

Förord till andra upplagan

DET HAR NU GÅTT TJUGOFEM ÅR sedan jag först upptäckte ordet chakra. På den tiden hittade jag sällan ordet i någon förteckning eller katalog, men nu finns otaliga referenser och massvis av New Age-böcker i ämnet, för att inte nämna alla dessa stämgaflar, färgglada ljus, rökelse, t-shirts och andra prylar som förstärker de andliga teman som så smått börjar vakna till liv i vårt samhälle. Även om jag naturligtvis är smickrad av dem som berömmar första upplagan av denna bok och säger att den är banbrytande, så tror jag faktiskt att vi nu har ett större behov av integrerings- och helhetsmodeller. Kort sagt, chakrasystemets tid är nu. När vi nu har gått in i tvåtusentalet står vi inför en period utan motstycke i människans historia. Våra historieböcker har visat oss att det system vi använder för att organisera våra liv har en enorm effekt på vår gemensamma verklighet. Så om vi nu har kommit till insikt i detta och förstår det, måste vi helt enkelt förnya systemen så att de tjänar oss på ett smart och intelligent sätt. När vi kommer till den här särskilda vändpunkten i historien måste vi bygga broar mellan det förflutna och framtiden, inte bara genom att skapa modeller som passar våra nya förhållanden utan genom att ständigt uppdatera gamla modeller för att hålla dem levande och användbara i en föränderlig kultur. Om chakrasystemet ska kunna ha någon betydelse på tvåtusentalet måste det återspegla den grundstruktur som alltid har funnits och samtidigt ha flexibiliteten att klara av kraven från den moderna människan. Våra förfäder har skapat ett otroligt smart system. Vi kan nu kombinera denna vishet med modern information om naturen, kroppen och sinnet för att skapa ett ännu bättre system. När jag först introducerade något nytt till chakrateorin (till exempel idén om att jorda), eller hade en tes om ett nedåtgående medvetandeflöde, så var vissa personer skeptiska. De flesta chakratolkningar fokuserade på att gå förbi vår fysiska verklighet och framställde denna verklighet som något dåligt. Vi får lära oss att livet består av lidande och att de transcendent nivåerna är dess motgift. Om livet är lidande och transcendens är motgiftet, innebär logiken i denna ekvation att transcendens motarbetar livet självt och denna logik ifrågasätter jag i denna bok. Jag tror inte att vi måste offra vår livsglädje och njutning för att kunna göra andliga framsteg. Jag ser inte heller andlighet som motsatsen till världslig existens eller att andlig utveckling kräver att vi intensivt och aktivt dominerar och kontrollerar våra medfödda, biologiska karaktärsdrag och därmed livet självt. Jag tror att detta är en del av ett kontrollparadigm som kanske fungerade under en viss period, men den perioden är nu förbi och det paradigmet fungerar inte med nutidens utmaningar. Dessa utmaningar kräver integrationsmodeller i stället för dominerande beteenden. Sedan jag skrev denna bok i början på åttiotalet har det kollektiva paradigmet förändrats oerhört. Intresset att återerövra kroppen och erkänna jordens helighet har ökat enormt och folk har även insett att materian har ett andligt värde. Vi har lärt oss att om man förtränger och ignorerar naturliga krafter så uppstår det automatiskt obehagliga bieffekter och skuggenergier. Om man inte lyssnar på kroppen så blir man sjuk. Om vi inte värderar jorden så högt som den förtjänar kommer det att leda till en ekologisk kris. Tabubelagd eller undertryckt sexualitet kan explodera i våldtäkt och incest. Nu är det dags att återta vad vi förlorat och koppla samman detta med nya områden. På ett personligt plan och likaså på samhällsnivå blir det nödvändigt att föra samman de olika begreppen igen som öst och väst, själ och materia, sinne och kropp. Som Marion Woodman sa: "Materia utan själ är ett lik. En själ utan materia är ett spöke."¹ Båda beskriver något som är dött. Chakrana härstammar från tantrafilosofin, som är en så kallad vävningsfilosofi. Chakranas många trådar väver en gobeläng av verkligheten som är både komplex och elegant. Tantra är en filosofi som förespråkar både liv och andlighet. Den väver ihop ande och materia till dess ursprungliga helhet men fortsätter också att få

