



# ANAHATA

## 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).

Låt kundalnikraften, den gudomliga inre kraften få utrymme. Det hjälper kroppens olika lager och chakran att släppa på blockeringar för att livskraften ska flöda fullt ut i en kärleksfull dans – livets dans. Spontana handpositioner, kropps rörelser och lås, eller känslan av energiströmningar i kroppen, kan vara tecken på ett gradvis kundalini-uppvaknande. I detta nummer fokuserar vi på centret som förenar människor och det jordliga och det andliga, nämligen hjärtchakrat. Följ med Lisa Hammar och en av hennes klienter på en inre resa med kunskap och insikter i kundalnikraftens värld.

### Anahata – hjärtchakrat

Fjärde chakrat – chakrat för medkänsla, kärlek och förlåtelse. Själens boning, en plats för andhämtning – andning – anden – andas!

Här finner du kärlek och ljus och den ovillkorliga kärleken – som kan hela allt.

De tre nedersta chakrana är mer materiella och fysiska än de övre chakrana.

Vid fjärde chakrat tas ett stort steg upp på "utvecklingsstegen". **Hjärtchakrat är en övergång, där du kan uppleva vad du har att vänta – fantastiska tillstånd av ovillkorlig kärlek, tacksamhet och lyckalighet.** Du går från att hela dig själv (de tre nedersta chakrana) till att expandera till omgivningen och det kollektiva medvetandet. Du börjar se sambandet – att vi alla hör



Foto Calle Nyberg

ihop, du och världen, det finns inget du och jag eller jag och världen längre. **Vi är ett. Det som helas i dig helas i världen.** Vi förstår och känner andras lidande, glädje och kärlek. Genom hjärtat går all healingenergi.

Du har förstås personliga blockeringar och trauman här också ... Så lätt kommer du inte undan ... I fjärde chakrat finns ofta starka hjärtskärande trauman som bildat stora sår som påverkar din förmåga att älska, förlåta och känna tillit. Du kan uppleva det som en mur eller en riddarrustning som sitter hårt runt hjärtat. Du kan bli rädd för att bli sårad igen, för det gör ju så ont. Blockeringar kan skapa fysisk smärta i eller runt hjärtat, olika känslö- och energiobalanser och fysiska obalanser och sjukdomar. Till exempel brustet hjärta, astma eller eksem på armar och händer. Det är viktigt att du tar hand om kroppen och söker hjälp inom sjukvården om du misstänker problem med hjärtat. Kom ihåg att all smärta inte är andlig.

### Obalanser i fjärde chakrat

#### Exempel på fysiska obalanser:

Problem med hjärtat, högt blodtryck, astma, olika lungsjukdomar, problem med bröstet, armar och händer, dåligt immunförsvar eller problem med lymfsystemet.

#### Exempel på emotionella obalanser:

Du känner dig ensam, isolerad och ledsen.

Oförmåga till medkänsla och kärlek till dig själv och andra.

Saknad av kärlek, glädje och passion i livet.

Rädd för närhet, vilket leder till att du "stänger av" omgivningen.

Du kan uppfattas som känslolokall och känna konkurrens med andra.

Ingen tillit till livet eller dig själv.

#### Chakra bildförklaring:

Fjärde chakrat – Anahata

12 blomblad

Det feminina (jord) och maskulina (universum) möts i hjärtchakrat

Triangeln – nedåtvänd, står för den feminina aspekten av skapelsen

Triangeln – uppåtvänd, står för den maskulina aspekten av skapelsen

Cirkeln – perfektion – ingen början ingen slut

Gröna färgens vibration (en del upplever chakrats färg som rosa)

Bija-mantra – "JANG"

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

Körtel: thymuskörteln (brässen)

Hjärta, lungor, bröstorg/rygg, skuldror, armar och händer

Kärlek, medkänsla, förlåtelse och ovillkorlig kärlek

Element: luft

Beläget i mitten av bröstet i hjärthöjd



### **Klientupplevelse kopplat till Anahata – från skuld och skam till medkänsla**

Carina bokar tid hos mig efter några veckors trötthet, nedstämdhet och stark huvudvärk som ej går över. Hon känner sig väldigt stressad på jobbet och upplever ilska och irritation över ledningen och cheferna på arbetsplatsen.

