



Sju nycklar för att ladda ny

energi

Livskraften som rör sig genom chakrana väcker energi som ger en ny medvetenhet om vilka vi är och hur vi handskas med världen. Genom att förstå hur det urgamla chakrasystemet fungerar kan man göra det bästa av sin fysiska, mentala och andliga energi.

Föreställ dig att du ska besöka din bästa vän som har byggt ett nytt hus. Du går in i "chakrahuset" genom en lång hall.

Hallen leder till sovrummet, ett sensuellt rum dekorerat med erotiskt rött silke. Din vän visar dig sängen och säger: "Vi kallar den här platsen för 'skapelsens rot', för varje gång vi älskar känner vi oss återväckta och kreativa." Detta är det första chakrats tempel, sexcentrum, där sexualiteten förbinder dig med jorden, livets rötter och ditt ursprung.

Röster kallar dig till trädgården. Där leker resten av familjen i en stor swimmingpool. Det klarblå vattnet är inbjudande, och du hoppar i. I det varma vattnet får du lätt kontakt med de andra på ett känslöplan. Detta är det andra chakrats område, sakralcentrum, här upplevs livet som energi i rörelse, emotioner, matsmältning, assimilering och balans.

Nu tar din vän med dig till hans kontor. Här är det verkliga makten som sätter sin prägel: ett stort, gediget skrivbord och djärva geometriska mönster på väggarna. Solen skiner in genom ett öppet fönster med imponerande utsikt över bergen. Här arbetar han, tänker, skapar och riktar sina idéer ut i världen. Du befinner dig i det tredje chakrats tempel, solarcentrum, där finns självbeaktelse, vilja, ledarskap och framgång och där inkarnerar vi i världen genom handling.

"Kom", säger din vän. "Jag ska visa dig hjärtat i vårt hem." Han öppnar dörren till ett rymligt vardagsrum. Här finns stora soffor med mjuka kuddar, och väggarna värms av svagt ljus från fönstren med färgade glas. Här lämnar han arbetets och de världsliga förpliktelsebarn bekymmer och träffar sin fru och sina



barn för att kärleksfullt samvara. Detta är det fjärde chakrats rum, livets puls, där kärleken ger näring till och omvandlar energin från de första tre chakrana.

Och nu tar din vän med dig till ett rum fyllt med musikinstrument. Han tar upp en gitarr och du väljer en trumma. Tillsammans spelar, sjunger och skrattar ni samtidigt som ni improviserar vackra harmonier. Detta är det femte chakrats tempel, själens sång, där du skapar, improviserar, dansar och uttrycker din sanning.

Nu går ni upp för en spiraltrappa och kommer in i ett enkelt rum där ni knäböjer inför ett lågt bord. Ni andas djupt, sätter er lugnt tillrätta och låter er genomströmmas av det klara ljuset i detta rum. I ljuset av dess enkelhet förändras hela ditt perspektiv. Nu vet du vad du ska göra. Detta är det sjätte chakrats sfär, det centrum som kallas det tredje ögat, där du förnimmer alla ting genom inspirationens och fantasins intuitiva kraft.

Slutligen tar vännen dig med upp till takterrassen, där himlen är det enda taket. Du har utsikt över hela landskapet. Allt tycks höra ihop, som delar av en helhet. Du känner det som att din plats är som en länk i en stor kedja. Med tacksamhet vilar du i lyckan av att bara vara den du är, i harmoni med världen. Detta är det sjunde chakrats utsiktspunkt, kroncentrum, där du överläm-

nar dig och smälter samman med källan och känner att du är ett med universum.

Så funkar chakrana

Man kan inte se sina chakrana så som man ser kroppen. Chakrana driver på kundalini mot högre medvetenhet.

Yogamästaren *B K S Iyengar* beskriver chakrana på följande sätt: "Liksom antenner fångar upp radiovågor och omvandlar dem till ljud genom mottagare, fångar chakrana upp kosmiska vibrationer och sprider dem genom kroppen."