helheten att röra sig längs evolutionsspiralen. Det är nu vi äntligen är privilegierade nog att väva ihop kunskapen om forntida och moderna civilisationer till en elegant karta för medvetandets evolutionära resa. Denna bok är en karta för den resan. Tänk dig att detta är den ultimata chakraguiden. Jag gissar att det kommer att bli många fler upplagor och många fler författare i 10 11 FÖRORD LIVETS HJUL framtiden, men detta är den mest aktuella versionen, som jag ser det. Så vad är då annorlunda i denna upplaga? Den innehåller fler referenser till tantraläror eftersom jag nu haft mer tid att studera dem, men jag har även försökt skriva så västerländskt och icke-esoteriskt som möjligt. Jag har också ändrat och kortat ner en del, för många har sagt att omfånget på den tidigare versionen var lätt avskräckande. Jag har till exempel tagit bort dagens politiska retorik, som var så viktig för mig när jag var i tjugofemårsåldern. Nu, när jag är fyrtio-någonting, föredrar jag att låta systemet tala för sig självt, även om min andliga övertygelse fortfarande är stark. Viss forskning har också uppdaterats, eftersom till och med våra teser runt materia förändras snabbt. Jag har försökt att behålla den ursprungliga metafysiska känslan i denna bok och hålla isär den från mina följande böcker. *The Sevenfold journey: Reclaiming Mind, Body and Spirit through the Chakras* (skriven tillsammans med Selene Vega, 1993) är den arbetsbok som innehåller "det praktiska" till den här bokens "teori". Den innehåller dagliga mentala och fysiska övningar som stöder den personliga utvecklingen genom chakrasystemet. Min tredje bok, *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self*, är en betraktelse av chakrapsykologin, dess utvecklande framsteg, trauman och övergrepp som vi råkar ut för vid varje chakranivå och hur vi kan åtgärda dem. Den kombinerar västerländsk psykologi kroppsterapi med det österländska chakrasystemet. Den bok du nu håller i beskriver chakrasystemets grundläggande metafysiska teori. Chakran är mer än bara en samling energicentra som finns i kroppen, och de visar på universella principer som på ett komplicerat sätt går in i varandra som transcendentala verklighetsnivåer. De representerar olika medvetandeplaner vilka i sin tur öppnar upp olika nivåer. Eftersom dessa nivåer går in i varandra kan inga av dem tas bort om hela systemet ska hålla ihop både teoretiskt och praktiskt. Jag tror inte att vi skulle få ett system med sju chakran bara för att sen förkasta de tre nedersta. Denna bok behandlar både yttre och inre verkligheter. Den betraktar chakrasystemet som ett djupgående system för andlig utveckling, ett diagram över den heliga arkitektur som vi är en del av – den större helheten där vi ingår. Om vi verkligen är "en avbild av Gud" tror jag att naturens heliga arkitektur är en blåkopia för våra interna strukturer, både i kropp och sinne. När bron mellan våra inre och yttre världar har skapats blir dessa till en, och vår inre utveckling är inte längre någon motsats till det yttre arbetet i världen. Jag använder därför många vetenskapliga modeller för att illustrera uråldrig visdom med moderna metaforer. Tantriska akademiker och Kundalini-gurus skiljer ofta på chakran som bevitnats genom Kundalini-upplevelser och den västerländska modellen av chakran som ett "system i personlig utveckling". Vissa påstår att skillnaden mellan dessa två är så stor att det inte finns något ändamålsenligt samband mellan dem och att användandet av det ena faktiskt skulle förneka värdet av det andra. Det är exempelvis utan tvivel en markant skillnad mellan att få en insikt eller syn (förknippat med det sjätte chakrat) och att uppleva det överväldigande inre ljus som hör ihop med ett Kundalini-uppvaknande. Jag kan inte se dessa erfarenheter som icke relaterade till varandra utan snarare som erfarenheter existerande i samma kontinuum. Jag tror fullt och fast att vägen till andlighet förbereds på ett mindre tumultartat sätt än vad som ofta verkar uppstå vid ett Kundaliniuppvaknande om man renar sina chakran, förstår hur de fungerar och utövar visualisering och meditation. Jag tror att denna förändring åt det västerländska hållet är ett stort steg för att kunna samtala med det västerländska sinnet/hjärnan på ett sätt som harmonierar med vår livssituation i stället för att vara motsatsen till det. Det ger oss ett sammanhang där dessa

upplevelser kan uppstå. Likaså är det många som säger att chakrana, som virvlar i den subtila kroppen, inte har något som helst att göra med den fysiska kroppen eller de centrala nervknutor som utgår från ryggraden och att ett andligt uppvaknande inte är en kroppslig upplevelse. Att en upplevelse inte är helt eller enbart kroppslig betyder inte att den kroppsliga aspekten förnekas. Alla som har sett eller upplevt de fysiska sensationer och spontana rörelser (kriyas) som är typiska för ett Kundalini-uppvaknande kan inte förneka att det finns en kroppslig del. Jag tror att detta perspektiv enbart är ytterligare ett bevis på separationen mellan ande och kropp, en illusion som jag tycker är absolut primärt att vi vaknar upp ifrån. En indisk man, som deltog på en av mina workshopar, berättade för mig att han var tvungen att komma hela vägen till Amerika för att lära sig om chakran, eftersom detta klassades som så esoteriskt i Indien att det ansågs vara "hemlig kunskap", en kunskap som ingen person med 12 13 FÖRORD familj eller arbete fick ta del av. Jag tänker att "jordning" av chakrana är ett sätt att göra materialet mer tillgängligt för fler människor. Medan österländska gurus kan varna för att det är farligt, har jag – efter tjugofem års arbete med detta system – funnit att detta tillvägagångssätt använt med en nypa sunt förnuft gör det möjligt för många att förändra sina liv utan farliga och ojordade symptom som så ofta förknippas med Kundalini. Mitt tillvägagångssätt förstärker de andliga grundstenarna där chakran är rotade i stället för att förminska eller försvaga dem. Låt läsandet av denna bok få ta tid. Det finns mycket att fundera över. Låt dina chakran bli en lins som du kan använda för att betrakta ditt liv och din omvärld. Det är en mäktig och färgstark resa. Låt själens regnbågsbro vecklas ut framför dig när du vandrar din väg. Anodea Judith

