

# Via Chakra

- vägen mellan himmel och jord

Den här Pdf-texten är menad som fördjupning i utforskandet av våra medvetandeplan/chakran och innehåller både teoretisk kunskap, filosofiska idéer och personliga tankar utifrån min erfarenhet. (vissa delar ligger redan ute på min hemsida i sina sammanhang)

Den ger dig möjlighet att se att chakrasystemet omfattar allt som finns, alltså alla aspekter av varat, livet och människan. Här kan du fundera över dig själv och vem du är, över attityder och beteenden, för att ytterligare ”växa som människa” och du får filosofera över både livet och döden, över medvetandet och verkligheten.

Jag har försökt välja ett antal användbara och värdefulla infallsvinklar till varje chakra och bifogar en inspirerande och omfattande litteraturlista.

De olika chakratexterna är kortfattade, men det finns ”Vidarefunderingar” med frågor efter många stycken. De är inte menade att besvaras som uppgifter utan att vara till för egna vidare funderingar i sina sammanhang.

Du får naturligtvis ut mer av materialet om du gör ytterligare praktiska chakraövningar genom till exempel yoga, visualisering eller meditation.

(Noterna har inte något vetenskapligt syfte, det skulle blivit många fler i så fall, utan har gjorts för att inte få alltför mycket uppradade fakta i flytande text.)

Annika Gauri Langlé

## **Innehållsförteckning:**

### **Introduktion sid. 5**

Välkommen till chakrasystemet sid. 7  
Kroppen och chakrasystemet sid. 9  
Chakran och nyandligheten sid. 12  
Teosofin och våra chakran sid. 14  
Dagens chakrakunskap sid. 16  
Introduktion till kabbalans Livsträd sid. 18

### **Baschakrat översikt sid. 20**

Jordelementet sid. 24  
Behovet av att acceptera sin kropp sid. 28  
Den barndom vi bär med oss sid. 29  
Upprepning och vanor sid. 31  
Att grunda sig sid. 32  
Tiden sid. 34  
Obalans - balans sid. 36  
Aktiviteter för jordelementet sid. 37  
Religion och trygghet sid. 38  
Orienteringsceremoni sid. 39

### **Bukchakrat översikt sid. 42**

Vattnelementet sid. 46  
Rytm och periodicitet sid. 47  
Anima och animus sid. 49  
Att våga vara i känslan sid. 50  
När mörkret faller sid. 52  
Den underbara, utmanande relationen sid. 55  
Möten, respekt och tolerans sid. 57  
Behov och sexualitet sid. 59  
Religion, sex och makt sid. 62  
Obalans - balans sid. 63  
Aktiviteter för vattnelementet sid. 64  
Energi, möjligheter och manifestation sid. 65

### **Solarplexuschakrat översikt sid. 70**

Eldelementet sid. 74  
Att känna sig själv sid. 76  
Vårt bränsleförråd sid. 80  
Vart tog barnet vägen sid. 81  
Ilska sid. 85  
Obalans - balans sid. 87  
Aktiviteter för eldelementet sid. 88  
Individen och gruppen sid. 89

### **Hjärtchakrat översikt sid. 92**

Luftelementet sid. 96  
Människans värld – moralens eller kärlekens sid. 99  
Att hålla tillbaka kärleken sid. 102  
Människa, djur och natur sid. 104  
Healing sid. 106  
Färg – en väg till harmoni sid. 111  
Obalans - balans sid. 114  
Aktiviteter för luftelementet sid. 115  
Mystik sid. 116

### **Halschakrat översikt sid. 122**

Bron sid. 126  
Labyrinten sid. 128  
Ljudet sid. 130  
Stillhet sid. 133  
Kanaliserings och vår verklighet sid. 134  
Obalans - balans sid. 136  
Aktiviteter för halschakrat sid. 137  
De ovanliga sid. 138  
Utveckling genom kris sid. 140

## **Pannchakrat översikt sid. 148**

Kontrolltornet sid. 152

Ljus sid. 154

Verkligheten sid. 155

Visualisering sid. 158

Att se för att förstå sid. 159

Att se den stora väven sid. 162

Symboler sid. 163

Mandala sid. 166

Intuition sid. 168

Medial kommunikation sid. 170

Obalans - balans sid. 172

Aktiviteter för pannchakrat sid 174

Att finna sin egen sanning sid. 175

Den subtila människans komplexitet sid. 177

## **Hjässchakrat översikt sid. 182**

Portalen sid. 185

Medvetandet sid. 186

Universum ett hologram sid. 189

Att vara medvetande sid. 191

Illusionsfrihet sid. 192

Nära-döden-upplevelser som andligt uppvaknande sid. 194

Aktiviteter för hjässchakrat sid. 196

Livet och döden sid. 197

Livet som erbjudande sid. 200

Buddismen och döden sid. 203

Livets och dödens cykler sid. 205

Reinkarnationsminnen sid 207

Andlighet förenar huvud och hjärta sid. 209

## **Noter och litteraturhänvisningar sid. 210**

## **Litteraturlista sid. 213**

## **Introduktion**

Chakrasystemet bildar en slags karta över allt som finns; det vill säga över "det stora medvetandet". Vi kan behöva en karta både för att försöka förstå världen och oss själva. Vår medvetandekarta får symbolisera olika dimensioner av medvetandet och systemets filosofi överbryggas gränser mellan kropp, själ och ande. Kartbilden blir i sig förstås en hypotes, men när det gäller medvetandet är det mesta vi har fortfarande hypoteser eftersom vi vet väldigt lite om det. Särskilt eftersom vi människor är del av medvetandet och inte kan stå utanför och titta objektivt på det på det sätt som vetenskapen vanligen arbetar. Eftersom vi alltså inte kan få så mycket vetenskapliga fakta om medvetandet blir vår upplevelse desto viktigare.

Här intresserar vi oss främst för chakrasystemet, men det finns många olika medvetandekartor. Bland de bäst kända kartorna över vårt medvetande idag är den Carl Gustav Jung (1875-1961) skapat. Han specificerade där "det medvetna" och "det omedvetna" samt idén att det omedvetna också har en kollektiv nivå. Att vi alla har tillgång till en källa av erfarenheter som påverkar våra beteenden, men som vi aldrig kan vara direkt medvetna om. Han gav oss i västvärlden en nyckel till de så kallade arketypernas värld. Det är en värld av idéer och principer som ordnar och organiserar det i sig kaotiska medvetandet. I äldre kulturer sågs arketyperna som gudar och gudinnor, elementära, grundläggande krafter som spelar en viktig roll både i skapandet av världen och människans sinne. Det mesta av det Jung kom fram till nådde han genom egna inre upplevelser i studier av mystik, religion och spiritism. Många av hans

idéer kommer från det indiska Chakrasystemet, den judiska Kabbalan och buddistisk filosofi.

Det så kallade Livsträdet i den judiska kabbalan är en annan karta över medvetandet (det beskrivs längre fram)

Astrologin är ytterligare en karta som med sin underbara symbolik beskriver våra medvetandeplan i utveckling.

Talen 0-9 bildar också, när vi ser dem som arketyper, en karta över medvetandet. Jung kallade till och med talen för arketypernas matris, deras urform.

Vi kan även se färgerna i regnbågen, vårt färgspektrum, som en slags medvetandekarta, särskilt om vi jämför dem efter våglängdssystem. Regnbågen har i många tidiga kulturer haft denna mytiska funktion som människans väg mellan himmel och jord.

Vår egen personliga karta över medvetandet, det vill säga hur vi ser världen och oss själva, och särskilt förståelsen för vårt eget chakrasystem, bör så mycket som möjligt formars genom egna erfarenheter. Den behöver upplevas dynamiskt och levande likt den subtila värld den beskriver. Därför blir vår egen kreativitet med visualiseringar, meditationer, yogaövningar och liknande viktiga vägar både för utforskandet och utformandet.

Kartan över medvetandet har också den mycket viktiga funktionen att hjälpa oss se hela bilden av "vår värld" och inte bara enskilda delar. Först när vi har tillgång till hela bilden kan vi börja tala om helhet och inse vad det egentligen betyder.

## Välkommen till Chakrasystemet

Chakrasystemet återges idag oftast som en filosofisk modell av universum och människan i sex eller sju plan eller chakran. (chakra betyder snurrande skiva, virvel eller hjul) Men somliga traditioner har kommit att räkna med många fler chakran än de sju så kallat arketyperiska och andra har haft färre.

I de mest ursprungliga beskrivningarna av chakrana varierar antalet faktiskt mellan fyra och tio och de ses där också som ett slags fokuseringspunkter för meditationen, som subtila centra för rent medvetande utan egen energistatus.

I vår moderna tradition ses däremot vanligen våra chakran som mer konkreta, nödvändiga, centraler för inkommande, utgående och harmoniserande livsenergi mellan många dimensioner av medvetandet. Chakran är varken kroppsliga eller rumsliga, men sägs ändå ligga i den fysiska kroppen med anslutning till ryggmärgen och vissa nervcentra. Vi kan säga att ryggraden då ger dem en slags fysisk anknytning.

Chakrana kan alltså ses både som medvetandeplan, dimensioner och energicentraler i vår kropp och även som rena energimönster för vår mentala och fysiska "programmering". Den karta de bildar kan hjälpa oss att förstå och uppleva hur vi fungerar och kanske också vad det är att vara människa.

Gudavärldar är starkt framträdande i de ursprungliga systemen och kan kännas främmande för många. Religiösa symboler kan idag överhuvudtaget väcka mycket blandade känslor i vårt samhälle. Kanske finns ändå en större öppenhet på 2000-talet när många unga vuxit upp utan kyrkornas maktsfär och religionens moralism. Det gäller att kunna se symboliken bortom de historiska villkorens begränsningar i religionerna och bortom de dogmatiska tolkningarnas småaktighet. Vi behöver vara öppna för det bakomliggande i själens djup, bortom ord och tankar.

Gudar och gudinnor fungerar som symboler för livsfunktioner och arketyper i oss och är helt suveräna för det. När vi inser det kan vi

också förstå religionsgrundarna och dem som inspirerat filosofin i religionernas heliga böcker med sina olika infallsvinklar till människans djupaste problem. Vi kan se dem som de fantastiska sjäsläkare de egentligen var.



## Kroppen och chakrasystemet

Blunda och föreställ dig en människa med huvud, bål, armar och ben. En människa som står stadigt på marken med utbredda armar. Det är den bästa symbol som finns för att förstå hur chakrasystemet grundläggande fungerar.

Det första chakrat, i bäckenbotten, hör samman med jorden vi står på och ger oss trygghet och stabilitet. De två nästkommande chakrana, i bålen, har också att göra med den fysiska verklighet vi lever i, men mer på ett inre, osynligt sätt genom känslor och tankar. Det fjärde chakrat, hjärtchakrat, är beläget mellan de utbredda armarna vilka symboliserar vårt förhållande till allt liv som omger oss, människor, djur och natur. Det ger oss möjlighet att nå ut och famna världen.

Det femte chakrat ligger i halsen, den bro som finns mellan bål och huvud. Den symboliserar övergången mellan den kända världen med det personliga livet, och en okänd värld med ett mer transpersonellt liv. Här hamnar vi mitt emellan dessa och utmanas att ha mod och tillit till vårt innersta eftersom det inte finns något annat att hålla sig till.

Sjätte och sjunde chakrana ligger i huvudet. De står för helt andra, högre, dimensioner som vi tydligt kan förstå av deras placering. Här har vi inte längre samma utmaning av polariteten, utan utsikten ger möjlighet till distans för att se ”den stora bilden”, helheten.

Chakrasystemet kan fungera som hjälpmedel till förståelse av vår komplexitet. Människan kan bäst beskrivas som ett mångdimensionellt väsen och den fysiska kroppen är bara en av alla dessa dimensioner.

Systemets funktion bygger på att kosmisk energi, vilken ses som manlig och inspirerande, strömmar ner genom kroppen. Magnetisk kraft från jorden, kvinnlig och formgivande, tar emot den kosmiska energin och ger den möjlighet att manifesteras. De här två krafterna samverkar alltså för att livet ska kunna fungera och blir till en bild av nödvändig polaritet för att skapa en komplett helhet. Esoteriskt ser

man det i symbolen ”svärdet och bägaren” och vi kan också kalla det ett möte mellan himmel och jord.

I den subtila kroppen ser vi också detta i energiflödena Ida och Pingala. Ida, även kallad månen, utgår från vänstra sidan av första chakrat och slingrar sig längs ryggraden upp till sjätte chakrat. Pingala, som också kallas solen, går från högra sidan upp till sjätte chakrat. Dessa flöden sägs slingra som ormar kring chakrana samt kring kroppens största och viktigaste livs- och medvetandeflöde, dess mittkanal, Sushumna. Sushumna kallas också eldkanalen och går från första chakrat (baschakrat) längs ryggraden ända upp till hjässan. Ida, Pingala och Sushumna möts i panncentret, sjätte chakrat, och fortsätter till hjässan som en enda flod. Här finner vi alltså även, liksom i nästan all skaparsymbolik, den heliga treenigheten. Men Sushumna är även i sig själv tredelad och innehåller subtilare krafter inneslutna i varandra.

Enligt både den indiska chakratraditionen och den kinesiska medicinen genomströmmas vår subtila kropp av kanaler som i indisk tradition kallas nadier (betyder strömmar) och i kinesisk tradition meridianer. Strömmarna består av den energi (prana i indisk tradition, chi i kinesisk) som ger oss liv och vitalitet. De flyter i den subtila kroppen via en stor mängd energivirvlar eller punkter av medvetande. Vi skulle kunna se dem som mycket små chakran.

I den indiska texten Siva Smitha, från Goraknathtraditionen på 1600-talet, finns en fantastisk symbolbeskrivning, som en kartbild, av den subtila människans energier för att användas vid yogautövande:

I din kropp finns berget Meru,  
omgivet av de sju kontinenterna.  
Där finns också floder, sjöar, berg och lågland,  
och de olika regionernas gudar.  
Där finns profeter, munkar och vallfartsorter  
och ovanför de härskande gudarna  
finns stjärnor, planeter och solen tillsammans med månen;

där finns också de två kosmiska krafterna,  
den som förgör och den som skapar  
och alla elementen; eter, luft, eld, vatten och jord  
Ja, allt detta finns i din kropp;  
De existerar i tre världar,  
Och alla fullgör sina förelagda uppgifter runt berget Meru.  
Endast den som har kunskap om detta kan bli en sann yogi.  
Egen övers. från engelska

## Chakrana och nyandligheten

Den som idag lär sig yoga enligt någon speciell teknik får vanligen chakrana definierade av den lärare eller guru som specialiserat tekniken, ofta med inriktning på både den fysiska och subtila kroppen. Men många chakraböcker har idag en mer psykologisk infallsvinkel och använder chakrana för att hjälpa oss förstå oss själva bättre, förstå vad en människa är, hur vi fungerar och beskriva vår mångdimensionella natur.

Chakrana har en lång historik, särskilt i många indiska traditioner. Livskraften och dess strömmar nämns i de tidigaste Upanishaderna från 800 f.Kr. och i senare Upanishader, från 200 f.Kr - 200 e.Kr., ser man chakrana som psykiska centra för medvetandet. Mer detaljer har vår västerländska tradition tagit från skriften Sat-Chakra-Nirupana <sup>1</sup>. Arthur Avalon <sup>2</sup> översatte i början av 1900-talet den texten med titeln "The serpent power". Lite senare skrev teosofen Charles Leadbeater (1854-1934) boken "The Chakras" som blivit en klassiker.

Chakrakunskap finns förutom i den hinduiska traditionen, även inom till exempel tibetansk buddism och kinesisk taoism.

Vårt subtila energiflöde beskrivs också, som meridianer, i "Den gule kejsarens bok om invärtes medicin". Den boken ligger till grund för den kinesiska traditionella medicinen och undervisningen i den anses vara över 4000 år.

Även i Europa finns tidiga tecken på att man räknat med människans subtila uppbyggnad. Filosofen Plotinos skrev redan på 200-talet om människans många medvetandeplan.

Läkaren och alkemisten Paracelsus (1493-1541) såg bland många andra under medeltiden människan som ett mikrokosmos genomströmmat av kosmiska krafter. Han lär ha sagt: "Betänk att det inte finns något i himlen eller på jorden som inte också finns i människan"

Johann George Gichtel (1638-1710) som studerat 1200-talsmystikern Jakob Böhme (1575-1624) gav ut en bok med bildillustration över

människan, där han både avbildar ett slags chakran och gör hänvisningar till de olika elementen.

Man kan nästan bli förvirrad eftersom ursprungliga beskrivningar av chakrana skiljer sig en hel del från det vi kan läsa i populära chakraböcker idag. Även de gamla källorna kan vara motsägelsefulla när det gäller detaljer. Så länge traditionen var muntlig var det ju också naturligt att den förändrades. I viss indisk, och speciellt i tibetansk buddistisk, chakratradition, kunde chakrana representera energier som enbart aktiveras i yoga och som hör ihop med det subtila väsendet. I tibetansk yoga kunde yogin helt medvetet skapa chakrana som mentala övningar. I viss tibetansk tradition räknar man med fem eller sex chakran, de två nedersta och de två översta är ofta sammanslagna. Den kinesiska traditionens syn på den subtila människan var (och är) mer praktisk och konkret och de subtila flödena ansågs ha direkt anknytning till de fysiska organen. I vissa nutida böcker och häften om den subtila kroppen, skrivna av fysioterapeuter, kan man se en blandning av kinesisk och indisk tradition. Kanske pekar det mot att en egen västerländsk tradition etableras.

Lama Anagarika Govinda, en av dem som introducerat tibetansk buddism i väst, påpekade <sup>3</sup> att man inom den buddistiska tantratraditionen inte tar ställning till alla detaljer i chakrasystemet, utan menar att de finns för att vara hjälpmedel och redskap och inte fastställda fakta. Att de helt enkelt är beroende av vad vi gör dem till. På liknande sätt har vi, menar han, skapat vår egen kropp inom ramarna för vissa universella lagar och i enlighet med vår utvecklingsnivå och våra karmiska förutsättningar.

Det han skriver kan hjälpa oss få distans till alla detaljer i beskrivningarna av chakrana och energisystemet. Det gäller särskilt dem som fastnat i det västerländska tänkandets kunskapsnät och är ute efter "den enda sanningen".

## Teosofin och våra chakran

Den teosofiska traditionen, utifrån Charles Leadbeater (1854-1934) och Annie Besant (1847-1933), utformade sin egen uppfattning om hur chakrana fungerar och det tycks i många fall vara därifrån dagens allmänna kunskap om chakrana kommer, särskilt från Leadbeaters arbeten<sup>4</sup>. Informationen där bygger på hans eget sätt att uppfatta och beskriva chakrana. Han följde Helena Petrovna Blavatskys (1831-1891) tradition, men gjorde en tolkning som var mer västerländsk och i enlighet med hans egen kristet teosofiska och spiritualistiska människosyn.

Leadbeater beskrev inte heller alla chakran som vi vanligen ser dem idag. Andra chakrat kallade han mjältchakrat och placerade det snett bredvid solarplexuschakrat likt det Johann George Giechtel visar i sin bok från 1600talet. Leadbeaters böcker mötte ett starkt ökande intresse för de här frågorna i början av 1900talet och de kom att bli mycket populära och bana väg för en ny andlig syn på människan.

Helena Petrovna Blavatsky är teosofins grundare och en mycket märklig kvinna som indirekt kommit att påverka vår tids andlighet. Hon såg, liksom många tibetanska buddister, chakrana ur en filosofisk vinkel, medan Leadbeater ansåg att de verkligen existerade i den subtila kroppen och formade de olika subtila energikropparnas nivåer.

H. P. Blavatsky har berett väg både för vårt nyandliga tänkande, för parapsykologiskt undersökande och aktuella esoteriska traditioner. Utan hennes böcker, med försök att binda samman västerländsk vetenskap och österländsk religion, hade antagligen 1900talets nyandlighet sett annorlunda ut. Blavatsky var i högsta grad kontroversiell redan under sitt liv genom en diskutabel etik och man måste, som i många andra fall, kunna skilja på person, idéer och verk för att förstå hennes verkliga potential.

Helena Petrovna föddes 1831 i Ukraina och levde i många år ett kringflackande liv då hon sägs ha studerat under olika andliga lärare. I New York grundade hon 1875 tillsammans med några andra det ursprungliga Teosofiska sällskapet för att studera och jämföra reli-

gion, vetenskap och filosofi samt som det hette ”undersöka människans latent kraft”. Hon fortsatte till Indien där en avdelning av sällskapet också bildades, vilken fick stor betydelse för teosofins utveckling. Blavatsky skrev flera stora verk<sup>5</sup> under 1870–80-talen.

Teosofin definieras som en syntes av vetenskap, religion och filosofi och hade alltså från början ingen kristen inriktning. Blavatsky gjorde mest reinkarnationstanken och lagen om karma allmänt kända. Hon skrev också om en uråldrig hierarki av visa mästare. Det senare följde Alice Bailey upp på 1900-talet med sina många kanaliseringar av ”Tibetanen”, grunden till vad som idag är Arkanaskolan och Baileys böcker kan ännu tydligare ses som en bakgrund till dagens nyandlighet.

En annan skola med sitt ursprung i teosofin är Rudolf Steiners antroposofi. Steiner bröt sig ur teosofin för att skapa sin egen tradition; läran, eller visheten, om människan. Både Baileys och Steiners läror kom att ha stark religiöst kristen förankring.

I dagens chakraböcker finns idén (från 1900talets teosofi) att varje chakra hör samman med en färg i vårt synliga spektrum från rött till violett. I ursprungliga indiska chakrasystem finns helt andra symbolfärger som bygger på betydligt äldre indiska traditioner. Men spektrumfärgerna anknyter också till konceptet Regnbågsbron. Att gå över regnbågsbron blir en symbol för vår medvetandeutveckling. Det förenar ande och materia, himmel och jord.

Aboriginerna är ett av de folk som använder myten om hur man kan återförenas med sin gudomliga sida genom att gå regnbågsvägen. Hopiindianerna har en liknande betoning av regnbågen. Kroppens energicentra speglar en sammanbindande bro mellan ande och materia och det ligger nära till hands att ge dem regnbågens färger och frekvenser. Det kan vara en användbar symbolbild för att skapa förståelse för olika medvetandeplan i vår tid med vår kunskap om frekvenser och våglängder.



## Dagens chakrakunskap

Idag kan vi se kunskapen om chakrana som del i ett paradigmskifte. Vi anpassar information från olika traditioner till vår verklighetssyn, våra behov och den utveckling vi genomgår. Kunskap om våra chakran fungerar idag för många, till exempel genom yoga och meditation, som inkörsport till medvetenheten om att människan är en energivarelse.

Så har vi frågan om chakran, som subtila organ, existerar rent objektivt? Svaret har förstås att göra med vad medvetandet är, vad en människa är och vad den yttre verkligheten är. Men liknande frågor ställs inom många andra kunskapsområden. Existerar till exempel vetenskapens protoner och kvarkar? Svaren brukar där vara att koncepten används för att vi ska kunna förstå hur något fungerar och att vi inte behöver blanda ihop dem med den konkreta verkligheten. De är en slags kartor eller menyer.

Här kan vi också, likt tibetanska buddister, mena att chakrana är rent psykologiska klassificeringar som används för att fokusera koncentrationen. Men då kan vi tillägga att vi har förmåga att uppleva dem tydligt i kroppen och att våra tankar kan påverka våra kroppsdelar och fysiologiska aktiviteter via dessa chakran!

Medvetandekartor som chakrasystemet bör framför allt inte göras till trossatser och passar inte för fundamentalism. Chakrasystemets grundfilosofi har mycket att göra med frihet. *Medvetandekartorna kan användas för att vi helt enkelt har enorm nytta av dem tillsammans med vår egen inre kompass på väg genom livet.*

Den framstående esoterikern och terapeuten Thorwald Dethlefsen uttrycker det som att esoterikens många former inte nödvändigtvis behöver uppfattas som fakta, utan hellre som ett djupare och mer subtilt förhållningssätt till yttre och inre verkligheter.

Många anser att vi idag är mitt i ett paradigmskifte när det gäller vår verklighetsuppfattning som så mycket annat. Idag får vi fantastiska möjligheter att nyttja gammal kunskap på helt nya sätt genom att vi

själva kan nå ny medvetenhet. Det bidrar till vår möjlighet att klara av turbulensen i vår tid med strukturer som faller samman och kris för vår planet med global uppvärmning.

Vårt västerländska kontrollbehov och sökandet efter den enda sanningen börjar ifrågasättas. Vi kommer mer och mer till insikt om att vårt medvetande är nyckeln till vår egen verklighetsuppfattning.

Motkrafterna är naturligtvis stora under en sån period och det ser vi genom olika typer av fundamentalism som växer fram. Men det är tyvärr inte bara det som kan hindra oss. Om vi använder gammal kunskap utan förändrade attityder kan den inte hjälpa oss, för det är inte teorierna som är det viktigaste utan vad vi gör av dem. Frågan blir om vi nu är redo att handla i enlighet med de gamla lärorens verkliga essens?

### ***Vidare funderingar:***

*Skulle du vara beredd till ett konkret nytänkande?*

*Anser du att du redan har tänkt om? Kanske ändrat livsåskådning?*

*Vad har i så fall förändrats?*

*Hur har det påverkat ditt liv?*

## Introduktion till Kabbalans Livsträd

Kabbalan, som är judendomens mystik och blivit den västerländska esoteriska traditionen, är en metafysisk filosofi med många olika sidor. En går ut på att dechiffrera det man ser som Bibelns koder, en annan på att allt vi upplever i världen kan ses som en symbolisk representation av något bakomliggande. Ytterst ska de alla användas praktiskt för människans utveckling.

Ordet kabbala, (qabala, från hebreiskans QBLH) kan översättas både som "det mottagna" och "det uppenbarade" och betyder ordagrant "från mun till öra".

Det så kallade Livsträdet i Kabbalan är, liksom chakrasystemet, en karta över medvetandet och ses som Kabbalans kärna. Livsträdet kan också representera Guds plan för att människan ska nå enhet med Gud.

Den viktigaste boken för den kabbalistiska filosofin <sup>6</sup> sägs vara skriven på 1200-talet, men anses ha ursprung i betydligt äldre muntlig tradition. Kabbalan influerades under medeltiden i hög grad av islams mystik, sufismen, särskilt i det spanska Andalusien som under 1200-1400-talen var ett centrum för kabbalism.

Tysken Agrippa von Nettesheim (1486-1535) kom att bli den som fick störst betydelse för att Kabbalan spreds i Europa från och med 1500-talet. Genom den katolske prästen Alphonse Constant (1810-1875), med pseudonym Eliphas Levi, fick kabbalan också ett starkt inflytande på den så kallade ockulta rörelsen under 1800-talet, vilken senare spreds till fler områden.

Livsträdet kan, genom sina sfärer, eller sefirot, symbolisera skapelsen och är den del av Kabbalan som närmast har anknytning till chakrasystemet. Varje människa ses som ett mikrokosmos som omfattar Livsträdets alla potentialer. Det betonas att systemet inte blir levande förrän det används i utvecklingssyfte.

Genom Livsträdets sefirot, vilket ordagrant betyder numreringar men står för utstrålningar, framgår den kabbalistiska grundteorin om Guds

skapande genom utstrålningar från det omanifesterade till den fysiskt synliga manifestationen. Varje sefira (singular av sefirot) har sin speciella, unika karaktär beroende på sin plats i utstrålningarna. Livsträdets sefirot har en tydlig anknytning till våra chakran. Skapelsen sker av gudomlig energi och på vägen till det konkreta genomgår energin en slags specialisering och den materiella världen beskrivs slutligen som "den plats där Gud gör sig synlig"

Livsträdet delas in på flera olika sätt, bland annat i fyra "världar" och i tre "Pelare". De senare påminner om energiflödena Sushumna, Ida och Pingala i chakrasystemet. De kan även delas upp så här:

### **Personlighetsplanet** med

Malkuth - kropp och sinnen, Yesod - det undermedvetna, Hod - tankar, Netzach - känslor

Överensstämmer ungefär med de tre nedersta chakrana

.

### **Själsplanet** med

Geburah – rättvisa, dom, Chesed – kärlek, nåd (och samspelet mellan Chesed och Geburah)

Tipharet – försoning

Överensstämmer ungefär med hjärtchakrat.

### **Det andliga planet** med

Binah – förståelse eller andlig kärlek, Chokmah – vishet eller andlig mening, Kether – Guds vilja

Överensstämmer ungefär med de två översta chakrana.

En annan indelning av Livsträdet består av de 22 vägar som sammanbinder sfärerna och representerar vägar för människans utveckling. Var och en korresponderar med en bokstav i det hebreiska alfabetet och vi kan känna igen dem från tarotleken.

# Baschakrat

## Muladhara

<b>Chakranummer</b>	Första
<b>Element</b>	jord
<b>Färg</b>	västerl.: röd indisk: gul
<b>Tal</b>	Fyra
<b>Mantra</b>	Lang
<b>Djur</b>	elefanten Airavata
<b>Form</b>	kvadrat
<b>Gudomar</b>	Brahma, Ganesha
<b>Gudinnekraft</b>	Shakti Dakini
<b>Plats</b>	perineum
<b>Kroppsdel</b>	tjocktarm, ryggrad, ben, fötter
<b>Körtlar</b>	binjurar
<b>Sinne</b>	lukt
<b>Aktualiserar</b>	kroppen, den fysiska världen
<b>Arketyp</b>	Modern
<b>Sakrament</b>	dopet

Sanskritnamnet Muladhara betyder både rot/frö och stöd/bärare vilket tydligt symboliserar att det här är själva grunden för vårt liv och vår utveckling.. Muladhara ses som det första chakrat och är beläget längst ner i bäckenbotten, i perineum, området mellan anus och yttre könsorgan. Chakrat kallas också Rotchakrat och enligt någon tradition Svanskotechakrat, då man också förlägger det till svanskotan. De organ som associeras hit är binjurarna. Sinnet är luktsinnet och elementet jord.

De ursprungliga indiska chakrana symboliseras av en stiliserad lotusblomma med symbolformer och Gudomar i blombotten. Chakrana är alltså belägna längs kroppens centralkanal, Sushumna, som börjar under Muladhara. I Muladhara ligger enligt traditionen kundalinishaktin, den kosmiska medvetandekraften.

Elefantguden Ganesha, med människokropp och elefanthuvud, symboliserar här upplevelsen av en fysisk sinnlig kropp och påminner samtidigt om att kroppen och materien är andliga, gudomliga. Vi ska inte låta lura oss av det vi ser, inte tro att ytan talar om innehållet. Tjock och godlynt avbildas Ganesha ofta på ett ben och ätande godsaker nöjd som ett barn. Samtidigt är han en betydande Gudom, enligt traditionen undanröjaren av hinder som har makt över att det går oss väl och att vi lyckas med det vi startar.

Ganesha, eller Ganapati, som är ett annat namn på honom, är också kategoriseringens arketyp. (gana = kategori) Han står för idéernas formgivande. Idén, eller anden, som synliggjorts.

Ganesha är en av de vanligaste husgudarna i den hinduiska religionen och man offrar vanligen till honom inför varje ceremoni och ritual, men även före starten av nya projekt, inför en resa och till och med på morgonen inför varje ny dag. Till exempel med det korta mantrat: *Om Gam Ganapataye Namah*



I indisk tradition offrar man ofta mat till Gudomarna, man ger dem näring som man när sig själv. Detta att nära sig själv och sin fysiska kropp är en aspekt av chakrat. I psykologin talar man ibland om människan i termen av ett hus där finns flera rum och våningar, källare och vind. I det sammanhanget skulle vi placera första chakrat i köket. Det har att göra med vår näring, både yttre och inre, med hemkänsla och rötter, det praktiska och jordnära.

### **För att förstå Muladharas arketytiska aspekt**

kan vi fokusera på följande termer:

Att acceptera inkarnationen med dess livsvillkor, tid och rum, kropp, sinnen, upprepning, präglning, livsvilja, tillhörighet, trygghet.

Fokusering, meditation eller visualisering på Muladhara är nödvändig om vi arbetar med chakrana i andlig/personlig utveckling. För att integreringen med övriga chakran ska fungera bra behöver vi ha en grund i de tre första chakrana och det allra första blir grundläggande också utifrån att vi förutsätter att kundalinskraftens utveckling startar här.

Här kan vi använda olika typer av insiktsmeditation för att lösa upp den första av systemets tre så kallade psykologiska knutar (sanskrit: granthi) för vår vidare utveckling. Den andra knuten är i hjärtchakrat och den tredje i pannchakrat. Dessa knutar sägs bestå av sånt vi låter hindra oss att leva fullt ut och här ges möjlighet till rensning och rening av gamla bindningar och vanemönster i handlingar och föreställningar.

## **Jämförelse med Kabbalans Livsträd**

Det Kabbalistiska Livsträdets sefirot (utstrålningar, i singularis sefira) står, liksom chakrana, för världar, psykiska krafter eller arketyper. Livsträdet är alltså en bild av skapelsen. Det sefira som närmast korresponderar med Muladhara heter Malkuth, även namnet Shekina används.

Malkuth betyder "kungariket" och Shekina brukar översättas med "närvaron". Shekina är ett av de stora mysterierna i Kabbalan. "Närvaron" är den Gudsaspekt som finns i människan och följer henne i exilen efter paradistillvaron då hon var ett med Gud.

Shekina är också helt enkelt den feminina aspekten av det gudomliga och står för själva skapelsen eller materien. Detta är allt levandes moder, sfären för den konkreta fysiska världen. Här uppenbarar sig Gud genom sin skapelse.

Ibland kan vi också finna Shekina beskriven som den slöja vilken skyddar människan från Guds (fruktansvärda) uppenbarelse.

(Vi kan kanske jämföra det med hjärnans strukturerande förmåga som ger oss möjlighet att organisera det kaotiska, överväldigande medvetandeflödet. Mer filosofi av detta slag finns i kapitlen om sjätte och sjunde chakrat)

Det här är det sista sefirat i den gudomliga utstrålningen och ligger längst ner i trädet. Det betyder inte att utstrålningen förtunnats på andlighet utan det heter att den specialiserats och konkretiserats.

I Malkuth kan vi meditera över den fysiska världen

## Jordelementet

För att fungera bra i livet behöver vi människor verkligen acceptera och bejaka inkarnationen. Vi behöver känna tillhörighet till den planet vi lever på och bygga vår värld utifrån de livsvillkor som finns.

Visst låter det väl självklart, men många av oss har någon gång önskat att vi inte fötts och somliga kanske verkligen velat lämna världen för gott därför att den känns för begränsande, krävande eller rent outhärdlig. Redan filosofen Platon säger i Fedra att ”vi är fängslade i kroppen som ett ostron i sitt skal”

Som sökande människor har vi kanske alla mer eller mindre upplevt känslan att inte riktigt höra hemma i världen. I djupet av vårt innersta kan vi alla på något sätt längta ”hem”. Men när vi verkligen förstår vad vi innerst är kan vi inse att detta ”hem” inte är en yttre plats utan mer ett inre tillstånd. Andligt sökande innebär inte att söka sig bort från kroppen.