Varje chakra är en pinne på vår egen personliga evolutionsstege, som står i sam-

"Se på dessa världar, hur de snurrar ut ur intet. Det är din kraft." Rumi

klang med en frekvens av livsenergi som vi lär oss att bemästra och integrera på vår väg till helhet. I varje chakra lär vi oss att bemästra en unik aspekt av livet och den mänskliga erfarenheten så att vi kan leva och fungera fritt på den nivån och möjliggöra energin att stiga upp ett pinnhål. Varje chakra skänker unika gåvor och förmågor och även utmaningar, dilemman och krav för vårt funktionella och relationsmässiga delta-gande i livet.



Rotchakrat

Det första chakrat är vår källa, porten till vår konception, vår navelsträng till moder jord. Det är roten till vår livskraft, vars symboler i gamla taoistiska och tantriska läror är draken och den hoprullade ormen.

Färg: Röd.

Fysiska svagheter: Hemorroider, kolit.

Fysiskt: Rygggradens bas, bäckenbotten, ben och fötter.

Funktion: Förnimmelse, reproduktion, överlevnad, omvandling.

Egenskaper: Förankring, trygghet.

Öppet och avslappnat: Duktig i självbevaringskonsten utan att sära andra, etisk: "Jag är källan."

"Jag är uppfyllt." "Jag är orgasmisk." "Jag har tillräckligt." "Jag skapar."

Blockerat och undanträngt: Rädd, osäker, rastlös: "Jag känner mig tom." "Jag känner mig utanför." "Jag har inte tillräckligt." "Jag har ingen plats." "Jag är inte älskad." "Jag är inte uppfyllt."

Överdrifter: Girig, omätlig.

I verkliga livet: Ett friskt rotchakra bidrar till att du trivs med omgivningen och är säker på att du har rätt att vara här. Du är öppen för att träffa människor och att testa nya saker och bekymrar dig inte om "vad som skulle kunna hända".

Positiva egenskaper: Känna sig förbunden med sitt ursprung. Stark kontakt med sexualiteten: ett okomplicerat förhållande till den egna och andras sexualitet, förmåga att vara närvarande i en situation eller med en person. Känna tacksamhet: att veta var man kommer ifrån och vart man är på väg.

Negativa mönster: Känna otillräcklighet: angelägen att vara till lags, undfallande, vill göra gott, självförakt. Oförmåga att hålla fast vid livet och glädjen, oförmåga att behålla energi: för tidig utlösning eller ingen orgasm. Att njutning och lust upplevs som något dåligt. Känsla av att sakna grund: opålitlig, undviker åtaganden, försuimlig, kommer aldrig i tid, obeslutsam. Rädd för att inte ha tillräckligt: slösaktig, ständigt skuldsatt, girig, avundsjuk, beroende.

Utmaning: Känn att du själv är källan till din energi.

Övningar för att balansera chakrat: Alla aktiviteter som stärker ben: löpning, promenader eller yoga. Aktiviteter som stärker kroppens förbindelse med basen: yogaövningar som Mula Bandha.

Livsstil: Lyssna på lugnande musik. ▶

2 Sakralchakrat

Genom det andra chakrat förhåller vi oss till vår kropp, och genom vår kropp förhåller vi oss till världen. Den lägre magregionen är vår energivagga, här skapas ägg och spermier, här alstras livets innersta kraft, här ges näring åt ny helhet. Vår mage ger näring åt nya varelser och kreativa idéer.
Färg: Orange.

Fysiska svagheter: Prostata, kroniska vaginit, ont i nedre ryggen, blåskatarr.

Fysiskt: Navel, fortplantningsorgan, mage, moderliv, mjälte, lever, höfter, nedre ryggen.

Funktion: Helande, vara i samklang med kroppens och naturens rytmer och cykler, göra val, förståelse av förändring, sensualitet, sexualitet, identitet, känslor, skapandet.

Egenskaper: Balans, harmoni, jämvikt.

