

CHAKRAN

Sju nycklar till läkning
av energikroppen



Anodea Judith

CHAKRAN

Sju nycklar till läkning av energikroppen

978-91-982165-5-4

Copyright © Anodea Judith, 2016

Originally published in 2016 by: Hay House UK Ltd.

Tune into Hay House broadcasting on the internet at:

www.hayhouseradio.com

Svensk utgåva © Paneter 2016

Översättning från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Originalalets titel: Chakras - Seven Keys to Awakening and Healing the Energy Body

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Illustrationer i boken: iii, vii, ix, 1, 193, 199 Thinkstock; 16 Mary Ann Zapalac; 25, 40, 61, 80, 102, 106, 123, 151, 171, Shanon Dean; övriga Alex Wayne, anpassade av Shanon Dean

Omslagsillustration, figur: Cienpies Design/Shutterstock

Omslagsillustration, symboler: Yurumi/Shutterstock

Omslaget i sin helhet och sättning: StjärnDistribution

Tryckt hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2016

CHAKRAN

Sju nycklar till läkning
av energikroppen

ANODEA JUDITH

Översättning Cicci Lyckow Bäckman

PANETER
PUBLISHING

Innehåll

Lista över övningar	8
Inledning: Resan börjar	11
Första chakrat: Jord	50
Andra chakrat: Vatten	76
Tredje chakrat: Eld	96
Fjärde chakrat: Luft.....	120
Femte chakrat: Ljud.....	146
Sjätte chakrat: Ljus.....	174
Sjunde chakrat: Medvetenhet.....	200
Att sätta samman bitarna.....	225
Att gå vidare.....	228
Tack.....	234
Om författaren.....	235

Lista över övningar

INLEDNING

Övning: Rötter neråt, hjässa uppåt.....	14
Övning: Öppna händernas chakran	24

FÖRSTA CHAKRAT: JORD

Övning: Fysisk förankring.....	58
--------------------------------	----

ANDRA CHAKRAT: VATTEN

Övning: Undersök dina skuld känslor.....	90
Övning: Gunga med bäckenet.....	90
Övning: Fäll ut benen som fjärilsvingar.....	91
Övning: Stå och gunga.....	92

TREDJE CHAKRAT: ELD

Övning: Skriv en lista.....	105
Övning: Bygg upp kraft.....	113
Övning: Hugga ved.....	114

FJÄRDE CHAKRAT: LUFT

Övning: Dags att andas!.....	123
Övning: Öppna hjärtat.....	129
Övning: Armcirklar.....	131

Övning: Glädjens andetag.....	132
Övning: Återerövra en förlorad del av dig själv.....	134
Övning: Ge och ta emot.....	141

FEMTE CHAKRAT: LJUD

Övning: Hitta din kraftsång.....	154
Övning: Upprepa <i>bija-mantran</i>	158
Övning: Kommunikationen i din familj.....	162
Övning: Att uttrycka tillbakahållen energi.....	167

SJÄTTE CHAKRAT: LJUS

Övning: Mer ljus i ditt inre tempel.....	177
Övning: Visualisera den inre lågan.....	177
Övning: Föreställ dig din vision.....	180
Övning: Färgmeditation.....	183
Övning: Betrakta på avstånd.....	186

SJUNDE CHAKRAT: MEDVETENHET

Övning: Utforska dina föreställningar.....	209
Meditationstekniker.....	214



INLEDNING

Resan börjar

Vi befinner oss alla på en resa. En resa mot läkning, mot insikten om vad livet egentligen handlar om, mot upptäckten av dess djupaste mysterier. Resan har sina utmaningar - vi fastnar, tvingas börja om, hamnar i återvändsgränder och ställs inför förvirrande val. Det händer saker, och vi går vilse. Och senare vaknar vi och undrar: "Vart var det nu jag var på väg *innan* allt det här hände?"

Vore det inte trevligt om man kunde få en guidebok - eller åtminstone någon slags karta?