Det är inte heller säkert att vi bejakar livet i vårt undermedvetna. Kanske var vår barndom, eller livets allra första början, så otrygg att vi aldrig i djupet etablerat en känsla av att vilja leva i den yttre verkligheten. Det kan röra sig om trauman vi har ända från livmodertillvaron, forskning<sup>1</sup> visar idag att fostret påverkas av känslor, intryck och händelser från modern och omgivningen. Eller kanske kan vi tänka oss att trauman hänger kvar från tidigare inkarnationer.

När vi föds är vi inga oskrivna blad och i och med födelsen fortsätter dramatiken. Det är inte svårt att inse hur obehagligt det måste ha varit bara att lämna den skyddande livmodertillvaron och komma ut i materiens ljus. Vi är totalt oskyddade när vi föds och helt beroende av andras välvilja, skydd och kärlek. Självklart finns det störningar i den första miljön, det kan egentligen uppstå små paniksituationer hela tiden. Bara genom att ”mamma” lämnar oss för andra normala aktiviteter. Vi kan ju inte förstå varför hon försvinner och att hon tänker komma tillbaka om några minuter. (Här talar vi om mamma och inte pappa på grund av att det är närings- och trygghetschakrat. Det symboliseras initialt av moderssymbolen men det kan lika gärna

vara pappa eller en annan vårdnadsgivare som står för det) Kanske hade mamma stora problem under graviditeten, kanske så svåra att hon avskärmade sig från oss. Vi kan ha upplevt oss övergivna, utan kontakt och emotionell näring från början.

Men vår livsvilja kan förstärkas på många sätt även i vuxen ålder. Ett sätt är att verkligen uppleva oss som delar av människosläktet. Som delar av en helhet, av allt liv på jorden. Uppleva att vi ”hör till”. Även om vi kan känna oss övergivna är vi på en djup nivå ändå aldrig ensamma. Vi ingår i en organisk enhet både med jorden och universum.

I vår tid när vi tycks kommunicera nästan ständigt och när vi kan få närmast omedelbar kontakt med människor på andra sidan jorden kan man tycka att det borde vara enkelt att känna samhörighet. Men kanske har det istället blivit svårare. Teknologi och teoretiserande kan bilda en slags skärm mellan oss och den naturliga genuina känslan för planeten och dess liv. Helt enkelt avskärma oss från vår naturliga intuition, det vill säga vår självklara samhörighet med allt levande.

Indianerna har många ritualer som börjar eller slutar med orden ”alla våra släktingar”. De pekar på samband med alla dem som varit före, kommer efter eller lever nu. Det kan påminna oss om vår egen plats i den kosmiska ordningen. I vårt innersta djup finns den intuitiva kunskapen om att vi är förbundna med allt levande och att vi är ”inslagen i en stor livsväv”.

Allt har också en bakgrund, allt har rötter. Till och med tändstickan i asken har en historia har någon påpekat. Den var en gång en del av ett träd i skogen. Nu tycks den vara något helt annat. Men inget kan ta ifrån den dess egen historia

Trygghet, samhörighet, rötter och individualitet behöver samverka i oss.



### **Vidare funderingar:**

*Upplever du själv att du har inkarnerat tillfredsställande i kroppen och känner att du hör hemma i världen?*

*Har du längtat bort från livet någon gång?*

*Kan du uppleva att du hör samman med alla andra människor?*

*Kan du uppleva att du hör samman med planeten Jorden?*

*Hur känns det?*

Vi tror ofta, alldeles särskilt när vi är unga, att vi är ensamma om våra upplevelser. Ingen har varit så totalt oförstådd eller annorlunda, ingen har haft så spännande hemligheter, ingen har haft samma relationsproblem. Framför allt inte äldre släktingar eller gamla människor överhuvudtaget!

Men trots att vi alla är unika har ändå miljontals individers liv, känslor och tankar rört liknande problem och upplevelser. Livet är ett mysterium som måste upplevas på nytt och på nytt av varje generation och varje individ.

Det är väldigt givande och ibland omskakande att upptäcka och uppleva att man är en liten del i ett stort sammanhang, en ovärderlig pärla mellan otaliga andra på ett oändligt långt band. Det kan också påminna oss om att vi är oändligt viktiga bara genom att finnas till.

"....han såg ner på sin hand. Den var grå. Sprickor löpte inne i handen som smala diken. Hans hand var som åkern i torr tid. De hörde ihop. Han, handen och åkern. Sen länge. Före honom hade hans fars hand hört ihop med åkern. Varken han eller fadern hade haft dragdjur. Den egna kroppen måste räcka.

Han såg på den nästan fyrkantiga åkern som låg där framför honom. Den hade flera diken och var stor. Större än när hans far brukat den. Det var hans mark, hans värld. Som han fått och som han skulle ge vidare. Han hade tänjt på krafterna, väntat på sonen han fått sent omsider. Väntat att han skulle växa upp och hjälpa honom. Tiden hade gått. Han hade tänjt på dagarna....." (egen text)

### **Vidare funderingar:**

*Vad känner du till om dina släktingar före mormor och morfar och farmor och farfar?*

*Från vilket landskap eller land härstammar dina farföräldrar? Dina morföräldrar?*

*Vem av dem är du mest lik utseendemässigt?*

*Vem av dem är du mest lik till din personlighet?*

*Vad vet du om din mormors barndom?*

*Vad vet du om farmors största glädjeämnen?*

*Känner du till vad din farfar hade för framtidsdrömmar när han var ung?*

*Vet du om det har funnits några "familjehemligheter" i din släkt, sånt man inte talade högt om?*

*(Om du inte känner dina biologiska släktingar kan du arbeta med frågorna för din adoptivfamilj eller dem som känns viktigast för dig)*

## Nödvändigheten av att acceptera sin kropp

Man skulle kunna se världen som en träningsplats för att vi ska kunna utveckla mänskliga kvaliteter på ett sätt vi inte kan utan den fysiska tillvaron. Vi involveras i materien men bör inte tappa vår ursprungliga identitet av högfrekvent energi. Genom kroppen kan vi forma relationer till alla livsformer på jorden och genom dem kan kvaliteter som kärlek, medkänsla och tolerans utvecklas och testas. Utvecklingen genom de olika relationerna blir en del av meningen med livet och för relationerna är vi alltså beroende av våra kroppar med sina olika sinnesförmågor, vilka ger en feedback som hjälper oss förstå omgivningen.

Om vi accepterar livet och inkarnationen ökar möjligheten att också acceptera kroppen. Den fysiska kroppen hjälper oss både att få information om vad som händer inom oss och omkring oss. Det blir naturligtvis en stor utmaning om vi inte accepterar kroppen, eftersom den är vår utgångspunkt i den fysiska världen.

Men vårt samhällsklimat underlättar inte för oss i den här saken. Med en materialistisk syn *är* vi ju våra kroppar och kommer att värdera, mäta och döma utifrån dem. Kroppen blir en symbol för vår självbild. Vi överför också inre otillfredsställelse till kroppen. Det blir illa både för kropp och själ.

Men att acceptera kroppen är inte detsamma som att identifiera sig med den.

### **Vidare funderingar:**

*Vilken syn på kroppen har du?*

*Är den ett nödvändigt ont? Ett själens tempel? En illusion?*

*Vad tror du att det får för konsekvens i ditt liv?*

*Hur tror du din syn på kroppen har uppkommit?*

## Den barndom vi bär med oss

Det första chakraplanet hör nära samman med den första perioden i livet upp till 1 år, med kroppens tillväxt och de grundläggande erfarenheterna om hur kroppen fungerar. Medvetandet är då mest fokuserat på det som händer i kroppen och inte så mycket på den yttre världen. Utvecklingsstadiet grundar vår förmåga till överlevnad och fysisk identitet. Mycket fokuseras naturligtvis på förhållandet till mamma/pappa och den trygghet vi kan uppleva, att kunna etablera tillit till omgivningen och en känsla av att höra till. Men egentligen har första chakrat sin bas i hela barndomen och står för det vi kan kalla präglingen.

Vi bär med oss vår barndom hela livet, vare sig vi vill eller inte. Våra minnen sitter i cellerna. För att skapa en solid grund kan vi behöva utforska barndomens rötter som givit oss vår näring. Det är möjligt att vi medvetet behöver förstärka eller omplantera våra rötter. Det blir aldrig för sent att göra det. Att ge sig god näring omfattar hela vår konkreta miljö med mat, boende, ekonomi och fungerande relationer till de närmaste.

Det är inte alltid lätt att arbeta med förhållandet till sina rötter, man kan behöva någon form av psykologisk hjälp och stöd för att våga. Men det kan vara som att knyta upp en knut när det väl lossnar och hela ens utveckling kan komma igång på ett nytt sätt.

En bekant till mig satt ofta med ena benet uppdraget under sig och jag frågade henne varför, eftersom det inte verkade bekvämt. Hon sa hon trivdes med det.

En dag bad hon om tid för samtal. Hennes liv visade sig vara en härva av trasslig ekonomi och rädsla för ansvar och rutiner. När jag kände in i hennes energi märkte jag en överdimensionerad koncentration kring huvudet. Jag bad henne sitta med rak rygg, båda fötterna i golvet och vara medveten om att fötterna verkligen hade kontakt med golvet. Efter ett tag såg jag att hon hade det jobbigt. Hon sa skrattande att hon gärna skulle vilja dra upp ena benet. Efter ytterligare en stund klarade hon det inte längre och la benen i kors.

Slutligen medgav hon att det var förfärligt att behöva ha fötterna ”där nere.” Hon ville dra upp benen och liksom känna sig som ett litet klot hon kunde hålla om med armarna.

Det visade sig, när vi började samtala, att hon aldrig upplevt verklig psykisk trygghet i barndomen, även om familjebilden varit stabil. Fadern hade varit lugn, men upplevts som svag. Redan från födseln hade hon på grund av sin mors rädslor känt av otrygghet och skapat ett mentalt förhållningssätt till livet istället för ett fysiskt. Hennes ord var att hon lärt sig att leva ”ovanför” och inte kunnat känna sig trygg med omvärlden. Även lärt sig att man föds för att ge och inte få, vara duktig, aldrig rädd, och inte känna efter egna behov.

Hon fortsätter att forma fungerande rötter som kan växa ner i myllan och ta upp den näring som världen har att ge.

### **Vidare funderingar**

*Har du några mycket tidiga minnen?*

*Känner du till några detaljer kring din födelse?*

*Vad vet du om ditt första år?*

*Hur är ditt förhållande till din mamma? (din biologiska eller den du ser som din mamma och oavsett om hon är i livet eller inte)*

*Hur har det förändrats under ditt liv?*

*Känner du till hur din biologiska mamma hade det när hon blev gravid med dig? Hur hade hon det under ditt första år?*

*Hur såg den första gruppen ut i ditt liv? På vilket sätt kunde du uppleva trygghet i den gruppen?*

*Hade du tillgång till äldre släktingar/nära bekanta under barndomen?*

*Fanns det syskon när du föddes? Fick du syskon senare?*

*Hur tror du det påverkade dig?*

*Tycker du att du har utforskat dina rötter?*

*Vad kan du tänka dig att göra om du känner att du vill ge mer näring till dina rötter?*

## **Upprepning och vanor**

När vi som små barn på klassiskt sätt gång på gång kastar nappen på golvet är det ju inte fråga om lek utan för att se vad som händer. Vi utforskar vår samverkan med omgivningen och lär oss orsak och verkan. Upprepning sker från det allra första stadiet i våra liv när vi lär oss genom härmning. Vi lär oss förstå och associera till omgivningen genom upprepning. Övning ger färdighet. Om vi en gång lärt oss cykla eller förstått hur vi ska använda språket sitter kunskapen kvar så länge vi behåller våra mentala resurser någotsånär intakta. Jag minns när min son som liten sa att han nog både kunde lära sig köra helikopter, åka skridskor, läsa och sånt, men att knyta skorna var jag allt tvungen att fortsätta göra åt honom. En tid senare knöt han själv skorna utan att be om hjälp. Det som en gång var närmast oövervinnligt blir något fullkomligt naturligt som "sitter i ryggraden".

Vanorna kommer tidigt in på alla plan i livet och kommer att vara både bra och mindre bra. Från den jobbiga träningen att gå, tala och äta själv till mer subtil lärdom som att fantasier är mindre värda än fakta, livet slutar i och med döden och liknande ”sanningar”.

Eftersom vår gemensamma yttre värld med sina upprepningar och underförstådda värderingar ger oss trygghet, kommer vi att låta den växa och täcka betydligt större aspekter av våra liv än enbart de materiella.

Bra vanor som vi kan ha hjälp av här kallas i andliga traditioner för discipliner. Den bästa vanan kan bestå av en daglig stunds stillhet i tystnad, meditation, yoga, eller bön. Att varje dag påminna sig om vem man egentligen är, det vill säga bli medveten om sin sanna natur, kan ha enorm betydelse för ens liv.

Vi kan, från de flesta andliga och religiösa traditioner världen över, också känna igen idén att upprepande förstärker skapandeprocessen. Genom rytmiskt upprepande av en kreativ tanke eller idé, ett begrepp eller en mental bild, förstärks och fokuseras effekten tills den blir till en mental, och kanske till och med materiell, realitet.



## Att grunda sig

Att träna på att skaffa fysisk förankring, stabilitet, både i yttre och inre liv och att stärka sina rötter brukar kallas att grunda, rota eller jorda sig. Det har stor likhet med jordning av elektricitet och ger oss möjlighet att tryggt använda vår högfrekventa energi. Utan grund kan känslor och känslighet bli en stor utmaning. Grundningen är särskilt väsentlig vid allt personligt utvecklingsarbete och i andliga sammanhang. Den ger oss möjlighet att uppleva att vi är här och trygga i den fysiska kroppen, i världen, i nuet.

Här följer en mycket enkel, effektiv **visualisering för upplevelsen att vara jordad.**

Det är viktigt att du gjort chakravisualiseringar tidigare så du känner igen baschakrats energi.

Det är fördelaktigt om du har möjlighet att göra övningen ute i naturen. Se framför allt till att du har en lugn miljö omkring dig. Sitt bekvämt med ryggen rak i en stol och med bägge fotsulorna ordentligt i golvet.

Slut ögonen för att få bättre fokus inåt och ta några djupa sköna andetag samtidigt som du låter kroppen slappna av.

Gör dig medveten om första chakrat längst ner i bäckenbotten.

Föreställ dig chakrat på ett sätt som känns välbekant för dig.

Gör dig sen medveten om den energi som finns i kroppen och föreställ dig att du koncentrerar energi i en slags stråle som flödar ner genom första chakrat och ner i jorden. Genom stolen, golvet och ner genom jorden, djupt ner till jordens mitt där den sammansmälter med energin i jordens centrum. Här finns en energi som du alltid har tillgång till och som du nu gör dig medveten om.

Andas normalt, lugnt, medan du fortsätter vara medveten om avspänningen i din kropp.

Känn hur du har kontakt med jorden och upplever att grundningen etableras i kroppen. Kanske som en trygghet och styrka.

Nästan som en lugn, trygg, aldrig upphörande puls i jorden. En puls med återklang i dig själv.

Upplev hur det känns att vara i kontakt med den stabiliserande jordenergin.

Fortsätt slappna av och vila i känslan.

Låt all spänning och alla obehag dräneras på det här sättet så du kan fyllas med bra jordenergi för din egen balans.

Var medveten om att du kan känna dig trygg och välsignad.

Känn när du vill låta den inre bilden upplösas och är beredd att fortsätta din tillvaro i yttrevärlden.

## Tiden

Tidsbegreppet kan symbolisera trögheten hos jordelementet. Det vi vanligen menar med "tid" får bara mening i relation till vår materiella tillvaro. Utan den existerar ju inte den kvantitativa tiden.

Idag är tiden ofta en verklig utmaning. Den driver på och stressar fast vi vet att det naturligtvis har att göra med vår syn på hur mycket vi måste prestera. Vi har med vår stressande livsstil svårt med både koncentration och tålamod. Vill kunna själva nu på en gång. Många är också på jakt efter sensationer, kickar eller kunskap om livet. Har svårt att se livet i sig som något att uppleva.

Men i en tid när vi inte längre tillåter oss matro utan äter medan vi går eller talar arbete i mobilen, behöver vi nästan fundera över vem som bestämmer över våra liv. Och vilken självbild det symboliserar.

När vi intresserar oss för de små tingen kan vi fascineras av det som händer omkring oss. Det blir en annan upplevelse än att bara köra på livets motorväg. Då kan vår förmåga att vänta också utvecklas och vi behöver inte uppleva så mycket stress! Köer kan fungera som fantastiska läromästare!

Jag har själv suttit timal i skuggan av ett träd och väntat på att bybutiken ska öppnas i en afrikansk by och jag har förstås också stått länge i kö på stormarknader och det är stor skillnad. Men det är inte främst kön i sig eller ens miljön, utan mitt förhållningssätt till den som skiljer. Om jag vill vara någon annanstans än där jag är blir ju upplevelsen alltid en utmaning. Om jag dessutom är irriterad projicerar jag det på något i närheten när chansen finns.

Tiden i sig kan kanske lära oss att vara där vi är.

Det är inte bara trendigt att tala om att vara i nuet, det är nödvändigt att vi öppnar oss för den känslan för att klara av vår nutid. Tiden är ju inget vi kan fånga, utan det enda vi behöver göra är att öppna oss för det som är. Meditation kan vara en väg till att uppleva att vi är där vi är. Här. Nu.

Var är du?

I vissa klosterrutiner ingår att en klocka pinglar ibland. Då stannar man upp och kan bli medveten om vad man håller på med och kanske inte minst vem och vad man är.

Det kan vara värdefullt att fortsätta fundera över tidskonceptet. Inte minst för att inse att tiden kan göra livet enklare för oss, särskilt om vi kan uppleva tiden cyklisk och inte bara lineär. Varje stund och händelse kan bli del av ett större sammanhang och ge oss möjlighet att uppleva mening. Livet kan ses som en process. Om vi utgår från att vi, på det mest fundamentala planet, är här i livet för att lära, kan allt vi upplever bli ett flöde av möjligheter i tiden.

### **Vidare funderingar:**

*Är du själv alltid på väg eller brukar du "vara där du är"?*

*Hur reagera du vanligtvis i en kö?*

*Om du känner dig irriterad av att vänta, vad tror du att du egentligen blir irriterad på?*

*Har du tänkt på hur stor skillnad det är på tidsupplevelsen när du väntar på någon mot när du läser en bra bok eller lyssnar på musik?  
Kommer du ihåg hur du upplevde tiden när du var liten?*

*"Tid att leva" - vad betyder de orden för dig?*

## Obalans - balans

Om vi vill påverka ett visst chakra är det bra att tänka på att energierna samverkar och att chakrana är beroende av varandra. Det blir omöjligt att aktivera ett chakra utan att helheten påverkas, därför bör vi medvetet, åtminstone i visualiseringar, huvudsakligen arbeta med hela systemet.

När det finns en uttalad så kallad obalans på just det här planet kan vi uppleva problem både med hälsa, ekonomi, boende och arbete. Ibland på grund av att vi helt enkelt inte prioriterar de här faktorerna tillräckligt, och det kan skapa kaos i livet, i andra fall på grund av att deras betydelse överdrivs. Vi kan fastna i kropps- och hälsofixering, bli snåla, samla prylar som ska ge trygghet eller göra arbetsprestationen till livets huvudsyfte och vi kan vara alltför envisa och rigida.

Att vara verkligt grundad betyder definitivt inte att vara rigid och fastlåst. Man har större möjlighet att klara utmaningar om man vågar ändra sitt beteende och anpassning är ju viktigt i vår tid av förändring och stora omstruktureringar i samhället.

Det är vanligt att vi har ett oklart förhållande till energibalansen på det här planet och det blir desto viktigare att vi funderar över det. Det är ju grunden för att vi ska kunna förverkliga det vi vill.

Om vi hänför vissa fysiska problem med symptom/sjukdomar till vissa chakran skulle det för första chakrat till exempel särskilt kunna gälla: Ryggproblem, problem med knän, fetma och sjukdomar som är relaterade till immunförsvaret.

### **Vidare funderingar:**

*Hur upplever du din egen balans på det här planet?*

*Hur tar det sig uttryck i ditt liv?*

### **För att använda jordelementets energi bättre kan jag välja att:**

- vara mer fysiskt aktiv; promenera, jogga, klättra, orientera
- utföra hushållssysslor; städa, diska, laga mat, tvätta!
- se över min ekonomi
- se över vanor och rutiner och kolla om de är positiva och bra för mig
- skapa mer ordning omkring mig om det behövs (feng shui hör hit)
- vara mer i naturen
- slappna av ordentligt, gå igenom kroppen bit för bit och känna efter hur det känns
- göra yogaövningar, spec. för första chakrat, samt tai chi eller qigong
- göra en mandala utifrån de fyra väderstrecken
- få massage; många fysioterapier är välgörande för att skapa kroppskänning
- göra speciell chakravisualisering för rotsystemet
- försöka erinra mig riktigt tidiga barndomsminnen och känna efter hur de känns i kroppen
- göra regressioner med fokus på tidig barndom
- gestalta mig själv som barn
- lära mig mer om barndomens innebörd genom psykologi
- fördjupa, förbättra mina familjeband
- släktforska
- äta proteinrik mat
- lyssna till musik som är rytmisk och upprepande, som det är naturligt att klappa eller stampa till. Även musik som hör ihop med positiva minnen från barndomen, som ger känslan av trygghet, tradition. (Musiken på Jonathan Goldmans "Chakra Chants" rekommenderas till alla chakran. På det här planet "Primal Ground")

*Vad av det här skulle kunna passa just dig för att stärka chakrat?*

## Religion och trygghet

De flesta likställer nog andlighet och religion, men det är faktiskt inte något självklart. För somliga kan religion betyda moral, trygghet, struktur och gemenskap. (Andlighet har ju först och främst att göra med en inre upplevelse av ngt som är större än jag själv.) En moral-religion kan t.ex. betona att man ska läsa Skriften som Guds lag och få hjälp att leva som Gud vill. Den kommer att framhålla vad som är bra och dåligt och gott och ont och ger ordning och struktur till livet. Om min grundtrygghet till exempel är utmanad kan en religiös grupp bli en trygg institution. Där kan jag också få social tillhörighet.

Religionen står på det här planet för upplevelsen av att höra till, vilket i sig ger gemenskap och trygghet. Den aspekten kan vara viktig. (Gemenskap och samhörighet söker vi ju även genom politik, idrott och många andra intresseorganisationer).

Flera religioner har stark betoning på olika slags tillhörighet till den fysiska världen, vilken ses som Guds skapelse. Inom judendomen betonas till exempel starkt tillhörigheten till både jorden, folket och familjen. Inom shamanismen betonas vår självklara tillhörighet till jorden och vårt beroende av den. Moder jord när oss och bär oss.

Att acceptera att vi är Moder Jords barn kan skapa ett förhållande till planeten och allt levande som vi verkligen behöver. Vi kan lätt se omkring oss vad som händer när vi glömmer den relationen.

Känslan av att vi hör till Jorden kan också öka vår uppskattning av det enkla och naturliga. Den kan öka vårt tålamod och vår lyhördhet inför allt levande.

### ***Vidare funderingar:***

*Har du själv någon speciell andlig eller religiös tillhörighet?*

*Skulle du vilja ha det? Varför?*

*Hur är ditt förhållande till Moder Jord?*

## Orienteringsceremoni

Det här är en övning som sammanfattar många av första chakrats aspekter och hjälper dig att vara i, och uppleva, första chakrats energier.

Starta med att skapa ett fyrkantigt område på golvet/marken som är så pass stort att du själv får plats att sitta mitt i det. Gör det med hjälp av ett tyg eller med föremål, gärna från naturen, som du lägger ut för att definiera kvadraten. Använd ting som du tycker om och som har betydelse för dig eller ge dem betydelse i stunden du lägger ut dem.

Se till att du väljer en plats där du får vara helt ostörd och kom ihåg att stänga av mobilen. Se också gärna till att du vet var du har de olika väderstrecken.

(Gör gärna i ordning musik som du kan lyssna till en stund när du satt dig eller innan du börjar din ceremoni. Helst något rytmiskt uppreparande, kanske dova trummor om det känns bra)

Sök ett föremål som symboliserar din samhörighet med planeten, med din plats i världen, och lägg det inom räckhåll utanför kvadraten. Sätt dig nu själv i mitten av fyrkanten. Helst på marken, annars kanske på en sittkudde eller hoprullad filt, eller på en stol om du behöver det. Sitt gärna så att du vet på ett ungefär att du har öster till höger och väster till vänster.

Slappna nu av och ta tre lugna djupa andetag medan du låter dig bli medveten om platsen där du sitter. Upplev också att du verkligen är på plats i din kropp. Vila medvetet så en stund. Föreställ dig att du är en länk mellan himmel och jord, stabil energi fyller dig från hjässan till marken.

Fortsätt nu genom följande upplevelse, men känn att du gör allt på ditt eget sätt så att det känns bra för dig:

Ta ditt symbolföremål och lägg det framför dig där du sitter. Finn sen ett ord, en term eller ett ljud som symboliserar din samhörighet med planeten, din plats i världen. Ta dig god tid och när du är klar: säg det tre gånger

Andas djupt, in och ut och gå vidare, ta din tid under följande men fastna inte i funderingar, det är här och nu som gäller; säg långsamt följande högt eller tyst i dig själv:

Bakom mig finns alla de människor som nu är på väg ut ur livet och de som levt tidigare, inklusive mina förfäder och släktingar  
Jag är nu medveten om alla som varit och jag välsignar dem  
(Upprepa det gärna och låt det sjunka in i dig)

Framför mig finns alla de som är unga, där finns barnen och de ofödda, alla de som kommer att vandra på den här jorden  
Jag är nu medveten om dem som ska komma och jag välsignar dem  
(Upprepa det gärna och låt det sjunka in i dig)

Till vänster om mig finns det jag hittills gjort, det jag gått igenom och upplevt  
Jag är nu medveten om den del av livet som ligger bakom mig, som nu är minnen, och jag välsignar den  
(Upprepa det gärna och låt det sjunka in i dig)

Till höger om mig finns allt det jag kommer att göra och förverkliga, det jag kommer att gå igenom och uppleva  
Jag är nu medveten om livet som ligger framför mig och jag välsignar det  
(Upprepa det gärna och låt det sjunka in i dig)

Var stilla och trygg, allt är väl, du är här och nu.  
Det är nu det är din tid på jorden.  
Du har resurser för allt du behöver.

Låt ditt fokus gå tillbaka till din kropp, gå lugnt men inte långsamt igenom den genom att beröra den bit för bit från hjässan till tårna, en sida av kroppen i taget. Först vänster sida som du berör med höger hand därefter höger sida med vänster hand. Gör det utan att stanna upp eller fundera på det du gör men säg högt eller tyst i dig själv

namnet på den kroppsdel du nuddar, Hjässan, öra, käke, hals, axel o.s.v.

Andas nu djupt, in och så ut  
Det är nu det är din tid på jorden.  
Var trygg, allt är väl, du är här och nu.  
Känn att du är välsignad

Känn sen efter när du vill låta stämningen upplösas och är beredd att fortsätta din tillvaro i yttervärlden  
Plocka ihop de föremål du använt och bestäm vad du vill göra med dem. Kanske vill du spara dem till en annan ceremoni, kanske återbörda dem till naturen.

# Bukchakrat

## Svadisthana

<b>Chakranummer</b>	andra
<b>Element</b>	vatten
<b>Färg</b>	västerl.: orange indisk: blåvit
<b>Tal (kronblad)</b>	sex
<b>Mantra</b>	vang
<b>Djur</b>	makara (krokodil)
<b>Form</b>	månskära
<b>Gudomar</b>	Vishnu
<b>Gudinnekraft</b>	Shakti Rakini
<b>Plats</b>	bukplexus
<b>Kroppsdelen</b>	fortplantningssystem, kroppsvätskor
<b>Körtlar</b>	äggstockar, testiklar
<b>Sinne</b>	smak
<b>Aktualiserar</b>	det undermedvetna, astralvärld
<b>Arketyp</b>	härskaren/härskarinnan
<b>Sakrament</b>	nattvarden

Andra chakrats sanskritnamn är Svadisthana vilket kan betyda sötma eller "den egna boningen".

Svadisthana kallas ibland även Sakralchakrat och Sexualchakrat.

Det finns de som anser att det här chakrat från början varit platsen för vår egentliga livskraft, kundalinikraften, och somliga för samman första och andra chakrat till vad som då kallas "den heliga platsen" där skapelsen äger rum. I kroppen finner vi chakrat i nedre delen av buken.

De organ som associeras hit är äggstockar respektive testiklar, sinnet är smaksinnet och elementet vatten. Man kan också säga att alla kroppsvätskor hör hit.

Makaran, ett krokodilliknande sjödjur som kan lura under ytan i grumligt vatten, är symbolen för vårt utforskade kraftfulla undermedvetna. I vattnet lurar faran; i det undermedvetna möter vi de primitiva drifterna.

Vi kan finna ormen, ett liknande symboldjur, i nästan alla kulturer. Den har alltid haft sin givna roll i folketro, mytologi eller religion. Symboliken är också dubbelbottnad. Ormen kan stå för död och förstörelse men också förnyelse eftersom den ömsar skinn och har även en tudelad, kluven tunga. Den ingår i många skapelseberättelser och får ofta stå för universums onda krafter.

Vissa rädslor har djupa rötter i det kollektiva omedvetna och det sägs att vi föds med tendensen att utveckla ormskräck. Ormen symboliserar också reptilstadiet i vår egen evolution och står för den mest primitiva formen av energi och kraft.

Swami Satyananda, som grundat den kända Biharskolan, menar att Svadisthanachakrat hör ihop med energier som kontrollerar hela vårt omedvetna och särskilt den kollektiva delen. Det kollektiva medvetandet är mer kraftfullt än det individuella och styr mycket av det mänskliga beteendet. Här finns inte bara den personliga karman utan karma som har att göra med erfarenheter från hela den mänskliga evolutionen. Han betonar vikten av att i yoga och mer djupgående chakraarbete först arbeta med det 6:e chakrat (Ajna) så att man har

tillgång till dess övermedvetna och distanserande aspekt innan man ger sig in på Svadisthanas karmiska nivå.

Det här planet kan kallas eterplanet när man syftar på dess energityp och ses som en osynlig men ändå närmast fysisk energiform. Även termen bioenergi, livsenergi, används.

Så kallade fysiska medier arbetar med psykiska krafter som de menar tas härifrån. De kan påverka materiella ting, eller till och med materialisera en slags plasma, och det kan vara farligt för dem att använda mycket av sin egen bioenergi i processen. Om ens energi däremot påverkar omgivningen utan ens eget medvetna deltagande (typ poltergeistfenomen) tycks man undgå negativa fysiska effekter.

### **För att förstå Svadisthanas arketypiska aspekt**

kan vi fokusera på följande termer:

Den grundläggande polariteten, relationer, känslor, fantasi, projektioner, det undermedvetna, det okända, rädslor, månen, vatten, sexualitet och vällust.

## **Jämförelse med Kabbalans Livsträd**

Det sefira som korresponderar med Svadisthana heter Yesod. Det betyder "grunden" och ligger näst längst ner i trädet. Energin i Yesod kan ses som föregångare till den materiella verkligheten.

Sefirat kan liknas vid en bro mellan möjlighet och verklighet och kallas även bildernas skattkammare. Det syftar då på drömmar, minnen, arketyper och vår förmåga att framställa verkligheten med hjälp av tankeformer.

Här i Yesod möter vi så att säga skapelsen innan den blir synlig. Sefiroten i Livsträdet ses ju som utstrålningar från det högsta och vi kan då säga att det här är skapelseprocessens fullkomning som bara väntar på att manifesteras. Det kan jämföras med fostret som vilar i livmodern före födelsen.

Vi kan även se Yesod som själva principen för skapandets kraft och form.

I Yesod kan vi meditera över den osynliga världen

Här kan vi också uppmärksamma att det för varje Sefira finns en motsatt princip. Den kallas Qliphah och är som en motvänd spegelbild.

(Vi kan kanske se den som ett uttryck för den naturliga polariteten i världen.)

## Vattenelementet

Vatten utgör en kraftfull och livgivande symbol inom många andliga traditioner. Förr värnade vi om jordens heliga källor men idag är vattnets livgivande och helande kraft glömd av många. Själva består vi ju till största delen av vatten och startar faktiskt också våra liv i det.

Den japanske forskaren Masaru Emoto har på senare år bidragit med inspiration om vattnet. Han vill med sin forskning<sup>1</sup> påvisa att vattnet har ett minne som kan lagra information. Om vatten har ett slags minne blir det enklare att till exempel förstå hur homeopatiska medel kan fungera. Med sina bilder av kristaller önskar Emoto visa att människans medvetandeenergi kan ha många olika effekter på vatten (här i form av iskristaller). Han menar att hans forskning också visar att vatten, och följaktligen även människan, kan renas och helas med hjälp av positiv intention i tanke, ljud och ord.

Vattnets vågrörelse för från det ena till det andra, vilket betyder rörelse och förändring. Rörelsen betyder också att vi konfronteras med dualismen. Vi avskiljs symboliskt från enheten och möter det okända, det andra. Vi möter denna dualism, denna polaritet, till exempel i dag och natt, ljus och mörker, glädje och sorg. Men det är genom motsatsernas samverkan som skapelse sker och energi uppstår.

Dualismen ses i många andliga traditioner som en illusion vi behöver komma förbi. Det är en viktig aspekt om man ser till det andliga. Men det är viktigare att förstå att vägen till helheten måste gå via integrering av de olika sidorna. Vi testas och tränas genom dualism och polaritet, det är en del av vår utvecklingsväg som inkarnerade varelser.

## Rytm och periodicitet

Talsymbolik, det vill säga siffrornas och talens mytiska och arketypiska aspekter, kan vara en väg till förståelse för rytm och periodicitet eftersom de har med rörelse, förändring och tid att göra. I kapitlet om första chakrat beskrevs några olika infallsvinklar till begreppet tid och här kan vi se tiden på andra sätt.

I Kina har man räknat med både cyklisk och tidlös tid. Vi lever i den cykliska och bortom den existerar den andra. De gamla grekerna kände också det sättet att se på tiden och kallade de olika tidsaspekterna *chronos* och *kairos*. *Chronos* var den kvantitativa tiden och *kairos* den kvalitativa.