Öppet och avslappnat: Känna sig tillfreds med sin sexuella identitet: "Jag är samstämd." "Jag vet vad som ska göras." "Jag befinner mig i flödet."

Blockerat och undanträngt: Frigid, känslomässigt avtrubbad: "Jag kan inte göra någonting rätt." "Jag är vilse." "Jag befinner mig ur balans."

Överdrifter: Sexfixering, slapphänt, promiskuös, avtrubbad, tvångsmässiga handlingar, fixering, råhet.
I verkliga livet: Man njuter av sensuella välbehag som livet kan erbjuda: mat, musik, sex, fysiska återhämtningar.

Negativa mönster: Hålla fast vid gamla oförrätter: spela offer, känna ånger, vara martyr, besatthet, avundsjuka, svartsjuka, omedgörlighet, svårt att gå vidare, arbetsnarkoman. Kontrollfrågor: strikt disciplin, krävande, manipulerande, dogmatisk, besserwisser.

Positiva egenskaper: Självmedvetenhet: oberoende, äventyrslysten, kan ta risker och prova nya saker, förmåga att fatta rätt beslut. Balans och flöde: kreativitet utan ansträngning, elegans, lekfullhet. Receptiv: god förmåga att fostra och nära, erkänna gränser.

Utmaning: Att välja utifrån tillit, inte rädsla.

Övningar för att balansera chakrat:

Fysiskt: rör på bäckenet och nedre ryggen, yogaövningar med öppna höfter. **Mentalt:** beakta dina passioner, det gör dig både mer energisk och fysiskt levande. Njut av musik, konst, mat, sex.

Livsstil: Praktisera återhållsamhet i konsumtion av mat och alkohol.



3 Solarplexuschakrat

Vårt tredje chakra – solar plexus, är ett kraftförråd. Genom att rikta hela kraften mot ett bestämt mål och agera kreativt i livet, lämnar vi barndomens sköte och förvandlas.
Färg: Gul.

Fysiska svagheter: Trötthet, pankreatit, njurar, lever, matsmältningsproblem, sår.

Fysiskt: Mage, tunntarm, solarplexus. Matsmältningsystemet, lever, nedre och mellersta ryggraden.

Funktion: Kraft, vitalitet, individualitet, självförtroende, bestämdhet, omvandling, beslutsamhet och vilja.

Egenskaper: Kraftförmedling.

Öppet och avslappnat: Vital, kompetent, kapabel, bestämd men samarbetsvillig, praktisk, realistisk, jämlikhetskämpe: "Jag är okej som jag är." "Jag har kraften." "Jag är fri." "Jag hedrar mig själv." "Jag tycker om att visa mig själv."

Blockerat och undanträngt: Passiv, undvikande, undergivet, tror inte på sig själv: "Jag är inte säker." "Jag kan inte bestämma mig." "Säg hur jag ska vara." "Jag behöver din tillåtelse att ..." "Jag vågar inte."

Överdrifter: Dominant, aggressiv, överambitiös, nedlåtande.

I verkliga livet: Man accepterar konstruktiv kritik utan att gå till försvar, respekt för ens egna och andras gränser.

Negativa mönster: Maktlöshet: känner sig ovärdig och oförtjänt, agerar hjälplöst, är försumlig, är beroende eller undergivet, tycker

synd om sig själv. Kontroll: manipulerar andra, måste ha kontroll, diktatorisk eller auktoritär, skrytsam.

Positiva egenskaper: Ledarskap: klar och tydlig ledarskapsförmåga, upprätthåller en klar vision och leder mot målet, avsikt överförd till handling, beslutsamhet, förmåga att organisera grupper, platser, jobb och människor. Självaktning: oberoende, känner sig fri, förmåga att hänge sig och släppa taget. Generositet: förmåga att dela makten och samska-

pa, förmåga att hedra andra, entusiasm i handling, stor karisma. God hand med pengar.

Utmaning: Öka din makt men använd den inte för tvinga andra.

Övningar för att balansera chakrat: Fysiskt: gör djup andning. Mental: uttryck klart och utan fientlighet dina känslor och behov.