Hur chakrana fungerar

Efter att ha utforskat en del av chakrasystemets historia och bakgrund går vi vidare till själva chakrana och undersöker exakt hur de skulle kunna påverka sinne och kropp. Som tidigare nämnts är ordet chakra sanskrit och det betyder "hjul" eller "skiva", vilket hänvisar till en skärningspunkt där sinne och kropp möts. Ett chakra kan även kallas för lotus, vilket symboliserar blomblad som slår ut, och det används som metafor för ett chakra som öppnar sig. De vackra lotusblommorna är heliga i Indien. Genom att växa i lera symboliserar de hur något kan utvecklas från en primitiv varelse till ett medvetande som står i full blom, precis som rotchakrat har rotat sig i jorden och sedan utvecklas till den tusenbladiga lotusblomman högst upp på hjässan. Chakran har, precis som lotusblommor, kronblad som varierar i antal från chakra till chakra. Nerifrån första chakrat och uppåt är antalet kronblad fyra, sex, tio, tolv, sexton, två och längst upp ett tusen kronblad (se figur 1.5, sidan 35). Precis som blommor kan chakran vara öppna eller stängda, vara på väg att vissna ner eller prunka i full blom. Allt beror på vilket tillstånd vårt medvetande befinner sig i. Chakran är öppningar mellan olika dimensioner. Man kan beskriva dem som centra där en dimensions aktivitet, som känslor och tankar, kopplas ihop och påverkar en annan dimension, såsom våra fysiska kroppar. Detta samspel interagerar i vårt samspel med andra och påverkar då ännu fler dimensioner och våra aktiviteter i den yttre världen. I första chakrat kan vi exempelvis känna rädsla, och det påverkar vår kropp på olika sätt. Vi får fjärilar i magen, vi andas fortare, vår röst och våra händer kan skaka lite. Dessa fysiska uttryck avslöjar vår brist på självförtroende när det gäller att möta världen och kan leda till att andra behandlar oss på ett negativt sätt. Denna rädsla kan ha sina rötter i en ouppklarad händelse i vår barndom och kan fortsätta styra våra beteendemönster. Att aktivt intressera oss för våra chakran och vara uppmärksamma på dem kan hjälpa oss bryta gamla, begränsande mönster.

Chakra nummer ett: Sitter längst ner vid ryggradsslutet och är förknippat med överlevnad. Dess element är jord.

Chakra nummer två: Sitter i den nedre delen av buken och är förknippat med känslor och sexualitet. Dess element är vatten.

Chakra nummer tre: Sitter i solar plexus och är förknippat med personlig kraft, vilja och självkänsla. Dess element är eld.

Chakra nummer fyra: Sitter ovanför bröstbenet och är förknippat med kärlek. Dess element är luft.

Chakra nummer fem: Sitter i halsen och är förknippat med kommunikation och kreativitet. Dess element är ljud¹⁶.

Chakra nummer sex: Sitter mitt i pannan och är förknippat med klärvoajans, intuition och fantasi. Dess element är ljus.

Chakra nummer sju: Sitter högst uppe på toppen av hjässan och är förknippat med kunskap, förståelse och transcendent medvetande. Dess element är tanke

Om du vill uppleva hur ett chakra känns så kommer nu en enkel övning.

Den hjälper till att öppna dina handchakran så du får uppleva deras energi:

- Sträck ut armarna framför dig, håll dem parallellt med golvet och raka armbågar.
- Vänd en handflata uppåt och en nedåt. Öppna och stäng nu dina händer fort och upprepa ett tiotal gånger.
- Vänd handflatorna tvärtom och upprepa proceduren. Detta öppnar upp dina handchakran.
- För att känna deras energi, öppna dina händer och för långsamt ihop dina handflator. Börja med lite drygt en meter isär.
- När dina händer är ca tio cm ifrån varandra ska du kunna känna en subtil boll av energi, likt ett magnetfält som svävar mellan handflatorna. Om du känner efter ordentligt, kan du kanske till och med känna att den snurrar.
- Efter några ögonblick klingar känslan av, men den kan komma tillbaka genom att du upprepar övningen igen från början.

Vill du veta mer om dina chakran och få fler tips på övningar så läs boken Livets hjul