Talen är även intressanta för utforskande av den symbolik vi möter i drömmar, meditation, visioner och även i vardagens sammanhang då siffrorna ibland tycks återkomma på de mest förunderliga sätt. Carl Gustav Jung såg talen som ett slags upphov till arketyperna och sa också att människan inte skapat talen utan mer upptäckt dem

I talsymboliken associeras talet två till vattenelementet. Två står bland annat för relation, polaritet, attraktion, konfrontation, rädsla, tvivel, diplomati och kärlek. Från betoning av motsatserna till enande och harmoni.

Talet två stod inte högt i kurs hos de gamla Pythagoréerna som menade att det inte var något riktigt tal utan "bara relation" mellan två enheter.

I den kristna traditionen har talet två inte någon hög status eftersom Gud var hel och fullkomlig och hans skapelse sågs som mångfald (tre eller mer). Två kan i bibeln representera kvinnan som Gud skapat ur mannen och som (med hjälp av ormen med sin tudelade tunga) förde in synden i världen. Det ledde till fallet, separationen från Gud med en ond och en god värld.

I hinduismen är polariteten däremot en självklar grundstruktur. Guden är inte hel utan sin kvinnliga kraft, sin motpol, *shaktin*.



I kinesisk tradition tar sig polariteten uttryck i yin och yang som tillsammans bildar Ki-kraften. Vår värld anses existera som en ständig rörelse mellan de två urkrafterna.

Yin och yang bildar också en balanserad helhet i den kosmiska harmonin Tao. Man kan läsa om den taoistiska filosofin i "I Ching", Förvandlingarnas bok. Här beskrivs förhållandet mellan yang och yin genom 64 hexagram. (En uppsättning av sex hela och delade linjer)

Yin associeras med det kvinnliga, receptiva, negativa, med månen, mörker, det våta, den vänstra kroppssidan, höst och vinter. Yang med det manliga, kreativa, positiva, med solen, ljus, torka, den högra sidan, vår och sommar. Med andra termer skulle vi kunna säga att relation, gemenskap, närande, spontanitet och accepterande är yin och självständighet, hierarki, avlande, planering och kritik är yang.

I symbolen yin - yang står de två krafterna bredvid varandra men det är inte fråga om någon oföränderlig polaritet utan de är beroende av varandra i dynamisk samverkan. De är alltså inte varandras oförlikneliga motsatser utan två sidor av en och samma helhet. De kompletterar varandra. Det blir tydligare om vi låter symbolen omformas till den liggande åttan, evighetsymbolen. Om vi såg den rörlig skulle den utgöra en böljande vågrörelse.

Rytmen är ett grundmönster för livet, både i kosmos och i människan. Vi kan se det som att skapelsen andas. Mellan andetagen finns, vilket man betonar inom buddismen, alltid ett litet gap, en tomhet, ett utrymme av väntan och möjlighet. Om vi använder fantasin kan vi säga att just där mellan andetagen skulle en dimension kunna finnas, en slags övergångsvärld, som förenar världarna. Där skulle till exempel det kunna äga rum som enligt oss inte *kan* ske. Där skulle materia plötsligt kunna uppstå ur tomma intet och lika plötsligt försvinna. Just där skulle det vi kallar mirakel vara fullkomligt naturliga.

## Anima och animus

Enligt chakrasystemet är energin i vår subtila kropp beroende av den polaritet som uttrycks genom de två energiströmmarna Ida och Pingala vilka flödar kring kroppens mittkanal Sushumna. Även chakrana i sig är bipolära. Det kommer till uttryck på det religiöst symboliska planet genom att chakrats gudom inte är hel utan sin kvinnliga kraft, sin motpol, shaktin. Ibland framställs gudarna som till hälften man, hälften kvinna.

Carl Gustav Jung menade ju också att varje man i sitt inre bar en bild av det feminina och varje kvinna en bild av det maskulina.<sup>2</sup> Han kallade mannens inre kvinnlighet för anima och kvinnans inre maskulina princip för animus och såg dem som dynamiska arketypiska funktioner som ständigt utvecklas och som vi behöver bli medvetna om. När vi funderar över våra egna inre sidor brukar det inte vara svårt att uppleva att vi både har manligt och kvinnligt i oss. "I vuxen ålder är det av stor vikt att man lär känna sin egen kontra-sexuella sida, både dess positiva och negativa drag. Annars projicerar man dem gladeligen på sin omvärld och kan åstadkomma ett ordentligt kaos i sina mänskorelationer" skriver också den finske psykologen Tony Dunderfelt.<sup>3</sup>

Genom att se det intuitiva jaget som vår inre kvinna och handlingsförmågan som vår inre man har vi möjlighet att förverkliga oss genom deras förening. Ur esoterisk synvinkel är den inre kvinnans funktion att ta emot och ge oss universums visdom och vägledning. Den manliga energins funktion är att hävda den sanningen genom att manifesteras i världen. När vi medvetet arbetar för det i vår utveckling kan man säga att vi är på väg mot vad som kallas "den heliga föreningen" i oss själva.

## Att våga vara i känslan

Det här medvetandeplanet/chakrat täcker psykologiskt vårt andra levnadsår. (I esoteriska sammanhang sägs också det första chakrat stå för de första sju åren och det andra för de nästkommande sju) Samhörigheten med ”mamma” är fortfarande (som i första chakrat) grundläggande men nu kommer det skede när vi börjar dra oss bort genom att kunna röra oss och utforska omgivningen. Vi börjar bygga på det som ska bli en egen emotionell identitet och omgivningen är fortfarande oändligt viktig för vår känslomässiga utveckling. Om vi får respons på de känslor vi uttrycker under barndomen kommer vi naturligtvis att ha lättare att uttrycka dem i vuxenlivet. Vi ”lärt” oss också empati genom att våra känslor blir sedda och bekräftade.

Människan som inkarnerad varelse lever i åtminstone två världar, en yttre och en inre. Våra sinnen är den viktigaste länken mellan det yttre och det inre och det är med deras hjälp vi kan orientera oss. Vi kan få ökad förståelse för vårt känsloliv när vi upplever att det har att göra med vattnelementets värld. Det djupa och farliga, det stillastående grumliga, det porlande, renande, det glädjerikt brusande, det våldsamma, det speglade stilla. Symboldjuret för chakrat är en krokodil, blixtnabbt kan man bli ett byte istället för att njuta av vattnet. Det okända ligger hela tiden på lur. Vi kan genom den bilden förstå den djupgående rädsla för det okända som är en del av oss och som det här medvetandeplanet belyser.

Man skulle kunna säga att vårt liv börjar i livmodervattnet och fortsätter i känslornas hav. Hur roligt är det att befinna sig i känslornas hav om man inte kan simma eller vet hur man tar sig till land? Om vi inte har kontakt med våra känslor kommer vi att vara helt i deras våld. Att kunna hantera sina känslor är nyckeln till vad som brukar kallas emotionellt välbefinnande.<sup>4</sup> Alltför extrema känslor undergräver vår psykiska balans. Målet är en slags balans och inte att undertrycka känslorna men många av oss stänger av kroppens upplevelser, både fysiskt och emotionellt, för att vi är rädda för känslor

mässig smärta. Somliga försöker undvika känslorna genom att helt leva genom intellektet.

När det gäller rädslor krävs distans. Medvetenheten om att rädslan är en känsla vi har kan kanske skapa den distans vi behöver för att klara av att leva med känslan av rädsla. Den verkliga distansen till rädsla kan vi kanske bara nå genom insikten om vad vi egentligen är till vårt innersta väsen.

### **Vidare funderingar:**

*Vad betyder vatten för dig? Hur är ditt förhållande till vatten?*

*Är du en känslomänniska?*

*Tycker du känslorna styr mycket i ditt liv?*

*Vad betyder "det okända" för dig?*

Den som arbetar med människor måste ha vågat känna sin egen smärta, rädsla, ilska och glädje. Inte bara för sin egen skull, utan för att kunna tillåta någon annan visa dessa känslor. Vi kan annars bli så rädda att vi till exempel genast vill trösta och stilla gråt och sorg. Men att hysa respekt för en annan människa innebär också att kunna respektera hennes behov av att uttrycka sorg och smärta likaväl som glädje. Trösten sker genom att vi finns där och vågar stanna.

## När mörkret faller

Förutom känslor har det här medvetandeplanet att göra med trance och hypnotiska tillstånd, med känsligheten inför och kommunikationen mellan olika världar. Med tillståndet mellan liv och död och med insomnandet och även sömnen i sig. Vattenelementet symboliserar också det vi har gemensamt med andra i det kollektiva medvetandet.

Det okända behandlas i våra nattdrömmar. Drömmen har sin egen verklighet, sin egen struktur som verkar väsensskild från vårt dagsmedvetande. Vi kan överväldigas av att det vardagliga och till synes välkända blandas så okontrollerbart med det ogripbara, irrationella. Våra drömmar har liknats vid en bro som skapar nödvändig balans mellan det medvetnas och det omedvetnas världar. Vi kan även uppleva själva sömnen som ett mysterium i sig. När vi blir trötta vaknar längtan att få dra oss in i den egna världen, in i den individuella tillvaron. Där försjunkar vi och kan ge oss hän åt en slags återuppbyggande makt. Antroposofen Rudolf Meyer <sup>5</sup> har uttryckt att vi genom att se sömnen på det sättet kan få en känsla för sömnens helighet och en vördnad inför den okända makt vi varje natt överlämnar vårt medvetande till och som varje morgon ger oss det tillbaka förnyat.

Många poeter har ägnat sig åt nattens och sömnens mysterium men ingen har nog beskrivit det så måleriskt som 1800-talsdiktaren Daniel Amadeus Atterbom gör i ”Minnesrunor”:

”Och Natten grep sin vallmospira,  
tryckte den hulda Sömnens till sitt ena bröst,  
den än mer hulda Drömmen till sitt andra;  
Besteg sin månvnag, lät utöver dalen på välluktskyar silverhjulen  
rulla,  
och ropade åt tingen: Vänden ut ert innersta, att nu däråt er fägna:  
Imorgon göms det åter för ert öga!”

Det okända kan också ha med det hemliga att göra. Vissa hemligheter kan kännas viktiga att få ha. Ingen kan hindra oss. Men det är klokt att fundera över om inte vissa hemligheter kan ta en del av vår kraft eftersom de är något vi döljer. Det kan finnas en längtan att få lägga fram sin personliga hemlighet för att bli accepterad som den man är. I till exempel den katolska kyrkan har man syndabekännelse och inför döden en sista möjlighet att komma fram med det man dolt under livet.

### *Vidare funderingar:*

*Hur känner du inför hemligheter?*

*Fundera över vad det kan finnas för olika typer av hemligheter.*

Skuggan, vår mörkersida, kommer till naturligt uttryck i våra drömmar. Det man i psykologin kallar skuggan representerar undertryckta energier i vårt omedvetna. Den står för förbjudna och hemliga känslor som vi kanske uppfostrats att skämmas över och förneka. Till exempel avundsjuka, egoism, hat.

Om vi accepterar och liksom lär känna de mörka sidorna kan vi nå större självinsikt och kanske förhindra ett destruktivt beteende. Så länge vi lever utan att vilja kännas vid den kommer skuggan att falla på omgivningen. Vi skjuter över den.

Men när vi förtränger en sida av oss, kommer vi att dra den till oss genom olika typer av relationer i livet och vi kommer att kritisera och döma omgivningen för egenskaper som projiceras från vårt omedvetna. (Att man projicerar sin skuggsida på någon annan behöver naturligtvis inte betyda att den andre är fri från det man ogillar.)

Först när vi blir medvetna om vårt förhållningssätt kan vi få möjlighet att förstå att vi i egentligen dömer oss själva.

Vi kan även hitta det här i Bibelns Nya Testamente där det står: ”Döm inte så blir ni inte dömda. Ty med den dom som ni dömer med skall ni dömas och med det mått som ni mäter skall det mätas upp åt er. Varför ser du flisan i din broders öga när du inte märker bjälken i ditt eget.”

Å andra sidan kan vi, om vi ser det filosofiskt, säga att hela livet är en projicering av det som fyller oss. Var och en av oss skapar ändå sin alldeles egna version av verkligheten, så det kan kanske vara bra att inte fångas alltför mycket i projiceringstänkandet eller termen projicering.

En klient hos mig för länge sen hade problem med att hon inte ville ha husdjur medan hennes man, som var stor djurvän, intensivt längtade efter djur. Hon var inte allergisk och ogillade egentligen inte heller djur men det kom fram att mannen ”gråtit och sörjt som ett barn” när han tvingats avliva sin hund i början av deras förhållande. Hon sa att det varit så fruktansvärt att hon aldrig ville låta honom utsättas för det igen. Vi talade en hel del om hur viktigt det är att få uttrycka sina känslor och hon sa så småningom att hennes man antagligen ”skulle kunna klara en liknande situation bättre nu”.

Det spelar ingen roll om hon medvetet insåg att smärtan egentligen var hennes, på ett djupare plan tycktes hon i alla fall ha bestämt sig för att våga konfronteras med sina känslor.

”Var inte rädd för mörkret ty ljuset vilar där  
vi ser ju inga stjärnor där intet mörker är  
I ljusa irisringen du bär en mörk pupill  
ty mörkt är allt som ljuset med bävan längtar till  
Var inte rädd för mörkret ty ljuset vilar där  
Var inte rädd för mörkret som ljusets hjärta bär”  
Erik Blomberg ”Var inte rädd för mörkret”

## Den underbara, utmanande relationen

Att kunna växa genom relationer är säkert en av våra viktigaste lärdomar här på jorden. Någon har poetiskt sagt att relationerna är andliga budbärare som synliggör vår styrka och svaghet genom att vi drar till oss vad vi behöver. I mötet kan vi också få möjlighet uppleva varje människa som vår lärare. Genom relationer blir andra människor viktiga för oss (och vi för dem). En relation är en del av oss själva och relationer utgör en mycket stor del av våra liv. De tvingar oss också att fundera över skillnaden mellan ”jag” och ”du”. För vår emotionella överlevnad som individer behöver vi kunna sätta vissa gränser. Det låter kanske självklart men fungerar ju inte alls så enkelt eftersom vi sällan är så trygga i oss själva att vi vet hur vi ska sätta dessa gränser.

Roberto Assagioli, psykosyntesens grundare, är en av dem som pekat på ett sätt att lösa de här problemen. Han har sagt att personligheten ständigt upplever sig hotad genom att dess begär inte blir tillfredsställda. Men eftersom Självet däremot tillhör evigheten upplevs inte existensen hotad. Om vi alltså identifierar oss med vår personlighet, kropp, känslor eller tankar, får vi problem och känner oss olyckliga. Genom att inse att vår fruktan inte existerar i vårt innersta väsen kan vi komma ifrån svåra situationer. Självet är evigt det samma och vi kan alltid dra oss tillbaka dit och känna trygghet. Ju tryggare vi är i oss själva desto mer kan vi också låta andra vara som de är utan att behöva försäkra oss om att vi förstår dem eller vet exakt var de står i förhållande till oss. Vi behöver inte bekymra oss om ifall vi är lika eller olika utan kan låta det räcka med att vi *är*.

Att relationen är en del av oss själva blir uppenbart när någon vi har en nära relation till lämnar oss, försvinner ut i periferin eller dör. Vi förlorar inte bara personen utan en del av oss själva. Under livet hinner vi uppleva många olika typer av nära relationer. Sorgearbete är en helandeprocess som är oerhört viktig vid alla slags separationer eftersom vi verkligen blir ”trasiga” och aldrig kan bli exakt desamma som förut utan behöver bli hela på ett nytt sätt. Vi får på sätt och vis

en slags ny identitet. Genom livet upplever vi många olika separationer, många olika slags sorg och många naturliga helandeprocesser.

***Vidare funderingar:***

*Har du upplevt att du vuxit genom olika relationer?*

*På vilka sätt?*

*Fundera över vilka olika typer av separationer du upplevt i ditt liv och hur de påverkat dig!*

## **Möten, respekt och tolerans**

Möten ger oss möjlighet att utvecklas och lära känna oss själva. De kan ge förunderlig utvecklande självinsikt om vi verkligen vill vara öppna och ärliga. Nya möten i grupp brukar jag provokativt kalla rastning i hundgården. När vi träffar människor vi inte känner kan det faktiskt ibland se ut på det sättet. Ibland värderar vi uppmärksamt dem vi möter för att få veta var de passar in i vår egen personliga lilla världsbild. Befinner de sig över eller under oss i hierarkin? Verkar de vänligt sinnade eller fiender? Kan det vara värdefullt att odla deras bekantskap eller är de ointressanta för oss? Ibland har vi kanske helt enkelt inga riktiga möten utan sysslar bara med att kategorisera och projicera.

Först när jag sträcker mig ut ur min egen sfär mot det okända kan jag uppleva ett möte. Nyfiket, utan förutfattade åsikter. Jag accepterar och respekterar att den andre är en individ som jag själv fast med andra livserfarenheter.

Om jag är otrygg i mig själv och saknar självrespekt är det svårt att respektera andra. När någon kräver respekt blir det alltid fel. Respekt kommer av sig själv. Men vi kan kräva att få bli accepterade som vi är. Att få vara oss själva. (så länge det inte inkräktar på andras frihet) Om grannen spelar trummor och kräver att få göra det lite då och då och vi kräver att få den stillhet vi föredrar är förstås det bästa en ömsesidig överenskommelse grundad på tolerans och respekt. Men det krävs två för att dansa tango som det heter.

På det här planet kan vi träna att mötas utan projicerade fördomar och värdelösa värderingar.

***Vidare funderingar:***

*Kan du känna igen andras beteenden i något av det här?*

*Kan du känna igen dig själv?*

*Vad gör du för att dina möten ska vara möjligheter, öppna och utvecklande?*

*Hur upplever du en situation där du inte har någon yttre makt alls?*

Arketyper här är Härskaren/Härskarinnan. Den obalanserade härskaren kan vara en maktgalen despot som inte ser vem han kliver på för de egna begärens skull. Den gode Härskaren hyser respekt för omgivningen och kan använda makten utifrån sin egen kraft utan yttre makt demonstrationer. Han klarar att verka med gott omdöme för allas bästa.

Berit Ås, professor i socialpsykologi, har gjort ett arbete som heter "De fem härskarteknikerna - en teori om maktens språk". De fem teknikerna är:

Osynliggörande,

Förlöjligande,

Undanhållande av information,

Dubbel bestraffning,

Påförande av skuld och skam.

Troligen kan de flesta som befunnit sig i någon form av grupp, struktur eller hierarki känna igen åtminstone någon av dessa tekniker för de är ju alla delar av maktens baksida och missbruk.

De här teknikerna beskrivs ofta för att visa hur kvinnor bemöts i sammanhang där män har eller försöker få makt, vanligen i yrkes-sammanhang. Men de är uttryck för det maktbehov som varje rädd människa utan självkänsla kan använda i alla möjliga situationer och relationer. Familjen inte att förglömma.

Det är fantastiskt att uppleva makten att få utveckla sina visioner i livet. Men att hitta fram till den självklara inre personliga makten är ingen enkel sak i livet. Det innebär som sagt att vi både kan tvingas konfronteras med vår skugga och fördjupa uppfattningen om vad vi innerst är. Och stå för den makt vi faktiskt har.

## Behov och sexualitet, manligt och kvinnligt

Sinnlighet har att göra med att kunna använda och uppskatta våra fysiska sinnen. Beröring, dofter, smaker, musik, färger. Njutning är en viktig aspekt av livet. Den är grundläggande för att vi skall kunna uppleva harmoni till kropp och själ. Tyvärr medför ibland vår prägling att njutningen inte är riktigt tillåten.

Våra så kallade begär kan vara uttryck för både fysiska och känslomässiga behov. Det sägs i flera andliga traditioner att begären fångar oss men kanske kan även förnekandet av begär fångla oss. Det är en väldig skillnad mellan att se till behoven och att vara slav under dem. Om begäret skapar ett beroende vi inte kan styra över kommer det inte att kunna tillfredställas och det kommer dessutom att dominera över alla andra behov. Det är varken enkelt eller behagligt att leva med.

Susanna Ehdin har enkelt och tydligt beskrivit <sup>6</sup> hur dopamin och serotonin styr vårt behovssystem. Dopamin signalerar att vi måste ha det vi begär och serotonin att vi fått det. Hos en människa som sitter fast i beroende är dopamin- och serotoninivåerna ur balans. Man blir inte av med smärtan eller suget. Därför kan till exempel alkohol, godis, sex eller spel ta över hela ens liv.

Men Susanna Ehdin påpekar att vi till viss del kan biobalansera hjärnan genom att på olika sätt skapa känslor av säkerhet och trygghet tillsammans med andra människor. Hon menar att kärleksfulla handlingar som skapar sköna känslor i oss, meditation och medel som johannesörtspreparat är exempel på sådant som skulle kunna påverka serotoninivån och få oss att känna mindre sug eller begär. I många fall är det naturligtvis fråga om beroenden som behöver åtgärdas på ett helt annat sätt och som man kan behöva professionell hjälp med.

Njutning hör också ihop med en frisk sexualitet. Sexualiteten är en mycket stark, skapande, instinktiv kraft men vi lever i en kultur där sexualiteten ibland skambeläggs och förnekas och i andra fall exploateras och kommersialiseras.

Sexualitetens många olika ansikten är synligare idag i samhället än tidigare. Vi talar inte enbart öppet om heterosexualitet utan även om homo-, bisexualitet och andra former. För somliga skapar det rädsla. Vi kan fundera över vad den beror på. Är det rädsla för det okända eller ängslan på grund av att vi inte utforskat vår egen sexualitet och inte vet var vi själva står. Sinnlighet och sexualitet utgör ett mycket stort område av våra liv. Det kräver etik och respekt både för andras och våra egna behov men om vi kräver av oss själva och andra att det ska vara vattentäta skott mellan allt vi vill sortera i olika "lådor" kan det bli väldigt svårt.

(Fysiska sexuella reaktioner uppkommer föresten ofta spontant när vi frigör energi från det här chakraplanet vilket kan hända både i meditation, yoga, healing, kanalisering m.m.)

Vårt samhälle bygger fortfarande på en patriarkal och mansdominerad grundattityd. Vi behöver inte vara feminister för att se det, det räcker med att jämföra lönerna mellan män och kvinnor som utför samma arbete om vi inte har gjort andra personliga erfarenheter.

För att kunna leva med olikheterna mellan könen på ett funktionellt sätt måste vi först acceptera polariteten inom oss själva. Acceptera det manliga likaväl som det kvinnliga i oss. Och värdera dem lika. Det gäller både män och kvinnor och vi har hittills inte lyckats särskilt väl. Idag vågar många knappast ens tala om vad som är manligt och kvinnligt. Vi tror det betyder detsamma som man och kvinna. Kanske till och med bättre och sämre.

Om vi litar till vår egen kraft och har en grund att stå på så vet vi, vare sig vi är kvinnor eller män, att män och kvinnor behöver samverka för att göra samhället mer mänskligt. Det kräver att vi verkligen vill och vågar förändring för att inte bara få en ökad maktkamp. Det är inte ett krig vi ska utkämpa utan ett liv vi ska leva tillsammans, har någon klok person uttryckt det. Det kräver något av oss alla.

Jag sitter och skriver just det här i augusti 2005 under Prideveckan i Stockholm. Pratade nyss i telefon med en vän som sa att han tyckte det var så underbart att uppleva den här totala öppenheten ute på stan under veckan. Hallå, hallå! Inte förrän efter samtalet vaknade jag upp och märkte vad han egentligen sagt. Han är homosexuell. En vecka av öppenhet. Jag måste väl ha missat en drypande ironi, jag som ständigt vill ha min självklara rätt att vara som jag är och säga vad jag tycker.

### ***Vidare funderingar:***

*Anser du att varje människa har rätt att bestämma över sin egen sexualitet?*

*Har du funderat över hur värderingarna kring din egen sexualitet formats?*

*Har du tänkt på hur könsord används i förnedringssyfte? (ja det har du förstås)*

*Vad är kvinnlighet?*

*Vad är manlighet?*

*Vad står termerna för i ditt liv?*

*Vill du bidra till att alla människor, oavsett kön, sexuell läggning, hudfärg, fysisk och psykisk funktion ska ha samma värde?*

*Vad gör du själv för att öka jämlikheten i din egen vardag, i dina egna relationer?*

Det finns idag en stor mängd litteratur om kön och genus att tillgå om man vill fundera vidare över tankar i tiden.

## Religion, sex och makt

Det finns andliga traditioner som inte bara bejakar utan använder den sexuella kraften på utvecklingsvägen. Ritualer i hemliga sällskap och tantra är exempel. I vissa tantratraditioner har sexualiteten status som sakrament och tantratraditioner är just nu populära i väst. Den personliga sexuella föreningen symboliserar den kosmiska föreningen, mötet mellan den manliga och den kvinnliga polen.

Men det har hänt mer än en gång att makt, sex och religion vävs samman till en ogenomtränglig väv och finns det förnekande och dubbelmoral med kan det bli mycket komplext. Om man sätter människor på en hög piedestal eller tror att de kan vara annat än människor kan man bli djupt besviken. Sånt händer i många sammanhang och både när det gäller stora gurus och kyrkans ämbetsfolk. Det gäller att värna de skyddslösa och se vad de som har makt egentligen använder den till. Att bruka makten och inte missbruka den är en utmaning i alla sammanhang.

## Obalans - balans

Termen ”obalans i ett chakra” hittar vi idag ofta i terapier med någon chakraanknytning och i många chakrabeskrivningar. Om vi tänker på hela utvecklingen som en rörelse mellan olika poler, eller en slags integrering av olika energifält, är det kanske inte helt adekvat att använda den termen. Vi har alla en naturlig obalans i energisystemet, det ligger i själva den individuella utvecklingsnaturen. I chakraarbete eftersträvas inget utopiskt utjämnande av energier utan en integrering av energier/krafter. Framför allt en större medvetenhet om och delaktighet i den pågående processen!

Den så kallade obalansen på just det här planet kan visa sig i att man är mycket känslig och rädd. Man kan ha lätt att bli nedstämd och beroende av omgivningen.

Behovet att vara älskad och önskad kan också överdimensioneras vilket hänger ihop med rädslan att bli avvisad. Det kan bli ett svårt problem att sätta gränser om det känns hotfullt att ens tänka i såna termer. Man kan istället tillfredställa behovet genom ”oral aktivitet” som ätande eller drickande..

Men här kan då också motsatserna till detta finnas, som brist på känslomässigt engagemang och stor rädsla för närhet.

Obalansen kan även bestå av traumat att ha blivit sexuellt utnyttjad. Det behöver bearbetas för att man ska kunna återta makten över sig själv och sätta egna gränser. Sexualitet kan ju hänga samman med makt och missbruk på olika sätt. En person med makt kan tilltvinga sig sexuella tjänster med olika medel. En annan vinkling är att använda sex som maktmedel för att få något speciellt i utbyte. Det kan vara trygghet, pengar eller status.

Obalansen tar sig ofta uttryck i en rädsla för det okända. Den kan visa sig i allt från rädsla för mörker, okända sidor hos en själv och psykiska förmågor till rädsla för människor från främmande kulturer, relationer som inte är heterosexuella eller människor med fysiska eller psykiska funktionshinder.



Om vi hänför vissa fysiska symptom/sjukdomar till vissa chakran; kan för andra chakrat till exempel gälla:  
Problem med urinvägar och blåsa, äggstockar, livmoder och testiklar samt njurar.

**För att använda vattenelementets energi bättre kan jag välja att:**

- röra mig mer för att mjuka upp kroppen, dansa
- samma eller ta sköna doftande varma bad
- få sköna kroppsbehandlingar, rosentterapi eller liknande
- gå i terapi med känslomässig in/utlevelse
- lära något om 12-stepsprogrammet för beroende och medberoende
- utforska manligt/kvinnligt i mig själv
- träna på att sätta gränser
- göra yoga, spec. för andra chakrat
- visualisera med fokus på andra chakrat och betoning på sinnesupplevelser och/eller vatten
- försöka komma ihåg mina drömmar, skriva ner och fundera över dem
- gå i drömterapi
- lära mig mer om min egen sexualitet, våga se klart vad jag uttrycker genom den
- gå i bildterapi där jag får måla och utforska vad jag egentligen uttrycker med bilden
- göra regression, hypnoanalys – terapier med lätta trancetillstånd där det undermedvetna aktiveras
- äta och dricka soppor, drycker, (särskilt vatten) saftiga söta frukter
- lyssna på och dansa till orientalisk musik eller annan musik som får mig att njuta och höfterna att röra sig.  
("Sacred Union" från Jonathan Goldmans "Chakra Chants")

*Vad av det här kan passa just dig för att stärka andra chakrat?*

## **Energi; möjlighet och manifestation**

Det finns så mycket som vi inte förstår. Människor berättar om de mest underliga upplevelser. Är det möjligt att förhålla sig öppen till helt orationella händelser?

Det här planet konfronterar oss i alla fall både med det vaga och o-synliga och med det okända och oförklarliga. Här följer några fenomen<sup>7</sup> att fundera kring. Kanske verkar en del alldeles självklart för dig och något annat fullkomligt absurt.

Har du själv någon gång tränat att långsamt låta handflatorna mötas och skiljas och känna den elektromagnetiska energi man kan uppleva som nästan plastisk? Utstrålningen från den egna kroppsenergin är ju ganska lätt att känna, det gäller bara att inte blanda ihop den med värmestrålningen. Kanske har du gjort chakraenkännande och upplevt de olika energikvaliteterna från respektive område. Här i andra chakrat aktualiseras forskningen kring den bioplasmakropp som motsvarar utstrålning och inre struktur hos föremål. Plasma utgörs av elektriskt laddade partiklar. Den som tagit del av Yaleprofessorn Harold Saxton Burrs arbete från 1930-50-talen känner igen det elektrodynamiska livsfältet som han kallade L-fältet. Semyon och Valentina Kirlian utvecklade på 70-talet i Ryssland en teknik för att ta färgbilder av de här livsenergimönstren som fick namnet Kirlian-effekten.

Begreppet jordstrålning är väl knappast ifrågasatt idag. Det täcker främst sådan energi som man kan mäta upp ute i naturen och inne i hus. Hit hör t.ex. vattenådror och så kallade Curry- och Hartmann-linjer. En person som känner energier med hjälp av slagruta kan känna av i stort sett vad som helst. Slagrutereaktionen kan ses som en spontan reaktion i kroppen och tar sig uttryck i omärkliga muskelrörelser men kan göras synlig med hjälp av redskap (slagrutan) som man håller i händerna. De känsligaste personerna behöver inte ens använda instrument.

### ***Vidare funderingar:***

*Har du själv gått med slagruta? Vad sökte/ fann du?*

*Känner du någon som använt slagruta för att leta vatten vid brunnsborrning?*

### **Psykokinesi**

Jag minns min fascination när jag läste om Nina Kulagina från dåvarande Sovjet i början av 1970-talet. Boken "Behind the Iron Curtain" satte verkligen tankarna i rörelse när det gällde människans förmågor. Kulagina kunde påverka fysiska saker psykokinetiskt, det vill säga utan att röra vid dem. Under försöken med Kulagina förändrades de mätbara elektromagnetiska fälten omkring henne och hennes puls steg till 200. Vad var det för fält som hon påverkade? Vad var det för krafter hon använde sig av? När vi läser om bioplasma och skapande energi här på vattenelementets medvetandeplan kan vi ana.

Den som är mest omtalad för psykokinesi i väst är Uri Geller. Han blev känd genom sin förmåga att påverka metall med psykisk kraft och sågs av många som en bluff. Men det var samtidigt många människor under 70-och 80-talet som själva plötsligt kunde böja skedar och fick klockor att stanna hemma i vardagsrummen efter att ha sett Geller i TV. Ett i sig mycket intressant fenomen, eller hur?

Idag är psykokinesi och telepati åter aktuella inom parapsykologisk forskning och Geller ses där som ett fenomen man inte kan bortse från.

### **Ufon?**

Ufo-frågan har tidvis varit väldigt laddad. Det blir som en religion somliga tror de måste slåss för. Vetenskapens förhållningssätt att ufon inte finns för att de inte kan finnas kan inte heller anses särskilt intelligent. Professor Allen Hynek skrev redan 1972 att UFO-händelser inte är sällsynta men att många tvekar att tala om sina upplevelser eftersom de inte vill bli förlöjligade. Han undersökte de mest övertygande fallen av rapporterade ufon och skrev om helt

otroliga upplevelser av synbarligen balanserade och ärliga människor där det också i de flesta av fallen fanns mer än ett vittne.

Carl Gustav Jung intresserade sig mycket för den här frågan och sa att vi bör fundera över att även om Ufon har en fysisk verklighet, kan fotograferas, vägas och mätas, kan de fortfarande vara projektioner av vårt mänskliga medvetande!

Om vi erkänner att vi inte har en aning om hur många dimensioner det finns eller ens någon riktig kunskap om vad medvetandet egentligen är, så blir det alls inget mysterium. Men kanske behöver vi våra mysterier.

Allt fler människor frågar sig idag om fenomenen kanske har en funktion och ett syfte. Tänk om vi har en ohållbar verklighetssyn för den verklighet vi egentligen lever i. Det finns kanske saker vi inte låter finnas på grund av att vi är rädda för dem. Medvetet eller omedvetet. Så länge vi är rädda för det okända och sätter fasta gränser för vad verkligheten får vara kommer vi inte att nå långt med de frågor vi ställer oss.

Ufon tycks verka på en närmast mytologisk nivå och vi har ju inom alla kulturer i tusentals år beskrivit världen med hjälp av myter. Kanske är myten, som man inom parapsykologin uttryckt det, helt enkelt en annan slags logik än den vårt moderna medvetande kan uppfatta.

### ***Vidare funderingar:***

*Har du försökt böja skedar med din egen psykiska kraft?*

*Tror du att du har chans att lyckas? Varför? Varför inte?*

*Hur reagerar du om en vän berättar att hon/han haft Ufokontakt?*

*Vad tror du att din reaktion bygger på?*

Du kanske inte tycker att det här är något att fundera över, men många jag kommit i kontakt med när jag undervisat i esoteriska sammanhang har haft behov av bra terminologi för att förklara för andra det man själv tror eller inte tror på och behövt tänka igenom de

egna värderingarna på djupet. Jag tror också det är nyttigt att fundera över andras teorier och kunna diskutera kontroversiella saker och fenomen. Att låsa sig i en specifik tro kan vara lika illa som att kategoriskt säga nej till det som inte passar ens världsbild. Bägge förhållningssätten motverkar ju faktiskt utveckling.

