



VISHUDDHA

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

Välkommen till sanningens, talets och ljudets chakra – halschakrat. Typiska tecken på rensningar av blockeringar och kundaliniflöden i chakrat är: hals- och nacklåsningar och spontana nackrörelser och toner som hörs eller sägs, eller kliande och harklingar i halsen. Välkommen att följa med Lisa Hammar på en inre resa i kundalnikraftens värld. Var inte rädd för sanningen. Om du står i din sanning går det inte att ljuga längre, varken för dig själv eller för andra. Du skapar och följer det du är ämnad att göra.

### Chakra bildförklaring:

5:e chakrat – vishuddhi (eller vishuddha)

16 blomblad

Triangeln – förståelse av den universella energin

Cirkeln – perfektion – porten till frigörelse

Blå färgens vibration

Bija-mantra – "HANG"

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

Körtel: Sköldkörteln

Kroppsdelar: Hals, nacke, käke, mun, tunga, öron.

Kommunikation, tala sanning, tala från hjärtat, röstens vibration, förståelse av helheten, gränslöshet

Element: Eter eller rymd

Beläget i halsen

### Vishuddhi – halschakrat

Sanningens chakra är även talets, kommunikationens, viljans, mantrats och ljudets chakra, och ännu ett stort steg för din andliga utveckling närmare uppvaknande. Att rensa och öppna halschakrat, är att bli ett med kraften och nuet, det som är. Att släppa kontrollen och kasta sig ut i etern, rymden, det som är emellan materia, emellan människor, relationen till och upplevelsen av nuet, det gudomliga.

Din tro och självkänedom ökar här. När jag skriver detta ser jag ett flöde, en rörelse, en dans, att kliva in i. Slöjan vi har framför våra ögon att dölja oss med, filtret vi ser oss själva och världen genom, behöver tas bort och lösas upp. Bli ett med livskraften – det universella flödet.

### Obalanser i femte chakrat

*Exempel på fysiska obalanser:*

Problem med hals, nacke, sköldkörtel, parasköldkörtel, förkylningar, halsmandlar, mun, tunga, tänder, stämband, strupe och öron.

I boken *Meditation as medicine* av Dharma Singh Khalsa och Cameron Stauth, beskrivs att halschakrat är kopplat till atlaskotan och vagusnerven. Vagusnerven går genom käken till viktiga organ i bröstorg, hjärta, lungor och mage. En välfungerande vagusnerv påverkar även balansen i parasympatiska systemet vilket ger vila och återuppbyggnad för hela kroppen och de ovannämnda vitala organen, som i sin tur är avgörande för helande och god hälsa.

*Exempel på emotionella obalanser:*

- Du upplever dig inte hörd och lyssnad på.
- Du talar ej klarspråk, och har svårt att sätta ord på vad du känner och vill. Det du säger känns fel eller misstolkas.
- Du upplever dig själv som misslyckad eller har känslan av att låtsas vara någon som du inte är.
- Du håller dig tillbaka, du säger aldrig riktigt vad du menar.

Att sätta ord på saker kan hjälpa till att skapa en intellektuell bild och idé om hur det ser ut. Hjärnan vill ha en logisk förklaring, en bild eller en karta, en instruktion eller recept att följa för att förstå eller uppnå något. Det kan också lätt bli missförstånd och då blir det en prestation och en besvikelse när det inte går att riktigt förstå eller upplevas och hållas fast vid. Jag vill hjälpa dig att uppleva frihet genom mina ord – den universella energin. Skapar den här texten prestationsångest eller inspiration?