Och det är vad chakrasystemet är - *en karta över vår resa genom livet*. Det här är en guidebok för den resan. Den bygger på sju snurrande energihjul som fungerar som växlar och hjälper till att ta din farkost framåt på vägen. Kartan underlättar inte bara orienteringen utan gör också resan mer värdefull. Det är en karta som visar hur man lever fullt ut.

Se dig omkring. Lyssna. Allting lever, surrar av energi. Trafiken på gatan, barnens skratt i bakgrunden, ljuden från syrsorna, vinden i träden - och alla får sitt liv från en stark livskraft.

Du har samma livskraft inom dig. Den pulserar i varje cell, får dina muskler att röra sig och aktiverar tankarna. Du kanske har omkring trettio triljoner celler i kroppen, men det finns också en dold arkitektur där som håller dem samman, dag efter dag, år efter år, och upprätthåller det som du kallar "jag". Du kan se det som en sorts *själens arkitektur*.

I djupet av den arkitekturen finns sju dyrbara juveler som snurrar med färgstark strålgans. De är heliga transformationscentrum, steg på vägen mot läkning och uppvaknande. Vart och ett är ett energicentrum, ett så kallat *chakra* - ett ord som betyder "hjul" eller "skiva". 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.

Välkommen till chakrasystemets underbara värld: ett nätverk med sju grundläggande energicentrum i rad ovanför varandra. I sin helhet erbjuder den här kartan en djupgående väg till helhet. Om du närmar dig ditt liv genom den lins som varje chakra representerar har du en mall för hur man hittar balans och blir hel.

Vi kan betrakta chakraarkitekturen på olika sätt, beroende på hur vi rör oss genom den. Om man ser den som ett mönster som rör sig från jorden och uppåt representerar den en *stege mot frigörelse*, ett sätt att systematiskt befria sig från begränsande mönster och gå mot ökad personlig frihet, chakra för chakra. Om man i stället ser mönster uppifrån och ner representerar våra sju chakran en *karta för manifestation* som gör det möjligt att kristallisera tankarna till materiell form och steg för steg skapa det liv man drömmer om.

För mänskligheten som helhet erbjuder chakrasystemet också en *mall för transformation*, en modell för hur vi kan utveckla ett högre medvetande.

När du väl lär dig systemet kan det vägleda dig för resten av livet. Det hjälper dig att navigera i relationer, uppfostra barn mer medvetet och verka i världen på ett bra sätt. Det hjälper dig att överbrygga klyftan mellan kropp och sinne, mellan ande och materia och mellan himmel och jord, och försätter alla dessa element i harmoni. Och viktigast av allt: det tar dig med till ditt största djup – det jag kallar det inre templet – där du hittar den mest direkta kontakten med den högre källan.

Chakran fungerar bäst när de är balanserade i en rät linje under varandra, en liten bit framför ryggraden. Det gör det möjligt för energin att flöda jämnt uppåt och neråt som en central energipelare i den inre arkitekturen. Även om en djupare harmoni i chakrasystemet ofta kräver ganska mycket inre arbete kan den enkla övningen nedan hjälpa dig att när som helst försätta systemet i balans. Det är inte svårare än att låta rötter växa ner i jorden samtidigt som man lyfter hjässan. Om du gör övningen regelbundet blir du alltmer medveten om din inre, vertikala kärna, där alla chakran finns i en kanal. Att hitta kärnan gör det lättare för dig att komma i kontakt med energin hos varje chakra.