### **Poltergeistfenomen**

Ett välkänt och väldokumenterat exempel på såna och liknande fenomen är de upplevelser som engelsmannen Matthew Manning hade under sin tonårstid.. De beskrivs bl.a. i boken ”The Link – The extraordinary gifts of a teenage psychic” De fenomen som ägde rum runt honom under tonåren var verkligen extraordinära. Vägarna i hans rum skrevs till exempel fulla med namnteckningar av döda personer som levtt i grannskapet långt tidigare, trots att forskare vid undersökningar förseglat rummet. Matthew utvecklade senare bland annat förmåga till diagnostisering och han är idag sen länge en välkänd healer med eget center. (och har arbetat i Sverige många gånger)

Det tyska ordet poltergeist syftar på en stökig ”andevarelse”. Idag ser man i parapsykologin poltergeistfenomen som spontana psykokinetiska fenomen kring någon med mycket undertryckta känslor, vanligen en person på väg in i tonåren. På det här chakraplanet överensstämmer det med den starka skapande sexuella energin som då antar ny form.

### **Synkronicitet**

I gamla tider sa man "så ovan, så nedan" och menade att det som hände bland gudarna också hade en motsvarighet bland människorna. Det var självklart att dra paralleller mellan inre sammanhang och yttre verkligheter. Carl Gustav Jung kallade fenomenet synkronicitet och avsåg då en händelse i yttrevärlden som på ett meningsfullt sätt sammanfaller med ett inre, psykiskt tillstånd. Till exempel en idé eller en dröm.

Ett klassiskt fall av synkronicitet som Jung beskrev var då en kvinnlig patient hos honom berättade om en dröm där hon fått en gyllene skarabé (egyptisk skalbaggsamulett) och det samtidigt flög en insekt mot fönstret. När Jung öppnade fönstret och fångade den visade det sig vara en stor skalbagge.

Synkronicitetsteorin utgår från att det inte bara är vi själva som styr våra liv utan att vi faktiskt också är i ständig dialog med andra formande faktorer (el. dimensioner). Våra egna definierade barriärer, vår uppdelning av tillvaron i tid, rum, materia och psyke kan kanske brytas igenom på grund av att barriärerna egentligen inte existerar på de sätt vi tror. Inre upplevelser kan bekräftas av yttre händelser, som sanndrömmar, varsel och andra synkronistiska händelser.

När jag en dag sökte inspiration inför ett möte med en klient som tidigare talat mycket om sina rädslor och även funderat på regressioner för att få hjälp med dem, fick jag en ingivelse att plocka fram en bok i bokhyllan. Utan att titta närmare la jag handen på den katolska mässboken (som sällan lämnar hyllan). När jag märkte vilken bok det var och skulle gå vidare, eftersom jag inte trodde det skulle finnas något användbart där, kom plötsligt talet 587 upp i mitt medvetande och jag slog upp sidan 587 i boken. Det första jag såg var: Vid den tiden sa Jesus till sina lärjungar ”Var inte rädda. Det finns ingenting gömt som inte ska komma i dagen och ingenting dolt som inte ska bli känt:....”

### ***Vidare funderingar:***

*På vilka sätt har du själv upplevt synkroniciteten?*

*Har du tänkt på om du upplevt synkroniciteten vid några särskilda tillfällen, perioder?*

# Solarplexuschakrat

## Manipura

<b>Chakranummer</b>	Tredje
<b>Element</b>	Eld
<b>Färg</b>	västerl.: gul indisk: röd
<b>Tal (kronblad)</b>	Tio
<b>Mantra</b>	Rang
<b>Djur</b>	vädur
<b>Form</b>	triangel
<b>Gudomar</b>	Rudra, Agni
<b>Gudinnekraft</b>	Shakti Lakini
<b>Plats</b>	solar plexus
<b>Kroppsdel</b>	matsmältningssystem solar plexus
<b>Körtlar</b>	bukspottkörtel
<b>Sinne</b>	syn
<b>Aktualiserar</b>	jaget, självkänedom
<b>Arketyp</b>	Krigaren
<b>Sakrament</b>	konfirmationen

Tredje chakrat heter på sanskrit Manipura som kan betyda ädelsten eller ”full av juveler”, ibland översatt till ”juvelstaden”. Ordstammen har flera grundbetydelser. I Tibet kallas chakrat Manipadma, juvelen i lotusen. Manipura kallas bland annat även Navelchakrat. (I den betydelsen överensstämmer det med vad den buddistiska traditionen kallar Haracentret.)

Chakrats plats är beläget i solarplexus och matsmältningssystemet och bukspottskörteln associeras hit. Sinnet är synen och elementet eld.

Vi finner här som symboldjur väduren, vilken står för vår kraft och inre eld. Den påminner oss om att lita till egna resurser och använda vår kraft och styrka. Agni, den hinduiska eldsguden som associeras hit, har dyrkats ända sedan den vediska tiden (1500 -500 f. Kr.). Agni är en av de viktigast gudarna i de tidigaste vediska skrifterna och ses där som solens eld och den vitala livskraften i alla människor.

I och med det tredje chakrat kan vi se människan som en hel jag-personlighet. Härifrån utvecklas vi vidare i själsegenskaper och högre insikter. Många yogis anser att den verkligt andliga utvecklingen börjar då kundalinkraften uppväckts i Manipura. Den utvecklingen kommer då psykologiskt sett att vara beroende av den självkänedom som grundas här.

I västerländsk tradition förläggs chakrat till solarplexus, alltså ovanför midjan. Det är lätt att förstå eftersom Manipura har att göra med balansen av känslor och känslorna hör ihop med vårt nervplexus i mellangärdet. Men ofta låter man det ändå korrespondera med haracentret. Hara betyder mage och är kraftcentret för ren energi, chi. Det sägs att chi lagras i hara och att värmen härifrån används till hela kroppen, vilket alltså skulle överensstämma väl med Manipura. Men haracentret anses vanligen beläget i området just under naveln och överensstämmer då mer med Svadisthana, andra chakrat. Det här understryker att de tre första chakrana verkligen hör nära samman och har att göra med vår livskraft och vilja, med den materiella världen och vår fysiska kropp.

Det är i det sammanhanget också särskilt intressant att vi som foster närs utan andning genom navelenergin.

Psykiska krafter anses komma ur andra och tredje chakrats energi och är beroende av att egot inte är i sån obalans att det håller tillbaka och förminskar energin. Det inkännande vi har möjlighet till här i tredje chakrat kan användas till många paranormala aktiviteter. De allra flesta människor kan använda magkänslan, det vill säga uppleva om något känns bra eller inte utan att andra sinnen är inblandade. Vi kan till och med känna att ett rum eller en plats känns obehaglig.

Här är också basen för klärvoajans (beroende på hur man använder den klärvoajanta potentialen involveras andra chakran) På grund av den stora känslighet som finns här behöver vi ta väl vara på vårt tredje chakra. Att hålla handen på solarplexus hjälper oss ofta om vi känner oss stressade. Att lägga på något mjukt och varmt eller massera med en lugnande olja är också välgörande. För en terapeut som är psykiskt öppen i sitt arbete, eller som kanske medvetet använder sin klärvoajans, kan det vara särskilt bra efter en arbetsdag för att känna sig lugn, stark och i balans.

Det är inte ovanligt att man har speciellt hög energiaktivitet här och det kan alltså vara idé för oss alla att ta väl hand om tredje chakrat.

### **För att förstå Manipuras arketyriska aspekt**

kan vi fokusera på följande termer:

Att själv ta ansvar för sitt liv, bli vuxen, självaktning, personlig makt, styrka, energi, livsglädje, kreativitet.

## **Jämförelse med Kabbalans Livsträd**

Manipura, tredje chakrat, korresponderar med två sefirot i trädet. Det sjunde, kallat Netzach, och det åttonde, Hod.

Hod representerar det individuella medvetandet, klart intellekt och luft.

Netzach står för det kollektiva medvetandet, för eld och ett dynamiskt känsloliv.

Psykologiskt kan vi överföra det till behoven av att analysera men även uppleva känslor på vår väg mot självförståelse. Ur esoterisk vinkel blir Netzach en värld av eld och känslor, som Hod liksom svalkar och intellektualiserar, vilket behövs för formskapande. Man skulle kunna säga att den emotionella energin inte kan utvecklas till något riktigt användbart utan intellektets organisation.

I Netzach kan vi meditera över känslan.

I Hod kan vi meditera över tankens klarhet.

## Eldelementet

Eldelementet är dynamiskt och lätt om man jämför med jord och vatten. Elden är kraftfull och expansiv och kan vara farlig om man inte är medveten om hur den ska hanteras. Den behöver också luft och utrymme för att leva.

Elden symboliserar att vi öppnar upp och låter kraften strömma igenom oss. Att vi kan vibrera av energi och vara helt och fullt levande.



I indisk tradition kallas livsenergin prana. Varje chakra är ett prana-center, men enligt traditionen alstras pranans i eldcentrat. I Tibet har man sen långt tillbaka använt sig av en sidoeffekt hos avancerad meditation, som kallas tummo, en kombination av meditation, visualiseringar, kroppsställningar och andningskontroll. Den som utövar tummo alstrar en eldenergi som ökar tills kroppen blir som en eldkanal. (Liknande erfarenheter av det som kallas den "mystiska elden" finns även inom sufitraditionen och kundaliniyogan.)

Tibetanska munkar, som behövde klara den svåra kylan i de höga bergen, fortsatte av praktiska skäl utveckla den. Efter lång träning kunde en munk få upp så stark värme att iskalla vattendränkta tygstycken kunde torkas på hans nakna kropp där han satt bland de snöklädda bergen. Utövarna tävlade också om vem som kunde torka flest tygstycken på en viss tid och mästaren fick mycket högt anseende. Tekniken dokumenterades i början av 1900-talet av fransyskan Alexandra David-Neal (1868-1969) när hon själv tränade tantrisk magi i Tibet och finns beskriven i hennes bok "Mystery and Magic in Tibet". Under 80-talet gjordes psykologiska studier<sup>1</sup> av tummo i Indien och man kunde där uppmäta en 8-graders temperaturökning i händer och fötter hos utövarna.

För oss behöver det här inte enbart vara kurios, utan en erinran om vilken enorm kraft eldelementet kan ha i oss och vilka möjligheter vi har att använda den inre styrkan och våra mentala resurser på vårt eget sätt.

Man kan säga att vi nått det här medvetandeplanet via dualismen i andra chakrat. Det är också genom val som vår vilja initieras. Genom att träna viljan utvecklar vi vår individualitet. Men vår egentliga vilja kommer ur ett djupt plan och blir tydligast när vi är i sann kontakt med oss själva. Här växer det personliga jaget fram och förmågan till självstyrelse. Den förmågan krävs för att jag ska bli en självständig individ, ta ansvar för mitt liv och kunna utvecklas på ett genuint sätt. I det här finns embryot till det Jung kallar individuationen, vägen till helhet och uppvaknandet till insikt om det större Självvetet.

Filosofen Peter Thielst påpekar att man måste *vilja sig själv*. Kanske är det alldeles självklart för dig, men det har det i alla fall inte från början varit för mig personligen. Bara att på djupet känna vad det verkligen betyder att vilja sig själv kräver sin kvinna eller man. Thielst skriver närmare exakt så här:

"Att vilja och välja sig själv är att få insikt i sig själv, om den man är, och att acceptera den personligheten – att bli synlig och verklig för sig själv och samtidigt acceptera sig själv helt och hållet och ta hela ansvaret för sig själv. Vad som senare följer i form av uppgång eller nedgång är en annan sak; först måste man rätt och slätt vilja sig själv. Inte i trots, vrede, hjältemod eller andra upprivande känslor utan i glädje, enkel och äkta glädje."<sup>2</sup>

## Att känna sig själv och våga ta ansvar för sitt liv

Att utvecklas som människa är en process som pågår hela livet, men första steget är att vilja lära känna sin egen natur. För att lära känna den behöver vi visa oss som vi är med fel, svagheter och sårbarhet. När vi gör det kan andra bli trygga nog att öppna sig inför oss och genom det, som blir till sanna möten, kan de hjälpa oss att lära känna oss själva. Vi behöver verkligen andra människor för att se och förstå oss själva.

Det är kanske lättare att försöka lära känna andra än sig själv eftersom vi tidigt riktar uppmärksamheten utåt för att försöka få grepp om hur världen fungerar. Det är också därför lätt att förstå att vi lär oss att agera som andra gör, upprepar och härmar, och att vi först så småningom, i bästa fall, riktar blicken inåt och försöker utforska vad och vilka vi själva är och varför vi betar oss som vi gör.

Vägen till självkänedom kommer att innehålla frågor som Vem är jag? Vem vill jag vara? Som jag är innerst inne eller som jag tror att andra tycker jag ska vara? Kan jag förändra den jag är? För att kunna finna svaren måste vi först förstå skillnaden mellan vårt eviga Jag, vårt Själv, och våra attityder och programmerade beteenden. Vi kan ändra våra attityder, men vårt eviga Själv kan vi förstås inte ändra på. Det har heller inget behov av ändring eftersom det är fullkomligt perfekt. Det är viktigt att kunna se den skillnaden, inte minst för att kunna acceptera sig som man är.

Att älska innefattar faktiskt att glömma sig själv, men ren kärlek kan bara börja gro genom självacceptans, då vi vågar vara oss själva helt och fullt. Det går heller inte att glömma sig själv så länge man hela tiden måste vara uppmärksam på vilken bild man visar upp. Vi kan ha ett så strängt förhållningssätt till oss själva och den bild vi vill visa att vi aldrig har möjlighet att se oss som vi är.

Jag hade en gång på en kurs en kvinna med stora personliga problem. Vi kan kalla henne Irene. Hon var inte van vid någon form av team. Hade varit välbetald konsult och fått komma och gå på egna villkor, men var nu sjukskriven. Irene var kompetent och bad aldrig om hjälp

utan var den som löste problem. Det värsta som hänt henne var, enligt hennes beskrivning, en gång då hon blivit ifrågasatt på jobbet för något hon gjort och hon blivit så rasande att hon fått tårar i ögonen och gått ut. Att gråta var bland det mest förbjudna eftersom det visade att hon var sårbar och hon var rädd för själva gråten eftersom hon inte visste vad den kunde leda till. På kursen var hon ute efter kunskap. Hon ansåg att det måste finnas ett yttre omedelbart sätt att komma över de problem hon hade.

Irene hade mycket dålig självrespekt och närde ett självförakt som gjorde att hon alltid måste dölja sig bakom kompetensmasken. Det var otroligt svårt för henne att se sig själv eftersom hon identifierade sig med masken. Hennes arketyp kunde varit Analytikern som trodde sig genomskåda allt. Det var också omöjligt för henne att verkligen möta någon känslomässigt och hon levde ensam, men kunde inte försona sig med det heller. Under den korta kursen, där hon aldrig deltog i övningarna som blev för personliga, kom hon i alla fall ett ytterligare steg på vägen. Irene insåg att hennes verkliga styrka var bunden tills hon vågade nå kontakt med sina känslor och att självrespekt skulle kunna vara något helt annat än det hon trodde.

Karin Boye har skrivit en storslagen dikt om vår längtan att få kasta skyddet och möta livet på riktigt i "Jag vill möta livets makter vapenlös" Det är den som börjar:

"Rustad, rak och pansarsluten gick jag fram - men av skräck var brynjan gjuten och av skam."

Det är smärtsamt att inte våga vara svag och heller inte så stark som man önskar. Att inte kunna se sig själv som man är och acceptera det man ser.

Caroline Myss jämför i boken "Andens anatomi" tredje chakrat, eldelementet, med det kristna konfirmationssakramentet. Swami Satyananda kallar den medvetenhet som utvecklas här för "bekräftat uppvaknande". Den kristna konfirmationen bekräftar att man som individ nu själv tar över ansvaret för sitt liv, vilket faddrar gjort hittills om man är döpt och föräldrarna gjort sedan födseln. Känslan

av personlig kraft är nödvändig för att vi ska kunna växa och utvecklas, vi behöver tillit till vår egen förmåga för att våga leva. Vi har alla en enorm potential, men behöver bli medvetna om att vi har den och vi är tvungna att ta chanser och risker och våga bli sårade, om vi inte ska fastna och stelna av rädsla på vägen. Kanske kan vi alla ses som en sorts pilgrimer på väg till egna personliga destinationer.

Här i tredje chakrat handlar det alltså först och främst om att ta ansvar för sin egen person, sin egen vilja och bli verkligt vuxen. Här samlar vi kraft för att våga visa att vi är unika. Vi behöver definiera oss själva både i förhållande till familj, vänner, kultur och samhälle. Det innebär att ta ställning och våga säga ifrån. Att helt enkelt träda ut i världen.

När *jag* verkligen kan uppleva att *jag* har kraft och styrka i *mig* själv finns inget behov att försöka kontrollera omvärlden. *Jag* behöver inte heller försöka sänka min omgivning för att förstora *mig* själv. Det ses som ett normalt beteende att kritisera omgivningen, högt eller tyst, men det är ju faktiskt bara ett uttryck för bristande självkänsla.

### **Vidare funderingar:**

*Har du funderat på vad det betyder för dig personligen att vara vuxen?*

*Vissa veckotidningar har bilder på människor som man "sänker" genom att beskriva hur "fel" de ser ut. Andra visar "rätt" folk i farten.. Vad känner du för det?*

*Hur tror du det påverkar unga som inte förstår att det mest ska ses som en form av underhållning?*

*Hur definierar du ordet självrespekt?*

*Hur anser du att du använder din kraft?*

*Vad betyder det för dig att kunna "vara dig själv"?*

*Tycker du att du ofta blir kritiserad?*

*Har du känslan av att du själv ofta kritiserar andra?*

*Vad gör du för att öka din egen självkänsla?*

Men vad får det för konsekvenser när jag tar ansvar för mitt liv genom att verkligen använda min egen vilja och kraft? Vad för det med sig?

Först och främst får jag stå för mina val och mina beslut och kommer inte att ha någon att skylla på. Det är självklart en stor utmaning. Så länge jag håller fast vid en slags offeridentitet kan jag alltid peka ut något eller någon att skylla på utanför mig själv, föräldrarna, regeringen, make/maka/sambo, försäkringskassan eller "dom" i största allmänhet. I Sverige brukar vi också luta oss mot Jantelagen (skriven av norrmannen Axel Sandemose!). Den är lika bra att skylla på som konceptet "dom". Bakom den kan vi gömma både vilja, val, beslut, kraft och egna ansträngningar.

Det krävs mod att bli vuxen.

Men det är frustrerande, och faktiskt dränerande, att ha känslan av att inte kunna styra sitt eget liv. Till och med vetenskaplig forskning visar att känslor av maktlöshet i hög grad påverkar vårt immunförsvar.

"Kan du inte se att all din inre misär kommer ur den märkliga tron att du är kraftlös" står det i "A Course in Miracles"<sup>3</sup>

Vi har olika möjligheter att uppleva att vi kan påverka och styra våra liv (vi tar upp det igen i sjätte chakrat) men här gäller det upplevelsen av egen kraft och vilja.

### **Vidare funderingar:**

*Hur ofta säger du man när du menar jag?*

*Har du lust att tänka på att medvetet säga jag istället (om du ofta säger man) ett tag framöver och se om det känns annorlunda?*



## Vårt bränsleförråd

Eldelementet symboliserar vårt personliga bränsleförråd. Hit, till magen, kommer maten som fysiskt bränsle. Här alstras värmen som är förutsättningen för livsprocesserna, och här ska vår inre eld brinna genom naturlig viljekraft. Om vi tappar kontakt med den kommer vi automatiskt att uppleva oss som offer för omständigheterna eller ödet. När vi blockerar vår viljekraft kan vi uppleva spänningar i magen och mellangärdet. Styrkan försvinner när elden kvävs och ju längre tid kraften undertrycks desto större blir spänningarna.

Den stela ”magen in - bröstet ut” -attityden visar ett ego som känner sig hotat. Den uttrycker rädsla och strävan efter att vidmakthålla sin position. Magen behöver få ta plats (inte överdriven plats) för vi kan inte övervinna världen genom stelhet. Att acceptera sig som man är hjälper till att lossa spänningar. Rätt andning kommer föresten bara genom rörelse av diafragman och den hindras av spänningar om viljan inte är fri och känslorna tillåtna. Om vi har spänd diafragma hamnar andningen mycket högre upp och blir svagare och kan heller inte tillföra kroppen det syre vi behöver. Så andas många av oss.

Blunda, gå in i dig själv, lägg handen över solarplexus och upplev ditt eget bränsleförråd.

Hur känns det? Är det tomt, kraftfullt, skönt, obehagligt eller....?

Stanna kvar så länge i känslan att du kan beskriva den i egna tydliga termer!

## Vart tar barnet vägen?

Vart tar barnet vägen när vi blir vuxna? Det barn som från början var fyllt av nyfikenhet, kreativitet och glädje. Och vart försvinner vår äkthet och spontanitet?

Vi behöver fortsätta att ha kontakt med det barnet för att kunna leva som hela, mogna människor för när vi mister barnets syn på livet mister vi också både den genuina livsglädjen och vår ursprungliga kraft. Då förlorar vi inte bara förmågan till sann kreativitet utan också öppenheten för det irrationella. Det är då vi kan stelna och nästan bara bli till mänskliga avbilder.

Enligt Bibeln frågade lärjungarna Jesus ”Vem är störst i himmelriket”? Och han kallade till sig ett barn och sa ”Sannerligen, om ni inte omvänder er och blir som barnen kommer ni aldrig in i himmelriket”.

De små barnens öppna och naiva syn på världen skiljer dem mer än något annat från vuxna. Men någonstans djupast i våra hjärtan är vi naturligtvis ändå alltid barn som oskyldigt söker kärlek och mening i livet och som trots allt lever i magins fantastiska land. Det är visserligen aldrig för sent att återknyta kontakten med det barnet men det är betydligt roligare att leva i den kontakten under livet än att vakna till insikt om förlusten av den på ålderns höst.

### **Vidare funderingar:**

*Hur mår ditt inre barn?*

*Hur känner du inför det.?*

*Finns det fortfarande plats för din ursprungliga spontanitet?*

*Vad gör du själv helst för att känna dig levande, inspirerad och hoppfull?*

*Om du levde i större kontakt med barnet i dig, vad skulle du göra då?*

*Vad skulle förändras?*

En av dem som visat hur viktigt det är med kontakten med det inre barnet är Astrid Lindgren. Hon förlorade aldrig den kontakten utan visade både stora och små vad det är att vara verkligen levande. Därför är hon också älskad av så många. Alla hennes skapelser visar oss kraft, styrka, mod och hopp. De flesta har en underbar och inspirerande frisk galenskap. Pippi ska, liksom andra sagofigurer, inte förstås utan upplevas så det kvillar i magen.

Det finns naturligtvis många andra figurer som också ger oss möjlighet att tänka och fundera som barn och därför bidrar med en ytterligare dimension. Lille Prinsen och Nalle Puh och hans vänner är exempel på andra som hjälper oss fundera över hur vår vuxenvärld egentligen fungerar eller inte fungerar. Och den lilla pojken i "Kejsarens nya kläder". Kommer du ihåg honom och hans budskap?

#### ***Vidare funderingar:***

*Vad är skillnaden mellan skämt och ironi?*

*Vad har sagor betytt för dig?*

*Har du under den senaste veckan någon gång målat, sjungit, dansat eller skrivit något bara för att det var roligt?*

Den tyske 1700-talsförfattaren Friedrich Schiller sa att människan bara är människa när hon skapar och att hon är människa i dess fulla betydelse bara när hon leker. Leken är ett uttryck för ren livsglädje. Glädje gör oss levande och kan stärka självrespekten. Glädje och skratt löser upp något i oss och kan frigöra livskraften. Det kan till exempel vara mycket värdefullt att få skratta för den som är svårt sjuk.

När vi kan skratta åt oss själva visar det också att vi har en nödvändig självdistans och självacceptans. Glädje och skratt hjälper oss klara svårigheterna i livet. Glädjen själv säger liksom ja till livet.

För den som vill stärka sin intuition är glädje och humor extra viktigt eftersom intuitionen fungerar mycket bättre när vi är öppna och positiva istället för nedstämda eller kritiska. I spiritualistiska grupper

använder man sig till exempel ofta av sång och skämt för att komma i rätt stämning och få kontakt med inspirationen eller andevärlden. Det vill säga öppna dörren för det irrationella. Den rustning vi ofta bär som vuxna hindrar också vår intuition och den subtila känslövärld som innehåller så mycket mer än det vi kan uppleva med våra fysiska sinnen. För barnet står dörren hit alltid på glänt.

Öppenheten har också att göra med det jag kallar "det heliga rummet". En plats där vi har tillgång till mycket mer än vi har i vårt vardagsmedvetande. Det har många dimensioner och kan se ut på många olika sätt. Det är den plats där vi skapar om vi är genuint kreativa genom författande, målning eller liknande. Det kan till och med vara den plats där bergsklättraren rör sig under klättringen uppför en svår vägg och det kan vara samma plats där schackspelaren befinner sig under ett svårt parti eller kirurgen under en krävande operation. Men underligt nog kan det heliga rummet även uppstå när vi läser, diskar eller lyssnar på radio. Det är helt enkelt den plats där murar och rustningar inte behövs, där vi av olika anledningar kan uppgå i Det Stora och blir ett med omgivningen. Det är möjligheternas rum. Man måste själv lära sig att hitta dit när man önskar det och det kan egentligen bara ske helt utan ansträngning!

Kyrkofadern Irenaeus sa redan på 100-talet att "Guds härlighet är en helt och fullt levande människa" och det är väl troligt att han menade en person som har förmågan till total upplevelse och inlevelse. Fullkomligt levande människor blir också genuina och sanna.

En "levande" och medveten människa kan uppskatta sånt som andra bara tycker är trist och krävfullt.<sup>4</sup> Hon är medveten om törnerna i livet men koncentrerar sig på rosorna och grundinställningen är att hon vill, inte att hon är tvungen. När vår energi är stark tyngs vi som sagt inte så mycket av problem.

Förhållningssättet har att göra med livsattityden. Min syn på mig själv uttrycks genom min attityd. Vi utvecklar alla våra egna livsattityder. Uttryck som "det händer alltid mig", eller "det klarar jag

aldrig” ger till exempel en ganska tydlig bild av livsattityden hos den som använder dem ofta.

Vad anser du om din egen livsattityd?

Det går att förändra sin attityd. Det är ju inte sig själv, sitt Själv, man ska ändra utan förhållningssättet.. När man arbetar på att göra sig fri från negativitet kan man helt enkelt träna på att oftare säga "jag vill" istället för "jag är tvungen" eller "jag måste" och uppleva skillnaden.

Om man vill vara positiv och "levande", är det viktigt att inte blanda ihop det med en påklistrad glättighet eller med att förtränga irritation. Att ha en livsbejakande attityd betyder ju inte att man bortser från svårigheter och problem utan att man utgår från att det finns en djupare mening i livsupplevelsena.

## Ilska

Samtidigt som jag skrev om känslor råkade jag i min bokhylla på en bok som stått där länge, men aldrig blivit läst trots att den är mycket liten och tunn. Titeln är Boken om ilska.<sup>5</sup> Jag upptäckte att den var full av uttalanden som tvingade mig till eftertanke även om jag ofta inte höll med författaren.

Följande är citat ur boken:

1/ "Snällhet är det stora kamouflaget och döljer nästan alltid en väldig dynghög av explosivt avfall, förutom sjukliga förändringar i relationer av alla former."

2/ "Jag har inte varit arg på årtal. - Är ni medveten om att den som säger så är en mycket arg människa, sannolikt innehavare av en stor avfallsreservoar?"

3/ "Man kan inte glömma och förlåta med en avfallsreservoar inombords. Vreden måste upplevas, skingras och avslutas för att man ska kunna glömma och förlåta."

*Vad känner du inför de här uttalandena?*

Det är naturligtvis skillnad på ilska och ilska. En kan finnas kvar från en djup kränkning i barndomen och en helt annan kan komma på grund av att jag känner mig överkörd i en situation där jag inte vågar ta min plats. När vrede samlas till ett vulkaniskt utbrott kan det gå illa. Den kan också skapa en konstant irritation. Människor som är konstant småilskna överreagerar på minsta lilla motgång.

Men har du tänkt på att det också finns människor som låter underbart rara och alltid tycks tala med len röst, nästan som om de lägger huvudet på sned, oavsett vad som händer. Alla kan vi ju bli irriterade, på oss själva eller omgivningen, och att sätta gränser är både naturligt och viktigt i våra liv. Om irritationen riktas enbart inåt och stannar i oss kan den utvecklas till självförakt.

Jag har träffat personer som hoppat upp och ner på grund av ilska över saker som hänt tidigare men då har de inte sagt något. Det är lätt att förstöra sitt liv med destruktiva beteenden och det är krävande att vara fylld av uppdämda känslor.

Att visa känslor och uttrycka missnöje betyder inte att öppna kranarna för fullt i vilken situation som helst. (Det klassiska exemplet är ju att skälla ut kassörskan när det är chefen man borde ha svarat.) Om vi vågar uppleva och erkänna när vi känner oss missnöjda behöver vi inte ställa till med det uppträde många tror är nödvändigt och är rädda för. Om vi agerar rakt med självklarhet och självtillit kan vi säga vad vi tycker direkt om det känns viktigt. Inget behöver samlas på hög.

Somliga säger att en andligt utvecklad människa ser igenom världens illusioner och inser att det inte finns något att vara arg på. Det är ett förhållningssätt jag helt bejakar och jag hoppas vi alla är på väg mot det. På vägen dit tror jag vi behöver fortsätta utforska våra känslor. För att våga känna intensiva känslor och uttrycka oss behöver vi vara i kontakt med vår egen kraft. Ju mer vi kan uppleva den desto mindre får vi att irritera oss på.

Att våga visa känslan ilska betyder inte att det är fel att vara snäll, utan bara att man inte ska låtsas om man känner sig arg. Om man med snällhet menar godhet så behövs det hur mycket som helst av den i världen, det kan alla se. Det är betydligt trendigare med elakhet i vårt samhälle. Vem vill spela den goda fen när det är mycket "coolare" att vara häxan? Och det är ju faktiskt enklare att vara elak, det vill säga uttrycka sina projiceringar av egna upplevda ofullkomligheter på omgivningen, än att behöva mogna och ta ansvar för sitt beteende.

Men om vi närmar oss etikens område kommer vi automatiskt in på att det förhållningssättet varken är funktionellt i längden eller för stunden. Att tänka och handla från hjärtat är både mänskligt och livsbejakande. Elakhet blir livsförnekande.

### ***Vidare funderingar:***

*Tillåter du andra att få uttrycka ilska?*

*Får du själv bli arg?*

*Vad gör du av din ilska, kan den vara användbar på något sätt?*

## **Obalans - balans**

Obalanser i tredje chakrat har mycket att göra med hur vi hanterar våra känslor. Kan vi ge alla känslor utrymme så de har ett naturligt flöde uppstår sällan den överkänslighet som undergräver både självkänsla och självrespekt. Känslorna balanseras mot tankarna. Ofta får endera tanken, analysen, största platsen eller också känslorna. Det vanligaste är att tanken och ifrågasättandet kväver den spontana, intuitiva känslan. Men somliga agerar helt utifrån känsla även i situationer när det logiska tänkandet krävs.

Men på det här planet vill jag också belysa begreppet skam som vår stora utmaning. När vi skäms för oss själva blockerar vi liksom rörelsen hos energin och vår livskraft kommer att stelna. Skammen i sig har att göra med att vi värdesätter tankarna högre än känslor och instinkter. Spontaniteten förtvinar på grund av den kontroll vi försöker ha över det vi inte kan ha kontroll över. Så länge vi gör det kommer det alltid att finnas något att skämmas över. Inte förrän vi accepterar oss själva som vi är, perfekta med fel och brister, kommer vi att kunna uppleva och utnyttja vår egentliga styrka.

### ***Vidare funderingar***

*Vad tror du skulle hända om du verkligen använde hela din kraft, din fulla potential?*

Om vi hänför vissa fysiska symptom/sjukdomar till vissa chakran; kan för tredje chakrat till exempel gälla:  
Eksem, åstörningar, problem i tunntarm och magsäck.

**För att använda min kraft och stärka tredje chakrat kan jag välja att:**

- vara fysiskt aktiv; motionera på ett sätt som passar mig och gärna tänja på kroppens gränser
- börja dagen med att tacka för livet och för att jag är den jag är
- klä mig så att jag verkligen känner att detta är jag
- göra saker bara för att de känns roliga; få in mer lekfullhet i mitt liv
- vara mer spontan och mindre ängslig
- bli medveten om när jag trycker ner ilska och varför
- gå på teater, bio, konserter
- vara tillsammans med människor som delar mina intressen
- vara kreativ på ett sätt som kan passa just mig; måla, skriva, spela teater, sjunga, dansa, spela något instrument.....
- syssla med eget biografiarbete för att lära känna mig bättre
- då och då fundera på vad jag har för mask i olika sammanhang och hur jag kan vara mer mig själv
- "unna mig" sånt som verkligen är bra för mig
- göra chakravisualisering med fokus på mitt kraftcentrum och eldelementet
- träna på att visa tydligare med mina känslor
- delta i terapi med känslomässig in/utlevelse, gärna i grupp, typ gestaltterapi
- uppmärksamma när jag klarat något svårt och ge mig själv uppskattning, "cred"
- träna inkännande och lära mig vara i en trygg öppenhet
- äta mat som är varm, väl kryddad och näringsrik
- lyssna till musik som är intensiv och uttrycksfull, härligt glad och livsbejakande, snabb och kraftfull  
(”Solar Fires” från Jonathan Goldmans ”Chakra Chants”)

*Vad av det här kan passa just dig för att stärka tredje chakrat?*

## Individen och gruppen

Som du inser kan långtifrån alla människor vara vuxna enligt den definition som tidigare givits. Det sätter också sitt avtryck på världen i stort. Lydnad fråntar oss ansvar om vi bara följer order. Om vi ser på historien kan vi finna fasansfulla konsekvenser av brist på personlig mognad och egenvilja då man bara följer order. Karismatiska ledare har inte svårt att uppvigla människor som inte är vana att ifrågasätta och använda sin egen vilja. Ibland behövs inte ens någon karismatisk ledare.

Det finns många kloka böcker som hjälper oss att få distans till våra liv. Antoine de Saint-Exupéry's barnbok ”Lille prinsen” är som nämnts en av dem. Den är, som många goda barnböcker, en bok man har behållning av att läsa när som helst under livet.

Här ett kort utdrag:

”Goddag, varför släcker du din gatlykta?

Det gör jag enligt order svarade lykttändaren.

Vad är det för order?

Att släcka lyktan. Godafton. Och så tände han den igen.

Och varför tänder du den igen?

Det gör jag enligt order svarade lykttändaren.

Jag begriper ingenting sade Lille prinsen.

Det är inget att begripa sade lykttändaren. Order är order. Goddag.

Och så släckte han sin lykta”.

Och stycket fortsätter med det absurda samtalet och den absurda aktiviteten.

Kanske kan vi hitta några paralleller i vår egen värld?