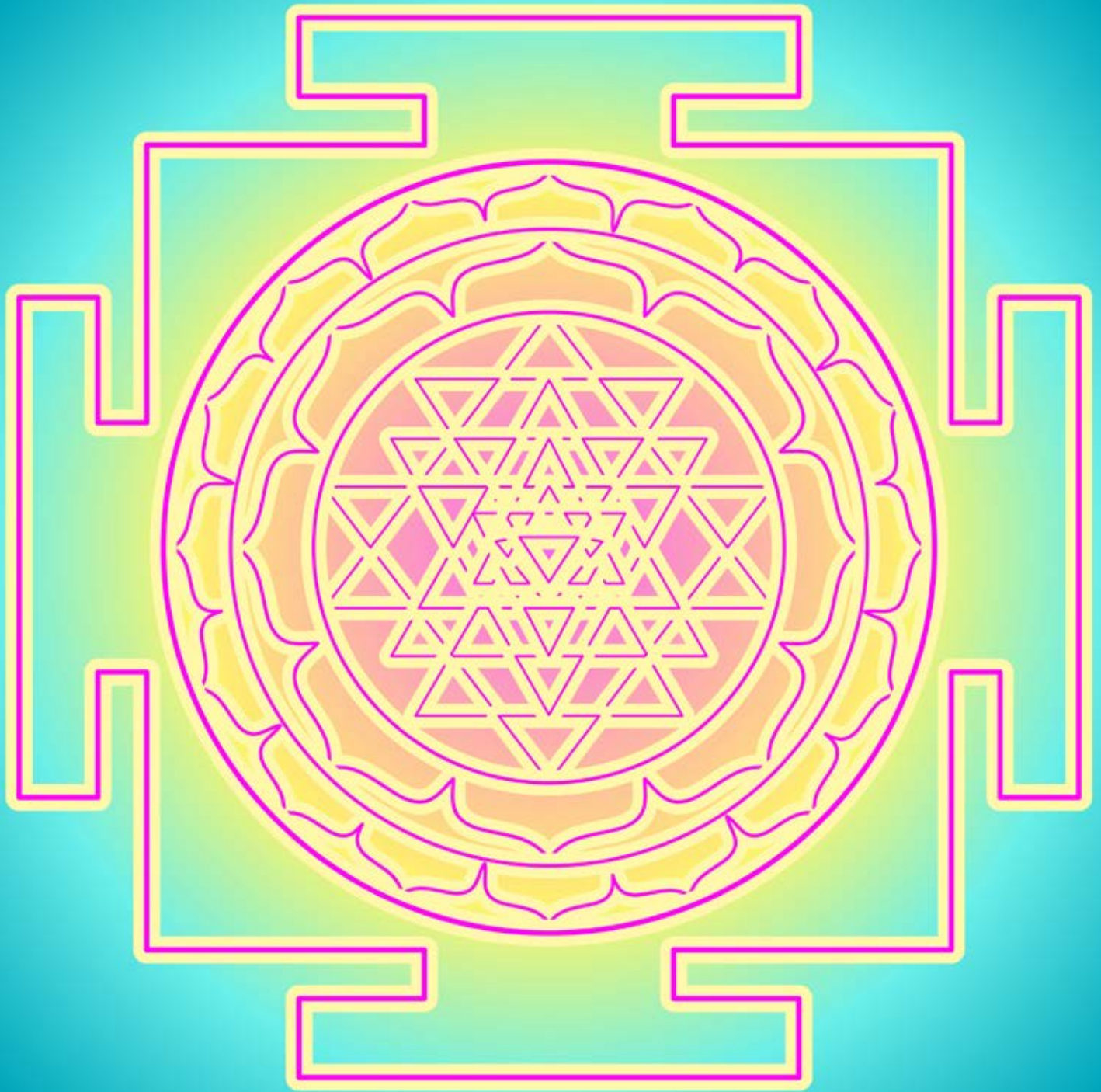


Bild över ljudet AUM, mantrat över alla mantras inom yogan.  
Via en elektrisk sändare och mottagare skapade ljudvågorna Sri Yantra-mönstret.  
Fäst blicken i mitten av Sri Yantrat och mantra AUM under 7 minuter.

### Jag önskar dig upplevelsen av den universella energin – Namaha

Ord kan skapa stress och lidande eller så skapar det exempelvis kraft, glädje, lugn och tillit. Varje ord har en vibration som påverkar oss alla olika. Varje ton och rörelse skapar en vibration som påverkar oss. Varje tanke och blick skapar en vibration. Och utifrån ditt och andras inre mående kommer vibrationen att uppfattas och upplevas på olika sätt.

Ditt inre mående påverkas av många faktorer. Bland annat av ältande, blockeringar av livskraften inom dig, vad du ätit, gifter i kroppen, sjukdomar, felställningar i kotor, vad du tänker etcetera. Därför är det viktigt att

reflektera och vara sann och inte ljuga för dig själv. Tar du dig tid att stanna upp? Hur andas du? Vad stoppar du i dig gällande mat och dryck? Tar du hand om kroppen? Vad tänker du? Rör du på dig tillräckligt? Är du i naturen tillräckligt eller väljer du tv eller mobilskärmen? Stoppar du dig full med negativa tankar om dig själv och andra? Skvallrar och pratar du skit om andra? Matar du dig själv med skrämmande stressande reklam eller negativ information om omvärlden? Var ärlig och se med klarhet.

Ofta småljuger vi lite för andra och för oss själva varje dag, vita lögnen för att slippa konflikter i relationer utanför och inom oss. Bli medveten! Det är okej, vi är alla likadana. Det finns ingen anledning att döma dig själv för

det. Det är bara så sinnet fungerar. Du precis som jag (om vi är omedvetna) gör allt för att slippa se sanningen ... det är okej. Det är även okej att du blir arg eller förvirrad av det jag skriver.

