

A person is shown from the back, in a meditative pose (Padmasana) with arms extended downwards. The background is a deep blue with white, ethereal light rays emanating from behind the person. Along the spine, seven glowing chakras are visible: a purple one at the crown, a red one at the base, and others in orange, yellow, green, and blue in between. The overall mood is spiritual and serene.

Pli din egen **energimästare**

Om man har överskott eller brist på energi i något av sina chakran visar det sig genom olika obalanser i livet. Vi lever alltid i hela vårt chakrasystem – och att vara i balans är en fråga om hur energin är fördelad, säger Anodea Judith. Hon är aktuell i Sverige med boken "Chakran: sju nycklar till läkning av energikroppen" som är resultatet av hennes mer än fyrtio års arbete med chakran.

Text Ane Frostad Bild Shutterstock

Det sägs att vår kropp och själ är intimt bundna till varandra och ständigt speglar varandra genom livet, ett samband som ibland väcker besvär – till exempel när fysisk smärta eller obalans uppstår på grund av våra omedvetna tanke- och känslomönster – men som i slutändan leder till något gott – en ökad medvetenhet och med det en fördjupad kärlek till sig själv och till allt som omger en. Men hur samarbetar den fysiska och den andliga dimensionen inom oss – dessa två system som i grunden rör sig med helt olik frekvens?

INOM YOGAFILOSOFIN pratar man om andliga energiportaler som har förmågan att transformera energi mellan det andliga och det fysiska och vidare genom en mängd förfinade system. De finns inte i kroppen men är bundna till den. De utgör ett komplicerat och mångfaldigt nätverk som man ofta förenklar till att handla om de sju mest centrala portalerna, kopplade till sju punkter som ligger i rad under varandra längs med ryggraden.

ENERGIPORTALERNA kallas "chakran" på sanskrit, vilket betyder "hjul" eller "skiva". Namnet syftar förmodligen på den ständiga rörelsen av energi som ett chakra utgör, som ett hjul som snurrar konstant och således upprätthåller och driver på själva livets motor – genom att ta emot, absorbera och överföra livskraft.

Ingen vet när kunskapen om chakrana föddes. Det muntliga överförandet av visdomen om detta avancerade energisystem har funnits sedan urminnes tider, men det var inom den indiska yogatraditionen som visdomen först förevigades i skriftlig form. De mest grundläggande texterna om chakrasystemet skrevs omkring 900-talet under vad som kallas yogafilosofins tantriska period, ungefär år 500-1200.

"De flesta av oss gör för mycket av en del saker och för lite av andra."

– Chakrasystemet är själens arkitektur, säger *Anodea Judith*, amerikansk kroppsspsykoterapeut, yogalärare, historiker och evolutionsfilosof. Hon har arbetat med chakrasystemet i mer än fyrtio år och skrivit flera bästsäljande böcker i ämnet. Hon har också grundat Sacred Centers i USA, som erbjuder kurser och distansutbildningar i psykologi, chakrasystemet, yoga, manifestationstekniker och mycket mer. I sin nya bok "Chakran: sju nycklar till läkning av energikroppen"

sammanfattar hon den mest centrala kunskapen om de sju viktigaste chakrana och kompletterar den med balanserande chakraövningar.

DE SJU MEST centrala chakrana kallar Anodea Judith sju dyrbara juveler som snurrar med färgstark strålgång i djupet av själens arkitektur. De är heliga transformationscentrum, steg på vägen mot läkning och uppvaknande.

– Precis som pärlor på ett halsband är dessa centrum sammanbundna genom själens inre tråd – en vertikal kärna inom dig som sträcker sig från svanskotan till hjässan, säger hon.

– Om du tänker på hur ursprungsenergin i kosmos strålar ner i dig fungerar kroppen som ett prisma som bryter energin i olika färger, eller frekvenser. Dessa "kanaler" matchar sju nervcentrum som utgår från ryggraden.

ENLIGT ANODEA JUDITH har varje chakra också sin motsvarighet i ett av de arketyppiska elementen – jord, vatten, eld, luft och eter. Genom att ersätta eter med ljud och lägga till ljus och medvetande för att motsvara chakra sex och sju har hon utvecklat ett eget sjelementssystem som överensstämmer med de ursprungliga beskrivningarna av respektive chakra (se illustration sid 26).