Genom att vi lever i ett samhälle där vi i mycket lägger ansvaret för våra liv i händerna på andra ger vi till viss del bort vår egen kraft. Det är sannerligen ingen enkel fråga hur relationen individ - samhälle ska se ut. Idag aktualiseras den till exempel genom debatt om civil olydnad. Vad får vi som samhällsindivider lov att göra och vad kan vi anpassa oss till utan att ge upp vår integritet och individualitet. Här gäller det rättighet –skyldighet, frihet – trygghet.

***Vidare funderingar:***

*Vad tycker du om termen "civil olydnad"?*

*Har du tidigare funderat över den här viktiga och svåra etiska frågan? I vilket/vilka sammanhang har du stött på den?*

*Har du själv deltagit i någon manifestation som gäller våra rättigheter som individer?*

En grupp är en underbar spegel för att se vilka vi är eller hur vår programmering fungerar. Vi kan vara beroende av gruppen, det vill säga behöva människor omkring oss hela tiden, för att slippa konfronteras med oss själva i ensamheten. Vi kan också ogilla gruppen därför att vi vill ha kontroll över hur vi uppfattas av omgivningen och det kan bli mycket stressigt i en grupp.

Här i gruppen testas vår eld ordentligt. Det vi kände så säkert nyss när vi var ensamma kan försvinna helt när vi blir synliga på riktigt. Men här kan vi också få möjlighet att känna igen oss i andra och se att vi är väldigt lika fast vi är unika. Vi kan även få chansen att uppleva att vi accepteras som vi är, inte bara när vi själva tycker att vi duger. Ju mer vi vill dölja, ju mindre vi accepterar oss själva, desto större utmaning blir naturligtvis gruppen. Den är en bra träningsplats.

Det kan vara välgörande att fundera på vad man själv gör och varför. Alla möjliga typer av insikter kan uppenbaras. Det finns så många "man ska" och "så gör man ju" i omlopp i alla typer av grupper att vi liksom behöver sticka upp huvudet och fundera på vem som är "man" och vem som är "jag".

# Hjärtchakrat

Anahata

<b>Chakranummer</b>	fjärde
<b>Element (tattva)</b>	luft
<b>Färg</b>	västerländsk: grön indisk: rökgrå
<b>Tal (kronblad)</b>	tolv
<b>Mantra</b>	yang
<b>Djur</b>	gasell
<b>Form</b>	dubbeltriangel
<b>Gudomar</b>	Ishvara, Vayu
<b>Gudinnekraft</b>	Shakti Kakini
<b>Plats</b>	bröstkorgen
<b>Kroppsdel</b>	hjärta, lungor, armar, händer
<b>Körtlar</b>	tymuskörteln
<b>Sinne</b>	känslan
<b>Aktualiserar</b>	villkorslös kärlek, försoning
<b>Arketyper</b>	helaren
<b>Sakrament</b>	äktenskapet

Hjärtchakrat, Anahata, ses som det fjärde chakrat. Kroppsdelar som associeras till chakrat är hjärta, lungor, armar och händer. Sinnet är känslan och elementet luft.

Flera indiska chakratraditioner menar att det nedanför Anahata finns ett ytterligare chakra. Det kallas Anandakanda eller Kalpavriksha, Önskningsarnas träd, och symboliserar vår förmåga att kunna attrahera vad vårt hjärta verkligen längtar efter. Kalpavriksha ger oss möjlighet att skilja på vad vårt ego vill och vad vårt Själv önskar.

Det sägs att Anahatachakrat inte är underordnat världens karma. På de lägre planen accepterar själen de karmiska omständigheterna men här i Anahata kan den utöva sin fria vilja. Den makten symboliseras av Kalpavriksha. Det trädets funktion kan bara aktiveras när Anahata är ”uppväckt” och negativitet och pessimism hindrar uppvaknandet. Förutsättningen för att Anahata ska fungera på rätt sätt är ett tillstånd av harmoni. Swami Satyananda menar också att negativa attityder gör att Kundalinikraften går tillbaka från högre chakran till sin ursprungsplats i Muladhara.

När Kundalinikraften nått det här chakrat säger gamla traditioner att värtaligheten ökar och vi kan få förmågan att uttrycka oss poetiskt, särskilt när det gäller att beskriva skönhet och det gudomliga.

Gasellen symboliserar här frihet, lätthet och rörelse. Det påminner oss om att hålla hjärtat öppet och inte hålla fast eller fastna. Med det fjärde chakrat har vi lämnat den fysiska människoaspekten och nått den själsliga. Det här är platsen där den andliga och den materiella världen möts.

Här ligger den andra knuten, kallad vishnugranthi, som behöver lösas för att kundalinikraften ska gå vidare. Här är det rätt att meditera över försoning vilket kan öka möjligheten att lösa blockeringar i hjärtat. Djupandning är också ett perfekt redskap. När vi kan hålla hjärtat öppet skapas glädje och positivitet och med det den fria kanalen som kundalinikraften behöver. Hjärtats energier, våra själskvaliteter, längtar efter att alltid få fungera så öppna som de egentligen är, men vårt ego gör att vi ofta stänger till genom rädsla och värderanden.

Om vi ritar en människa med chakran och utbredda armar kommer vi att få en korsformation med hjärtchakrat i skärningspunkten. Symboliskt kan vi horisontellt fanna allt levande vi har omkring oss på jorden och vertikalt se vår naturliga samhörighet med himmel och jord. Just här möts alltså himmel och jord och vi kan i meditation på hjärtat uppleva vad det egentligen är att vara människa.

### **För att förstå Anahatas arketyiska aspekt**

kan vi fokusera på följande:

Att våga känna, beröra och beröras. Frihet att utöva sin innersta vilja, tillåtande, helande, förlåtelse och försoning.

**Särskilda nyckelord är:** Kärlek förenar, helar och frigör

### **Jämförelse med Kabbalans Livsträd**

Anahatachakrat korresponderar med tre olika sefirot i Livsträdet. Det fjärde, kallat Chesed, det femte, Geburah och det sjätte, Tiferet. Chesed, härligheten, står för kärlek, medkänsla och nåd. Geburah, strängheten, representerar moralens, domens och rättvisans värld. Tiferet, skönheten, står för harmoni och försoning.

Den här triaden visar på ett fantastiskt sätt vårt mänskliga problem att fastna i rättvisans och moralens värld när vi ska leva ut vår kärlek. Det sanna och rätta blir något att kämpa för. Men på vilket sätt och till vilket pris? Så länge vi verkar ifrån egots plan kommer vi inte att kunna leva i kärlek och vi kommer heller inte att bli till freds med omvärlden eller oss själva. Vi kommer inte att räcka till. Men om vi öppnar oss för nåden blir vi medvetna om Självet, eller Gud i oss, och kan uppleva oss hela. Det måste alltid finnas luft och plats i hjärtat för mer än det vi själva vill.

”Let go, and let God.”

I Chesed kan vi meditera över nåden

I Geburah kan vi meditera över makt och rättvisa

I Tiferet kan vi meditera över Självet, här kan vi också möta vår Skyddsängel



## Luftelementet

Luftelementet har sin boning i Hjärtchakrat. Hjärtat kan ses som öppningen till det andliga. Vår andliga utveckling behöver tillgång till hjärtats kärlek.

Det är intressant att man i den kinesiska traditionen ser det fysiska hjärtat som kroppens kejsare och hjärnan som minister. Hjärnan skickar meddelanden till hjärtat som fattar sitt själsliga beslut och sänder tillbaka svaret till hjärnan, vilken i sin tur sänder order till de övriga organen. Ett land med en klok och god kejsare, som har allas bästa för ögonen, har ett lyckligt folk.

Här i hjärtchakrat befinner vi oss mitt emellan himmel och jord. Mitt i det sanna människoriket, mitt i vår mänskliga verklighet. Bred ut dina armar och upptäck att du visar och öppnar ditt hjärta. Att du famnar världen. Breder dina vida vingar.... Blunda och upplev! Handen på hjärtat, hur ofta tillåter du dig känna den befriande känsla det är att öppna upp på det här sättet?

Här är kärlekens centrum, kärnan som förenar himlens och jordens krafter, hit och härifrån kan kärleken flöda. Kärleken är den förenande kraft som ser bortom fysiska olikheter och får oss att inse hur djupt sammanlänkade vi alla är. Samtidigt påminns vi om att kärleken är beroende av luft, utrymme och frihet. Verklig kärlek har inget behov av att äga, kontrollera eller stänga in, den är öppen och villkorlös. När vi verkligen älskar är världen alltid vacker.

Khalil Gibran skriver i "Profeten" de underbara och välkända inledningsorden om kärleken och äktenskapet:

"Låt det vara rymd i er samhörighet och låt himlens vindar dansa mellan er.

Älska varandra, men gör inte kärleken till en boja. Låt den hellre vara ett rörligt hav mellan era själars stränder....."

Vårt cirkulationssystem styrs av hjärtat och är ett komplext distributionssystem för syre. Vi kan ju inte leva utan luft och luften är även

betydelsefull när det gäller personlig transformation. Den kan frigöra och förlösa känslor och till och med förändra kroppsstrukturen. Andningsövningarna i yogan ska öka vår medvetenhet och rena det subtila systemet. Det gör även tekniker som qigong och medicinsk eurytmi. De skapar plats för att aktivera en andlig kraft som kallas Chi, Qi, Prana, Ruach, Spirit och Ande m.m. Men på alla dessa språk hör ordet ihop med ande/andning/andetag.

Kärleken....

kan fylla mitt hjärta, göra mina ögon seende, mitt sinne upplyst, min kropp mjuk och mina händer varma. Den kan beröra och göra så jag själv vågar beröras och beröra, den kan öppna och hjälpa mig släppa in det jag tidigare inte vågade ta emot. Den kan komma som en stilla fläkt eller en orkan. Den kan slå ned eller slita bort alla mina skyddande murar. Göra mig levande, göra mitt liv genomlyst, glädjefullt, rikt. Den kan få mig att likt poeten prisa livet i ett flöde av ord och uttryck som jag inte visste fanns i mig och som jag inte känner igen. Poesin är kärlekens språk som flödar ur hjärtats innersta rum.

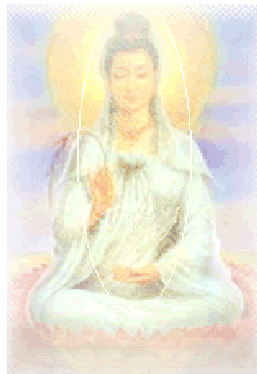
Kärleken kan göra att jag vill förlåta, kan förlåta, få mig att uppleva att jag kan älska alla. Den kan till och med göra så att jag försonas med mig själv. Kärleken pånyttföder; se, den gör allting nytt. Att uppleva sann kärlek innebär en andlig upplevelse av att bli berörd av något som är större än mitt jag.

Att mitt hjärta öppnar sig för kärleken betyder att jag verkligen kan bry mig om, vara medkännande, våga hysa riktigt djupa känslor. Men det kan också ge mig möjlighet att ta ansvar på rätt sätt, i första hand för mig själv och mitt eget handlande. Det gör det möjligt för mig att kunna respektera andra människor, ta dem på allvar och våga lita på dem. Kärleken kan visserligen göra mig oerhört sårbar, men den är också i sig mitt enda riktigt säkra skydd. När jag släpper egot för kärlekens skull och lever genom mitt verkliga jag, Självvet, behöver jag inte längre mina inre försvar. Ensamhet och smärta bidrar visserligen till individualisering – men först genom öppenhet för kärlek och äkta gemenskap växer jag ut över mig själv.

Om jag talar både människors och änglars språk men saknar kärlek,  
är jag bara ekande brons, en skrällande cymbal.  
Och om jag har profetisk gåva och känner alla hemligheter och har  
hela kunskapen,  
och om jag har all tro så att jag kan flytta berg, men saknar kärlek,  
är jag ingenting.  
Och om jag delar ut allt jag äger och låter bränna mig på bål, men  
saknar kärlek,  
har jag ingenting vunnit  
(Nya Testamentet, 1:a Kor.13)

I den buddistiska traditionen är Avalokiteshvara, eller Chenrezig, känd som medkänslans och medlidandets Bodhisattva. Man kan säga att Avalokiteshvara är essensen av allt medlidande med alla varelser. Idag brukar vi tala om empati men den termen räcker inte här. Enligt buddismen kan vi, när vi hyser villkorslös kärlek, till människor, djur eller något i naturen, ana något av det.

Den kinesiska versionen av Avalokiteshvara heter Kuan Yin vilket ungefär betyder "hon som hör världens gråt" I kristen tradition och framför allt i katolska kyrkan kan vi hitta en liknande bild i Den Heliga Modern, Madonnan.



## Människans värld – moralens eller kärlekens?

Våra egens behov av jämförelse leder till osäkerhet och kan göra oss till moralismens fångar. Om vi blir sårade vill vi ge igen och det kan leda in i ett ekorrhjul av såriga känslor och hatiska tankar och handlingar.

Inom psykologin sägs det att när vi måste välja mellan att ha rätt och att vara lyckliga, så väljer vi att ha rätt! Bibelns gamla testamente är ett bra uppslagsverk för sånt, liksom dagens fundamentalism. I den religiösa världen kan moralen lätt bli ett välordnat fängelse. Vi måste på alla sätt försvara våra egna sanningar och värderingar. Först när vi når kontakt med vårt Själv kan vi komma underfund med att det inte finns något som behöver försvaras. Då vi kommer i kontakt med Självvet kommer vi i kontakt med kärleken.

Min vän, yogaläraren och författaren, Tomas Frankell skriver <sup>1</sup>: "Din inre vägledare söker ständigt vägar för att hjälpa dig återställa ditt sinne till kärlek. När du är villig att ompröva varje värderande tanke blir det möjligt."

Det här medvetandeplanet betonar att kärleken är störst av allt och att vi behöver lära oss att försona oss med oss själva. Vi människor är suveräna på att själva anklaga, förringa och döma oss och vår omvärld. Att fälla istället för att fria.

Men om jag är trött på att må dåligt, sitta fast i tankar som sänker mig och gamla mönster som blockerar kärlek och glädje så finns en valmöjlighet. Jag har makt att välja glädje och försonas med mig själv. Ingen annan har just den makten, men den kräver ett beslut från mitt innersta.

Försoning är ett fritt beslut att inte straffa mig själv och inte försvaga min kraft eller frihet på grund av verkliga eller inbillade fel och brister. Försoningen kan ses som ett återknytande av kontakten med mitt sanna Jag.

Gud, ge mig sinnesro att acceptera  
det jag inte kan förändra,  
mod att förändra det jag kan  
och förstånd att inse skillnaden.

Hjälp mig att leva en dag i taget,  
att glädjas åt ett ögonblick i sänder  
och att acceptera motgångar som en väg till frid.  
Sinnesrobönen av Reinhold Niebuhr (1892-1971)

Det indiska helgonet Ramakrishna (1836-1886) levde visserligen i ett  
Kalitempel i Calcutta, men han levde i enlighet med många religiösa  
trossystem för att visa att alla religioner har samma mål och att det är  
kärleken till Gud som är det viktigaste.

Efter en sant genomgripande andlig upplevelse tror jag det är omöj-  
ligt att ha en begränsande, värderande religionssyn. Man vet att det  
man upplevt är allomfattande. Att det gäller allt och alla. Altruism,  
vidsynthet och samförstånd uppstår så småningom när vi verkligen  
öppnar oss mot ”det stora inre” i till exempel meditation eller bön.

Poesin har alltid ansetts vara kärlekens språk och ur esoterisk  
synvinkel flödar Gudskärleken fritt genom orden i luftelementets  
sfär.

I slutet av dikten ”Den ena nödvändiga” skriver poeten Erik Lindorm  
(1889-1941):

"....Jag behöver bara ett par tre ord,  
Men av en så oerhörd klang  
Att nya himlar och ny jord  
För bländade ögon sprang."

### **Vidare funderingar:**

*I vilka sammanhang känns det spec. viktigt för dig att ha rätt?*

*Blir du ofta upprörd över politiska frågor?*

*Tycker du alla religioner har samma värde?*

*Vad känner du inför Islam?*

*Vad tycker du om Svenska Kyrkan? Livets ord?*

*Vad tycker du om Dalai Lama?*

*Anser du att alla människor bör ha samma grundläggande  
rättigheter?*

*Vilka grundläggande rättigheter?*

## Att hålla tillbaka kärleken

Vi befinner oss här på kärlekens medvetandeplan och vi längtar alla från begynnelsen av våra liv efter kärlek. Men många av oss håller tillbaka sin kärlek. Vi har tidigt lärt att det kan vara farligt att visa kärlek därför att vi kan bli avvisade och sårade.

Det sägs ofta i terapeutiska sammanhang att det är de känslor vi anser negativa och dåliga som vi försöker dölja. Men det finns idag terapier som pekar mot att vi är allra mest rädda för kärleken. Om vi vid behandling kommer fram till det ögonblick vi får kontakt med kärleken i oss ökar chansen att vi blir friska. Vi kan avstå från att visa känslor som vrede och förtvivlan på grund av omgivningens reaktioner, men kärleken håller vi tillbaka på grund av rädsla för att drabbas i vårt eget innersta.

Vi människor behöver både lugn och ro och fysisk och själslig närhet. Terapier med helandeberöring frigör inte bara hormoner som får oss att bli lugna och må bra, utan kan alltså även låta oss lösa upp de innersta försvaren mot att släppa fram och ta emot kärlek.

Kerstin Uvnäs Moberg, professor i fysiologi, har skrivit <sup>2</sup> om vårt växande behov av beröring, njutning och lugn i vårt stressade samhällsklimat och fört in ordet oxytocin i vår vardagsvokabulär. De områden i hjärnan som påverkas av hormonet oxytocin har samband med reglering av både blodtryck, puls, vakenhetsgrad, rörelse och känslor. Njutningar som frisätter oxytocin i kroppen kan sänka vårt blodtryck och nivåerna av stresshormon, så vi blir lugnare och kan fungera bättre socialt med mindre irritation.

Beröring måste inte nödvändigtvis vara fysisk utan kan bestå av bra relationer och själslig beröring. Hormonet kan frigöras när vi känner oss sedda och trygga, när vi upplever mänsklig värme och kontakt samt även i relation till djur där vi kan känna ömhet och kärlek.

### **Vidare funderingar:**

*Vilken betydelse tycker du att beröring har i ditt liv?*

*Vad betyder det för dig att "beröras själsligt"?*

*Har du funderat på vad kärlek egentligen betyder för dig?  
Kan du uppleva kärleken bortom förhållandet till speciella människor?*

*Var någonstans i dig själv finns din kärlek?  
Hur känns den?*

*Hur visar du din kärlek till världen? Till dig själv?  
Upplever du att du håller tillbaka kärleken?  
Kan du visa dem du älskar att de har del av din kärlek?  
För vilka har du med ord talat om att du älskar dem?  
Vilka mer skulle du egentligen vilja säga det till?  
När tänker du göra det?*

## Människa, djur och natur

Det här planet relaterar till medkännande. Möjligheten att inse, förstå och framför allt kunna sätta sig in i hur andra levande varelser känner och förstås *att* de känner. I ett samhälle där man mer och mer mister kontakten med naturen och djuren, försvinner lätt respekten för andra levande varelser. Djurens rätt blev något vi började tala om under 1900talets sista decennier. Astrid Lindgren, som alltid var bra på att påpeka att kejsaren var naken, sa också vad hon tyckte om vårt sätt att behandla djuren.

En av mina vänner slutade äta kött efter ett tv-program där man visade under vilka vidriga förhållanden kalvar fraktades långa vägar till slakt. Hon grät en hel kväll och åt inte kött på nästan en månad men sen var det glömt. Vanor är svåra att bryta om man inte har ett djupt grundat engagemang, är i kontakt med sitt innersta och inte enbart sitt känsloliv. Våra ställningstaganden bör komma från vår djupaste vilja och inte från vare sig skuld känslor eller trendtänkande. Somliga säger sig ta djurens sak på djupaste allvar, men låter det gå ut i ett hat mot människor. Idéer och ideologier kan ibland, ganska ofta faktiskt, ersätta äkta engagemang.

Om vi upplever att allt liv är heligt kommer vi att fundera över hur vi handskas med både djur, natur och människor. Det är faktiskt bra för oss alla att fundera igenom och till och med ifrågasätta våra idéer och ideal då och då. Även när vi tycker att vi har goda skäl till våra åsikter.

### **Vidare funderingar:**

*Hur är ditt förhållande till djur?*

*Hur ser du på skillnaderna mellan djur och människor?*

*Vad kan det betyda att ta ansvar för djuren?*

*Är du rädd för djur? Vad tror du i så fall att det beror på?*

*Är det OK att äta kött? Fisk? Ägg? Använda mjölkprodukter?*

*Varför / varför inte?*

Det kan vara skönt att bara fundera igenom varför man gör som man gör. Känna att man står för det. Jag har fått frågan varför det inte verkar vara lika illa att till exempel "döda" en morot som en fisk. Och varför skulle man inte kunna ställa den frågan?

*Vem bestämmer vad som är rätt och fel i dessa sammanhang?*

*Tycker du om att vara i naturen?*

*Vad gör du för att vi alla ska få ha kvar orörd natur?*

*Är du intresserad av att känna till vad som påverkar naturen negativt?*

*På vilka sätt bidrar du själv till miljöförstöring? (Vi gör det ju alla på olika sätt, ibland omedvetet men ofta utan att veta hur vi ska undvika det)*

*Vad gör du för att minska skadeverkningar på din egen närmiljö? (utom sopsorteringen)*

*Tror du att din insats kan påverka eller känner du dig ofta uppgiven och struntar i de goda föresatserna?*

***Här i hjärtchakrat möter du tanken att allt kan göra skillnad hur litet det än är!***

## Healing

Att vilja göra gott och kunna påverka leder oss in på att hjälpa och hela.

Det vi kallar healing är idag ett enormt fält som täcker verksamheter från magnethealing, reiki och handpåläggning till distanshealing och psychic surgery. Då räknar jag ändå inte med alla vanliga välgörande situationer och relationer samt terapiformer som i sig har en helande effekt.

Energibalansering påverkar alltid på något sätt men det sanna helandet sker då det ska ske och som vid alla mirakel vet vi aldrig när det kommer att inträffa. Det tillhör livets fantastiska mysterier. Vi skulle, likt somliga, också kunna säga att helandet återger själen samklängen med de kosmiska lagarna.

Det medvetna helandet har säkert funnits lika länge som det funnits sjukdomar. Det sägs att man i Kina kan ta fram healingexempel som är över 6000 år gamla och i egyptiska texter från omkring 2800 f.Kr. kan man läsa om Imhoteps helandeförmåga. Den grekiske läkaren Hippokrates, som kallats läkekonstens fader, skrev c:a 400 f.Kr. om "kraften som flyter från mångas händer".

Renässansens Paracelsus, (1493-1541) fysiker, alkemist och läkare, kallade livsenergin för *munis*. Han upptäckte att energiblockeringar eller svaga energifält kan orsaka sjukdomar och att energitillförsel kan rena och hela kroppen. Franz Anton Mesmer (1734 - 1815) utvecklade begreppet *animalisk magnetism* och manipulerade sina patienters energi bland annat med händerna.

Healing är naturligtvis så mycket mer än att göra en kropp frisk. Helandet är för livet i stort och fungerar i lika hög grad inför döden. Det har att göra med hjärtats aktivitet och det bör ske förutsättningslöst och i tillit.

Vid healing kan vi verkligen uppleva att omgivningen liksom förvandlas och människors ansikten och auror lyser och förändras. Hjärtchakrat och hjärtats centrala plats syns inte enbart i placering i kroppen utan alla engagemang från hjärtat förändrar energierna,

miljön, tydligt. När vi öppnar till vår själ, det vill säga när vi är genuint äkta från vårt innersta, så förvandlas också världen, rummet, till en annan plats. Mer lik "paradiset" än den fysiska verklighet vi annars brukar uppleva. Den världen öppnar vi alltså själva när vi släpper murar och barriärer och på så sätt låter hela auran fyllas av själens försonande lätthet. Då kan vi också uppleva att vi är sanna ljusväsen.

### **Vidare funderingar:**

*Har du egna erfarenheter av healing?*

*Har du själv helat?*

*Vad har det betytt för dig?*

*Hur skulle du själv mer exakt definiera helande?*

"En helare helar inte sjukdomar, han skapar en miljö i vilken helandet kan äga rum. Men denna miljö har dimensioner som den materiellt inriktade vetenskapen helt ignorerar" skrev George Meek redan 1977.<sup>3</sup> Det påminner om det "heliga rummet". Eller det vi öppnar oss för när vi lyssnar oförbehållsamt till någon och glömmer allt omkring oss. När vi fokuserar på något intressant som vi helt går upp i. Vi öppnar oss då för ett medvetandetillstånd som är större än det vi vanligen lever i.

En helare utför alltså inte helandet utan det åstadkoms, enligt samma källa, genom att hon/han förstärker eller understödjer patientens egen enastående förmåga till självhelande. Om helaren och patienten kan hjälpa livsprocessen, rent konkret den ständigt pågående reproduktionen av celler, är kroppen på väg tillbaka mot ett tillstånd av hälsa.

Den som mot förmodan tror att healing i västvärlden är något nytt som tillhör Newage-konceptet har alltså fel. Den engelske healern Harry Edwards (1893-1976) hade år 1948 en healingdemonstration inför 6000 åskådare i en sporthall i Manchester. Edwards var Englands störste, mest älskade och mest omdebatterade healer. Han helade, skrev böcker, debattinlägg och artiklar och reste runt i världen och talade och demonstrerade healing från 1938 till sin död.

År 1946 blev han healer på heltid, sålde det tryckeri han hade och köpte egendomen Burroughs Lea för att ha det som healingcenter. Han är troligen den som betytt mest för healingens utbredning i England. Den organisation och de utbildningar av healers som existerar i England, med bl.a. National Federation of Healers, visar att det fortfarande är healinglandet framför andra även om det även där, som i övriga Europa, nu i början av 2000-talet har uppstått ett ifrågasättande av den alternativa vården.

Den historiske Buddha, Shakyamuni, sägs ha undervisat om healing och medicinska system vilka nu är basen för den medicin som praktiseras i Tibet och många andra buddistiska länder. Den bygger på uppfattningen att sjukdom i grunden har en psykosomatisk orsak, där kallad "andlig förvirring". Förvirringens orsak härleds till tre felaktiga attityder, nämligen girighet; det vill säga man håller fast i tingen, hat; vilket orsakas av rädsla, och okunnighet; vilken man ser som missuppfattningar av verkligheten. Det innebär att det bara finns temporära botemedel tills de felaktiga attityderna släppts.

I dagens läge, på 2000-talet, har vi tillgång till mängder av healingböcker och massvis av erfarenheter inom området. Många med intresse för healing har antagligen läst Barbara Brennans "Hands of Light" från 1988. Den bygger i hög grad på den teosofiska människosynen och i synnerhet Alice Baileys lära och litteratur.

Helaren José Arigó från Brasilien är en annan av de mest omskrivna och omdebatterade helarna som funnits men av ett helt annat slag än de vi är vana vid. Här är det inte heller främst fjärde chakrats energier som involveras utan det andra och femte vilket kan påminna oss om att vi inte bör se dessa olika dimensioner som separerade utan samverkande.

Arigó sa själv att han inte fått annan utbildning än ett par år i en församlingsskola som han sen blev avstängd från. I Time Magazine från 1972 kan man läsa:

"Även innan han förra året vid 49 års ålder dog i en bilkrasch, hade bonden Arigó blivit en legend i sitt hemland Brasilien. Denne out-

bildade healer uppgav att han guidades av en för länge sen avliden läkares visa röst och tog emot så mycket som 300 patienter om dagen, vilka han diagnostiserade och behandlade, var och en på några minuter..... Han behandlade nästan varje känd sjukdom och de flesta av hans patienter inte bara överlevde utan blev klart bättre eller helt friska." (egen övers.)

Forskaren Andrija Puharich, som följde Arigó under lång tid, menade att han i denne verkligen funnit något exceptionellt eftersom han kunde diagnostisera sjukdom vare sig patienten var närvarande eller inte och dessutom med medicinsk terminologi. Arigo ansåg inte att det var svårt eftersom han sa att han bara upprepade, eller följde, det han hörde i högra örat. Utan den rösten, som enligt honom tillhörde en "doktor Fritz", kunde han inte utföra något alls. Puharich imponerades av den djupa kunskap Arigó visade med förmågan att inte enbart behandla akuta problem/symptom, utan även deras orsak.

Arigó var även så kallad "psychic surger" där det okonventionella framträdde än mer. Man kan läsa att han kunde låna närmaste fickkniv och snabbt utföra ett operativa ingreppet innan han torkade av kniven på skjortan, lämnade tillbaka den och fortsatte till nästa. Patienterna kände ingen smärta, ingreppen genomfördes utan någon postoperativ infektion eller chock och såren läktes snabbare än normalt. Puharich nämner skämtsamt att det verkligen kan kallas snabbkirurgi. Han var bara en bland många forskare som undersökte, och förstås oftast försökte avslöja, hur Arigós helande gick till.

### **Vidare funderingar:**

*Hur känner du själv inför den här typen av healing?*

*Vad tror du dina tankar och känslor grundar sig på?*

Själv blev jag i början av 90-talet "opererad" med psykisk kirurgi av den engelske healern Stephen Turoff i London. Han menar att det inte är han själv utan "doktor Khan", en avliden läkare, som arbetar genom honom medan han själv är i djup trans. (Stephen har också varit i Sverige och visat sina förmågor)

Det här var definitivt inte som hos Arigó. Jag hade fått redogöra för mina besvär hos hans kvinnliga medhjälpare och sagt att min nacke var väldigt dålig så jag förväntade mig behandling där. Men när han kom fram till britsen där jag låg, såg han på mig med sina bruna ögon som om han var i trans, vilket han antagligen var, mumlade något om kvinnliga organ och ”gjorde ett ingrepp” nere i höger sida av buken. Det kändes definitivt som om han var inne i buken, skar upp, torkade, tryckte, skrapade mot bäckenbenet och drog ut något därifrån. Det var en minst sagt underlig och inte särskilt njutbar upplevelse. När han var klar där kände han snabbt på min nacke men sa att han gjort det som var viktigast och gick. Jag hade efteråt ett ärrliknande märke som satt kvar en dag eller två.

10 år efteråt påmindes jag om det. Jag genomgick då en cancer-operation och största tumören satt på högra äggstocken. Direkt efter min operation mådde jag påtagligt bra och efter cellgiftsbehandling har jag hittills varit symptomfri. Det känns gott att jag även fått en psykisk operation och intressant att den utfördes på precis samma ställe.

## Färg - en väg till harmoni och balans

”De djupaste och väsentligaste färgverkningarna är osynliga för ögat och kan endast ses med hjärtat. Färgens ursprungliga väsen är ett drömartat klingande – är ljus som blivit till musik. I det ögonblick jag funderar över färger, bildar begrepp, formulerar satser, förintas deras doft och jag har bara deras kropp i mina händer” skrev Johannes Itten.<sup>4</sup>

Färg är både levande och skapande och ändras ständigt av ljuset. Den skapar genom att spela på våra känslor och kan få oss att uppleva kyla, lätthet, nedstämdhet, värme, irritation, glädje eller andlig inspiration. Färger drabbar oss, styr oss, och för det mesta är vi totalt omedvetna om att det sker. Ändå lever färgassociationerna i vårt inre vilket vi kan se i många vardagliga uttryck som till exempel att se rött och ha gröna fingrar.

Färg är en subtil verksam kraft. Visste du att färg till exempel påverkar vår upplevelse av både tyngd och tid? Blå föremål upplevs vanligen lättare än röda och tiden tycks gå långsammare i blåaktig omgivning.

Vi kan använda färg terapeutiskt för ökad vitalitet, bättre hälsa, inre harmoni och balans. Intresset för det har ökat snabbt de senaste decennierna.

När färg, form och design nu får allt större utrymme i samhället får vi också större möjlighet att påverka vår närmiljö och profilera oss. Och det ger större orsak att fundera över färger och vad vi själva tycker och kanske varför vi tycker som vi gör.

Våra färgval kan berätta saker om oss som inte våra ord uttrycker. Våra reaktioner på färger kan, för den som har kunskap, berätta sånt vi inte själva är medvetna om. Det sker genom olika typer av färgpsykologiska test och kan vara både intressant och spännande.

Färger består av brutet ljus med olika våglängder och svängningsfrekvenser. När ljuset träffar ett föremål absorberar det de våglängder som finns i den egna atomstrukturen och resten reflekteras. Det som reflekteras är det vi ser. Färgens våglängder omvandlas i ögat till



elektriska impulser som förs vidare till hypotalamus i hjärnan och ger upplevelsen färg. Färger påverkar oss både fysiologiskt och psykologiskt. Varje levande cell har en elektrisk dimension och det gör att den elektromagnetiska strålningen påverkar oss och allt annat levande. Färger påverkar först och främst våra emotioner, vår så kallade känslokropp. De ger en direkt respons som är övergående. Men ju mer färgerna berör oss och ju mer vi använder dem medvetet eller regelbundet, desto mer kommer de att påverka hela vårt väsen, både kropp och själ. En mycket stor del av den psykologiska påverkan är ändå omedveten och det gör den särskilt intressant, eller hur?



Varma färger sägs vara, och är vanligen, på något sätt stimulerande. Kalla färger verkar mer dämpande. Men det finns viktiga rent personliga psykologiska reaktioner på färger som gör att vi ska akta oss för att fastna i den generaliserande färgfällan om vi söker seriös färgkunskap. Varje människa är unik, har ett unikt energisystem. Färgers klarhet och styrka, färgytans storlek, ljuset i rummet, ljuden omkring oss samt inte minst formen, har dessutom stor betydelse för hur vi upplever färgerna och hur vi påverkas. När ögat ser en stark färg tycks det snabbt bli "trött" och sträva efter balans. Det kan du själv upptäcka genom att lägga märke till de kontraststartade kantfärger som dyker upp när du ser på en färg länge eller i efterfärgen du ser när du flyttar blicken från färgen till en neutral bakgrund. Det här är kanske kroppens eget sätt att balansera energier. Hela vårt väsen tycks sträva efter en balanserande utjämning.

Idag kan vi, till och med i dagspressen, läsa om hur färger på födoämnen påverkar oss genom fytokemikalier och starka pigment. 1800-talets färgterapeuter som berättade om detta, men starkt ifrågasattes, får upprättelse i efterhand.

När vi idag talar om att det är viktigt att äta grönt menar vi frukt och grönsaker. Vi vet också att vi "äter med ögonen", det vill säga på-

verkas psykologiskt, och vikten av många olika färger i kosten betonas.

Ur färgterapeutisk vinkel är vårt behov idag mycket stort av just de gröna grönsakerna. Färskt grönt är, tillsammans med blåviolettera frukter och grönsaker, oersättliga som immunförsvarare och vi behöver tänka på att få med dem i vår dagliga kost. En av orsakerna är att vi tillbringar så stor del av vår tid inomhus och i artificiellt ljus.<sup>5</sup> Övriga färger, som rött, gult och orange, är naturligtvis också viktiga för oss, men vi är bättre på att få med dem i tillräckliga proportioner.