Livsstil: Använd stressdämpande tekniker för att minska oro.





4

Hjärtchakrat

De flesta konflikter i kärlek och sex har sitt ursprung i det särskiljande som finns mellan könsorganet och hjärtat, vårt första och fjärde chakra.

Färg: Grön.

Fysiska svagheter: Astma, bronkit, hjärtproblem.

Fysiskt: Lungor, hjärta, blodcirkulation.

Funktion: Kärlek, relationer, medlidande. Helande och fullgörande: finna gemensam grund med sin älskade, uppleva det heliga äktenskapet mellan din energi och ditt medvetande, din inre kvinna och inre man.

Egenskaper: Kärlek, förlåtelse, hängivenhet.

Öppet och avslappnat: Generös och medlidande, visar ovillkorlig hänsyn till andra, vård: "Jag släpper taget och förlåter." "Jag tar emot dig som mig själv." "Jag accepterar dig som du är." "Jag bryr mig om." "Jag litar på dig." "Jag känner mig trygg."

Blockerat och undanträngt: Kallhjärtat, girig, beräknande, taktlös, snål: "Du skadar mig och jag kan ändå inte släppa taget." "Ingen älskar mig." "Jag är övergiven." "Jag är besviken." "Bevisa för mig att du älskar mig."

Överdrifter: Sentimental, sällskapsberoende, överbeskyddande och utbränd.

I verkliga livet: Man ser människor i sitt liv som en välsignelse. Man trivs med att säga till människor att man tycker om dem, och visar sin generositet, vänlighet och ömhet. Man vet att dela med sig till andra inte försvagar eller tömmer ens energi.

Negativa mönster: Skydda det sårade hjärtat: försvarsinriktad, svartsjuk, rädd

för att älska och bli sviken, rädsla för närhet och intimitet, cynisk vad gäller kärlek, nonchalerar andra, sarkastisk. Självförnekelse: känner sig ovärdig att ta emot, mån om att göra gott, rädd för att ta risker, för att uttrycka vad man egentligen känner, för att möta något som man är arg på, svårt att säga nej.

"Alla handlingar bör utföras i avsikten att väcka hjärtat." *Pema Chödrön*

Positiva egenskaper: Omsorg: moderlig, gör det som är bäst. Medlidande: förmågan att känna det som den andra personen känner. Förlåtelse: förmågan att inte hålla fast vid sådant som man sårats av, älska villkorslöst. Lojalitet: oskuld, förvandling av lust och makt till kärlek och hängivenhet. Kontakt: känsla av enhet med Gud/Gudinna, generositet på grund av insikten om att allt hör ihop och att det man ger kommer tillbaka.

Utmaning: Förlåta och släppa taget, läka och gå vidare, att ge är att få.

Övningar för att balansera chakrat:

Fysiskt: träna andningen, yogaövningar som öppnar bröst (kobran, kame-len). Mentalt: undersök dina relationer – vad får dig att känna dig uttömd? Vad fyller upp dig? Hur omtyckt är du? Satsar du hårt för att uppnå det? **Livsstil:** Volontärsarbete, gör det inte av plikt, utan av glädje.

5

Halschakrat

Ett öppet halschakra är porten till själv-uppenbarelse och kreativitetens under. Och de blockeringar och svårigheter vi möter här är lärdomar på vår väg mot jagstyrka och framgång i världen.

Färg: Blå.

Fysiska svagheter: Halsproblem, tonsillit, sköldkörtelsjukdomar, stel nacke.

"Jag säger det du vill höra så att du kommer att älska mig." "Jag vill ha ledning, men ge mig inga dåliga nyheter." "Jag vill vara extatisk, men jag vill inte förändras."

Överdrifter: Överdrivet pratsam, skvalersjuk, avbryter.

I verkliga livet: Uttrycker fritt medfödda kreativa- och personliga kunskaper.

