlek.*

En annan dag kan tankarna leta en syndabock till varför sjukdomen finns.

– Du borde inte ha stressat så mycket mamma, du borde ha ätit bättre, motionerat, du borde ha tagit hand om dig bättre, det är samhället som drar åt fel håll, all processad mat ... bla bla bla ... etcetera.

Jag är medveten om tankeflödet som drar igång en bergochdalbana med tankar, dömande, känslor och kroppsörnimmelser. Kan jag stoppa tankarna? Ibland är svaret ja och ibland nej. Jag ser att det är en konflikt inom mig, att det finns ilska och rädsla inom mig.

Övning: Rensa genom att följa flödet av tankar och känslor – ta inte bort någonting. Bara se att det är så just nu. Allt förändras. Det är okej. Andas.

Sätt din timer på 10 minuter.

Just nu känner jag mig ... arg ...

Just nu är jag arg och dömande ... jag letar efter en

förklaring ... en syndabock ...

Just nu dömer jag mig för att jag letar syndabock ... jag

borde veta bättre ... egots spel ...

Just nu är jag trött på mig själv och alla dessa tankar och känslor ...

Just nu känner jag mig arg och besviken ...

Just nu är jag trött och besviken, dumma mig som dömer

Just nu känner jag mig gråt-skrattig, allt detta tanke-tjafs är så dumt ...

Mamma, mamma min fina härlig mamma ...

Jag saknar dig, jag önskar jag kunde vara hos dig på sjukhuset ...



Jag känner mig arg, liten och gråt-skrattig ...
Min bästa finaste mamma – mamma jag älskar dig ...
Vi syns i mitt hjärta – på sjukhuset och om igen i mitt hjärta ...
Du finns alltid i mitt hjärta – vad som än händer är du med mig i mitt hjärta ... Varje gång jag tänker på dig andas jag dig ... du är i mitt hjärta ... Fantastiska mamma.
Just nu känner jag mig lugn, snyftig, tacksam och full av kärlek ... mamma.

Om timern har ringt och du inte känner dig lättad eller fri, prova och gör samma övning i morgon igen. Lycka till – 10 minuter – ha tålamod.

Blockeringar i och öppning av tredje ögat

Starka tryck, färger, ljus, mörker, stickningar kring ögonen eller ögonryckningar och ögonrörelser är typiska tecken på att blockeringar och spänningar kring sjätte chakrat håller på att lösas upp. Även ögonbryns- och mungrimaser kan skapas utan att du själv styr det. Tryck, ljud och sus i öronen. En röst som pratar till dig eller ropar ditt namn. Chakrat expanderar och öppnar sig.

Klientupplevelser

Intuition eller seende från sjätte chakrat ger djupa insikter och upplevelser som förändrar en persons liv och uppfattning av livet. Tydlig information som inte går att glömma eller förklara bort – blir erfarenhet och visdom. Som exempel har två olika klienter, det vill säga olika familjer, helt ovetande om varandra, några dagar efter behandling, drömt om deras då ofödda barn. De båda visste på förhand att deras förstfödda barn skulle bli flickor. För drömmen på natten var så stark och tydlig att

allt tvivel suddas bort, allt bortförklarande "det var bara en dröm" löstes upp, de visste. En oförklarlig visdom, en sanning.

Lena som var dålig och under cancerbehandling mötte sin inre guide som sa: "Du behöver inte vara rädd, jag bär dig genom det här." Det förändrade Lenas liv och hennes uppfattning om situationen under sjukdomen. Andra vanliga upplevelser är en ljusstunnel eller blå tunnel, en portal eller dörr du kan kliva igenom. I det "rummet" kan du ställa de frågor du vill. Eller så får du möta en ljus varelse, en inre guide eller ditt högre jag som pratar till dig.

Det är viktigt att du i långsam takt rensar och balanserar dina nedre chakran innan du fokuserar på de översta chakrana.

Sjätte chakrat är relativt enkelt att öppna. Det svåra är att öppna det och hålla det i balans, eller att öppna och stänga när du själv vill. Många människor har ett öppet sjätte chakra, men har inte rensade och balanserade nedre chakran, vilket kan ge problem.