Färger kan i helandesammanhang bland annat användas enligt följande schema:

<b>För vila</b>	<b>För vitalisering</b>	<b>För stimulans</b>
<i>Fysiskt</i> Grönt	<i>Fysiskt</i> Orange	<i>Fysiskt</i> Rött
<i>Mentalt</i> Grönt, blått	<i>Mentalt</i> Blågrönt	<i>Mentalt</i> Gult
<i>Andligt</i> Indigo	<i>Andligt</i> Rosa, Violet	<i>Andligt</i> Violet

#### **Vidare funderingar:**

*Vad har du själv för förhållande till färg?*

*Finns det färger som är speciellt viktiga för dig?*

*Kan du uppleva att du mår bättre av vissa färger än andra?*

*Har du funderat över vad dina färgpreferenser står för och att de kan säga något om dig?*

*Vilka färger är vanligast på den mat du har på tallriken?*

## Obalans - balans

Balans på det här planet innebär att kunna vara medkännande men samtidigt oberoende och neutral. Vi behöver uppleva att vi har kontakt med vår själ.

Själen beskrivs på olika sätt i andliga och filosofiska traditioner. Enklarest kan vi säga att själen är det komplex som förenar kropp och ande. Den del av oss som blir och är vårt sanna människojag, varken vår fysiska del eller vår inkarnerande ande. Själ är inget vi "har", den är något vi är, vårt innersta djup, där vi behöver vara förankrade. Vi behöver till exempel göra våra viktiga val i livet från vårt innersta för att kunna stå för dem inför oss själva vad som än händer. Fundera över hur du själv upplever din själ.

Kärlek ses vanligen som en känsla i vår värld, den går och kommer, lever och dör. Vi byter passioner, hängivenhet och engagemang. Vi kan distansera oss totalt (brist på medkännande och engagemang) och i andra fall inte alls (stor dramatik). Vi kan vara helt styrda av passioner.

Att verkligen lyssna till sitt hjärta betyder att också ha kontakt med sitt Högre Jag och kunna leva fri. Att vara verkligt fri betyder på detta plan att vara fri att älska. Fri att uppleva kärleken.

Om vi hänför vissa fysiska symptom/sjukdomar till vissa chakran; kan för fjärde chakrat till exempel gälla:  
Cirkulationsbesvär, astma, högt blodtryck, arytm.

### **För att öppna upp för friare flöde i hjärtchakrat kan jag till exempel välja att:**

- vara ute i naturen,
- umgås med djur
- skapa skönhet omkring mig
- samverka med andra människor på olika sätt
- engagera mig i sånt som kan förbättra människors villkor
- dela med mig av mina resurser, vad de än består av
- skapa stilla stunder i vardagen
- våga visa vad jag verkligen känner i mitt innersta
- träna på att förlåta och förstå vad försoning betyder
- fundera över vilka som kanske jobbar med att förlåta mig!
- våga lita på andra
- träna på att släppa rädsla
- våga be om hjälp när den behövs
- gå i andningsterapi eller djupandas några minuter varje dag
- gå i rosentherapi eller annan mjuk beröringsform
- få massage eller healing
- ge massage eller healing
- göra yoga speciellt för hjärta och lungor
- göra chakravisualisering med fokus på ett öppet hjärta
- göra detaljerade naturvisualiseringar
- skriva poesi
- äta mat som är vegetarisk, odlad utan gifter och lagad med kärlek
- lyssna på musik som berör mitt hjärta djupt och som jag tycker är vacker, och/eller som gör att jag tar djupa befriande andetag ("Wings of the Heart" från Jonathan Goldmans "Chakra Chants", "Heart Song" från Jonathan Goldmans "Chakra Chants II")

*Vad av det här kan passa just dig för att stärka fjärde chakrat?*

## Mystik

Det här chakraplanet står ju för den gränslösa kärleken. Den kan uppenbaras för oss på olika sätt genom så kallade mystiska upplevelser. En mystisk upplevelse är definitionsmässigt en subjektiv, andlig upplevelse. Den beskrivs vanligen som kontakt, eller förening, med universums källa.

Jag tror många idag kan uppleva en kontakt med universums källa, och det kan ge en ny dimension till livet och längtan efter att uppleva mer av det. Men det kan vara skillnad mot att totalt uppgå i denna källa för det förvandlar ens liv. Man både vill och kan fortsätta leva den kärlek man upplevt och kommer ständigt att se den i världen. Det förändrar relationerna till allt levande. (Som mystisk upplevelse kan också nära-döden-upplevelser, NDU, passa in)

Många neurovetenskapliga forskare anser förstås att mystiska upplevelser handlar om processer i hjärnan. Aktiviteten förändras så att verklighetsuppfattningen förvrängs. Man menar att det antingen sker på grund av hjärnskada, sjukdom eller genom att man aktivt, som i meditation, blockerar vissa funktioner i hjärnan. Jag tycker det är naturligt att mystiska upplevelser ses som processer i hjärnan, för det måste de ju också vara, men det intressanta är ju *varför* de här processerna uppstår och framför allt varför de ger just de här upplevelserna. Varför upplever vi oss då som delar av allt och varför upplevs det som en "andlig" upplevelse. Det får vi naturligtvis inga vetenskapliga förklaringar till.

Mystiska upplevelser kommer ofta efter någon form av medvetet arbete, aktivering eller träning för att släppa bindningar och blockeringar. Den som tränat kan lättare inlemma upplevelsen i sitt liv än den som eventuellt är oförberedd.

I arbetet för ett andligt öppnande använder man olika tekniker inom olika traditioner. Det kan vara meditation av olika slag, bön, yoga, upprepande av ett mantra eller långvarig rytmisk dans och musik. En del av de kända mystikerna från äldre tider har faktiskt också varit

mycket fysiskt sjuka, somliga före sitt andliga genombrott, andra under hela livet.

Många av oss följer idag på vårt eget sätt mystikernas väg när vi mediterar, lyssnar inåt, kanaliserar, gör yoga eller använder andra tekniker för att medvetet öppna oss för nya medvetandeplan.

Mitt urval av mystiker består av några bland de mest kända i historien vilka betytt mycket både för sin tid och eftervärlden. De kan vara exempel på hur "kärlekens kraft" då kunde verka under och efter mystiska upplevelser. Ofta genom mycket aktiva hingivna liv.

Det svenska exemplet är en person som inte kom att skriva religiös historia men hon har givit en klar beskrivning av sin första mystiska upplevelse. Hon beskrev också sitt stora problem att leva ett "vanligt liv" efter händelsen och berättade om de svårigheter hon upplevde att bli tagen på allvar när hon gick ut med sin berättelse för att sprida kunskapen om "universums drivande kraft".

**Hildegard av Bingen** (1098-1179) överlämnades redan som barn av sina adliga föräldrar till ett benediktinerkloster och fick tidigt visioner där hon såg ljus och hörde Guds röst. Hennes upplevelser hade inte bara att göra med att bli ett med Gud utan innehöll även information som skulle användas. Hildegard blev med tiden mycket bildad, gav råd i olika typer av livsfrågor och hade speciellt stor kunskap om medicinalväxter. Hon skapade också en hel del liturgisk musik och text som idag är populär.

Naturen har en mycket framträdande plats hos henne och hon menar att vårt sanna väsen kommer bäst till uttryck när vi är i harmoni med naturen. Hildegard anser att Guds närvaro är mest påtaglig där. Vindarna och den grönskande naturen binder samman kosmos olika delar till en helhet och upphäver dualismen mellan himmel och jord. I följande Hildegardcitrat vill hon visa hur Guds röst talar genom naturen:

"Genom luftens vinddrag fyller jag allt som vinden bär med osynligt liv. Ty luften får liv av grönskan och blommorna, vattendragen flyter fram som levande väsen, solen lever i sitt ljus och när månen för-

svunnit tänds den på nytt av solens ljus, som om den får nytt liv och till och med de lysande stjärnorna tindrar liksom av liv”.<sup>5</sup>

Det är inte underligt att många forskare fokuserat på Hildegard under de senaste decennierna. Hon var också, likt den heliga Birgitta (1303-1373) en mycket aktiv religiös och politisk kämpe men hade en spännande infallsvinkel för att finna balans mellan himmel och jord, makrokosmos och mikrokosmos. I vår tid när förhållandet till moder jord bör vara högsta prioritet har hon fortfarande mycket att ge.

**Jalal ad-Din Rumi** föddes år 1207 i dagens Tadzjikistan men hans familj flyttade runt i Afghanistan, Iran och Syrien tills de stannade i Anatolien. Det landskapet kallades även Rum och det är därifrån hans namn Rumi kommit. Rumi var sufimystiker (sufismen kallas vanligen islams esoteriska del, dess mystik, men många vill se sufism som fristående från religion) och grundare av Mevleviorden, De virvlande dervischerna. Han har kallats kärlekens poet.

I den muslimska världen räknas Rumi till de allra största men han är stor även i västvärlden och aktuell genom alla tider särskilt hos författare, konstnärer och poeter. Han fick prägla både kläddesign, musik och andra konstformer i det amerikanska trendlivet på 90-talet. År 2007 var det 800 år sen Rumi föddes och året utnämndes av Unesco till ”Rumiåret”. Kanske för att han kan fungera som en länk mellan kulturer och religioner i en fredsdiallog.

När den skriftlärde Rumi mötte den kringvandrande dervischen ”Shams al-Din” vändes hans syn på verklig kärlek upp och ned och ledde honom in i totalt hängiven gudskärlek.

Rumi menar att intellektet hindrar vårt andliga förverkligande, men förnuft och logik är ändå beroende av kärleken. ”Fast intellektet äger stor förmåga och mycket vishet förlorar det sin mantel och turban i kärlekens rus” säger han i verket *Dîwân-i Shams*.

Rumi följer en tradition inom persisk poesi att beskriva den gudomliga kärleken med erotiskt bildspråk som påminner om Gamla testamentets och faktiskt rätt många mystikers.

Men han menar att kärlekens mysterium är gränslöst och på en gång helt och hållet odefinierbart: ”Min själ delar tusen mysterier med kärleken, men inte en av dessa hemligheter ryms i fraser eller ord.”

**Kabir** levde under 1400talet i Benares. Han var till yrket vävare, andlig lärjunge till Ramananda, och räknas till de främsta indiska poeterna. I norra Indien ses han som helgon.

Hans poesis filosofi bygger på själens (Jivatman) uppgång i Gud (Paramatman) och han var emot allt religiöst sekttänkande och behovet av riter och ceremonier.

(Följande dikt fritt till svenska efter engelsk översättning)

”Jag är inte hindu  
Och inte heller muslim  
Jag är denna kropp;  
ett skådespel uppbyggt av fem element  
ett drama med glädje och sorg av den dansande anden

Mellan det medvetna och det omedvetna har sinnet satt en gunga:  
Alla jordens varelser, till och med supernovorna, gungar mellan  
dessa två

och vinden stillnar aldrig.

Änglar, djur, människor, miljontals insekter,  
till och med den snurrande solen och månen;

tidsåldrar kommer och går, och det fortgår

Allt rör sig fram och tillbaka: himmel, jord, vatten, eld

och den fördolde bygger långsamt en kropp.

Kabir såg det i femton sekunder, och det gjorde honom till en tjänare  
för livet.”

Med ett hopp kan vi träffa på svenska **Ruth Dahlén**. Hon kallades länge bara för ”Mystikern i Vällingby” eftersom hon valde att vara anonym när hon trädde fram med sin första mystiska upplevelse. Vi talar om 1950-60-tal och den andliga öppenheten var ännu i sin linda.

Här följer ett utdrag ur hennes klara beskrivning av vad hon upplevde under en skidtur 1946 när hon stannat för att titta på de snöiga granarna:

"..... Plötsligt hände något med granbarret, det löstes upp i flimrande vågor av ljus, ett ljus, oändligt mycket intensivare än solens ljus, men dock ej bländande..... Snart var hela skogen ett enda hav av samma levande ljus, levande på ett sätt mot vilket vanligt jordiskt liv ter sig nästan livlöst. Självt hade jag också blivit en ljusgestalt, jag såg på mina händer som kunde gripa om den brinnande granens kvistar, mina händer var av samma genomskinliga ljus.....

.....Jag såg kosmos fungera, som en femdimensionell geometri, inte statisk utan dynamisk, med rummets tre dimensioner, tiden som en fjärde och därtill också en femte dimension, den konstruktiva sammanhållande dimensionen, universums innersta mysterium, Kärleken. Jag såg också denna KÄRLEK som strömmar av ljuspartiklar som spreds spiralformigt genomträngande hela skapelsen som en kedjereaktion av väldiga pulsslåg, en kosmisk andningsprocess.".....<sup>6</sup>

Och hon fortsätter beskriva hur hon liksom fördes bort genom tid och rum och upplevde jordens utveckling som en väldig film, från skapelsens början, inte bara historiskt utan med orsak och verkan. Det fanns inte längre några frågor, hon upplevde att hon var allvetande i en evig tillvaro av skönhet och harmoni.

***Vidare funderingar:***

*Hur skulle du själv definiera en mystiker?*

*Har du haft egna upplevelser av liknande karaktär?*

*Vad känner du inför mystiken?*

*Fundera över vad som verkligen berör ditt hjärta på djupet!*

# Halschakrat

## Vishudda

<b>Chakranummer</b>	femte
<b>Element (tattva)</b>	akasha
<b>Färg</b>	västerländsk: blå indisk: blåvit
<b>Tal (kronblad)</b>	sexton
<b>Mantra</b>	hang
<b>Djur</b>	elefant
<b>Form</b>	rund
<b>Gudomar</b>	Sadashiva, Saraswati
<b>Gudinnekraft</b>	Shakti Sakini
<b>Plats</b>	halsen, larynx
<b>Kroppsdela</b>	hals, mun, öron
<b>Körtlar</b>	sköldkörteln
<b>Sinne</b>	hörsel
<b>Aktualiserar</b>	tillit, att följa sin innersta röst
<b>Arketyper</b>	den sanne
<b>Sakrament</b>	syndabekännelsen

Femte chakrat, pannchakrat, heter på sanskrit Vishudda. Namnet, som betyder "att rena", har att göra med att eliminera sånt som är oväsentligt och osant och våga vara i det som är. Ingen enkel utmaning om vi tänker på halvsanningar och smålögnar som är så vanliga. Chakrat är beläget i halsområdet. Sköldkörteln, mun och öron associeras hit. Sinnet är hörseln och elementet eter, på sanskrit akash, som egentligen betyder himmel.

Platsen, den smala delen mellan bålen och huvudet, kan symbolisera övergången till den andliga och mentala världen men även det vi kan kalla den smala vägen. Inte smal som religiösa moralister menar utan svår och utforskad.

Det här planet har en hel del gemensamt med vattnelementet. Det rörliga flödet här i form av ljud, ord och kanske musik kan även symboliseras av vatten. Vi har också uttrycket att "tala som ett rinnande vatten".

Elefanten Airavata (som bär guden Indra) symboliserar här de tämjda krafterna i oss. Det påminner om att vi har möjlighet att välja tankar och handlingar och inte behöver vara slavar under våra instinkter och drifter. Att vi själva faktiskt har möjlighet att styra vårt agerande. Med det femte chakrat är vi på väg in i den andliga världen och det totalt okända. Chakrats plats i halsen symboliserar den individuella vägen som kräver ställningstaganden och som har att göra med vår egentliga livsmening. Här behöver det personliga jagets trygghetsbehov ersättas med tillit till Det Högre jaget och inre övertygelse. Arketyperna Sanningssägaren beskriver inte någon som alltid måste förmedla sin mening utan den som uttrycker sig utifrån sin djupaste sanning.

### **För att förstå Vishuddas arketyperiska aspekt**

kan vi fokusera på följande termer:

Att lyssna till och följa sitt sanna jag, att uttrycka det man tror på, att leva som man lär, att förstå och våga stanna i osäkerheten, agera utifrån total tillit.

**Särskilda nyckelord:** Intryck och uttryck

## Jämförelse med Kabbalans Livsträd

Vishudda korresponderar med sefira Daath i Livsträdet. Daath betyder "kunskap" och ges oftast ordningstalet elva. Det här är en omdiskuterad korrespondens eftersom Daath inte är ett allmänt erkänt sefira. Enbart moderna 1900hundratalsolkare har tagit upp Daath som ett riktigt sefira i trädet och somliga säger att det är ett tecken i tiden på människans utveckling. Daath ligger nedanför det första sefirat, mellan det andra och tredje, över något som kallas avgrunden. Det här sefirat kallas bland annat "det osynliga sefirat", "bron över avgrunden", "nålsögat" och "prismat".

Den i övrigt mycket omdiskuterade esoterikern Alister Crowley har antytt att Daath existerar i en annan dimension än trädet i övrigt och att det representerar ett slags extradimensionellt medvetande som har kontakt med både makro- och mikrokosmos men inte tillhör någotdera.

Daath representerar både födelse och död eftersom det befinner sig mellan två dramatiskt olika varandestillstånd. Det anses att sefiroten i trädet symboliserar en objektiv verklighet men somliga säger att Daath är undantaget och man talar till och med om ett subjektivt "Daathmedvetande". Daath tycks ha en funktion som koncentrerar de högre krafterna. Det liknas också vid ett prisma som bryter den ursprungliga enheten till ett spektrum.

På livets resa står Daathsfären för det riktigt stora äventyret. Det är också spännande att jämföra med den judisktkristna myten om Edens lustgård. Människan levde där i harmoni med Gud tills hon åt av frukten från kunskapens träd med gott och ont. (Vi kan se det som en avvikelse från paradistillståndet i Sahasrara och Ajnachakrat där polariteten inte existerar) Hon blev då utestängd och fick sen leva med kunskap men i kamp och utan visdom och harmoni med Gud. (I Genesis 2:17 står det att Gud sa att människan inte fick äta av kunskapens frukt för då skulle hon dö) En utomordentlig myt både när det gäller att förklara vår känsla av avskildhet från Gud och vårt behov av att logiskt förstå allt istället för att använda vår intuitiva insikt.

Daath betyder alltså kunskap. Men vi kan, som vi ser i vårt samhälle, lätt bli kunskapens fångar. Om kunskapen däremot först får bli intuitiv kan vi lyssna till det Högre Jaget, leva i harmoni och uppleva mening med det som sker.

I Daath kan vi meditera över de innersta djupen

## Bron

Jag kallar femte chakrat, eternas element, för Bron. Vi går här mot vårt djupare, sanna jag som samtidigt börjar öppnas mot det transpersonella. Normer och konventioner utmanas. Vi är ensamma att fatta beslutet om vi ska stanna i den allmänna tryggheten eller gå vidare på vår egen utvecklingsväg. Vidare dit bara vår inre röst leder oss. Det personliga jagets trygghetsbehov behöver då ersättas med tillit för vi får gå den vägen utan fallskärm och utan annan säkerhet än vår tillit till att det som händer kommer att leda till nya viktiga insikter. Vi behöver också tillit till vår egen förmåga för att våga ge oss ut i det okända.

Få har nog fångat den skapande människans medvetenhet som Karin Boye i den välkända dikten ”I rörelse” där hon beskriver vägen, äventyret och inte målet som viktigast.

Den slutar med orden. ”Bryt upp, bryt upp! Den nya dagen gryr. Oändligt är vårt stora äventyr.”

Men vi kan även plötsligt hamna på det här medvetandeplanet när det obegripliga händer, det katastrofala, då krisen är ett faktum. Då kan en dörr öppnas mot något större än vi förstår, verkligheten krackelerar och vårt medvetande vidgas. Det kan få oss att växa utöver oss själva, uppbåda mod att fortsätta mot det okända, ibland utan att vi är riktigt medvetna om det.

Bron leder tankarna till kommunikation och rörelse. Genom kommunikation kan vi också nå bortom kroppens begränsningar. Under 1900-talet utvecklades vår yttre kommunikation nästan ofattbart. Tänk dig att det finns människor som under sitt liv både fått vara med om telefonens och radions utveckling till TV:n, datorn och mobilen. Från bilens och flygets uppfinningar till månfarfarkoster med promenader på en annan planet och byggande av rymdstationer. En sån livsupplevelse kan verkligen symbolisera vår tids kvantsteg. När du läser det här finns kanske redan många fler nya tekniker och farkoster!

I kroppen samordnas ständigt mängder av information som vi inte är medvetna om och som vi fortfarande utforskar för att förstå våra enorma resurser. Symboler av olika slag är nödvändiga för den typen av kommunikation. Symboler har kallats för kommunikationens och medvetandets byggstenar, länken mellan det eviga och det timliga. Ord, bilder och tankar är också symboliska reflektioner av den manifesterade världen. Ord är symboler för ting, koncept, känslor eller processer.

Det kan vara oerhört stor skillnad på hur vi ser och använder information och kunskap. Kabbalans namn på halschakrat är som nämnts Daat, vilket betyder kunskap. Men kunskap bör både vara meningsfull och användbar. Vi utmanas här att inte bli kunskapens fångar utan integrera vår kunskap med livshållningen. När våra handlingar medvetet uttrycker både vår kunskap och livssyn närmar vi oss begreppet visdom. Visdom blir ungefär detsamma som att leva medvetet. Att leva som man lär är att gestalta visdom.

Vårt utvecklingssteg här vill jag ge namnet Kallelsen till det Stora Äventyret. Det är ett liknande äventyr som Joseph Campbells hjälte ger sig ut på i boken ”The hero with a thousand faces.” En bok som utkom redan 1949 och haft stor betydelse för den psykologiska synen på andlig och personlig utveckling. Den har att göra med att våga finna sig själv, sitt Själv, och vara och leva den man egentligen är.

### **Vidare funderingar:**

*Är det skillnad mellan ”små vita lögner” och andra lögner?*

*Hur viktigt är det för dig att dina närmaste talar sanning?*

*Känns det lika viktigt att du är sann mot dem?*

*Vad skulle hända om du aldrig använde dig av den minsta lilla lögn?*

*Vad står tillit för i ditt eget liv?*

*Vad betyder vishet för dig?*



**Labyrinten** är en symbol för förändring och uppvaknande, men också för den väg vi vandrar. Vi befinner oss alltid på väg mot målet och alltid på rätt plats att på något sätt kunna gå vidare. Intuitionen kan leda oss, medvetenheten hjälpa oss. Labyrinter har troligen alltid använts med en andlig mening och är i grunden en symbol för resan in till vårt innersta centrum och tillbaka ut i världen med vidgad insikt om vilka vi är.

En äkta labyrint har bara en väg. Det är samma ut som in. Valet ligger i om man ska gå den eller inte. Att bygga en labyrint är att skapa en helig plats. I likhet med andra heliga handlingar får den mer kraft ju mer man använder den. Den klassiska labyrinten har sju cirklar, de symboliserar de sju nivåer som leder till målet. Den labyrinten finns i många kulturer och det sägs att den är över 4000 år gammal.

Här följer ett förslag på hur du kan gå en labyrint

En fysisk labyrint kan du få genom att lägga ut/bygga något (stenar, plattor, värmeljus eller något högre om du har tillgång till det) i labyrintformation. Använd en bild om du behöver för att se exakt hur du ska lägga. Bäst är om du kan göra den utomhus, så stor att du fritt kan gå igenom den. När du ska gå din labyrint bör du vara väl förberedd. Du bör ha funderat över ditt liv. Kanske tänder du ljus, läser en bön eller något visdomsord, sjunger ett mantra eller en sång för att uppleva att du ska göra något speciellt.

(Om du har en sjufaldig labyrint har du även möjlighet att fokusera på utvecklingen av ett chakra i varje cirkel, på varje nivå.) Du ska ha god tid på dig.

Så går du medvetet in i labyrinten. Medvetenheten och rörelsen är viktiga. Varje steg är en del av din livsväg, en station på din väg.

Varje steg är också en viljeakt.

Lyssna inåt, vart är det egentligen du är på väg?

Upplev att du kan vara alldeles rak och sann mot dig själv. Det är ditt liv det gäller, ingen annan ska leva det, ingen annan vet vad som finns i ditt innersta. Ett steg till.

Uttryck din sanning. Tala gärna högt till dig själv. Ännu ett steg.

Upplev vad som kommer till dig. Ta den tid du behöver.

När du nått mitten stannar du. Vad har du kommit fram till?

Vad är väsentligast för dig, vad ger dig mest mening?

Vad är din sanning?

Hur uttrycker du den i världen?

Går du nu i livet den väg som du känner är ditt innersta val?

Vad skulle du annars behöva göra för det?

Hur känns det?

Var medveten om att ditt liv är ditt, din väg är din.

Du har allt som behövs för att gå den.

Lyssna.

Bli medveten om hur det känns.

Sträck dig inåt dig själv. Lyssna till din inre röst.

Upplev intrycken.

Nu. Här.

Ha tillit till att dina val är perfekta i stunden.

Var medveten om att ditt liv är ditt, dina val är dina, din väg är din vad som än händer.

Vila. Andas lugnt. Känn din innersta kraft.

Gå så långsamt och medvetet tillbaka.

Varje steg är betydelsefullt.

Stanna igen när du nått ut ur labyrinten.

Välsigna stunden och platsen.

## Ljudet

Det här planet handlar också om vibrationer, intryck och uttryck. Det inkluderar till exempel hörsel, tal, sång. Det är i hög grad ljudets värld, den värld där ljud skapar och skapas. Somliga säger att ljudet kan ses som chakrats element.

Två pionjärforskare gjorde det möjligt för oss att *se* ljud genom att studera vågenergi. (kymatik) Den tyske 1700-talsfysikern Ernst Chladni lät en fiolsträng vibrera en metallplatta med sandkorn och visade hur ljudvågorna skapade mönster. På 1960-talet undersökte den tyske fysikern och musikern Hans Jenny kymatiken. På fotografier han tog kan man se effekten av ljudvågor som passerar genom mjöl, vatten, kvicksilver och andra substanser. Vågenergin skapade olika geometriska mönster för varje ton eller ljud där vissa blev till symmetriska former medan andra var mer kaotiska.

De här mönstren liknar dem vi kan finna i naturen och tanken att naturen är uppbyggd av ljudenergi är gammal. Många andliga traditioner har tiderna igenom ansett att ljudet ligger bakom själva skapelsen.

Johannesevangeliet i Nya Testamente börjar till exempel med orden: "I begynnelsen var Ordet, och Ordet var hos Gud och Ordet var Gud. Genom det har allt blivit till och utan det har intet blivit till som är till." Ordet kan även översättas med ljudet. Men för att ljud ska vara väsentligt behövs förstås hörseln (förmågan att uppfatta vibrationerna) och någon som hör. I Jesajas bok i Bibeln står: "Hör och din själ skall leva". Den meningen kan förstås ha flera betydelser.

I boken "The World is Sound. Nada Brahma" frågar sig författaren Joachim-Ernst Berendt varför området för vad vi kan höra är tio gånger större än för vad vi kan se. Vad kan det stå för undrar Berendt och påpekar också att örat inom kinesisk tradition är ett yinorgan; kvinnligt, receptivt, intuitivt, djuporienterat medan ögat är yang; manligt, dominerande, rationellt och ytorienterat.

Enligt Vedaskrifterna sägs ljudet OM upprätthålla hela skapelsen genom sin vibration. OM *är* ljudet. Så kan vi tänka oss ljudet som en

pågående skapelseprocess och känna kraften när vi sjunger OM-mantrat.

I den hinduiska traditionen finns ett mantra för varje Gudom. Genom att man reciterar mantrat sägs Guden bli närvarande. Talets, ordets, ljudets Gudinna är Saraswati. (Ett kort Saraswamantra är: *Om Aim Saraswatyai Namah*) Hon associeras till poesi, musik och litteratur men även till all individuell kommunikation, kunskap och medvetenhet. Saraswati är den enda nuvarande gudinna som omnämns redan i Rigveda och då som flodgudinna, renande, närande och kreativ. (Symboliskt kan man som sagt likställa vattnets och talets flöde, det är också så att 2:a och 5:e chakrat, vatten och ljud, har speciell förbindelse) Saraswati är den enda gudinna som sägs ha en stark oberoende vilja och inte underkastar sig gudarna likt de andra.

Lama Anagarika Govinda talar om OM-mantrat som ett urljud och en arketypisk ordsymbol. "I begynnelsen var OM" säger också tibetanerna.

Mantran är bland de mest ursprungliga formerna av andlig tillbedjan. Det verkar som man i alla kulturer använt ljud för att försöka nå ett högre medvetande. Vi kan använda oss av mantran och annat ljudande i vårt personliga liv vid morgon- och kvällsmeditation för att finna och stärka vår egen kraft och balans. Det är värdefullt både att lyssna till och skapa ljuden. När vi hör ett ljud eller mantra och samtidigt deltar med eget ljudande uppstår en välbehövlig balans mellan mottagande och utgivande. I en grupp kan ljudandet även vara en väg för att hitta en gemensam vibration och samstämmighet fast gruppen kanske inte på annat sätt är homogen.

Vetenskapen känner ju idag till att rymden är fylld av ljud och vi kan få större förståelse både för Pythagoras (600talet f.Kr.) och Johannes Keplers<sup>1</sup> tal om "sfärernas harmoni". Kepler var den förste som tog upp det begreppet vetenskapligt. Han skrev att vissa läkare helar sina patienter med vacker musik och att det sker genom att den himmelska kraften stärker kroppen genom harmonin.

Idag proppar många in musik i öronen till och med när de är i naturen. Kanske är det ett sätt att utestänga det vi inte orkar med i en hektisk och krävande tillvaro. Kanske ett sätt att fly från sitt inre som gör sig hört i tystnaden. Men det är inget bra alternativ. Vi har inte råd att avskärma oss från tystnaden. Den är så oerhört viktig för vårt inre liv, för att få ro och för vår möjlighet att kommunicera med vårt Högre Jag.

Naturligtvis har vi också olika förhållningssätt till tystnaden beroende på personlighetstyp. En introvert person söker normalt tystnaden på ett självklart sätt medan den extroverte kan få söka den med lite mer ansträngning. Men ingen människa mår i längden bra utan möjlighet till tystnad och stillhet.

***Vidare funderingar:***

*Upplever du att du är särskilt känslig för ljud, i så fall vilka?*

*Vilken typ av ljud får dig att må riktigt bra?*

*Hur är ditt förhållande till tystnad?*

*Klarar du av att ha det tyst omkring dig?*

*Hur får du ditt behov av stillhet och tystnad tillfredsställt?*

## **Stillhet - meditation**

En djupare form av stillhet är meditationen. Meditation är det mest perfekta sättet att utforska tankarna på och förstå vad de är. Och inse att tankarna inte är jag. Att skilja mellan tankarna och sig själv, inte identifiera sig med dem, gör att man kommer närmare sitt sanna jag.

Anthony Damiani <sup>2</sup> skriver om meditationen:

”När man i meditationen tömt sitt medvetande gäller det att finna sitt centrum. Det betyder i detta sammanhang att upptäcka att man är ett gränslöst och egofritt väsen. Det är detta som är människans centrum. När man når djupt i meditationen och finner sitt innersta väsen kommer man att upptäcka att man inte finns någonstans. Man kan inte begränsa sig till någon plats. Det är detta som i verkligheten är ens väsens kärna”

Det finns ett stort antal olika tekniker för att meditera. Det bästa man kan göra för att finna en teknik som passar en själv är att pröva flera olika varianter. Buddha sägs ha undervisat om åttiofyra vägar till full medvetenhet (mindfulness) Om det finns ett riktigt sätt att meditera på bör det vara det sätt där ditt eget mediterande fungerar.

”Zendo finns överallt” är ett zenbuddistiskt talesätt. Zendo är beteckningen för meditationssalen och det visar att man kan meditera överallt, eller till och med att hela livet skulle kunna upplevas som en meditation. Andra traditioner menar däremot att meditationen behöver en speciell plats med stillhet och somliga har många föreskrifter för hur meditationen ska utföras. Men meditation går kanske inte ut på att stänga ute världen utan att släppa in den. Meditation går definitivt inte ut på att vara i något hypnotiskt tillstånd utan tvärtom att vara helt och hållet vaken. Om sinnet är fokuserat och alert, får du också vad som idag brukar kallas högre livskvalitet, dina upplevelser blir intensivare och rikare.

***Vidare funderingar***

*Är du van att meditera?*

*Vad har meditationen för betydelse för dig i så fall? Vad tillför den ditt liv?*

## Kanalisering och vår verklighet

På det här medvetandeplanet ökar vårt behov att använda intuition och ha tillit. För att kunna lita på intuitionen behöver vi lära oss lyssna till den. Eller lyssna överhuvudtaget.

Att lyssna inåt, uppfyllas av det vi hör och förmedla det vi upplever, att kanalisera, är ett fenomen som varit en del av människans upplevelser så långt tillbaka vi kan gå. Det har varit en viktig del i de stora religionernas uppkomst. Kanalivering har alltid varit kontroversiell. Dels medför det oftast ett transtillstånd och dessutom utmanas de traditionella religionernas auktoritet. När människor själva kanalisera kommer de ju att kunna få direkt gudomlig information och behöver inga mellanhänder. För vetenskapen kan kanalivering vara störande på grund av att den utmanar uppfattningen om vad en människa är och har förmågor till.

Om ett medium byter personlighet och säger att han är ett andligt väsen med ett budskap, blir det naturligt att fundera över skillnaden mellan detta väsen och personen som kanalisera.<sup>3</sup> Vem är vad?

Vi har många olika sätt att förklara och försvara oss mot det som inte passar in i vår egen värld. Men om vi vill använda kanalivering på ett bra sätt är det klokt att försöka se möjligheterna till personlig utveckling. Vi kan fundera över vad kanaliveringen egentligen betyder för oss och det är ett bra tillfälle att undersöka vad vi tar för givet om oss själva och vad vi tror om livet och medvetandet.

Kanaliseringsfenomenet blir mest intressant när vi inser att vi själva kanske kan ha direktförbindelse till insikt, sanning och information och inte nödvändigtvis behöver gå via speciella människor. Det samma gäller förstås även mystikernas upplevelser.

Författaren och forskaren Jon Klimo skriver<sup>4</sup> att han tror vår egen förbindelse med det andliga kan vara det mest tillförlitliga tillståndet av alla.

Många forskare och parapsykologer talar idag om ett oändligt antal dimensioner som kan existera bortom den rumstidsliga verkligheten.

Om vi tänker så kan vi lättare förstå möjligheten att glida från ett medvetandetillstånd till ett annat och nå en annan dimension. Jag tror många idag har just den synen på bland annat kanalivering. Med många dimensioner och medvetandetillstånd är det ju inte svårt att förstå att man kan kanalisera. Vår utmaning blir som sagt istället att använda fenomenet till något som är verkligt utvecklande och meningsfullt för oss.