Väl på plats hos mig får hon lägga sig ner på bänken och jag lägger händerna över hennes huvud. Väldigt snabbt upplever jag att blockeringen av energi sitter runt hjärtchakrat. Hon har svårt att ta djupa andetag. Energiblockeringen förflyttar sig mellan hjärt- och navelchakrat. Jag fokuserar på att få igång energirörelse genom navel/solarplexus-chakrat. Carina upplever snart ett starkt tryck över bröstet och jag talar till kroppen. Jag ber kroppen att släppa på spänningen på det sätt kroppen vill uttrycka sig. Det är dags att släppa, släppa på kontrollen av den låsta energin som vill lösas upp. Det är som om kroppen först håller emot och sedan tar sats.

Från magen kommer ett skrik, ett namn fullkomligt skriks ut, sorg och ilska bubblar fram, tårarna rinner och kroppen hulkar fram sorgens och ilskans ljud. För att dessa känslor och ljud ska kunna komma ut, gör kroppen helt av sig själv rörelser och kroppslås. Det sker automatiskt. Kroppen släpper, rensar och renar genom olika uttryck. (Observera att det här sker så fort du gråter eller skrattar, det är inget konstigt eller läskigt – det är ett sätt för kroppen att frigöra känslor. Det är en gåva. Kroppen vet, den inneboende kraften vet vad som behöver släppas. Du behöver inte förstå eller veta allt, låt det bara ske ...)

När kroppen och känslorna lugnat sig guidar jag Carina in i en meditation. Jag ber henne se personen (vars namn har kommit upp) framför sig. Personen kan inte skada henne eller prata tillbaka. Personen finns där framför henne och är där för att lyssna till vad hon har att säga. Carina kan prata högt eller tyst inom sig till personen. Jag ber henne berätta vad hon känner för

personen framför henne. Jag hör tyst att Carina viskar tyst att hon hatar hen och att hon är arg, känner sig sviken och sårad. Detta "tysta" samtal pågår under flera minuter. Jag sitter bredvid i tystnad och närvaro beredd att guida vidare och hjälpa Carina att vara kvar i meditationen, det vill säga att jag hjälper henne att fortsätta vara fokuserad. Jag ber Carina att tala om för mig när hon känner att samtalet är klart och avslutat. Efter att blockeringen lösts upp känner sig Carina väldigt omtumlad och mycket lättad. Huvudvärken är helt borta. Vi bokar några nya tider. Kroppen är helt fri från huvudvärk, kraften kommer tillbaka och sömnen har blivit bättre. Några månader efter den frigörande behandlingen berättar Carina något hon gått och burit på länge. Hon har under många år när barnen varit små levt med en person som psykiskt och fysiskt misshandlat henne. För några år sedan med hjälp av en terapeut tog hon mod till sig och lämnade personen. Denna hemlighet har hon burit på med bland annat sorg, ilska och skuld känslor i många år, vilket har satt sina spår i kroppen.

Vid behandlingen sa kroppen ifrån ordentligt – redo att släppa, redo att lämna traumat och börja leva i kraft och släppa sorg, ilska, skuld och skam. Nu behöver Carina ge sig själv tid för återhämtning, omtanke och kärlek. Hon övar att känna medkänsla med sig själv. Hon omfamnar sig själv genom att ge tid och omsorg till den del i sig som blivit sårad eller upplever svek. Hon behöver tillåta sig att känna alla känslor.

Känslor och tankar påverkar förstås vårt mentala välmående, fysiska kroppens hälsa och immunförsvar – allt hänger ihop.

Carina känner hat, ilska och sorg gentemot sitt ex. Hon känner också skuld känslor för att hon kunde låta det pågå så länge innan hon tog tag i situationen och lämnade hen. Det fanns även rådslor för att lämna hen – skulle hen skada barnen och henne själv ännu mer!? Hon känner sorg och ilska för sig själv och hela situationen. Varför berättade hon inte eller bad någon om hjälp tidigare? Det finns olika känslor och tankar som behöver benas ut och läkas. Det är viktigt att hon påminner sig själv om att hon tog hjälp, och tog sig ur situationen. (Det är lätt att fastna i att döma eller skuldbelägga sig själv.) Hon tog sig ur den destruktiva relationen. Hon valde att ta sig ur, vilket är fantastisk starkt och modigt. Vilken underbar kvinna. Hon gjorde det! Hon tog sig ur det destruktiva spåret. Och hon är inte ensam. Det är många som är i samma situation som hon var, men som inte orkar ta sig ur och även många som hon som tar sig ur och förändrar.