Övning: Rötter neråt, hjässa uppåt

- Närhelst du sitter någonstans, antingen det är framför datorn, i bilen eller i meditation, se alltid till att börja med att hitta ett sätt att sitta med rak rygg. När du sätter dig, föreställ dig att du försiktigt trycker svansbenet mot sätets bakre kant, mot det som vi kallar för "ryggkroppen".
- Samtidigt som du gör detta, tänk dig att du vidgar höfterna lätt, som om du skulle göra basen för kroppen bredare och förankra den i jorden, ungefär som stammen på ett träd är tjockast längst ner vid marken.
- Från det utgångsläget, tryck sittbenen neråt och tänk dig att det kommer ut rötter ur dem, som söker sig ner i jorden.
- Ta ett djupt andetag och slappna av när du andas ut. Låt allt landa mjukt neråt. Känn efter hur det är där du befinner dig just nu – platsen, energin där och marken under dig.
- När du känner att du hittat förankringen i jorden, lyft uppmärksamheten uppåt, mot kronchakrat, som är beläget mitt på hjässan. Se till att rötterna blir kvar i marken även när du lyfter hjässan uppåt, så att du sträcker ut ryggraden åt båda håll samtidigt, uppåt och neråt.

- Föreställ dig nu de sju strålande juvelerna, dina chakran, i en rad längs linjen mellan hjässan och basen. När du ökar avståndet mellan dem blir linjen rakare, och de börjar komma på plats under varandra.
- Upprepa ordet "jag" inom dig samtidigt som du visualiserar den lodräta linjen.
- Håll kvar harmonin, med kärnan i en rät linje mellan himmel och jord, medan du fortsätter att läsa i boken.

Min upptäcktsresa

Jag har haft turen att få arbeta med chakrasystemet i över fyrtio år och ge tusentals healingsessioner till en lång rad olika människor: män och kvinnor, gamla och unga, med olika nationaliteter, religioner och sexuella läggningar. Mina erfarenheter har inspirerat mig att skriva ett flertal bästsäljande böcker, vilket i sin tur har lett till att jag under de senaste trettio åren har hållit kurser och utbildningar över hela världen. Och även om jag studerat med många lärare på vägen är det mina elever och klienter som lärt mig mest.

Det var år 1975 som jag först upptäckte yoga och började läsa allt jag hittade om andlighet och metafysik. Jag hade en examen i psykologi, men jag kände mig inte tillfreds med den tidens standardteorier. Jag kunde inte acceptera att människans ande gick att mäta i laboratorier och att våra beteenden skulle vara så förutsägbara. Jag såg varje individ

som unikt vacker, och samtidigt hade de sina egna sår och utmaningar i livet. Jag tog mig an psykologistudierna med entusiasm, men jag såg dem mer som en konstform än som vetenskap. Hela tiden sökte jag efter den där gäckande essensen som håller oss vid liv. Vilka teorier fanns det som talade om vår samhörighet men ändå såg hur unika vi var?

Mina andliga studier var lika otillfredsställande de, för de tog aldrig hela personen med i beräkningen. Jag kunde inte hålla med om att vi var satta här på jorden för att förneka vår jordiska existens, som om vardagslivet inte spelade någon roll, och söka efter något överjordiskt tillstånd som bara några få människor kunde uppnå. Jag hittade lika mycket andlighet i min healingpraktik, i uppfostrandet av mina barn, i trädgårdsarbetet, på mina vandringar i vildmarken och när jag skapade konst eller lagade mat som jag gjorde på yogamattan eller under meditation.

Jag var ganska skeptisk till den information jag fick om chakrasystemet när jag först stötte på det. Jag tyckte att det lät fel att vi skulle behöva trycka ner våra tre nedersta chakran för att de på något sätt var onda eller negativa, för att i stället kunna uppnå ett slags utomkroppsligt upplysningstillstånd – för runtomkring mig såg jag ju massor av människor som varken hade kontakt med sin kropp eller med jorden och led svårt på grund av det. Jag kunde inte acceptera en filosofi som sa att vi skulle förneka kroppen, vår verklighet på denna härliga jord, och den starka livskraft som genljuder i hela skapelsen. Ändå förstod jag att det fanns en transcendent kraft som både genomsyrade och omslöt allting. Eftersom jag blev initierad i transcendentalmeditation (TM) redan när jag var tjuogoett hade jag hunnit

bli förälskad i meditation. Sedan dess hade jag tillbringat en god stund varje dag i det ljuvliga transcendentala tillståndet. Under en period mediterade jag till och med två timmar om dagen, och jag behövde bara fyra timmars sömn per dygn.