Negativa mönster: Blyg, kan inte uttrycka känslor, oförmögen till konfrontation, är hellre artig än uttrycker sin sanning, självkritisk, dömer och anklagar sig själv och andra, tendens till att vara opålitlig, ger falska löften, förvirrad, spelar dum, obeslutsam, agerar hjälplöst, inga mål, orolig, nervöst pladder.

Positiva egenskaper: Förmåga att känna samklang med en person eller situation, förmågan att ge dynamisk ledning och information, den naturliga impulsen att rena kroppen och psyket (diet, meditation), att höra tystnaden mellan ord och/eller ljud.

Utmaning: Att minnas: de som vet talar inte, de som talar vet inte. Lyssna till tystnaden mellan dina ord, det är så som Guden/Gudinnan talar till dig.

Övningar för att balansera chakrat:

Fysiskt: sång. Mentalt: undersök vad det är som är inte sagt men som behöver sägas – och hitta sätt att säga det utan att sära andra.

Livsstil: Ta tecknings-, sång- och danslektioner. ▶

Fysiskt: Hals, halskotor, tonsiller, sköldkörtel, nacke, stämband, öron, mun, tänder, käke.

Funktion: Kommunikation, kreativitet, självuttryck, skapande, kommunikation, ge röst åt hjärtat.

Egenskaper: Resonans.

Öppet och avslappnat: Optimist, hoppfull, spontan, ambitiös, uppskattning av metaforer symbolik och paradoxer: "Jag öppnar mig för att ta emot spontan inspiration." "Jag är lekfull och välkomnar själen i varje ögonblick." "Jag är fullt besluten att utveckla och uttrycka min unika begåvning." "Jag säger och uttrycker min sanning: sanningen är erotisk." "Jag känner det jag säger och jag säger det jag känner." "Jag är i harmoni med min omgivning."

Blockerat och undanträngt: Tystlåten, trolös, ej kommunikativ, misstänksam, ej mottaglig: "Visa mig hur det fungerar." "Jag kan inte göra detta utan dig."

6 Tredje ögat-chakrat

Det sjätte chakrat är en fullmåne vars ansikte ständigt är föränderligt: ibland är det klart och ljust, ibland skymt av tankarnas och känslornas moln. Det är en plats för klarhet och seende, kaos och illusion. Det är sinnet i vilket något alltid framträder, vare sig vi lägger märke till det eller inte.

Färg: Indigoblå.

Fysiska svagheter:

Migrän, synproblem, huvudvärk, bihåleinflammation.

Fysiskt: Tallkottkörtel, ögon, pannan, hjärnan, det neurologiska systemet, näsan.

Funktion: Objektivitet, intuition, drömmar,

visualisering, inblick, bedömningsförmåga, frigjordhet, vishet.

Insikt som befriar och visdom som anger riktning. Förenar förståelse och intuitiv ledning för att se situationernas andliga eller symboliska mening, ser energi som ljus, höjer sig över problemen för att få den globala visionen, den större bilden.

Egenskaper: Att se bortom.

Öppet och avslappnat: Frigjordhet, perspektiv, medvetenhet: "Jag vet svaret." "Jag ser vägen." "Jag kan se verkligheten bortom rädslor och känslomässiga band." "Jag kan skilja mellan sanning och illusion." "Jag ser den större meningen." "Jag förstår den symboliska meningen i en situation." "Jag ser energin i allt omkring mig."

Blockerat och undanträngt: Ytlig, vilseledd, trög, ej ifrågasättande: "Jag ser inte vitsen." "Jag fattar inte." "Jag vet inte vart jag är på väg." "Det du ser är det du får." "Livet har inget högre syfte."

Överdrifter: Hallucinerer, plågsamma minnen, dålig koncentration, mardrömmar, besatthet, storhetsvansinne.

I verkliga livet: Dispyter och missförstånd kan uppstå och med ditt tredje ögat-chakra kan du hitta lösningar som gynnar alla.

Negativa mönster: Perfektionist: låst i detaljer, kan inte se helhetsbilden. Rigida trossystem: envis, motsträvig, har fixa idéer om hur saker och ting ska vara, lever enligt boken, vill att allt ska förbli som det är, fäst vid illusioner.