Carina är en varm, ödmjuk, kärleksfull och skinn på näsan tjej. Jag är tacksam att jag får vara med på hennes personliga och helande resa. Alla dessa erfarenheter hon har kommer hon att kunna använda och till slut stå stark i sig själv.

Så här skriver Carina efter att ha läst texten ovan: *Oj vad mycket känslor som kom, mitt hjärta bultade hårt när jag läste. Jag känner mig otroligt glad och tacksam över att jag*

*vågade möta smärtan och vara i den. Jag kände mig trygg med din närvaro och visste att du skulle hjälpa mig. Idag känner jag en otrolig frihet och skammen tynger mig inte längre. Jag ger dig min tillåtelse att publicera detta, och hoppas att jag genom dig kan hjälpa andra att våga ta steget och ge sig själv medkänsla och våga gå ifrån ett destruktivt liv till ett bättre.*

Alla smärtsamma erfarenheter kan läkas och transformeras och med tiden skapar det medkänsla, styrka, visdom och förståelse som alltid finns inom dig, som du kan dela med andra och till slut dela med hela världen. Det du läker i dig själv, läker du också i andra och i världen. Du påverkar världen genom egen utveckling och helande. Att ta ansvar för helande och göra jobbet kommer att påverka världen. Du är en del av världens helande. Tack Carina för denna fantastiska helande process. *Klientens namn är påhittat.*

Det är möjligt att ha uppvaknade chakran både nedanför och ovanför hjärtchakrat. Ofta stöter kundalinkraften på en blockering i hjärtchakrat som börjar luckras upp, vilket i sig startar en energiströmning som kanske fastnar i de nedre chakrana igen. Du kommer återigen i kontakt med relationer i familjen, partner eller förfäder. Du trodde det var läkt men det var inte riktigt klart ännu. Ha tålmod, denna gång kan det gå snabbare att ta sig igenom. Ju mer du övar på att vara medveten, vara i nuet och processa genom att se och uppleva utan att värdera, desto fortare tar du dig igenom processen. Det går snabbare och snabbare för varje gång.

Presterar ingenting – det är med öppet hjärta och via medkänsla och kärlek som helande kraft skapas. Kärlek och ljus vinner alltid över "mörkret".

### **Egen upplevelse – hjärtat gick itu**

Under en meditation upplevde jag ett starkt tryck i bröstet och sedan snabba bilder från ett utnyttjande från ett gammalt liv. Den fysiska smärtan jag kände rörde sig från hjärtat ner i underlivet och ryggen. Under processen fick jag ett ansikte på vem förövaren var och när jag såg vem som gjorde detta mot mig (eller mot den unga kvinnan jag då upplevde) höll mitt hjärta på att brista. Med stor sorg och i chocktillstånd började kroppen storgråta. Jag kunde knappt andas för det gjorde så ont i hjärtat och kroppen. Mitt hjärta gick itu.

Insikten från denna upplevelse var att det jag såg händer i världen just nu och har hänt i generationer, och det är en far, en morfar/farfar, syskon eller son som utsätter andra.

Bara för att du ser och upplever saker i meditation, en dröm eller behandling betyder det inte att det var ett gammalt liv eller att de "tillhör" dig. Vi hör alla ihop, du kan uppleva eller se allt som hänt eller händer i världen.

En loop du kan fastna i är att det är min sorg, det är min rädsla etcetera.

Har du förlorat någon i din närhet kan känslan av att ingen förstår mig, ingen känner som jag, jag är ensam, uppkomma. Vi har alla historier, vi har alla trauman.

Det finns ingen mening med att göra känslor och minnen till "dina" eller sätta känslor och trauman på en värderingsskala från 1 till 10, vems känsla eller trauma som är störst eller mest smärtsam.

Det är kort och gott känslor, tankar, kroppsförnim-  
melser, ett minne, en historia etcetera. De tillhör ingen, de bara är där just nu. Andas och andas igen.

Se – känn – ha intentionen att få hjälp med att stanna kvar i upplevelsen en stund för att sedan lösa upp och läka för att du vill leva mer i kärlek och glädje. Var mer närvarande i nuet och livet. Var fri.