Då du ser mer än ett vanligt seende och inte är jordad kan det leda till mentala problem och svårigheter med din verklighetsuppfattning. Du tar in väldigt mycket intryck och information om omvärlden, vilket kan bli svårt att sortera och hantera. Det i sin tur kan leda till att du inte alls ser klart och tydligt längre, du ser för mycket. I stället går du in i en desillusionerad värld. Även egna upplevelser, sår och trauman från de nedre chakrana kan vara jobbiga att gå igenom och hantera. Psyket blir överbelastat och okontrollerbart.

Personligen tror jag att många som söker hjälp på grund av obalanser i psyket och blir inlagda för behandling, har ett öppet tredje öga och inte förmågan



att stänga av alla yttre intryck eller hantera information, barndomsminnen och gamla liv som passerar genom tredje ögat. Det blir helt enkelt för mycket att hantera.

En av många kraftfulla och omtumlande helande shamanresor om natten

Jag vaknar dyblöt av svett och omtumlad efter att ha rest som nunna till ett fängelse där jag har som uppgift att läka en sexualförbrytare i Sydamerika. I drömmen färdades jag till fängelset där jag hade gett instruktioner till vakterna på fängelset hur rensningen skulle göras.

Personen som skulle få hjälp var så farlig och aggressiv att vi vistades i varsitt rum med en glasruta emellan oss. Jag och personen gick in i varandras energier, jag andades långsamt och djupt, låg på golvet och kände hens rädsla, frustration, lust, skam, skuld och längtan efter att få bli sedd och älskad. Det var väldigt kraftfullt. Jag var till och från halvt vaken liggande i min egen säng fast i upplevelsen som jag inte kunde ta mig ur, samtidigt som jag gjorde jobbet som krävdes, på andra sidan jordklotet. Jag hade svårt att andas och kände smärta och tryck i kroppen, oförmögen att röra mig som om jag var fasthållen. Jag kunde höra hur mannen i rummet skrek av smärta och kastade sig och slog sig mot väggarna. Jag svettades och andades och var fast besluten att genomföra uppdraget. Han skulle helas. Tills slut tystnade mannen i det andra rummet. Processen var över, han låg stilla på golvet och grät.

Efteråt var jag omtumlad och arg på "det gudomliga", jag tyckte "det gudomliga" skulle ha frågat mig om jag ville göra resan eller ej. Jag var rent ut sagt förbannad

över att inte få med mig några instruktioner om hur rensningen skulle göras eller hur smärtsamt det skulle bli. Nu i efterhand funderar jag: Om jag hade vetat och fått instruktioner, hade jag då gjort resan? Allt vi möter, ser eller tänker på, påverkar oss på något sätt. Mannen som behövde helas hade jag råkat se på tv:n dagen innan. Det var ett kort nyhetsinslag om den här mannen som brutalt hade våldtagit ett fyrtiotal kvinnor och efter många år äntligen blivit fängslad. När jag gick förbi tv:n skapades ett energiband mellan mig och mannen, utan att jag själv tänkte på det. På natten var det tydligt att shamanen i mig gjorde en rensande och helande resa.

Jag passerar en man på Coop. Jag känner direkt att det skapas ett fält mellan oss. Mannen tittar på mig, han känner det också, han tittar nyfiket och avvaktande på mig. Jag riktar blicken bort från mannen och går därifrån. Det är inte en varm positiv känsla. Vi "råkar" möta varandra två gånger till i affären innan vi helt går skilda vägar. I meditation morgonen efter ser jag brutala sexscener som pågår. Mannen jag mött på Coop är inblandad. Han vet nu att jag vet.

På natten drömmer jag hemska drömmar. Jag ser framför allt unga män och kvinnor som har en djup sorg inom sig. De har blivit sexuellt utnyttjade. Jag ser var och en av dem och de ser mig. De vet att jag vet. Hemligheten är ingen hemlighet längre. Det är en lättnad – de är fria. De kan gå vidare nu när gärningen har lyfts upp och blivit sedd.