### *Vidare funderingar:*

*Vad känner du för det här? Är det naturligt?*

*Har du egna erfarenheter?*

*Har du funderat / ifrågasatt eller följt omgivningens syn?*

## Obalans - balans

Balans här behöver förstås utifrån symboliken hos chakrats plats. Halsen, eller bron mellan kroppen och huvudet, ska vara en väg för trafik åt bägge håll.

Vem/vad lyssnar jag på och vem/vad liter jag på?

Litar jag på allt jag hör och följer med strömmen eller misstror jag över lag, till och med min inre röst? I första fallet ger jag bort min kraft och energi, i andra fallet låter jag den stelna och bli oanvändbar.

Här ligger betoningen på att vara lyhörd för inre intryck och kunna inse från vilket plan i mig de kommer. Kan de hjälpa eller stjälpas mig? Är de uttryck från mitt innersta jag eller kanske från egots rädsla?

Men här blir inte bara intryck utan även uttryck viktiga. Att våga visa vem jag innerst inne är och våga uttrycka det. Att vara sann, genuin och ärlig. Man kan tiga på grund av inre rädsla, men även pladdra av samma anledning. Sann kommunikation avslöjar vårt inre tillstånd. Rösterna visar vad vi egentligen känner. Vårt sätt att tala är också "talande".

Vi skapar hela tiden vårt eget liv genom kommunikation, uttryck, val och handlingar. Vi kan leva i en livslögn och hålla tillbaka vår djupaste längtan och vara frustrerade hela livet. Men vi kan även välja att leva sant och helt och ge uttryck för vårt innersta genom både ord och handlingar.

Om vi hänför vissa fysiska symptom/sjukdomar till vissa chakran; kan för femte chakrat till exempel gälla:

Halsåkommor, svullna körtlar, återkommande förkylningar, struma, tinnitus.

### **För att kunna använda femte chakrats energi bättre kan jag till exempel välja att:**

- göra avslappningsövningar för nacke, axlar och skuldror
  - sjunga
  - berätta eller lyssna till sagor, historier
  - uppleva tystnaden, vara på retreat
  - fundera på hur jag använder ord, har jag svårt att tala eller talar jag för mycket
  - våga vara verkligt sann både mot mig själv och andra
  - lyssna till vad människor egentligen säger bakom alla ord
  - fundera på vilken energi jag vanligen fyller mig med via öronen, dvs. vad jag lyssnar på
  - förbättra mina kommunikationsförmågor utåt och inåt
  - lära mig mer om symboler
  - gå en labyrint till mitt innersta
  - skriva; skriva själv eller gå skrivarkurs
  - gå i psykoterapi
  - medvetet lyssna till mitt Högre Jag (och först utforska vad det är)
  - fundera över om det är någon verkligt viktig förändring jag egentligen vill göra i livet men skjuter bort
  - meditera
  - göra yoga spec. för femte chakrat
  - göra chakravisualisering med fokus på min innersta sanning
  - visualisera rymd, öppningar, broar
  - lyssna till musik som tränger djupt i mitt känsloliv och kanske utmanar mig på ensamhet och utsatthet. ("Spirit Voices" från Jonathan Goldmans "Chakra Chants")
- Jag använder gärna musik med den japanska shakuhachiflötens speciella ljud. Det instrumentet har en lång historia och man finner det både i samurajtraditionen och inom zenbuddismen.

*Vad av det här kan passa just dig för att stärka femte chakrat?*

## De ovanliga

På detta medvetandeplan går vi vidare från det allmänna till vårt eget inre. Det är meningen att vi här ska kunna konfronteras med det som inte är den allmänna normen. Att vi ska kunna ifrågasätta de normer vi har och lever enligt i det yttre och våga leva från vårt innersta.

Det finns en bok som heter "De ovanliga" och är skriven av Åke Mokvist. Det är en tankeväckande bok. Introduktionen har namnet "Bara döda fiskar flyter med strömmen" och där står bland annat: "Människorna som presenteras här besitter stora kunskaper och är vana att klara sig själva..... Många skrattar hånfullt åt dem och deras åsikter. I tidningar, radio och TV framställs de ofta som lustiga figurer och reportaget ger i många fall en bättre bild av journalisten som gjort reportaget än av människan som porträtteras..... De ovanliga är ofta dåliga konsumenter och bidrar mycket lite till vår vansinniga tillväxtjakt eller vår miljöförstöring....."

"Original" lever inte bara på landsbygden som i den här boken utan även i storstäderna där deras liv kan te sig annorlunda. Det är inte så att alla är starka personer som själva från början bestämt sig för att leva som de nu gör eller upplever att de valt sitt öde. Men det finns något brinnande i alla. De är levande. Färgstarka.

Är de normala?

En brännande viktig fråga. Vad ska man jämföra med? Samhällets konsensus? Vilka är normalitetsnormerna? Vem bestämmer dem? Måste alla människor fungera på samma sätt i samhället?

Just dessa människor formar ofta varje liten detalj i sin vardag och ser att allt har betydelse och meningsfullhet. Det är intressant att läsa om människor i kojor långt ute i skogen som verkar betydligt mer engagerade i samhällsfrågor och mer insatta i vad som händer än många jag träffar i vardagen. De tycks alla tro på något. Men de verkar inte särskilt religiösa, mer fritänkare. För att vara det måste man ju fundera, välja, våga ta ställning.

Det är kanske lätt att tro att det ska ligga ett romantiskt skimmer över det hela. Det gör det inte. Deras liv är precis så svåra som man kan

föreställa sig utan alla de självklara hjälpmedel som våra vardagar har eller utan det allmänna accepterade vi vanligen strävar efter. Lika svåra som man kan tänka sig när man vet att de oftast står helt ensamma.

### *Vidare funderingar:*

*Har du träffat något riktigt "original"?*

*Gå in i din känsla och ta reda på vad du känner inför den beskrivningen av en människa.*

*Hur tror du det skulle kännas att vara i en liknande situation?*

*Upplever du att vårt samhälle känns fritt och livsbejakande?*

*På vilket sätt? Har du exempel?*

*Upplever du att du verkligen brinner för något i ditt liv?*

*Vad betyder ordet normal för dig personligen?*

*Anser du att du själv på något sätt/ i något sammanhang avviker från det normala?*

## Utveckling genom kris

Joseph Campbell menar <sup>5</sup> att vi på vad han kallar ”den högra vägen” lever som förväntat, den är liksom fastslagen. Längs ”den vänstra vägen” uppstår osäkerhet, fara, äventyr, där finns inga givna regler och man vet inte vart man går. När egot blir osäkert börjar allt i psyket röra sig och det som tryckts ner kommer till ytan.

Vi försöker hålla kvar det välkända i våra liv även om det medför problem. Kanske motsätter vi oss det okända för att vi tror att det kommer att kräva mer av oss än vi kan klara. Men förändringar är oundvikliga och nödvändiga i våra liv och vår utveckling. Förändringens kretslopp är också tidlös. Vi ser det i den femtusenaåriga myten om Inanna, den viktigaste gudinnan i den sumeriska gudavärlden i det gamla Mesopotamien. Inanna var himlens drottning och hennes syster härskade över underjorden. Inanna vill ta makten över underjorden och går ner till sin syster men tvingas på vägen vid sju olika portar lägga av sin dräkt, (sitt ego) plagg för plagg, är till sist naken och blir dödad men återfår med vänners hjälp livet.

Här avspeglas den psykologiska förändringsprocessen med nedstigning i underjorden, förödmjukelse och nakenhet, död och pånyttfödelse. Lidande och smärta är ofta de stora anledningarna till förändringar i våra liv där skilsmässa, allvarlig sjukdom eller en närståendes död kan vara starten på svår djupgående kris. Vi blir tvungna att läka det av oss själva som gått sönder. Det finns tillfällen när vi inte kan komma undan "nedstigningen i underjorden".

Drottning Inanna symboliserar vårt ego och vår sociala mask. När vi drabbas kan vi berövas allt som är välbekant och har ingen kontroll över livet. Vår gamla roll fungerar inte längre. Vi kan bli rasande, förtvivlade och i kaoset dör liksom egot. Vi är då inne i en förvandling som kräver att vi finner ny mening och nya källor.

Det sägs i många andliga och esoteriska traditioner att människan i vår tid ska utvecklas mycket på kort tid och att det försätter oss i nya utmaningar. Vi kan nog ana att det är så. Vi både ser och känner att det finns många typer av utmaningar och det är inte lätt att orka med

påfrestningarna. Men vi människor växer genom att möta svårigheter vilket erfarenheterna så småningom lär oss. Tyvärr får vi inte lära oss det från början utan invaggas i tron att livet ska vara lyckligt och problemfritt för att vara bra.

Allt fler upplever att det yttre livet, den man är där eller det man gör där, inte överensstämmer med den man innerst inne är. Det kan bli alltmer komplicerat.

Eftersom samhället saknar andliga värderingar för vad en människa är har det utformats olika schabloner för idealmänniskor. Vi har både idealmannen och idealkvinnan, idealföräldern och idealpartnern. För att likna dem måste vi spela rollspel och de flesta av oss försöker spela sin roll väl. Men rollspel avskiljer oss från oss själva, från etiken och det sanna i oss. Det borde vara viktigare hur vi verkligen kan vara oss själva i det vi gör.

Vi behöver hitta en balans mellan vår inre människa, vårt egentliga Själv, och det yttre livet som ska vara ett uttryck för den inre människan.

### **Vidare funderingar:**

*Att vara människa, vad betyder det för dig?*

*Vad är det för slags människa du vill vara?*

*Vad är det för samhälle du önskar?*

*Vad kan du göra för att vara med och skapa det?*

*Vad gör du?*

Om den man är eller det man gör i det yttre livet inte överensstämmer med den man är innerst inne bildas så småningom en klyfta mellan jagets vilja och själens önskan, mellan det yttre och inre. Till slut kan det bli till ett mörkt tomrum.

Men när livet griper in med mörker kan det också ge oss möjlighet att stiga ut transformerade då vi gått igenom det. När vi känner oss tomma och uppgivna utmanas vi att våga stanna i känslan. Uppleva att vi är små, ensamma och övergivna. Våga be om hjälp. Och om

ingen hjälp finns, kanske överlämna oss till något större. Tvingas ha tillit eftersom det inte finns något annat. .

I det djupaste mörker ..... och det kan finnas verkligt *djupa* mörker för oss... kanske själen är ett skrik, inga experter har någon mer hjälp att ge, det du levde för är borta, kanske sjukdom tagit över, alla ekonomiska resurser är slut, hoppet försvunnet för länge sen, vännerna tröttnat en efter en och den smärtsamma outhärdligheten är det enda som finns kvar.

När jag mår som sämst är det viktigt att kunna acceptera situationen. Det är som det är just nu! Det är inte bättre än så här. Det här är också en del av livet.

Men det är mycket stor skillnad på att ge upp, bli passiv, och att "ge upp" medvetet och veta att man verkligen gjort allt man kan och att man nu lever i "Guds hand" Det kan finnas stunder i livet när vi tvingas ge upp och ha tillit att överlåta oss... ..till Livet

Förr kunde man, om man var välbeställd förstås, dra sig tillbaka från världen en tid. Kanske för att pröva sin längtan i ett kloster. Man gav sig ut i öknen eller på pilgrimsvandring.

I vår tid är nu retreaten inget ovanligt och även vandringen har blivit trend. Santiago de Compostela har varit ett pilgrimsmål i tusen år. I Sverige står Vadstena i centrum för pilgrimsvandringen. Kanske är det idag mest vägen som räknas. Många som går står inför ett nytt skede i livet som kräver eftertanke och bearbetning eller börjar uppleva tomhet i livet.

I vår kaotiska tillvaro ökar känslan av tomhet och meningslöshet. Många lyssnar och söker. Men man kan vara på jakt efter något hela livet utan att våga hitta det.

#### ***Vidare funderingar:***

*Är du själv alldeles säker på att du vill hitta det du tror dig söka?*

*Vad är det egentligen du söker?*

*Vad är det du vill Det ska ge dig?*

*Vad kommer att förändras när du funnit Det?*

Det här planet har att göra med att våga säga ja till ett medvetet liv. Det kan föregås av många "själens mörka nätter". Ingen annan än jag själv kan uppleva meningen med just mitt liv. Ingen annan än jag vet vad min kallelse är.

Kallelse ses ofta som ett religiöst begrepp och vi associerar det vanligen med munkar och nunnor. Här menar jag mer att vi kallas till, och även av, något som finns i oss själva, i vårt innersta. Därför upplever vi kallelsen som en djup inre längtan.

Man kan känna kallelse att bli konstnär, läkare, författare.... Det händer att kallelsen kan visa sig som ett yrkesval och den kan vara en livsuppgift. Men *varje* människa har en kallelse. Den är inte ett privilegium för några utvalda. För att jag ska kunna veta vad min kallelse är behöver jag lyssna till min innersta röst och börja med att vara stilla.

Det kan jämföras med det Bibelns Jesus talar om när han säger "den smala vägen" som leder till livet och "den breda vägen" som leder till undergången. (det har som sagt inget med morallagar att göra) Den breda vägen är den enkla vägen med minsta motståndets lag. Jag flyter med strömmen. Den smala vägen är en helt personlig väg av ställningstaganden, val, mod och medvetenhet.

Jag hade för länge sen kontakt med en ung duktig man som studerade till läkare. Kanske var han alltför duktig. Han hade läkare i släkten två generationer bakåt och det var underförstått att han skulle fortsätta den vägen. Så kände han det och så upplevde han att omgivningen såg det. Som liten hade han målat mycket och varit medveten om att han haft speciell talang men inte fortsatt när studierna intensifierades. Han började nu må dåligt och kände sig tom och frustrerad. Förhållandet till flickvännen försämrades och han drog sig mer och mer ifrån sina vänner. Skyllde på att han måste plugga men alla märkte att det gick sämre för honom och vännerna och flickvännen undrade om han gick på droger och försökte övertala honom att söka hjälp. Han blev mer och mer ensam, mådde allt sämre. Nätterna var mest mardrömmar. Men så började tankarna handla om målning. Han upplevde i kroppen den härliga känslan att helt gå upp i målandet och färgerna. En dag hämtade han osedd sina



gamla oljefärger som var kvar hos föräldrarna. Den natten målade han. Och nästa dag. Och nästa. Han levde igen.

Så kom insikten om vad han måste göra men också den tunga ångesten över vad det skulle betyda. Han trodde flickvännen skulle lämna honom om han inte fortsatte som de planerat och han trodde sig veta att familj och släkt skulle förskjuta honom. En konstnär i familjen fanns det ingen plats för. Han visste vad de brukade säga om såna. Måla kunde man göra efter pensionen. Och han visste vilken otrolig sorg det skulle orsaka hans mamma som inte alltid haft så lätt inom familjen och som han kände så starkt för. Och ändå. Han blev för varje dag mer övertygad om vad han måste göra för att vilja fortsätta leva. Det fanns ingen väg tillbaka. Vad som än hände, även om det visade sig att han inte hade tillräcklig talang för att komma fram med sin konst, så måste han välja det här nu.

Det sista jag hörde om honom var att han gick på konstskola utomlands. Jag vet inte hur det gick med allt annat, så han kanske inte levde lycklig i alla sina dagar, men jag är övertygad om att han mår bättre i sitt inre nu.

Att verkligen leva sin kallelse tror jag ytterst har att göra med *hur man lever*. När vi lägger ner vår själ i något lever vi helt och fullt och uppfyller på något sätt livets längtan efter sig självt och får erfara inre tillfredsställelse.

Vi är utvalda att uppfylla vår egen lilla del av den oändliga kosmiska väven. Ingen annan kan göra det. När jag säger ”ja” till att uppfylla *min* del av livet har jag verkligen både makt och kraft till det för jag kan aldrig misslyckas med att vara jag.

### ***Vidare funderingar:***

*Vad ser du fram emot när du vaknar?*

*Vad väcker din entusiasm?*

*Har du följt din djupaste, innersta längtan i livet?*

*Hur gör du för att stärka din livsentusiasm?*

Det är förstås ganska vanligt att vi inte lyssnar på kallelsen. Det kan ha många orsaker. Men att låta bli att lyssna till en kallelse överhuvudtaget kan göra att man förlorar handlingskraften och så småningom upplever sig som ett offer. Då kan livet komma att kännas alltmer problemfyllt.

Men när vi väl sagt ja och medvetet stigit ut på vår utvecklingsväg kommer vår hjälpare att visa sig.<sup>6</sup> I myten är det ofta en klok gumma eller välvillig gammal man som symboliserar beskydd. I vår vardag kan det vara tydlig synkronicitet, saker faller på plats, vi känner oss mer i flödet och tilliten ökar.

Beskyddet behövs verkligen för det här är bara början på äventyret. I myten finns trösklar med väktare som står för svåra utmaningar och resan medför en mängd tester med drakar som ska dödas, plågor som måste lidas och tålmod som ska tänjas. I livet utmanar snart tvivel igen. Nu kan det vara svårare än före resans början för nu är vi ute i den okända världen och det finns ingen chans att vända tillbaka och stänga dörren. Vi vill också mer, längtan har ökat. Vi kan känna oss mer ensamma för nu ligger varje val verkligen hos oss själva och många tankestrukturer och känslor är annorlunda än förut

En klient hos mig sa ”om jag vetat hur jobbigt det var att söka efter sig själv hade jag aldrig börjat...jo det är klart att jag gjort förstås... jag menar bara att det är tur att man inte från början vet vilka konsekvenser ens andliga längtan kan få.”

Vår personliga utvecklingsväg är sannerligen inte enkel men det är bara den som kan ge oss ”det verkliga livet”.

Under den stora resan lär man sig så småningom fungera även i den värld som är okänd för en. Rädslan släpper, tilliten ökar. Man låter upplevelser komma och gå. Väljer och handlar från sitt innersta. Accepterar mer och mer att förändring och osäkerhet är nödvändiga för utveckling.

Under vårt liv kan vi kallas till både större och mindre resor som utvecklar olika sidor av oss.

Tolkien har i "Sagan om ringen" visat kallelsen till det stora äventyret både genom Bilbos och Frodos äventyr. Det finns många liknande sagor och myter. Galmyten är kanske än idag den populäraste.

Graal är allt varandes hopp och hugsvalan.  
Graal är juvelen med underligt sken,  
siad är Graal av Sibyllan och valan, Graal är de vises sten.  
Gustaf Fröding

***Vidare funderingar:***

*Vem ger dig frihet att utöva din innersta vilja?*

*Är du villig att ställa upp på dig själv och respektera din inre övertygelse?*

*Har du själv givit dig ut på andligt utvecklande äventyr i livet? Skulle du annars vilja?*

# Pannchakrat

Ajna

<b>Chakranummer</b>	sjätte
<b>Element (tattva)</b>	-
<b>Färg</b>	västerl.: indigo indisk: vit
<b>Tal (kronblad)</b>	två
<b>Mantra</b>	OM
<b>Djur</b>	-
<b>Form</b>	triangel
<b>Gudomar</b>	Paramashiva, Shiva-Shakti
<b>Gudinnekraft</b>	Shakti Hakini
<b>Plats</b>	i pannan mellan ögonbrynen
<b>Kroppsdela</b>	panna, ögon, hjärnhalvor
<b>Körtlar</b>	tallkottkörtel
<b>Sinne</b>	-
<b>Aktualiserar</b>	klarseende, objektivitet
<b>Arketyp</b>	den intuitive
<b>Sakrament</b>	ordinationen

Det här är sjätte chakrat och dess sanskritnamnet Ajna, ibland uttalat Agnya, vilket är bengali, betyder ursprungligen "att varsebli". Ordet har med tiden även fått betydelsen "ha kommando över". De bägge betydelseerna väcker självklart tankar och funderingar. Att varsebli och samtidigt ha kommando över. Jag skapar alltså själv min verklighet av det jag uppfattar, tar emot. Om jag själv har kommandot över hur jag upplever den yttre världen behöver jag utforska den makt det innebär. Min livsattityd och den uppfattning jag har om mig själv kommer då att påverka livet i hög grad. Och jag har ett val.

Tallkottkörteln tillsammans med hypofysen anses korrespondera med det här chakrat och tallkottkörteln är särskilt intressant därför att den på huvudet hos flera reptildjur bildar ett ljuskänsligt organ som kan liknas vid ett öga. Det kan jämföras med att tallkottkörteln under människans tidigaste embryotid utvecklas som ett slags tredje öga innan det tillbakabildas.

I och med det sjätte chakrat är vi i den andliga/ mentala världen vilket symboliseras av platsen i huvudet, ljusets och klarseendets möjliga värld. Här varseblir vi både den yttre och den inre världen och har möjlighet till både överblick och insikt, möjlighet att se mening och sammanhang. Vi kan uppleva den dualistiska världen men samtidigt förstå dess syfte.

Det här chakrat har bara två kronblad och liknar den Egyptiska bevingade solskivan som symboliserar befrielse och frihet samt en slags kosmisk initiering. Kronbladen representerar också den dualism som finns härifrån nedåt på alla medvetandeplan.

Shiva och Shakti är chakrats typiska Gudomar. Mantrat är Om. Chakrats speciella kraft, Shakti Hakini, är också intressant därför att hon är androgyn, hälften man, hälften kvinna

## **För att förstå Ajnas arketypiska aspekt**

kan vi fokusera på följande termer:

Att utforska medvetandet, symbolseende, distans, verklighetsuppfattning, objektivitet, att ge mening till det som sker

**Särskilda nyckelord är:** Utsikt och insikt

Forskaren Hiroshi Motoyama skriver, liksom Swami Satyananda från Biharskolan, att Ajnachakrat bör aktiveras innan man fokuserar djupare på något annat chakra. De menar att chakrat genom sin förmåga till överblick har kraft att upplösa karma, vilket särskilt hjälper processen hos de nedre chakrana.

Det är naturligtvis enklare att arbeta med begrepp från prägling och barndom om vi skaffat en överblick med insikt i det stora mönstret. Det underlättar om vi har förståelse för att allt vi möter kan ha, eller ges, en mening. Det kan alltså vara väsentligt att först landa i Ajna-chakrat för att skaffa distans och överblick.

Meditation kan här hjälpa till att lösa upp ännu en viktig knut, den tredje, på vägen till ett öppet medvetande. Fokus bör ligga på insikten att jag själv kan bestämma hur jag ska uppleva min värld, att jag är med och skapar min verklighetsupplevelse. Jag är också fri att se mening i livet.

## Jämförelse med Kabbalans Livsträd

Ajna korresponderar med det andra sefirat, Chokma, och det tredje, Binah. Chokma betyder "vishet", Binah "förståelse".

Chokma är den aktiva, maskulina energi vars kraft inspirerar och stimulerar universum. Den ses som den energigivande principen bakom skapelsen och kallas ibland "den himmelske fadern".

Binah är passiv, feminin, mottagande och formgivande. Binah tar emot Chokmas inspirationsenergi och kallas även "den stora himmelska modern". Detta är allra första steget mot inkarnationen.

Det här kan få oss att fundera över tankens grundläggande skapande kraft och den avgörande betydelsen som den personliga upplevelsen, formgivningen, har för vår livsupplevelse.

Albert Einstein skrev i sin bok "Världen som jag ser den" att slutsatser som uppstår som följd av rent logiskt tänkande inte innehåller den minsta verklighet. Han menade att all kunskap om verkligheten börjar och slutar med erfarenhet. Den mottagande processen är nödvändig.

Tillsammans kan Chokma och Binah också påminna om att vi behöver både yttre och inre rådgivare och guider i våra liv.

I Chokma kan vi meditera över universums plan

I Binah kan vi meditera över skapelsen

## Kontrolltornet

Medvetandeplanet i pannchakrat kallar jag kontrolltornet. Yoga-traditionerna lär att våra liv styrs härifrån. Här befinner vi oss, symboliskt och utifrån chakrats placering mellan ögonbrynen, uppe i vår ledningscentral och kan överblicka livsprocessen. Vi kan från utsiktsplatsen få insikt om vad livet egentligen rör sig, och rörde sig om, under resan. Vi kan utmanas att ifrågasätta tidigare synsätt och perspektiv, kanske upptäcka att det finns vägar och sammanhang vi inte tidigare haft möjlighet att se och att det inte är en slump att vi är där vi är. Vi får möjlighet att se en mening med vårt liv och vår utveckling i nytt perspektiv.

Här i Ajnachakrat möts energiströmmarna Ida och Pingala vilka flödat kring chakrana och polariteten upphör. Vi kan nå bortom det rent personliga till en universell, transpersonell, värld. Vi är inte tvingade att enbart se med våra yttre ögon utan kan använda vår inre syn, ofta kallad det tredje ögat. Vi kan överskrida upplevelsen av både tid och rum.

I kroppen måste vi överskrida hjärnans tudelning för att kunna fungera. Det är rätt nyligen som vetenskapen beskrivit hur nära våra hjärnhalvor samverkar för att vi ska kunna fungera på det sätt vi tycker är självskrivet.

På samma sätt som hjärnan tycks fungera som filter mot oändliga medvetandedimensioner och det kaotiska bruset av allt som finns, ger den oss möjlighet att organisera våra intryck och uppleva en enhetlig bild av världen. Vi får möjlighet att på ett inre plan se bortom polaritet och mångfald och kan bli medvetna om mönster i tillvaron genom arketyper och symboler, bilder, drömmar, klärvoajans och intuition. Vi kan organisera vår information och se den klart. På de tidigare medvetandeplanen har det mer skett "såsom i en spegel" då polaritetsupplevelsen formar bilden.

Arketyper för Ajnachakrat är Den Intuitive eller Klarseende. Den som lever från sitt Själv och kan förlita sig på sin inre vishet. Ju mer

vi utvecklar dessa kvaliteter desto bättre kan vi acceptera förändringar och emotionella kriser som kan behövas för utvecklingens skull och ändå ha kvar livsvilja och kärlek till livet. Här finns också möjlighet till förståelse för dem som inte klarar av att se igenom illusionerna.

Baksidan av arketyper skulle kunna vara "Den Intellektuelle" som måste förstå och analysera allt för att ha full kontroll. Tankar och logik tar då över helt och han kan gå miste om själva upplevelsen, det vill säga vad livet egentligen är.

## Ljus

Kontrollornets plan rör både det inre och yttre seendet och är relaterat till ljuset. Ofta står mörkret för det okända och hotet mot existensen. Ändå är det först när vi vågar se och uppleva både mörker och ljus som vi kan nå ett djupare seende och även fatta mer intuitiva beslut. Det finns de som säger att mörkrets hjärta är ljus och vi kan ju inte uppleva ljus utan att referera till mörker.

Ljuset i sig är en konkret förutsättning för vårt liv och det väcker oss både fysiskt, psykiskt och andligt. Det naturliga yttre ljuset når inte ögat bara för synens skull utan kommer att påverka både tallocortet och hypofysen. Den senare brukar kallas kroppens biologiska klocka. Hypofysen kontrollerar både nervsystemet och det endokrina systemet, vilka tillsammans reglerar alla våra biologiska funktioner. Det naturliga ljusets energi hjälper till att skapa balans i kroppen. John Ott,<sup>1</sup> en föregångare inom ljus- och färgområdet, sa att artificiellt ljus visserligen är ett optiskt substitut för dagsljus men på inga sätt fysiologiskt likvärdigt naturligt ljus. Det är framför allt den vanliga lampljusets betoning av varma toner och brist på ultraviolett som stör balansen för oss. När vi eftersträvar balans i vår fysiska kropp är alltså dagsljus en avgörande näringskälla. Det kan vara bra att påminna sig om när man lever i det nordiska klimatet med långa mörkerperioder men även med tanke på att många idag väljer bort dagsljus för en virtuell värld..

Våra fysiska ögon är organ för vår yttre varseblivning. Det tredje ögat, alltså ett annat namn för centrat i pannan, är till för den inre varseblivningen och därigenom ett psykiskt redskap. Det ser den inre bildskärmen där minne och fantasi, bilder och symboler blandas. Genom att få överblick kan vi uppleva sammanhang och mening. Det är ett av kontrollornets viktigaste syften.

## Verkligheten

Men vad är det egentligen vi ser? Vad är verkligheten?

Kanske är det, som vissa menar, vad vår "karmiska vision" tillåter oss se. Kanske har vi som inkarnerar på jorden en gemensam karma som gör att vi upplever verkligheten som vi gör.

Många människor har försökt förklara vår verklighetsupplevelse. I Carlos Castanedas bok "Tales of Power" säger don Juan att det enda som egentligen finns är en beskrivning av världen och den har vi lärt oss visualisera och ta för given.

Den schweiziske utvecklingspsykologen Jean Piaget skriver<sup>2</sup> att möjligheten att uppfatta är medfödd men inte *vad* vi ska uppfatta. Jag tänker på när jag för många år sen bar min son på armen och pekade ut "lampa", "sol" "hund" o.s.v. Vad formaterades egentligen då?

Vi kanske inte föds till världen. Vi kanske föds till något som vi gör till vår värld.

Filosofen Joseph Chilton Pearce<sup>3</sup> menar att världen är en semantisk skapelse, alltså uppbyggd av ord, och till största delen konstruerad av våra kulturella föreställningar. Ord och beskrivningar kommer att stå emellan oss och den sanna verkligheten. Det vi tror är sant blir sant och det vi kallar verklighet är egentligen något inlärt.

Kanske är världen en projicering av det som finns i oss. Då skulle man verkligen kunna säga att det är viktigt att vi tolkar yttervärlden som en symbolvärld och försöker förstå den för bara genom den kan vi förstå oss själva. Och kanske är det vad vi människor alltid gjort intuitivt. Himlen är vår längtan till frihet och det outgrundliga vi söker bortom oss själva. Naturen kan till exempel stå för det levande mångfaldiga, storslagna, känslolivet. Djuren för våra olika förhållningssätt och attityder. Havet för det outgrundliga känslodjupet i oss själva. Så har vi närmast oss arketypernas värld igen och kan från en annan vinkel se hur betydelsefulla de kan vara. Man skulle kunna tala om världar i världar. Och allt finns.

Världen blir heller inte en mänsklig skapelse genom att vi projicerar den, för vår projicering är i så fall troligtvis i sin tur en liten del av något större som är en del av något större o.s.v. ....?

Men vad ska man tro då frågar sig någon när vi gått så här långt i filosoferandet.... Det är knappast svaren som är det viktigaste utan att vi vågar ställa oss frågorna, tänka tankarna och filosofera. Inte tror att vi vet eller ens att det nödvändigtvis finns ett enda som är det rätta. Att vi helt enkelt vågar förhålla oss öppna..... lika öppna som himlen tycks oss.....

Vår medvetandekarta, alltså hela chakrasystemet, bör så mycket som möjligt formas genom egna erfarenheter för att kunna upplevas dynamisk och levande och det kräver ett öppet förhållningssätt. Den mesta kunskapen vi har baseras ju, redan från barndomen, på teorier som kommer före erfarenheter. Vårt intellekt utmanas då att blockera själva upplevelsen och förhindra öppenheten inför det sanna livsflödet. Om åsikter och föreställningar enbart är något vi lär oss, och tror på, trots att de inte baseras på vår personlig insikt, kan de naturligtvis liknas vid indoktrinering.

Vår allmänt accepterade verklighet skulle också kunna ses som en allmänt accepterad trans. Från födelsen förs vi in i den här transen genom uppfostran, det dagliga livet, media, utbildningssystemen och kulturen i allmänhet. De tankarna genomsyrar hinduisk filosofi, där man ser vår yttre verklighet som Maya, illusionens värld. Man menar att upplysning kallas uppvaknande just för att det innebär befrielse från den sociala transen.

Men hur skulle vi kunna vakna ur transen? Kan vi befrias från förtrollningen likt Törnrosa? Vad gör vi för att hitta vår prins?

De gamla myterna och sagorna behandlar de stora livsfrågorna och visar alltid på våra inre potentialer. Prinsen är redan på plats i form av vårt Högre Jag. Det kan inte omfattas av sömn eller hypnos. Men för att vakna måste vi känna igen prinsen. Vi behöver bli medvetna om vår egen potential, medvetna om detta Högre Jag. Komma till insikt om vad vi egentligen är..... Först när vi agerar från detta medvetandeplan där vi har möjlighet till utsikt och överblick kan vi verkligen nå den insikten.

### ***Vidare funderingar:***

*Har du själv haft funderingar om vad verkligheten är?*

*Hur betydelsefull tror du att du själv är för din egen personliga verklighetsupplevelse?*

*Tycker du det är svårt att fundera på det här sättet?*

Barn kan filosofera storartat, kanske delvis för att de inte tror att det finns ett rätt och ett fel sätt att göra det på. De blandar ju fantasi och tankar på ett fullkomligt självklart sätt medan vi vuxna ofta tror fantasin är något tvivelaktigt. När Bibelns Jesus säger att vi måste bli som barn ger han oss både makt och hopp. Det ger oss en möjlighet att ana vad himmelriket egentligen skulle kunna vara.

Vi har alla möjlighet att filosofera och det ger oss en större värld att leva i. Att uppleva att vi själva har makt att formge vår verklighet genom inre kreativitet gör oss starka.

”I den jordiska rumtiden har allt en lokal och begränsad hemvist och kommer alltid att uppfattas olika av olika, även om förnimmelserna av den ordlösa grundvalen är ett, är allt. Därav världsreligionerna, därav den ekumeniska tanken.....På håll syns intellektet som en väldig vrängare; alstrar avbilder, ger allt form av sin kammare, sin hembygd, sin bidan.....

Så förvandlas ljuset också när det flyttas mellan världsrummen, från människa till människa. Svårigheten att fatta detta är det ondas upphov” Så uttrycker sig Anders Hallengren i boken ”Tingens tydning”

## Visualisering

Visualisering kan vara ett viktigt redskap för att medvetet skapa verkligheten och kanske ännu mer för att verkligen inse vilken skapandeförmåga vi äger. För de allra flesta är visualiseringar tillsammans med dagdrömmandet en fantastisk potential för att förverkliga framtiden. Visualisering är kraftfull därför att den involverar hela människan. Vare sig vi vill skapa helande och balans i kroppen, stärka oss psykiskt, ha andliga upplevelser eller förverkliga ett yttre projekt är visualisering ett dynamiskt hjälpmedel. Visualisering är också ett redskap i magins värld. Och för magi behöver vi inte gå till Harry Potter utan behöver bara tänka på att vi faktiskt kan se oss som medskapare i universum, det om något är väl ”magi”.

Den äventyrliga Alexandra David-Neal, som i början av 1900-talet studerade buddism och ockultism i Tibet, berättar <sup>4</sup> om sitt eget magiska arbete med att framställa en tankeform (tulpa på tibetanska) i form av en medhjälpare som var munk. Han blev en materialiserad tanke som tog fysisk form. (Termen tankeform kan ha lite olika betydelser i skilda kulturer) David-Neal upplevde och såg denne tulpa men blev tvungen att avbryta magin då hon märkte att han inte längre lydte hennes tankar utan tycktes ha ett eget liv och en egen vilja. Så vad är verkligheten? Vad är den formad av? Hur skapas den?