När hjärtat öppnas på förövarna så att de kan känna medkänsla med andra och inte styrs av till exempel lust eller ego, och när de som utsätts har förmågan att förlåta och släppa det som varit, kommer världen att förändras. När förmågan att vara i nuet utvecklas, och vår medvetenhet expanderar in i här och nu, kommer din uppfattning av livet och relationer förändras. Medvetenheten och varande i nuet kommer att öppna hjärtan, och kärleken kommer att vinna över egon och läka trauman. När fler och fler vaknar upp och tänker på andras välmående kommer egoistiska ageranden att upphöra. Världen är på väg att vakna i denna stund. Var en del av dem som går först, var en ledare, för dig själv och andra, välj det som är bäst för dig och din omgivning, nära och kära, och världen, och inte bara det som är bäst för dig själv! Andra kommer att följa, det är oundvikligt. Genom tro, kärlek och starka intentionen från passionerade hjärtan som tror på människan och framtiden, skapas den nya världen.

Tillsammans håller vi hjärtat öppet och står i ljuset starka – tillsammans.

### Egen upplevelse – hjärtat exploderar i universums alla hjärtan

I en gruppmeditation där jag är en av deltagarna startar kundalinienergin genom rörelser i kroppen redan innan ledaren börjar prata. Kroppen börjar röra sig fram och tillbaka, med snurrande dansande rörelser. Andningen är djup, och rätt var det är dras naveln in och halsen öppnas genom att nacken böjs bakåt. Det pågår i timmar.

Jag blir faktiskt lite trött på denna eviga dans ... att kroppen aldrig kan vara stilla ...puh ... jag undrar vad alla runt om tycker om att jag sitter så här och pustar och suckar och betar mig konstigt, jag hoppas att jag inte stör någon. Kroppen har sitt eget liv. Och det tjatrande sinnet pratar på och har åsikter om situationen. Jag spänner kroppen i ett försök kontrollera kroppsrörelserna. Jag försöker bli som de andra helt enkelt och försöker sitta stilla på stolen.

När jag får kontroll på kroppsrörelserna och kroppen stillas och jag försöker att slappna av, då börjar kroppen ännu kraftfullare att röra på sig. Som om kraften är: "Kom inte här och försök att bestämma och styra mig!" Den universella inneboende kraften har talat. Det är ingen idé att försöka ta kontroll. Jag ger upp. Tjattret i huvudet pågår fortfarande, historien handlar om att

vara som alla andra. Mitt i tjattret flyttas mitt fokus och **plötslig hör jag meditationsledaren uttala ordet hjärta.** Det verkar vara ordet som tar mig bort från tjattret till en starkare närvaro och högre medvetande. Jag känner hur mitt hjärta slår hårt i bröstet, jag känner varje slag. Varje slag ger en vibration, en våg som sprider sig i bröstet och ut i kroppen. **Jag slungas ut i rymden och färdas med ljusets hastighet till en stjärna, jag är en stjärna, varje stjärna är ett pulserande hjärta.** Varje stjärna är ett pulserande hjärta som kommunicerar med intelligande stjärna, hela universum signalerar och pratar med varandra. Kontakten mellan alla stjärnor är pulserande liv, skapande kraft, kärlek. Bom-bom, bom-bom, bom-bom. I min kropp pulserar hjärtat, hjärtat har kontakt med varje solsystem i universum. Varje stjärna är ett hjärta som kommunicerar, en cell, som kommunicerar med andra celler i kroppen. **Varje cell i kroppen är ett hjärta, en stjärna, ett solsystem i oändlighet.** Jag blir överväldigad av kärlek och av insikten av att allt hör samman, jag är oändlig – universum, jag är solen – ljuset, jag är kärlek – hjärtat – som pulserar av liv. Oändlig kommunikation ständigt pulserande och skapande. Vi tillsammans är det pulserande hjärtat av ljus, vi kommunicerar ständigt med varandra över hela världen, mellan alla världar. Vi är ljus och kärlek! Wow! Jag känner mig omtumlad, glad, lycklig och framför allt tacksam för denna fantastiska upplevelse och insikt. Tack.

### Läkning och balansering av fjärde chakrat Läkande övningar för kroppen:

- Öppna upp din kroppshållning. Sträck på dig, bli lång ståttlig, Dra axlarna bakåt.
- Pranayamas och yogiska långa djupa andetag. Räkna till exempel till 4 sekunder på din inandning och räkna till 8 sekunder på din utandning. På inandning expanderar först magen, sen solarplexus och de nedersta revbenen och slutligen hela bröstkorgen upp till nyckelbenet. Utandning, låt bröstkorgen sjunka ner, sen solarplexus och låt allra sist magen sjunka in.
- Massage, axlar brösttrygg, armar och framsidan av överkroppen.
- Lägg en hand på mitten av bröstet andas djupt, öva medkänsla med dig själv.
- Lägg en hand på mitten av bröstet andas djupt – le – känn att hela ansiktet ler.
- Tag dig ut i naturen, promenera eller spring/jogga. All rörelse och motion är otroligt viktigt för att inte energi ska fastna i de olika kropparna (den fysiska kroppen, samt känslor-, tanke- och energikroppen).
- Träna på att vara här och nu – alla olika slags mindfulnessövningar är bra.
- Ligg på ett bolster/en kudde med bolstern i brösttryggen. Öppna armarna utåt sidorna, andas långa djupa andetag med intentionen att släppa på spänningar runt hjärtat.