Ett chakra kan också beskrivas som ett fönster, säger Anodea, ►



ANODEA JUDITH

Född 1952 i Ohio, USA.

Grundare och chef för Sacred Centers som bland annat erbjuder kurser och distansutbildningar i psykologi, chakrasystemet, yoga och manifestationstekniker.

Doktor i folkhälsovetenskap med holistisk läkning som specialitet och master i klinisk psykologi.

Har skrivit flera bästsäljande böcker om chakrasystemet som anses vara banbrytande inom området transpersonell psykologi.

Välkänd som dynamisk talare och kursledare.

KORT
OM
ANODEA

Chakrasystemets koppling till de arketypiska elementen

Första chakrat Jord är kompakt, håller sin form och representerar vår fysiska, materiella värld, vår grund och jorden, vår planet. Elementet är kopplat till första chakrat, längst ner i ryggraden.

Andra chakrat Vatten är flytande och representerar energins flöde genom känslor, sexualitet och rörelse. Det är det andra chakrats element, och det är beläget i höjd med korsbenet.

Tredje chakrat Eld är värmande, ger energi och förknippas med det tredje chakrat eller solarplexuschakrat, som representerar handlingskraft och viljestyrka.

Fjärde chakrat Luft representerar andningen, som kommer in i kroppen via lungorna, så att hjärtat kan pumpa ut syre till varje cell i hela kroppen. Luft förknippas med hjärtchakrat och energin hos kärlek, mjukhet och expansion.

Femte chakrat Ljud är en vibration som kan bli till musik, ord och kommunikation. Det förknippas med det femte chakrat, som brukar kallas halschakrat.

Sjätte chakrat Ljus är det som gör det möjligt för oss att se. Det är elementet för det sjätte chakrat, som även kallas tredje ögat.

Sjunde chakrat Medvetandet är det som ger oss möjligheten att uppleva allt detta: att se och höra, att älska och handla, att känna och vara. Det verkar i alla chakran, men själva medvetandets mysterium representeras av kronchakrat.

7. Kronchakra

6. Pannchakra

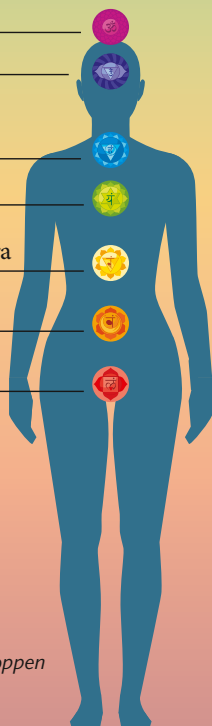
5. Halschakra

4. Hjärtchakra

3. Solarplexuschakra

2. Sakralchakra

1. Rotchakra



Källa: Chakran: sju nycklar till läkning av energikroppen
(© Paneter publishing, 2016)

genom vilket vi uppfattar en särskild del av verkligheten.

- Varje fönster bär på en specifik del av vår identitet. Var och en av delarna har ett fokus på jaget och på ett grundläggande behov eller en viktig funktion. Vi kan överfokusera på dessa delar - eller också kan vi försumma dem, vilket leder till brister på det aktuella området.

- Det är mycket få människor som lever i balans. De flesta av oss gör för mycket av en del saker och för lite av andra. Vi är överutvecklade i vissa chakran och underutvecklade i andra. Allt detta resulterar i att våra chakran får överskottsenergi eller brist på energi, eller ibland en kombination av båda delarna. Chakran med överskott härbärgerar för mycket energi, medan chakran med brist har för lite. När det blir för lite energi i ett chakra är det vanligtvis resultatet av att vi har en undvikande strategi medan överskott beror på kompensationsstrategier.

- Med tiden kan obalanserna bli till verkliga blockeringar som stör energins fria flöde genom systemet. En blockering i ett chakra kan påverka ett annat chakra, till exempel om man lever i huvudet medan kontakten med kroppen blir försummad, eller om man väljer makt på kärlekens bekostnad.