Förövaren slutar med sin beteende när hen vet att andra vet. Den som blivit utnyttjad blir helad av vetskapen att andra vet, att jag vet. *Att se sanningen är att bli fri.*

Var som helare och shaman redo. Du kan inte styra och veta allt i förväg. Ha tillit till att det som händer är för att du ska utvecklas, hjälpa andra och förstärka dina förmågor. Anta rollen och uppgiften. Blir uppgiften tilldelad dig, är det din uppgift. *Släpp tivolet – just do it! Du är rätt person att göra det.*

Mina bästa tips om det blir för stökigt i huvudet med för mycket intryck och information som passerar genom dig, är:

1. Reflektion (stillhet)

2. Sedan rörelse (kraftfulla rörelser med ljud – det rensar)

3. En skogspromenad. Ta med dig en picknickfilt ut i skogen, lägg dig ner och rulla in dig i filten – andas – låt naturen och träden rena dig, låt träden andas genom dig och hjälpa dig att hitta balansen och livskraften igen. Gråt eller skrik om du behöver. Livskraften flödar snart genom och inom dig igen, genom marken, rötterna, luften, vinden, regnet etcetera. Träden finns hela tiden där för att hålla om dig och ta dig in i flödet igen. Andas!

Läkande övningar för kroppen:

- Jorda dig genom att ha kontakt med kroppen och naturen.
- Koncentrationsproblem hjälps ofta genom medvetna rörelser. Rör på dig i takt med andningen. Eller gör kraftfulla rörelser såsom hakaras.
- Ta en promenad eller jogga långsamt.
- Öva att hålla och behålla fokus under flera minuter. När du kan hålla samma fokus under en lägre period går du in i meditativa tillstånd och till slut samadhi (inre frid).
- Trataka – fäst blicken och håll fokus på ett objekt, exempelvis en ljuslåga, under 7 minuter.
- Meditera, gör din favoritmeditation varje dag i 21 dagar.
- Visualisera en ljuspunkt cirka 5 cm framför pannan i mellan ögonbrynen, ta 10 djupa andetag. Låt ljuset långsamt röra sig bakåt in i pannan och till slut in till mitten av huvudet. Se hur ljuset renar och skapar plats för inre helande och klarhet. Andas i ljuset och låt ljuset expandera till hela huvudet och runt omkring dig.

Emotionellt läkande övningar:

- Öva på att se och känna efter när hjärnan (psyket) stänger ute information, det vill säga när en inre konflikt eller ältande pågår.
- Sträva efter att släppa tankar och känslor som gör dig till ett offer eller som lägger skulden på någon annan.
- Vilka övertygelser och värderingar håller du fast vid trots att du vet att de inte är sanna? Gör dig av med dem, se igenom lögnen och släpp taget om övertygelsen. Den hindrar dig att leva i frihet.
- Öva på att vara objektiv. Just nu finns dessa fakta. Vad finns för nästa steg att ta? Vilket väljer jag från hjärtat och med klarhet. (välj alltså ej utifrån rädslan, offret eller skuldbeläggaren etcetera.)

- Lev i nuet. Undvik att leva i det förflutna eller framtiden. Sätt intentioner för framtiden. Vad vill du ska hända i framtiden? Sätt upp delmål för att komma dit. Ta stegen, släpp sedan taget och lev i nuet däremellan.

Balans i sjätte chakrat leder till att du:

- litar på din intuition och inre vägledning
- är öppen för insikter som når dig via dina drömmar, inre guider, ditt högre jag
- har tillit till framtiden och förlitar dig på att du inte kan se mer än det du ser
- har förmågan att uppleva varje sekund med nyfikenhet och glädje, du är i nuet
- har förmåga till storslagna handlingar utifrån intuition och universell intelligens

*Du skapar med dina tankar och visioner
Du har en uppgift på jorden – att leva*

*Se din vision – lev din vision
Jag önskar dig allt gott i världen,
goda och kärleksfulla relationer,
välgång och lycka.
Du är en del av universum.
- Shanti -*

Text och upplevelser av Lisa Hammar.

Ta kontakt med Lisa via www.lisahammar.se eller www.mymindfulness.coach.



Foto Calle Nyberg