Foto Kristin Andersson

- Om du känner dig nere, deprimerad och långt ifrån kärlek, ta dig ur situationen. Ta hjälp, och berätta. Sitt inte hemma själv i ditt ältande och må dåligt. Ta hjälp, kontakta en vän, en professionell eller frivilligorganisation. Du är inte ensam och det finns hjälp.

#### Läkande övningar emotionellt:

- Kika på när du kände kärlek till dig själv senast. När var du nöjd med dig själv senast? Känn kärleken och nöjdheten, var kvar i det.
- Om det var väldigt länge sedan, ställ dig frågan: Hur det kommer sig att det var länge sedan? Skriv ned varför det är så. Här kan det hända att du börjar skriva ned en massa ursäkter eller skuldbeläggande av dig själv eller andra, vilket är helt okej. Fortsätt att skriva, glöm inget, skriv ned allt som kommer. Det är lika bra att det kommer ut.
- Eller kanske kommer det upp en massa sorg och saknad av kärlek till dig själv. Det var så länge sedan du kände kärlek, var lycklig och glad. Skriv ner vad som kommit i vägen.
- För att gå vidare behövs förlåtelse. Förlåtelse för mig betyder att göra ett val och ha en önskan att släppa det gamla. Smärtan kan vara svår och energin tung. Upplevelser från förr kan hindra oss att leva. Att släppa taget och förlåta innebär att aktivt välja livet och kärleken i stället för att fortsätta leva i smärtan eller planera hämnd. Personen du vill ska säga förlåt kanske aldrig kommer att göra det. Vill du välja att leva kvar i smärtan? Personen kanske aldrig ändrar sig. Är det värt att offra ditt eget liv för den personen? Be om hjälp att kunna släppa taget om händelsen och alla blockerade känslor. Ge känslorna till en högre kraft eller till din inre kraft, din inre gudomliga, din inre superman/superwoman som kan transformera allt till ljus och kärlek. Släpp kontrollen och lämna över det tunga och jobbiga.
- Hur skulle du må om du släppte alla dessa tunga jobbiga känslor?

- Upplev känslan av lätthet, kärlek och lycka. Ta med dig känslan in i vardagen. Kärleken bor inom dig (även om du inte känner det just nu). Den finns i oss alla.
- Måla eller rita kärlek – medkänsla – tacksamhet.
- Sjung eller dansa kärlek – medkänsla – tacksamhet.
- Hur vill du må och känna? Hur vill du att framtiden ska se ut och kännas? Se visionen. Se och upplev känslan i kroppen och i hjärtat.

#### Balans i fjärde chakrat leder till:

- att du känner kärlek och medkänsla till dig själv och din omgivning
- att du kan släppa det gamla acceptera och förlåta
- harmonisk känsla i kroppen och dina relationen
- acceptans
- tillit till din egen och andras förmåga att älska och att finnas där
- generositet
- känslan av att du har tillräckligt, både materiellt och emotionellt
- att du känner tacksamhet till omgivningen, dig själv och livet
- att plötsligt uppleva lyckokänslor, ovillkorlig kärlek till personen framför dig, livet eller en känsla av frid av att bara vara.

Du, jag, vi är ej separerade. Vi är ett! Du och jag är universum – ljus – oändlighet. Ständigt i utveckling och i rörelse. I tystnaden och stillheten finns hela tiden rörelse. En kärleksdans av skapande, pulserande liv som liksom hjärtat expanderar och drar ihop sig – en kraft som rör sig inåt och utåt om vart annat. Yin och yang – balans – skapande. Stillhet och samtidigt vetskapen om att förflyttning i ljusets hastighet till andra platser kan ske.

Du är ljus, kärlek, pulserande hjärtan och universum på en och samma gång. Ett accepterande varande. En kärleksfylld och glädjefylld dans. Här och nu – kärlek.