Mest fascinerad var jag av själva medvetandet. Vad var det – denna förmåga till medvetenhet? Vad kunde man uppnå med övningar som expanderade medvetandet, till exempel yoga och meditation? Jag experimenterade även med sinnesvidgande substanser och tyckte faktiskt att de underlättade på vägen mot att öppna dörren till medvetandets underverk – men ändå visade de bara en liten glimt av vad som var möjligt. För att kunna gå igenom den dörren måste man ägna sig åt regelbundna andliga övningar – det som yogierna kallar *sadhana*.

När jag med stor entusiasm började min egen utövning, först med TM och sedan med yoga och sedan med förändringar i hur jag åt och tillbringade mina dagar, upplevde jag djupgående förändringar i mitt eget medvetande. Färgerna blev starkare, min ande blev lättare, och allt jag gjorde tycktes väglett av en osynlig hand som tecknade mitt öde allt tydligare: *att återinföra det uråldriga chakrasystemet i världen som en vägledning för människan på hennes evolutionsresa till nästa fas i civilisationen.*

Det låter kanske pretentiöst, men jag ser verkligen systemet som en karta över både personlig och kollektiv transformation. Det visar oss vägen tillbaka till helheten, vägen genom vår globala initieringsrit till civilisationens framtid och hur vi kan vakna upp till det underbara med att vara helt och fullt levande.

Jag har granskat detta djupgående system ur nästan varje tänkbar vinkel, både som ett fönster till människosjälens och som en lins genom vilken man kan betrakta och välkomna omvärlden. Jag har sett hur det kan förändra människors liv och hur det kan visa oss människor hur vi ska göra skiftet till nästa era av medvetenhet och värderingar under denna viktiga tid på jorden då vi går från tredje till fjärde chakrat, från kärleken till makt till kärlekens makt. Och när vi själva gör den förändringen hjälper det oss att göra samma förändring i våra kollektiva strukturprinciper.¹

Jag har uppnått min kunskapsnivå genom flera olika områden: som kroppspsykoterapeut, yogalärare, kroppsterapeut, historiker och evolutionsfilosof. Jag har i hela mitt liv varit fascinerad av läkningsprocesser och sociala förändringar, och i kombination med min benägenhet att se mönster både hos individer och i kulturen, har det format mitt arbete under de senaste fyra årtiondena. Jag har kommit att se chakrasystemet som ett djupgående struktureringsystem som kan omfatta hela spektrumet av mänskliga möjligheter och utveckla vår verkliga potential. Det handlar inte om någon religion, utan det kan kombineras med vilket trossystem som helst. Det innehåller också viktiga nycklar till vår inre psykologi – de omedvetna program som styr hur vi känner, tänker och betar oss.

Med min bakgrund som både kroppspsykoterapeut och yogalärare kan jag kombinera det psykologiska arbetet med både praktiska aspekter och andligt uppvaknande. I själva verket ser jag dessa aspekter av människan som omöjliga att

1 För mer om detta, se Anodea Judiths *The Global Heart Awakens: Humanity's Rite of Passage from the Love of Power to the Power of Love*, Shift Books, San Rafael, CA, 2013.

skilja åt. Vi kan inte vakna upp andligt utan att läka våra psykiska sår, och vi kan inte läka fullt ut utan det andliga uppvaknandet. Det går inte längre att avfärda kroppens viktiga roll när det gäller hur vi tänker och känner, och inte heller kan vi ignorera tankarnas och känslornas inverkan på vår fysiska hälsa.

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

Varifrån kommer chakrasystemet?

