



SAHASRARA

KUNDALINI-UPPVAKNANDE



Foto Calle Nyberg

Text och upplevelser av Lisa Hammar.
Boka SRBP healingsession eller coaching med Lisa via
www.lisahammar.se eller www.mymindfulness.coach.

Kundalini är kosmisk kraft i den individuella kroppen. Under 2019 och 2020 har vi gått igenom och förklarat de sju stora och mest omtalade chakrana från ett till sju, roten till kronan. Kronchakrats funktion är att ge och upprätthålla kontakt med det gudomliga. Det är den kraft vi skapats ur och den kraft vi är, och omvandlas till när vår fysiska kropp dör. I kronchakrat upplevs transcendent idéer, profetiska tankar och mystiska upplevelser, en upplevelse och en förståelse av att vi är ett med universum och att världen kan förändra hela ditt liv.

Chakra bildförklaring

Sjunde chakrat – Sahasrara – kronchakrat
1 000 blomblad
Färg – magenta eller vitt helande ljus
Mantra – "OGUM SAT YAM OM"
Körtel: Tallkottkörteln
Kroppsdelar: Hjärnan, centrala nervsystemet, skelett och muskler
Beläget allra högst upp på huvudet, hjässan och några centimeter uppåt
Tillit till det gudomliga, gud eller Tao.
Egodöd, ge upp – släppa taget.

Sahasrara – kronchakrat

Ett öppet kronchakra ger tillgång till universums visdom, den stora kunskapsbanken där alla svar finns. Här finns egentligen inga "frågor" och inga svar utan en inre vetskap eller visdom, det bara är självklart och sant. Din starka längtan efter svar försvinner.

Att vara öppen för visdom handlar mycket om att släppa taget om kontroll. Intellettet/egot vill ha kontroll och försöka förstå allt. Visdomen från den stora kunskapsbanken ligger bortom intellektets förmåga att förstå. Ge upp försöken att förstå, bara lyssna, upplev och ta in. Visdomen tas in via medvetandet i den spirituella kroppen och upplevs sedan i olika former, för att ur upplevelsen skapa visdom inom dig.

För att klara av att vara i dessa starka och kraftfulla medvetandetillstånd krävs en stark hälsosam och frisk fysisk kropp och ett stabilt psyke. Jorda dig, ha kontakt med den fysiska kroppen. Kom ihåg att vi lever vårt liv här och nu i den fysiska kroppen på den fysiska jorden. Det är lätt att tappa verklighetsuppfattningen och bli förvirrad om du inte är jordad och närvarande i kroppen.

Kundalini-uppvaknande är en fysiologisk och samtidigt andlig process. Processen är en neurologisk omprogrammering som ger förändringar i det neuroendokrina systemet. Vårt andliga nervsystem, som inkluderar chakrasystemet, och det endokrina systemet och fysiska nervsystemet, är vårt första gränssnitt för all andlig energi. Det andliga nervsystemet är en bana där olika energier filtreras och kundalini-kraften kan ta sig fram, för enhet och upplysning.



När blockeringar och obalanser i chakrana rensats ut finns det utrymme för kundalini-kraften, den individuella kosmiska kraften, att rusa fram och bli ett med universums kraft och du upplever enhet (oneness) med kroppen, naturen, djuren människor runt omkring. Du är allt – du är ett med livskraften, skapandet, här och nu.

Obalanser i sjunde chakrat

Exempel på fysiska obalanser:

Problem med nervsystemet, muskulatur, skelett eller hud. Typiska obalanser är energistörningar såsom kronisk trötthet eller hypersensitivitet.

Exempel på emotionella obalanser:

- Långvarig oro och depression eller förvirring och psykoser.
- Rädslor för det gudomliga eller tron på en högre dömande kraft, vilket skrämmer dig.
- Hopplöshet, känslan av att det inte finns någon mening med att leva.
- Ensamhet, du har känslan av att ej tillhöra.
- Fastnar lätt i falska trosföreställningar och/eller olika beroenden

En del i rensningen av sjunde chakrat är att genomgå själens mörka natt (eller dunkla natt). Det här är en

jobbig och tung period, men den går över. Det är en stark helande process som leder till andligt växande och uppvaknande. Du behöver ge upp, släppa taget och ge dig själv till det gudomliga, lämna över dig genom rädslan och ångesten in i tillit. Under den här perioden kommer du att se gamla trauman som du fastnat i, vilka masker eller olika delpersonligheter som du har och använder för att gömma dig bakom. Se detta, skala av dig maskerna, upplev smärtan och lidandet. Se och rannsaka dig själv, rensa lager efter lager för att komma till ditt innersta, den/det du egentligen är. Egot behöver dö. Det här är en del av det själsliga uppvaknandet. Håll ut! Jag lovar att det går över. Ta hjälp om du behöver. Det finns fler än du som är där eller har varit där. Du är inte ensam.

Det finns flera steg i kundalini-uppvaknande och alla genomgår processen på olika sätt. Det första steget är att rensa första, andra och tredje chakrat och sedan fjärde, femte och sjunde chakrat och till slut chakra nummer åtta. De tre första chakrana handlar om individuella trauman och mönster du fastnat i. När rensningar av fjärde, femte och sjunde chakrat tar fart, inser vi hur vi hör ihop och att du och din familj i generationer bakåt har trauman och mönster som behöver ses och helas. Här kommer du även att uppleva hur lika vi alla är. Om du till exempel har en blockering i relationen till din mamma, kommer du att se och uppleva blockeringen för att hela den, och kanske uppleva din mamma, hur var det för henne? Kanske får du gå igenom hennes smärta och lidande. **Du inser snart att det är inte bara du som blivit sårad. Du har även sårat andra.** Andra personer har också trauman och blockeringar. Många människor har inte medvetenheten, kunskapen eller förmågan att helas eller säga förlåt. Du själv behöver ta ansvaret att helas, förlåta och gå vidare.