Obslutsam: låter andra värdera och besluta vad som är rätt, förvirrad och i



avsaknad av en klar livsriktning. Ensam i universum: inte förbunden med högre ledning, paranoida tendenser, oroar sig för framtiden, missar det väsentliga. Ställer alltid frågor eftersom man är rädd för att inte förstå, svårt att se sådant som inte är påtagligt, självömkan, martyrskap.

Positiva egenskaper: Fokus: vara i ögonblicket, vara uppmärksam, upprätthålla en klar vision av din avsikt i varje situation och ledas av den. Inre fokus: lyssna till hjärtat, motta ledning i form av visio-

ner, bilder, eller intuitiva röster. Fantasifull, kreativ. Omvandlande: omvandlar lidelserna för att få tillgång till den andliga dimensionen. Allseende: granskar alla aspekter hos en situation innan svaret levereras, har överblick.

Utmaning: Lyssna inåt medan du agerar utåt.

Övningar för att balansera chakrat: Praktisera visualisering och var uppmärksam på dina drömmar.

Livsstil: Meditera, meditera och meditera.

7 Kronchakrat



I vårt sjunde chakra ifrågasätter och omvärderar man allt: hur vi lever, tänker, förhåller oss till andra människor, tjänar pengar och använder vår tid.

Färg: Violet.

Fysiska svagheter: Nervproblem, psykiska problem som apati, förvirring.

Fysiskt: Hjärnan, nervsystemet.

Funktion: Det kosmiska medvetandet, självrealisation, helhetssyn. Port mot det gudomliga, andlig insikt.

Egenskaper: Transcendens: kunskapen och kunskapsobjektet upplöses och uppgår i ett tillstånd bortom distinktion.

Öppet och avslappnat: "Jag tar emot oändliga mängder energi." "Allt är möjligt." "Jag har djupt inom mig förutsättningar för harmoni, balans och fullkomlighet." "Detta ögonblick är allt som finns, detta ögonblick är fulländat."

Blockerat och undanträngt: För skeptisk, stel, hård: "Jag känner mig avskuren, ofullkomlig, otillfredsställd, utan klar inriktning." "Jag är rädd för att

överlämna mig till den gudomliga viljan." "Jag är rädd för att bli galen, förlora riktningen, känslan av vem jag är." "Ingenting är längre begripligt."

Överdrifter: för intellektuell, förvirrad, fastnar i spirituell hängivelse.

I verkliga livet: Sanningen är att inte många av oss, förutom till exempel Gandhi, Dalai Lama och Moder Teresa, befinner sig i detta tillstånd. Men med ett öppet kronchakra så kan man få glimtar av ett mentalt tillstånd bortom egot.

Negativa mönster: Tom: vandrar genom livet andligen hemlös, osäker, som ett tomt skal utan själ, vag, förtvivlad. Rigiditet: använder fixerade andliga trosföreställningar dogmatiskt för att skydda den inre rädslan, självgod, besservisser, andlig elitist, trängt trossystem, ser ner på andlighet som irrationellt hokus pokus.

Positiva egenskaper: Förmåga att leva i ögonblicket: kapacitet att vara fullt närvarande, söker den gudomliga förbindel-

sen med allt, förmåga att se varje person som lärare, ser varje situation som en möjlighet att vakna upp. Generös och äventyrlig: villig att hjälpa och hela, generös med ande och pengar.

Utmaningen: Din fulländning finns bortom ansträngningen.

Övningar för att balansera chakrat: Gör en spirituell resa, hitta tradition eller praktisera det som passar dig.

Livsstil: Gör allt du kan för att växa andligt. ☺

Text ur boken "Leva i sjunde himlen" av Margot Anand

Redigering Monica Katarina Frisk

Illustrationer Inna Goukova-Korda

Bild ColourBox, Comstock Complete

Mer energi

"Leva i sjunde himlen", Margot Anand (Energica Förlag 1999).
www.energica.com