Mitt första besök i Indien tog andan ur mig och fick hjärtat att öppna sig på vid gavel. Alla sinnen stimulerades – för att inte säga attackerades – i samma stund som jag steg av planet. Doften av exotiska kryddor drev förbi och blandades med lukten av bilavgaser och ruttande avfall. De starka färgerna på kvinnornas sarier på marknaden där de stod och sålde blommor och tyg stimulerade synen. Ljudet från den ständiga trafiken med inslag av gatuförsäljarnas rop omgav mig i varje stund, mot en bakgrund av tutande lastbilar, motorcyklar som varvade upp, hönor som kacklade, kor som råmade och hundar som skällde. Vid varje gathörn flödade energin i ett larmande kaos, och ändå hängde alltihop samman i ett enda brusande liv. Allt runtomkring mig bönade om att jag skulle röra vid eller uppleva det med en omedelbarhet som påverkade vartenda chakra. Här var ett land med både oerhörd skönhet och djupgående andlig

visdom, paradoxalt kombinerat med hemsk nedsmutsning och en fattigdom som kändes ända in i märgen.

Indien är chakrasystemets födelseplats, och det var yogatraditionen som först började sprida informationen om det. Det är svårt att fastställa exakt var ursprunget till systemet finns, eftersom det förmodligen hade förmedlats i en muntlig tradition under lång tid innan man började skriva ner det. De esoteriska texter som fokuserar tydligast på chakran skrevs omkring 900-talet under vad som kallas yogafilosofins tantriska period, ungefär år 500-1200.

Även om vi i västvärlden ofta tror att tantra främst handlar om sex vävde Indiens tantriska doktriner samman många andliga filosofier där sexualitet bara var en liten del. Kärnan i de tantriska lärorna fokuserar mer på integration av de arketyppiska polariteterna, till exempel kropp och sinne, ovan och nedan, insida och utsida. Särskilt viktig är föreningen mellan den manliga gudomligheten, Shiva, som representerar rent medvetande, och den kvinnliga gudomligheten, Shakti, som representerar den urkraft som allting skapats ur. Genom chakrasystemets trappsteg kan Shiva och Shakti förenas i sin eviga kärlek, centrerade i hjärtat.

Ordet "tantra" betyder också någonting i stil med "vävstol" - ett redskap för att väva tyg. När man väver behöver man trådar i två riktningar: först den lodräta varptråden och sedan inslagstråden, som man väver in vinkelrätt mellan varptråden, över och under, fram och tillbaka från sida till sida. Det är just att väva samman polariteterna från ena sidan till den andra som ger ett stabilt tyg. Enligt de tantriska filosofierna är det föreningen av de arketyppiska polariteterna som skapar verklighetens väv.

CHAKRAN

Sju nycklar till läkning av energikroppen

I gränslandet mellan din fysiska och din andliga kropp finns ett dolt nätverk av dyrbara juveler. De kallas *chakran* och beskrivs ofta som snurrande hjul av energi eller andliga energiportaler. Chakrana är ihopkopplade längs en vertikal linje inom dig där de formar själens ryggrad – grundpelaren i din livsbärande struktur och din innersta källa till livskraft.

ANODEA JUDITH är bästsäljande författare till flera böcker om chakrasystemet. Med över fyrtio års erfarenhet anses hon vara en av de största auktoriteterna på området. I den här boken presenterar hon en koncentrerad och lättfattlig översikt över de sju viktigaste chakranas säregna energi och betydelse och hur du kan skapa balans i ditt eget chakrasystem. Genom tydlig vägledning och djupgående övningar lär du dig steg för steg att släppa taget om dina begränsande mönster och bli den fria skaparen av det liv du drömmer om.

Du får bland annat lära dig om:

- varje chakras betydelse, funktion och syfte
- de fyra energiströmmarna
- hur varje chakra är kopplat till ett särskilt stadium i barnets utveckling
- hur barndomens prägling inom varje chakraområde påverkar oss senare i livet (känslomässigt och fysiskt)
- vanliga tecken på om vi har överskott, brist eller balanserad energi i ett chakra
- varje chakras arketypiska element (jord, vatten, eld, luft, ljud, ljus, medvetande)
- hur varje chakra påverkar vår identitet och vårt medvetande
- tekniker för att arbeta med våra chakran

PANETER
PUBLISHING

978-91-982165-5-4



9 789198 216554