Under ett annat steg i ditt uppvaknande inser du egots spel och upprätthållande om att vara god. Du behöver lämna den idén och behovet av att du är snäll och god, eller att du är snällare, visare, godare än någon annan. Du behöver se och erkänna alla "negativa" eller "dåliga" sidor av dig själv, de du helst inte vill se eller berätta. Just nu känner jag avundsjuka, just nu känner jag irritation, just nu känner jag mig liten, just nu känner jag ilska och ovilja att vara generös eller empatisk, just nu vill jag hämnas etcetera.

Sluta ljuga för dig själv och omgivningen, vi känner alla dessa känslor. Egot, det lilla jaget, fastnar i dessa ego-loopar om och om igen. **När du erkänner det för dig själv i stället för att skylla på andra eller låtsas vara god eller upplyst – kommer bubblande skratt och glädje att ta över.** ÅÅÅhhv va tokigt, nu är jag där igen i denna eviga loop. Det är okej.

När chakrana rensats och du skalat bort lager efter lager, sker ett skifte. Du gör inte längre den andliga resan för dig själv utan för andra och världen. Du är ett med världen och känner en längtan att hela och förena alla människor, djur och natur. Du inser att allt hör ihop. Det finns inget du och dom. Allt påverkas av allt annat, det kollektiva medvetandet behöver höjas. Det enda sättet för Moder jord och människan att leva vidare – är att förenas, att återuppta kontakten med naturen och den kosmiska kraften. Det finns bara en väg – tillsammans.

Religionen har sitt ursprung i första chakrat, i gruppgemenskapen där det är viktigt att tro på samma sak, för det skyddar och håller ihop gruppen. I religionen finns även andlighet. Andlighet är en personlig individuell upplevelse som stillar rädslan för den yttre verkligheten och fördjupar kontakten med det gudomliga. Alla har sin egen resa, men vi gör den tillsammans, var och en på sitt sätt. Andligheten har sina rötter i kronchakrat. När vi söker efter att förenas med det gudomliga ber vi om att släppa taget om ältande och lidande, för att bli fria och känna lycka, ovillkorlig kärlek och få förmågan att vara i nuet, att uppskatta det som är och den du är.

Läkande övningar för kroppen:

- Meditera själv eller i grupp. Grupper håller starkare kraft tillsammans.
- Meditera eller gör pranayama, förslag: växelvis andning genom näsborrarna. (Prana=livskraft, yama=expansion och att styra, det vill säga expandera och rikta/styra din livskraft genom olika andningstekniker).
- Sjung mantran.
- Genomför ceremonier och visa vördnad för den universella kraften.
- Jorda dig genom att röra på kroppen, dansa, jogga, yoga, träna eller gå med närvaro.
- Ta en promenad, gå ut i naturen. Lyssna på ljud från fåglar och djur.
- Sätt dig på marken och titta ned på den. Efter några minuter ser du hur mycket liv det finns där nere. Ett helt eget universum, en värld som du gått miste om. Myror, insekter etcetera.
- Umgås med barn eller djur, de dömer ej, de är helt och hållet ett med nuet.
- Åk på en retreat. Stäng av mobilen, tv:n, alla yttre intryck. Sitt ned och ta in naturen.
- Ta hand om kroppen – ät nyttig och god mat.

Läkande övningar emotionellt:

- Ett fantastiskt mantra att sjunga är "I bless myself, I bless myself, I am, I am" av Leesa Sklover.
- Mantra "OM SAT CHIT ANANDA" – Jag är existens, medvetenhet, lycksalighet i 21 minuter.



- Skriv ned dina rädslor för det gudomliga eller Gud. Många är rädda för att bli dömda på det ena eller det andra sättet. Jag är inte värd kärlek ... Hur kommer det sig att du känner så? Är du rädd eller arg på Gud eller det gudomliga? Skriv!
 - Var sann mot dig själv. Skriv ned vad du vill med andlighet och dig själv (inkludera kroppen, tankar och känslor).
 - Gå tillbaka och läs artiklarna om första, andra och tredje chakrat. Gör övningarna där. Gör din träning och meditation. Just do it!
- Balans i sjunde chakrat leder till att du:**
- Har stark tillit till det gudomliga, till närvaron, nuet ... du väljer själv hur du vill benämna universums kraft.
 - Har förmågan att uppleva varje sekund med nyfikenhet och glädje. Du är i nuet.
 - Känner djupgående acceptans.
 - Känner lugnt mod.
 - Har tillit till att du gör rätt meditation eller rätt val.
 - Vaknar mitt i natten och bara måste sjunga ett mantra, meditera eller får starka drömmar med djupa visdomar. Den inre kraften vet vad som behöver göras.
 - Har gett upp kampen för att "rätta till" försöka förändra någon/något som redan är perfekt i sin ofullkomlighet.
 - Är ett med personer framför dig, du känner vad den känner. Du kan hantera det genom att inte "slås omkull" av känslor, i stället transformeras känslan genom att du finns i närheten, det vill säga att personen helas genom din starka medvetna närvaro.
 - Har förmåga till storslagna handlingar utifrån stark tillit och den universella kraften.