Ett balanserat och flödande femte chakra ger förståelse utan att det logiskt tänkande intellektet är inblandat.

**En stark andlig upplevelse av den universella energin kan förändra hela ditt liv.** Det ger lugn, visdom och en djup förståelse av att vi alla är sammanlänkade med varandra, världen, djuren och naturen.

Stanna upp, slappna av och fokusera på din andning för en stund. Slappna av i hela ansiktet, halsen, nacken och känen. Ta tre djupa andetag. Låt axlarna släppa taget om nacken och öronen. Börja andas in och ut genom näsan. Ta tre djupa andetag till. Du kan låta tungan försiktigt vidröra gommen nära dina framtänder. Andas. Känn hur magen rör sig in och ut när du andas. Känn hur de nedersta revbenen rör sig när du andas. Känn hur bröstkorgen rör sig när du andas. Du är okej. Andas genom näsan, in och ut. Du syresätter hela kroppen och låter tankarna och känslorna sakta ned och lugnas. Ta tio andetag. Efter några minuter kopplas parasymptiska systemet på. Där finner du vila, återhämtning och klarsynthet. Fortsätt andas, och var kvar i andningen. Upplev det som är just nu.

## Var i nuet – var i sanning.

Klientupplevelse

Anna-Karin kommer till mig på grund av deppighet och långvarig trötthet. Hon är sjukskriven för utmattnings och får ta plats på behandlingsbänken. Snabbt börjar ett flöde av rensande energi röra sig genom henne. Hon upplever tryck och kliande i halsen och börjar att harkla sig. Som helare ser jag ett kraftfullt uppåtgående flöde från de två nedersta chakrana som går genom magen, bröstet, halsen och ut genom munnen. Jag ser det som om kroppen kräks ut en massa svart och klumpig sörja i form av olika känslor. Framför allt är det ilska som kommer ut. Det är en lugn rensning för Anna-Karin, hon ser och upplever inte det jag ser, hon känner enbart kliande och tryck i halsen.

Efter cirka tio minuter börjar det rensande energi-flödet att sakta ned. I stället övergår det i en klar ton. Anna-Karin kan också höra tonen, det är en kärleksfull och även sorgsen ton. **Tonen som inte är ett hörbart ljud utan en inre upplevelse, rensar halsen och sorgen. När ilska och sorgen lämnat kroppen uppstår en strålande kristall i halsen.** Jag ser ett pulserande blått ljus medan Anna-Karin upplever det som en strålande vit diamant som lyser utåt åt alla håll. Den rensande och helande sessionen avslutas i ett stort kärleksfullt lugn. Det är sådan stillhet. Varken jag eller Anna-Karin vill avsluta sessionen. Vi innesluts och omfamnas av ett kärleksfullt varande där vi vill stanna för evigt. Efter sessionen ger sig Anna-Karin av från centret med ett stort leende på läpparna. Hon känner sig lätt i kroppen och har en tillit till framtiden.

Allt kommer att bli bra. Anna-Karin fortsätter att komma på behandling, det tar flera månader för henne att lämna sjukskrivningen bakom sig, för det är stora förändringar i hennes arbets- och privatliv som behöver göras för att hon ska känna att hon är i sin kraft igen. Sessionen var en bra start för det nya. Ibland är kroppen och knoppen väldigt låga på livsenergi. Då behövs det mer tid att bygga upp kraften igen. Att bygga upp kraften för att klara av att ta tag i saker.

Se sanningen – rensa det som stoppar livskraften – bygg upp och fokusera din energi på det som ger dig kraft. *Klientupplevelsen är godkänd av upplevaren att använda i artikeln, klientens namn är påhittat.*

## Yogafilosofi

Det första som uppstod i skapelsen, var vibrationen av en ton. En ton i etern. Utifrån etern skapades luft, eld, vatten och jord. De representerar de olika chakrana: etern = halschakrat, luft = hjärtchakrat, eld = navelchakrat, vatten = sakralchakrat och jord = rotchakrat.

Halschakrat är övergången där filtret (icke sanningen, the unreal) som är en felaktig uppfattning av världen, omvandlas till sanning. Du ser helt enkelt sanningen, verkligheten som den är, när filtret är borta. Konflikten är över och du är fri. Dömandet av världen och dig själv slutar. När du upplever det kommer glädjen bubblande och svämmar över. Leendet och lyckan inom dig vill spridas till omgivningen. Du strålar. Fajten är över.