- Att balansera sina chakran innebär alltså att balansera överskottsenergin och energibristen. Chakran med överskottsenergi måste släppa ifrån sig energi för att bli balanserade. Om vi till

exempel har överskottsenergi i femte chakrat (kommunikation) behöver vi släppa taget om behovet att prata så mycket. Om vi har överskottsenergi i första chakrat och kanske därför går upp i vikt (en av de vanliga följdverkningarna av överskottsenergi i rotchakrat) behöver vi släppa taget om vikten genom att göra av med energi i fysisk aktivitet. Om tredje chakrat (makt och vilja) har överskottsenergi behöver vi släppa efter på kontrollen.

”Chakra-systemet är själens arkitektur.”

NÄR ETT CHAKRA har energibrist behöver vi istället dra in energi i det. Om vi haft för vana att försumma kontakten med kroppen (vilket innebär en energibrist i första chakrat) kan vi ge den fokus genom att gå på massage, träna eller utöva yoga. Om kraftchakrat i solarplexus har brist på energi måste vi börja anta lite fler utmaningar och ta en risk då och då. Om hjärtchakrat har energibrist kanske vi måste börja tillåta oss att ta emot mer från andra genom den mottagande strömmen.

Enligt Anodea Judith finns det många olika sätt att skapa balans

13-17
APRIL

YOGA & DANS PÅSK FESTIVAL

Fira påsk i gemenskap. Dans, yoga, musik, meditation, sharing. Möt nya vänner och njut av vegetarisk mat. Årets tema: Tacksamhet!

28 APRIL
1 MAJ

KUNDALINI SPIRIT GATHERING

Kundaliniyogaretreat. Kriyas, meditation, gong puja och aquarian sadhana med livemusik. Ayurvedisk vegetarisk mat full av prana.

FRÅN
2 JUNI

VOLONTÄRSSOMMAR Kom som volontär under festivalsommaren: Midsommar, No Mind, Ekobygathering, Yoga eller/och Tantra. Öppna hjärtan och nya vänner från hela världen!

25-28
MAJ



SACRED WOMB - WOMEN'S FESTIVAL

En gathering för att stärka oss som systrar och kraftfulla kvinnor - i hjärta, själ och sexualitet.

CONSCIOUS PARENTING FESTIVAL

Lekfull, levande festival där vuxna och barn möts på lika villkor. Inspirerande föreläsare och lekfulla workshops för hela familjen.



20-24
SEP

Ängsbacka Kursgård i Värmland erbjuder sedan 20 år festivaler, kurser och retreatar inom andlighet och personlig utveckling till människor som vill växa i medvetenhet. Välkommen hem - du också! Läs mer på www.angsbacka.se

Ängsbacka

"Att balansera sina chakran innebär att balansera överskottsenergin och energibristen."

i sina chakran, men alla utgår på något sätt från medvetenhet. Man kan till exempel rita en karta över sitt liv genom att ställa frågor: Var i kroppen gör det ont? Vilka områden i livet fungerar dåligt? Vad tänker du ofta på när du gör något rutinmässigt, som till exempel att diska?

Tänker du ofta på hur du mår? Då har du förmodligen mycket aktivitet i andra chakrat. För du ofta dialoger med andra människor i huvudet? Då har du troligen mer aktivitet i femte chakrat som står för kommunikation. Tänker du mycket på din personliga ekonomi? Då ligger förmodligen fokuset istället på din fysiska överlevnad, vilket betyder stor aktivitet i första chakrat.

FÖRUTOM SPECIFIKA övningar finns vissa grundläggande sätt att arbeta med sina chakran. Fysisk träning får till exempel fart på energin - genom att fokusera träningen på olika delar av kroppen kan man stimulera olika chakran. Olika yogaställningar kan hjälpa till att flytta energi mellan chakrana.

Genom visualiseringsövningar kan man träna sig i att mentalt öppna och stänga ett visst chakra. Och mantrasång där man högt eller inom sig repeterar ett

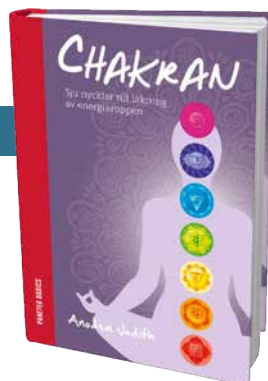
särskilt ljud kan stimulera det chakrat som ljudet är kopplat till.