Ett bra sätt att rensa och balansera halschakrat är att sjunga mantran eller välgörande positiva sånger och texter. Yogans mantran är kraftfulla intentioner eller önskningar/böner.

Om asato ma sadgamaya  
tamaso ma jyotirgamaya  
mrtiyorma amrtam gamaya  
om santih santih santih

Översättning:  
Led mig från osanning till sanning  
Led mig från mörker till ljus  
Led mig från död till odödlighet  
OM frid, frid, frid

Egen personlig översättning: Detta mantra har hjälpt mig många gånger med intentionen att släppa det jag fastnat i, det vill säga mitt ältande. Låt mig se sanningen. Ältande är mörker för mig – sanningen är ljuset. Död betyder att jag inte lever i nuet, jag är i ältande, jag sitter fast och det finns inget flöde, inget liv. Att gå till odödlighet är för mig att vara i själen det eviga – det vill säga i min kraft. Jag vill vara i min kärna, det odödliga, flödet, i liv, i förändring och utveckling. Frid betyder för mig ett inre lugn. Sinnets tjuv har slutat och jag är i min själ, min kärna. Lyssna gärna på mantrat på min hemsida lisahammar.se.



I femte chakrat kommer jag ofta i kontakt med gamla liv. Bak i nacken alldeles under skallbenet är en kontaktpunkt med gamla liv eller den kollektiva historien. Ofta upplevs här dödsorsaker som har med hängning och drunkning att göra. Eller upplevelser av att vara fångslad, att inte bli hörd, nedtryckt och orättvist dömd. Det låter kanske läskigt och otäckt att uppleva, men jag kan ge dig tröst. Jag upplever själv att rensningar som görs och det vi ser och upplever i dag går mycket fortare att ta sig igenom än bara för några år sedan. Det är som om snabba bilder eller filmer flashar förbi i en snabb reklamfilm. Det behöver inte vara smärtsamt eller långdraget. Det bara passerar och är över, vilket är fantastiskt. Helandet i dag jämfört med i går, går väldigt fort. **Plötsligt bubblar det upp skratt genom magen och halsen. Du är fri!**

### Läkning och balansering av femte chakrat

*Läkande övningar för kroppen:*

- Använd rösten, prata med djuren och naturen (passa på att ta en promenad också).
- Sjung eller mässa mantran.
- Skratta högt – när du skrattar mycket gör du automatiska navellås som rensar de nedersta chakrana vilket frigör låst energi så att livskraften kan flöda mer. Alla sorters ljud som kommer ut genom halsen och munnen renar halschakrat, vilket skapar mer liv.
- Varsamma rörelser med nacke och huvudet.  
Exempel 1: Vrid huvudet till vänster, andas in och tänk SAT, vrid huvudet till höger, andas ut och tänk NAM.  
Exempel 2: Sitt i meditationsställning på en stol, pall eller ett golv. Vila handryggen på lår eller knä och ta Gyan mudra, tummen mot pekfinger toppen. Vrid huvudet eller välj i stället att tippa huvudet (örat ned

mot axeln) till vänster och mässa SAT NAM. Vrid tillbaka huvudet till mitten. Gör rörelsen 4 ggr. Gör liknande på höger sida och mässa då WAHE GURU. Gör det 4 ggr. Gå över till vänster sida igen 4 ggr, fortsätt. Gör övningen i 7 minuter.

- Uttala och säg högt, repetera gärna: **”Jag uttrycker mig från hjärtat med passion och tydlighet.”**

*Läkande övningar emotionellt:*

Ta dig tid och ställ dessa frågor till dig själv:

- Talar jag från hjärtat?
- Gör jag det jag vill?
- Är det någon jag behöver säga nej till?
- Kontrollerar någon mig? Vem? Hur kommer det sig?
- Kan jag släppa den egna kontrollen och låt mig ledas av inre vägledning?
- Meditera över frågan: Vem är jag? (7-11 min)

*Balans i 5:e chakrat leder till:*

- att du väljer dina ord och talar med klarhet
- att du talar sanning och med passion
- att du släpper kontrollen och har tillit
- ökad tro och självkänedom
- att du inspirerar andra och känner dig bekväm med att leda dig själv och andra
- att du är spontan och kreativ

Du har kommit till jorden för en uppgift. Uppgiften är att leva, och att leva passionerat. Att uppleva det som är, livsflödet – nuet. Strävandet och försöken att hela tiden uppnå någonting tar dig bort från nuet, varandet. Sätt upp mål, intentioner och släpp sedan kontrollen och lev. Öva på att vara i nuet – andas – le – skratta - Let go, let God.

**Ishvara pranidhana – Guds tillit!**