ANDRA VANLIGA TEKNIKER är andningsövningar, energihealing och meditation, förutom det inre arbetet som man utför i vardagslivet - genom sina relationer, inhämtning av kunskap, insikt och förädling av olika talanger. Eller enkla saker som till exempel att städa en garderob, vilket stimulerar utvecklingen av första chakrat. För att stimulera tredje chakrat kan man till exempel ta på sig en uppgift som tränar viljan. På så sätt kan man hela tiden ändra sin karta och bli den medvetna skaparen av ökad balans i sitt eget liv.

- Det fina med chakrasystemet är ju att det inkluderar allt, säger Anodea. Det förnekar ingenting, utan det pekar ut vägen mot friheten för oss genom alla svårigheter. ☺

Plus mer

www.anodeajudith.com
Läs utdrag ur boken på
www.smakprov.se



VINNI!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Chakran: sju nycklar till läkning av energikroppen" i samarbete med Paneter (www.paneter.se). Gå in på www.paneter.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.

Överskott eller underskott av energi i ett chakra



Första chakrat (Muladhara). Fysisk identitet, självbevaringsdrift. I första chakrat fokuserar medvetandet på överlevnadsfrågor, till exempel trygghet och säkerhet, ekonomiska frågor och hälsoproblem.

Överskott på energi i detta chakra kan till exempel visa sig genom slöhet, fetma och materialism. Underskott kan visa sig genom rädsla, undervikt, rastlöshet och tankspriddhet.



Andra chakrat (Svadhithana). Känslomässig identitet, inriktad på tillfredsställelse. I andra chakrat fokuserar medvetandet på hur vi mår och känner oss - våra begär, impulser och förmimmelser.

Överskott på energi i detta chakra kan till exempel visa sig genom överdriven känslomässighet, svårigheter med gränser, sexberoende och utsävningar. Underskott kan visa sig genom stelhet, känslomässig bedövning, rädsla för njutning.



Tredje chakrat (Manipura). Egoidentitet, inriktad på självdefinition. I tredje chakrat fokuserar medvetandet på vad vi försöker vara i världen, hur vi definierar oss själva och vad vi försöker uppnå genom våra handlingar.

Överskott på energi i detta chakra kan till exempel visa sig genom dominant, anklagande eller aggressivt beteende, och ett behov att vara ständigt sysselsatt. Underskott kan visa sig genom svag vilja, dålig självkänsla och passivitet.



Fjärde chakrat (Anahata). Social identitet, inriktad på självacceptans. Vår sociala identitet vill bara bli älskad och accepterad av andra. Detta chakra representerar vårt relaterande medvetande, vilket innefattar medvetenheten om andra och om den väv av olika relationer som omger oss.

Överskott på energi i detta chakra kan till exempel visa sig genom medberoende, svartsjuka och narcissism. Underskott kan visa sig genom blyghet, isolation i ensamhet, bitterhet och en kritisk, empatilös inställning.



Femte chakrat (Vishuddha). Kreativ identitet, inriktad på självuttryck. Den här medvetandenivån är inriktad på kommunikation, vilket innefattar både att lyssna och att tala, samt på att uttrycka sig kreativt.

Överskott på energi i detta chakra kan till exempel visa sig genom överdriven pratsamhet och svårigheter att lyssna. Underskott kan visa sig genom rädsla för att tala och ojämn språkrytm.



Sjätte chakrat (Anja). Arketypisk identitet, inriktad på självreflektion. Här är medvetandet inriktat på att se det större sammanhanget. Det är här vi utvecklar intuitionen och skapar en vision för vårt liv.

Överskott på energi i detta chakra kan till exempel visa sig genom huvudvärk, mardrömmar, hallucinationer och koncentrationssvårigheter. Underskott kan visa sig genom dåligt minne, dålig syn, svårighet att se mönster och förnekelse.



Sjunde chakrat (Sahasrara). Universell identitet, inriktad på självkänedom. När vi träder in i själva medvetandet inser vi att vi är en del av en universell enhet, och vi upplever en inre och yttre förenig. Den här medvetenheten är den verkliga källan till självkänedom.

Överskott på energi i detta chakra kan till exempel visa sig genom överdriven intellektualitet, andligt beroende, förvirring och dissociation. Underskott kan visa sig genom inlärningssvårigheter, andlig skepsis, materialism och apati.