### **Vidare funderingar:**

*Vad har du själv för erfarenheter av visualisering?*

*Har du använt visualisering i meditation eller för andra situationer i livet?*

*”Tankens kraft” är ett vanligt uttryck idag och det är inte svårt att förstå dess betydelse när vi går in på detta medvetandeplan.*

*Ett annat uttryck man här kan fundera, och kanske till och med meditera, över är*

*”Varje tanke är fylld av konsekvens”*

## Att se för att förstå

Vi ser inte saker och ting som de är utan som hjärnan översätter dem åt oss skulle vi kunna säga om vi fortsätter fundera över vår verklighetsupplevelse. Vi ser alltså mer tingen och omständigheterna som vi är. När vi tänker är det med hjälp av redan inregistrerat eller programmerat material för tanken kan bara återge det som redan finns i hjärnan.

Om vi vill *se* verkligheten måste vi alltså *se* utan att tolka eller konstruera, utan att försvara eller försöka förklara. Så länge vi försöker begränsa den *ser* vi den inte.

Den illusion vi vanligen lever i har kallats för det här medvetandeplanets ”demon”, klarseendets demon. Den illusion vi har av vad en sak borde vara kan mer eller mindre ses som en falsk bild av vad den är. Verkligheten består av energi, växer fram i upplevelsen, och föreställningen vi har om den hindrar oss från att leva i den sanna verkligheten.

Vi kan hjälpa oss själva att ”släppa fram nuet” genom att bejaka insikten om vad vi egentligen är och vad verkligheten egentligen är. Men det är en process som först kräver en slags avprogrammering av vår syn på oss själva och världen.

Vi rör oss här, med Jungs terminologi, in mot vår egen arketyppiska identitet. Den formar vårt sätt att uppleva verkligheten. Det kan vara värdefullt att undersöka sina arketyppiska influenser för att bättre kunna se både syfte, mening och behov i livet. Arketyperna erbjuder olika förhållningssätt till de livssituationer vi hamnar i likväl som olika infallsvinklar till livet i stort. Vi ska inte glömma att vi har alla arketyperns essenser i oss, att vi har möjligheten att agera utifrån dem alla, vilket alltså betyder att vi kan utvecklas.

Det finns ju inte enbart arketyppiska gestalter som mor, far, barn, klok gumma, utan även arketyppiska objekt som vatten, sol, måne och händelser, som födelse, död, giftermål o.s.v. att utforska



Utvecklingen på det sjätte medvetandeplanet beskrivs vanligen som ett andligt uppvaknande. Alla våra stora religionsgrundare har ju velat väcka oss. Men även våra myter och sagor. Pojken i Kejsarens nya kläder visar tydligt att det är fullt möjligt att se bortom ”transen” och våga uttrycka vad man ser. Men man behöver då spräcka det sociala trycket och den grundlagda indoktrineringen.

Vi kan plötsligt se med nya ögon, få förändrade perspektiv och även attityder. Det kan hända när som helst i livet men kan också föregås av ett aktivt sökande eller av någon form av depression, kris, sjukdom eller sorg. Mörkret kan få oss att nå in till vår själs djup för att vi ska kunna skapa, eller finna, en ny och större verklighet.

#### ***Vidare funderingar:***

*Känner du till arketyper sen tidigare?*

*Har du funderat över dina egna arketypiska identiteter?*

*Vad tror du det är för principer och beteendemönster som formar just din upplevelse av världen?*

*Tycker du att du själv kan uppleva samband och mening i ditt liv?*

*Ge några exempel Vad betyder det i så fall för dig?*

Följande gamla folksaga kan bland annat få oss att tänka på tro, tankekraft och hur vi styrs av vår syn på verkligheten.

#### **Berättelsen om de tre eremiterna:**

På en ö bodde tre gamla eremiter.

De levde enligt mycket enkla regler och använde bara en enda bön:

Vi är tre, Du är tre - ha förbarmade med oss!

Det skedde många märkliga händelser genom denna bön, men när den lokala biskopen hörde talas om de tre eremiterna och deras ovärdiga sätt att be beslöt han sig för att besöka dem och lära dem det rätta sättet att åkalla Gud.

När biskopen kommit till ön talade han om för eremiterna att deras sätt att be var fel och ogudaktigt och lärde dem istället böner som var accepterade av kyrkan. Då han gjort det lämnade han ön.

Men när han kommit en bit ut på havet såg han ett underligt ljus som tycktes följa båten och då ljuset kom närmare såg han att det var de tre gamla eremiterna som kom skyndande på vågorna mot båten. När de nådde fram sa de: Vi är mycket ledsna men vi har redan glömt bönerna ni lärde oss och skyndade efter för att be er repetera dem med oss. Då skakade biskopen på huvudet och sa:  
Älskade bröder, fortsätt att leva med er gamla bön.

## Att se den stora väven

I mitt eget liv kan jag verkligen säga att händelserna tycks vara en fantastisk väv för att föra mig framåt. När jag till exempel i början av sjuttioalet gjorde en lång resa med min sambo som jag inte hade någon bra relation till längre, funderade jag på varför jag var där jag var. Men det var som om "ödet" drev mig då. På hemvägen från Afghanistan kom bussen för sent till det anslutande tåget i Teheran (som bara gick en gång i veckan) och vi försökte få tag på en buss som kunde ta oss vidare till Turkiet. På busstationen mötte jag den som senare skulle bli mitt barns far och min livskamrat. Men det var ingen iranier utan en svensk kille som också missat tåget och som bodde ungefär fem kilometer ifrån mig hemma i Stockholm. Mitt liv är fullt av liknande upplevelser och jag har också genom åren fått höra många berättelser av mina klienter om helt livsavgörande "slumpar". Jag är övertygad om att du själv kan känna igen en del från ditt eget liv.

Det är spännande att se det mönster som skapas av vår livsväv. Även om det kan vara mycket svårare att acceptera den när det är fråga om svårigheter, problem, kriser eller katastrofer.

### **Vidare funderingar:**

*Har du funderat över "slumpen"?*

*Hur har du mött de viktigaste personerna i ditt liv?*

*Kan du kanske se att någon kris i livet lett till något som så småningom blivit mycket värdefullt?*

## Symboler

Symboler och tecken kan vara en väg mellan rationell och intuitiv kunskap. Esoterikern Alice Bailey<sup>5</sup> kallade dem det bästa transportmedlet för esoterisk kunskap.

Religionerna bygger till stor del på symboler eftersom de beskriver en värld som ligger bortom den fysiska. Vi behöver kanske se med vårt innersta jag, med Självetts ögon. En verklig symbol leder ju inte enbart till en dold verklighet utan uppenbarar liksom den verkligheten i oss själva.

Tecknen har precisa avgränsade betydelser medan symboler är mer mångtydiga och oftare personliga. Det finns ord-, färg-, form-, siffer-, ljud- och många andra former av symboler.

Vi kan hitta symboler i naturen, drömmar, konst, i psykologin och religionerna och i vårt dagliga liv. När man börjar förstå fantasins symbolspråk inser man att det lever omkring oss hela tiden och bara "kallar oss att leka med" som någon uttryckt det.

Symboler är ett gemensamt språk vi har och de överskrider ofta våra kulturgränser. När vi ser bakom ytan kan vi ana eviga perspektiv.

Solsymbolen står till exempel för livskraft, upplysning, vitalitet, oftast den manliga principen. När solen lyser på oss blir vi synliga, är i det goda ljuset, är välsignade. Psykologiskt representerar solen vår vilja och handlingskraft och även viljan till mening. Den runda solskivan ger oss även cirkeln, vår själsaspekt. Ibland associeras solen med ögat, och det allseende ögat, Gud.

Exempel på några andra viktiga, välkända kosmiska symboler är: Måne - kvinnlig princip, cyklicitet, förvandling, död, återfödelse (viktig symbol för 2:a chakrat)

Regnbåge - bro mellan himmel och jord och för den andliga utvecklingen (symbol för hela chakrasystemet)

Kors - kosmisk axel, förbindelse/enhet mellan ande och materia. (symbol för människans värld, 4:e chakrat och inom kristendomen symbol för Jesu försoningsdöd)

Djursymboler är vanliga i drömmar, visualiseringar och annat personligt utvecklingsarbete. Några exempel är:

Fjäril - transformation, lätthet

Katt - oberoende, lekfullhet, njutning

Hund - lojalitet, försvar, vakt

Örn - frihet, ett högre sinne

Uggla - kunskap men också vishet och klarseende

Krokodil - fara, osäkerhet, det okända, det undermedvetna

Men vi kan helt enkelt se allt i den yttre världen som symboler för något bortom den eller i den och det är ju inte så konstigt när vi vet att det genom energivärlden finns världar i världar. Man kan säga att allt skulle kunna inlemmas i någon arketypisk kategori. Det finns symboler som är allmängiltiga men även de som är kulturbundna och de som är personliga.

Idag lever vi i en ny aktualiserad symbolvärld, allt på Internet är ju symboler. Vi äldre behöver inse att den virtuella världen för många unga är lika viktig och nästan lika verklig som den yttre. Det kan lätt jämföras med att en andligt medveten person upplever att den andliga världen är lika verklig som den fysiska. Det kan också stå för de olika världar vi alla tydligt lever i. En yttre fysisk och en inre emotionell/mental/andlig värld.

Bokstäver och ord är symboler men här använder man också nyskapade grafiska former, ikoner, för att spara utrymme och få fram sitt budskap så minimaliserat som möjligt. Man sparar både tid och plats. I och med användningen av mobiltelefonernas displayer, istället för stora datorskärmar, blir utrymmet ännu viktigare och ikonerna kommer hela tiden att bli fler. Somliga symboler på nätet tas med oförändrade från yttervärlden, i nätbutik är köpikonen fortfarande ofta en kundvagn.

Symboler som man upplever i drömmar är användbara. Vi vet att våra drömmar är nödvändiga för att vi ska kunna leva ett friskt liv. Det kan kännas viktigt att ta vara på drömmen om man drömt något man tycker har en alldeles särskild kraft. Eftersom drömsymbolerna

kommer inifrån oss själva är det bra att vi själva vågar dechiffrera ”drömkoden”. Även om symbolen har en allmängiltig kärna har varje människa sina associationer och olika känslor som förknippas med varje symbol. Det är också en fråga om den egna viljan. Man måste vilja förstärka sin egen naturliga kraft med hjälp av drömmarna. Det kan vara spännande att enbart föra en drömdagbok där man i efterhand kan se och förstå röda trådar och sammanhang.

Det finns många böcker för den som vill använda drömmarna för sin utveckling, här i Sverige är till exempel min vän och kollega Louise Minerva-Li en populär drömförfattare som skrivit om både nattdröm och dagdröm.

Rudolf Steiner sa om de sagobilder han ofta använde att vissa hemligheter, som i sig gömmer naturen och människovärldens liv, bara uppenbarar sig för själen när den möter dem i såna bilder. Dessa hemligheter ”undflyr människoanden” om man försöker fånga dem i begrepp.

Och Carl Gustav Jung skrev att när bild laddas med känsla får bilden psykisk energi, blir dynamisk och bärare av konsekvenser.

Ju mer vi försöker förklara symboler rationellt desto mer avskärmar vi oss från deras egentliga värld.

#### **Vidare funderingar:**

*Vad har du för förhållande till symboler?*

*Finns det några som har extra stor betydelse för dig?*

*Har du något eget symboldjur?*

*Brukar du komma ihåg dina drömmar?*

*Händer det att du skriver upp drömmarna för att återkomma till dem?*

*Har du tänkt på att symboler i dagdrömmar och visioner i meditationer är lika viktiga som i nattdrömmarna?*

*Kan du tänka dig att föra drömdagbok?*



## Mandala

En mandala kan hjälpa oss att se vad som pågår i vårt inre. Mandalan är en symbol för självkännedom och helande. Ordet mandala är sanskrit och betyder cirkel. Mandalan sätts samman av många olika symboler; mittpunkten och cirkeln samt den yttre avgränsande fyrkanten är oftast de bärande. I en klassisk mandala finns alltid en centralpunkt från vilken allt annat orienteras symmetriskt i förhållande till de fyra väderstrecken eller elementen.

Mandalan ses som heligt område och kan vara en bild av kosmos eller det personliga medvetandet. Inom psykologin kallas det då ett psykokosmogram. Vårt psyke reflekterar kosmos. Att skapa egna mandalor kan hjälpa oss att orientera oss, närma oss vårt eget inre centrum.

Mandalakonst har använts över hela världen för personlig utveckling och andlig transformation både för enskilda människor och mänskligheten i stort. Navahoindianerna använder sandmandalor i sina healingriter där patienten, eller ngt som symboliserar henne, sätts i mitten. Tibetanska buddistmunkar skapar också religiösa mandalor med hjälp av färgad sand som kosmiska manifestationer. Kanske de

mest komplexa av alla mandalor. Efter ritualen ska de alltid förstöras.

När jag skapar en mandala kan jag fylla i cirkeln spontant eller med speciella bilder som kommer ur mitt innersta i meditation. Jag kan måla bilder från mitt liv, naturen eller gudavärldar beroende på vad jag vill med skapandet. Känslorna uttrycks genom färgvalet (om det inte gäller strikt religiösa bilder där färgerna är förbestämda) Genom målandet går fokus från min yttre till min inre värld. Den färdiga mandalan kan vara en bild av vad som pågår i min nuvarande inre verklighet eller en bild av mina mentala mönster. Men den är alltid här och nu i både kosmiskt och personligt perspektiv.

Men vi kan också uppleva mandalan i vårt inre och visualisera former och symboler, vi kallar det ibland att "sitta" en mandala.

Skapa dina egna ritualer och ceremonier här men tänk på att avslutandet är minst lika viktigt som början. Om du har tid och lust kan du göra det mycket kreativt. Du kan omge dig med färg, vackra saker och blommor för de öppnar upp mot inre världar. Jämför gärna med "orienteringen" i första chakrat.

Allt du egentligen behöver är alltså dig själv som symbol för mitten. Och med det har vi egentligen sagt att allt man gör helt medvetet från sitt innersta formar en slags mandala. Vi öppnar ögonen för att orientera oss i yttrevärlden och sluter dem för att orientera oss i vårt inre, gå mot vår "mittpunkt".

### **Vidare funderingar:**

*Har du själv erfarenhet av mandalaarbete?*

*Kan du tänka dig att göra en mandala för livsorientering?*

*Skulle du föredra att göra den utomhus eller inomhus?*

## Intuition

Symboler tolkas bäst med hjälp av intuitionen. Ordet intuition sägs beteckna "förmågan att omedelbart fatta helhet och sammanhang". Det är helt enkelt att veta utan att veta hur man vet. Vi kan se intuitionen som ett steg från fragmentering mot helhetsseende. Den är ett omedvetet igenkännande av det stora mönstret. Man kan också säga att det man upplever intuitivt är summan av många sinnenupplevelser men de flesta är omedvetna och en hel del okända för oss. Intuitionen ses även som vår kanal till ett högre medvetande, ett högre vetande.

I filosofin kan intuitionen ses som utgångspunkt för varseblivning och logiskt resonemang. Forskaren och parapsykologen Jeffrey Mishlove påpekar att man inom lingvistik, språkvetenskapen, anser att intuitionen hjälper oss känna igen ordens och meningarnas betydelse samt skapa ord och meningar för att forma betydelse. Och han säger att intuitionen ur det perspektivet tjänar samma syfte som den hinduiska guden Vishnu vilken upprätthåller världen och förser våra liv med mening och kontinuitet. Mishlove menar till och med att alla våra varseblivningar och kognitiva upplevelser skulle flyga som kort för vinden om det inte vore för det han kallar "intuitionens lim" som håller ihop våra livs korthus.

Man kan fråga sig om vi kan lita på intuitionen. Vi vet ju att det omedvetna är en ständigt realitet i oss och det är inte lätt att vara säker på att det vi känner/upplever inte styrs av till exempel rädslor eller önsketänkande.

Somliga talar om "första intrycket" som en intuitiv kunskap men det beror i högsta grad på person, situation och omständighet. Oändligt många psykologiska faktorer kan vara inblandade.

Jag anser att de flesta av oss använder intuitionen fullkomligt naturligt utan att fundera över den och kanske bäst när vi vet det minst. Det märks under intuitionskurser när många anstränger sig och det kan bli totalstopp. Tankar kräver ansträngning, intuitionen utesluter an-

strängning. Intuition (liksom meditation) kräver oftast att vi är avspända men samtidigt alerta, uppmärksamma.

Men det finns mycket som utmanar oss när vi vill använda intuitionen medvetet. Egot kan till exempel vara lika rädd att lyckas som att misslyckas. Vi är så komplexa i våra omedvetna inre spel, lekar och finter. Frågan är också om vi är öppna för att veta. Kanske anar vi att vi ska få ett svar som vi inte gillar. Vårt övermedvetnas budskap kan naturligtvis kräva en hel del av oss.

Både medveten intuitionsutveckling, utveckling av paranormala förmågor och andlig träning bör naturligtvis åtföljas av psykologisk mognad och självinsikt. Man behöver ha en fast grund att stå på. Ju tryggare vi är i oss själva, ju mer sann tillit vi utvecklar, desto bättre fungerar intuitionen och även livet i övrigt. Både öppenhet, nyfikenhet, kreativitet, tillit och mod att skapa vår egen verklighet behövs för att vi ska kunna använda vår egentliga inre kunskap. Men intuitionen behöver inte fungera i alla sammanhang bara för att man upplevt att den fungerat i vissa.

Gör gärna olika typer av intuitionstester och hitta på övningar som är enkla och lekfulla. Det är viktigt att övningarna är prestationslösa. Det nyvakna tillståndet är ofta ett bra tillstånd att träna i då man ännu liksom inte kommit in i dagseffektivitetens ifrågasättande.

Intuitionen förverkligas på riktigt först när vi låter den bli en helt naturlig del av vårt liv och vågar uppleva och ta emot livets meningsfullhet. .

När vi använder enbart intellektet försöker vi kontrollera tillvaron. När vi använder intuitionen försöker vi lyssna till den.

### **Vidare funderingar:**

*Hur upplever du intuitionen, hur uppfattar du själv begreppet intuition?*

*Fundera över hur du använder din intuition i vardagen. Erinra dig exempel.*

*Är det möjligt så att du använder intuitionen mer än du tror?*

## Medial kommunikation

Frågan om liv efter döden är inte något enbart för särskilda sökare utan en helt adekvat fråga idag. I slutet av 1800-talet trodde många ledande intellektuella att vetenskapen mycket snart skulle kunna ge svar på frågan om vi överlever döden. År 1903 publicerades i USA en vetenskaplig rapport över de senaste femtio årens forskning inom området och sammanfattningen blev att man visserligen inte bevisat överlevnad men däremot telepati, tankeöverföring och ESP. Idag har vi i Sverige faktiskt fått en professur i parapsykologi. Det är inte bara frågan om döden som är intressant utan ännu mer "vad är en människa egentligen" och "vad har vi för förmågor"?

Ett medium är en person som sägs stå i kontakt med ickemateriella existenser. Men går det att kommunicera med människor som dött eller med väsen som aldrig varit inkarnerade? Vissa medier kan ju ge information som tycks helt övertygande. Finns det några som helst rationella förklaringar till såna kommunikationer? Skulle guider och andar kanske kunna vara sekundära personligheter av mediets psyke? Medier har faktiskt under experiment givit information från personligheter som frågeställarna själva hittat på! Spiritistiska grupper har också kunnat få både information och fenomen via andar som de själva skapat och byggt upp historik kring!

De mediala frågorna är intressanta om vi vågar oss på dem eftersom de kan inspirera och utmana oss att utforska det mänskliga medvetandets fantastiska aspekter. För att närma sig de osynliga planen måste man själv våga sig ut i den subtila medvetandesfären, vad den än består av.

Själv träffade jag i undersökningssyfte, under åren 1985-95, mer än 200 engelska medier av mycket skilda slag. Somliga träffade jag flera gånger och det var vid en del tillfällen mycket intressant. Det kan inte vara annat om man från en total främling får information från a/ en person man känner som avlidit och b/ som uppger sitt namn och c/ som berättar något (man inte själv vet) om vänner till en själv, d/ som

nämner deras namn och e/ där en del som beskrivs inträffar först flera år senare.

Men det behöver inte vara bevis för att man kommunicerar med en avliden person kan vi direkt säga om vi tagit till oss vad medvetandepanen i femte och sjätte chakrana står för.

Klärvoajant information, det vill säga att kunna se/veta mer än vad vi kan se med ögonen, är mycket vanlig. Medial information är egentligen inte heller så ovanligt. Många människor har medvetet upplevt någon slags oförklarlig kommunikation, men det är inte ovanligt att man förtränger den eller till och med förnekar den för sig själv om den går för mycket utanför den egna världsbilden.

Det är inte ovanligt att terapeuter av olika slag, utan att medvetet vara speciellt inkännande, erfar att de får information på oförklarliga sätt. Ibland helt i symbolform, i bilder, intryck, känslor men ibland även genom ord och budskap som går att verifiera.

Jag har själv ofta kunnat använda klärvoajant information både i privatliv och arbete och även förmedlat verifierbar information jag fått via en inre röst. I ett fall rörde det till exempel en katastrofartad händelse som just ägde rum<sup>6</sup> i ett annat land. I ett annat fall upplevde jag plötsligt att en pojke som tagit sitt liv var ivrig att kommunicera med sin mor när en person i min närhet talade med henne i telefon. Pojken visste vad som hänt i hemmet efter hans död och beskrev detaljer. Han ville också be om förlåtelse för att han gjort henne illa med sin handling. Jag kände varken pojken eller mamman och var alltså inte själv i direkt kontakt med henne när det inträffade.

Jag försöker förhålla mig öppen vad gäller förklaringar till såna här händelser. Vi människor delar så oerhört mycket mer än det tycks på ytan och gränser som våra hjärnfilter fungerar inte alltid. Jag undrar om det egentligen inte är ett betydligt större mysterium att vi lyckas upprätthålla avskärmningarna mot det stora medvetandet under våra liv och uppleva verkligheten inom det smala fält vi vanligen gör.

## Obalans – balans

På det här planet utmanas vi att få intuition och logik att samverka. Många väljer enbart logiken och ignorerar intuitionen. Bakom det kan finnas rädslor att inte vara "normal" eller rädsla att inte ha full kontroll. Men den andra ytterligheten finns också, till exempel genom tron att man inte har tillräckliga intellektuella resurser.

Men om vi väljer bort att använda vårt eget omdöme är vi illa ute för det betyder att vi lägger livet i händerna på andra.

En obalans kan skapas när människor snabbt hoppar från det ena till det andra av dessa förhållningssätt och liksom kommer att byta verklighetsuppfattning. Det kan hända på intensiva träningskurser i personlig eller andlig utveckling, liksom på religiösa väckelsemöten av olika slag. När man inte har några referensramar till sin verklighetsupplevelse, och inte hinner fundera över upplevelsen, kan mycket obehagliga tillstånd uppstå. Det blir ett gap mellan den gamla och den nya verklighetsbilden och det finns inget att stå på.

Det här kan förebyggas genom att de som leder sådana möten/kurser, tar ansvar för att förbereda upplevelserna ordentligt. Andlig utveckling har inte med häftiga upplevelser att göra utan med att få leva ett fullödigare liv med harmoni mellan sin inre och yttre värld.

Problemet på det här planet kan också vara svårigheten att kunna se saker och ting objektivt. Större objektivitet hjälper oss till distans, att kunna ta del av upplevelser, tankar och känslor utan att fastna i dem. Det engelska ordet är detachment, men det har egentligen ingen exakt överensstämmelse i svenskan. Det betyder att ha ett mer opersonligt förhållningssätt. Det står också för att kunna hålla sig klarseende, fri från rädsla och trygghetsbehov. Buddistisk filosofi är kanske det bästa exemplet på det förhållningssättet.

Men ett mer opersonligt förhållningssätt innebär inte att inte kunna eller vilja bry sig eller engagera sig. Det förstår vi framför allt om vi lyssnar till Dalai Lama när han talar om att vara en sann människa och kunna hysa varma känslor. Att finna balansen i begreppet distans

är både möjligt och nödvändigt. När man vill öppna upp sitt sinne är det nödvändigt att ha självkännedom som grund.

Om vi hänför vissa fysiska symptom/sjukdomar till vissa chakran; kan för sjätte chakrat till exempel gälla:  
Huvudvärk och olika typer av synproblem.

**För att mer och mer kunna öppna upp mitt sinne kan jag välja att:**

- fundera på vad och hur jag egentligen ser
- fundera över min livsattityd
- göra en bakåtblick över mitt liv för att se ett eller flera mönster
- göra en bakåtblick över mitt liv för att se meningen med många "slumpar"
- träna på att se större mönster bakom t.ex. familjen, samhällssituation, världsutveckling
- försöka/våga se några av de föreställningar/illusioner jag lever med
- fundera på vad jag vill ge för mening åt mitt liv (istället för att fråga vad meningen är)
- arbeta på att ställa om min "lins" i de situationer jag förstår att det skulle vara bra
- medvetet lyssna till mitt Högre Jag och lita på det
- fundera över vilka arketyper som ligger mig närmast
- träna intuitionen med olika praktiska övningar
- meditera (träna olika typer av meditation så jag finner en som passar mig)
- vara utomhus mer för ljusets skull
- träna en yogaform som passar mig
- visualisera att jag står på en balkong eller ett berg och ser ut över mitt liv
- göra visualiseringar där jag möter min andliga guide eller mitt Högre Jag
- lyssna till musik som känns fri och gränslös, där jag kan uppleva att jag lyfter, som ger mig känslan av total harmoni och skönhet ("Mind's Eye" från Jonathan Goldmans "Chakra Chants")

*Vad av det här kan passa just dig för att stärka sjätte chakrat?*

## **Att finna sin egen andliga sanning**

Detta chakra leder oss bland annat till esoteriken. Esoterisk betyder närmast det som har att göra med det inre, mer privata och bör jämföras med exoterisk som har betydelsen yttre, allmän. Vi känner igen det dualistiska konceptet som yang, den öppna, exponerade och yin, den dolda, underliggande aspekten. I religioner syns de i den yttre, exoteriska, publika gemenskapsformen respektive religionens inre mysteriesida, den djupa, dolda. Den senare har att göra med den egna inre upplevelsen, med symboler och ofta gudavärldar. Ingen religion kan vara utan mysterieaspekten, då blev den enbart moral eller filosofi. Katolska kyrkan har en tydligare anknytning till mysterierna än den protestantiska men även svenska kyrkans lära bygger på mysterier. Ett exempel är nattvarden där bröd och vin sägs förvandlas till Kristi kropp och blod, kallat transsubstantiation.

Den andlige filosofen och författaren Jiddu Krishnamurti (1895-1986) sa att sanningen är ett väglöst land. Han menade utifrån egen erfarenhet att människan måste söka i sig själv och inte kan förlita sig på lärar eller gurus. Han blev själv i tonåren utplockad till andlig ledare och "världsfrälsare" av det teosofiska sällskapet men frigjorde sig så småningom för att gå sin egen väg. Hans tema blev att var och en måste söka och finna sin egen sanning. Vägen går först och främst inåt. Han sa om sitt eget arbete att hans enda intention var att göra människan fri.

Vi kan vara "sökare" hela livet utan att lära känna oss Själva. Vi kan ständigt fortsätta söka sanningen utanför oss.

I Nya Testamentets kan vi läsa att himmelriket finns inom oss själva. Här i sjätte chakrat ges vi möjligheten att följa vår egen inre ledning. Inse att vi alltid har möjlighet till kontakt med vårt Högre Jag, med den gudomliga dimensionen. Vi är inte avskilda från det gudomliga utan delar av det.

Här finns en ny andlig öppenhet: Vi har möjlighet att se att vi själva påverkar och styr över vår verklighet och alltså även vad vi tror på.



Ur den vinkeln skulle man kunna säga att sann tro egentligen är anarkistisk och att religioner, kyrkor och sekter med sina strukturer kan behöva ifrågasättas.

Psykologiskt sätt har de religiösa tankeystemen genom sekulariseringen fått flytta in i oss som individer och vi tvingas idag söka egna svar. Vi får liksom bli vår egen religion sägs det. Vi väljer själva om vi vill se en mening med våra liv eller inte. Då söker vi inte längre en sanning utanför oss själva utan kommer till insikt om att vi är med och skapar det som blir vår sanning.

**Frågor för vidare funderingar:**

*Vad är verklig trygghet för dig?*

*Vad gör du för att öka den tryggheten?*

*Sätter in fönsterlarm?*

*Deltar i grannsamverkan?*

*Stöder miljöarbete mot global uppvärmning?*

*Går i psykoterapi?*

*Byter bank för att få högre ränta?*

*Tar reda på vem/vad du egentligen är?*

*Röstas på det parti som förespråkar flest poliser?*

*Ber att din käraste ska bevisa hur mycket han/hon älskar dig?*

*Gradera gärna frågorna och fundera sen igen:*

*Vad kan göra att du själv känner dig verkligen trygg vad som än händer?*

## Den subtila människans komplexitet

Många har tiderna igenom verkligen sett människan som subtilt väsen med hjälp av sitt ”inre seende”. Utifrån beskrivningar av det man sett och upplevt har det formats teorier om vår osynliga kropp. (Subtil betyder fin, odefinierbar)

Våra chakran beskriver en subtil aspekt av oss människor men här specificeras nu ytterligare vårt subtila väsen.

För att få en allmän uppfattning om vår otroligt komplexa energi in- delar vi den vanligen i kropp, själ och ande. D.v.s. den fysiska, själs- liga och andliga delen av oss.

Om vi jämför det här med våra chakran styrs de tre lägsta av fysiska lagar och tillhör kroppen. Det mittersta chakrat tillhör etikens värld och själen. De översta representerar mentala och andliga världar.

Många upplever vår subtila energi som en slags utstrålning från kroppen och den brukar kallas för auran. Det vi kallar aura består alltså av subtil energi i olika frekvenser och hör nära samman med chakraenergierna. Men vi bör här påminna oss att auran inte är en utstrålning från den fysiska kroppen utan att *den fysiska kroppen är en del i auran*. Vi är alltså inte fysiska kroppar med energiutstrålning utan energikroppar där en dimension är fysisk.

Auraenergin har beskrivits på olika sätt genom tiderna och i olika kulturer. Den subtila människan avbildas också i många traditioner (med aura och gloria). I boken ”Future Science” säger John White att han funnit 97 olika sätt att beskriva auran i olika kulturer.

Om man utgår från människans aura kan man göra en ännu mer detaljerad (hypotetisk) uppdelning i fler olika subtila plan eller subtila kroppar. Begreppet ”subtilkroppar” uppstår när man individualiserar de olika nivåerna av medvetandeenergi. Konceptet om de subtila kropparna har ursprungligen utvecklats från den vediska traditionens 5 koshas, lager av medvetande. De sägs, likt skalén på en lök, bilda höljen för vårt sanna Själ, Atman.

En vanligt förekommande uppdelning i subtila kroppar är:

*Fysisk kropp* (uppbyggd av förtätad energi)

*eterkropp,*

*känslökropp,*

*mentalkropp* och

*kausalkropp*

Varje subtkropp får då också sin egen uppsättning chakran för just detta existensplan!

***Den fysiska kroppen*** kan vi utforska genom iakttagelse

***Eterkroppen*** eller ***vitalkroppen***, kan ses som ett bioenergetiskt plan i ständig rörelse med speciell energimönsterstruktur. Den är det vitala fält som förbinder det fysiska med det rent subtila, den energimatris som fysisk kroppsvävnad m.m. är formad och fäst vid. Det vill säga den konkreta modellen för och bärare av vår fysiska kropp. Den beskrivs ofta som ett blågrått gnistrande nätverk.

Vid en jämförelse med chakrana korresponderar eterkroppen med andra chakrat

***Känslökroppen*** eller ***astralkroppen*** påverkas starkt av vårt sinnes-tillstånd men somliga tillskriver den även en mer strukturerande mental aspekt. Genom den verkar känslor och begär och tar sig uttryck i världen. Liksom våra känslor kan den här kroppen förändras mycket snabbt. Den beskrivs ofta i form av olika färger, ju mer balanserad desto klarare färgtoner. Här sägs vi röra oss i frihet under sömnen. I upplevelser här kan vi se rakt genom materiella objekt och oberoende av tiden.

Känslökroppen delas ofta in i lägre och högre plan där det högre mer har att göra med hjärtats känslöaktivitet och medvetna känslöengagemang och förmågan att kontrollera känslorna.

Vid en jämförelse med chakrana korresponderar känslökroppen närmast med tredje och fjärde chakrat.

***Mentalkroppen*** innehåller våra tankar och idéer och får struktur av tankeformer. Den har, likt eterkroppen, en funktion som modell för människan men här av mental kvalitet. Begreppet ”etern” överensstämmer med det hinduiska begreppet akasha och passar på det mentala planet. Många inom ”den nya fysikens tänkande” beskriver som sagt etern som dynamisk energi i flera täthetsgrader och man talar om hur den osynliga, icke mätbara etern skapar, upprätthåller och interagerar med all materia.

Mentalkroppen sägs växa med vår utveckling och vi har möjlighet till egna val och ställningstaganden efter klart tänkande och tillit till den egna intuitionen. Även mentalkroppen delas ofta in i den lägre och högre där den högre aspekten mer har att göra med öppenheten för vårt högre Jag.

Vid en jämförelse med chakrana korresponderar mentalkroppen närmast med femte och sjätte chakrat.

***Kausalkroppen*** har att göra med människans livsplan, vår inkarnationsmening, och finns med från inkarnation till inkarnation (kausalt betyder orsak) Den bär våra djupaste idéer och intentioner, vår djupaste intuition och är vår direkta förbindelselänk till andliga världar.

Vid en jämförelse med chakrana korresponderar kausalkroppen närmast med sjätte/sjunde chakrat.

Teosofer, antroposofer, Rosenkorsorden, tibetanska buddister, indianska medicinmän, healingskolor och många andra har egna uppdelningar och förklaringar av människans subtila energier. De kan skilja sig mer eller mindre från varandra. Alla kan vara bra om du känner att de fungerar för din syn på dig själv och världen.

För att kunna uppleva de subtila planen har vi nytta av vår längtan efter en värld av livskraft, ljus, färg, ljud och rörelse som vi kan uppleva ”bortom” den yttre verkligheten. Vi kan öppna oss för andra dimensioner genom meditation, avslappningsövningar, inspirerande litteratur, yoga och andra discipliner som hjälper oss släppa vardags-

distractioner och oro. Men det kan också ske alldeles spontant i till exempel terapeutiskt arbete.

Genom att öppna oss för skönhet, glädje, godhet och hoppfullhet öppnar vi också hjärtats dörr, kan erfara nuets frid och uppleva att vi är mycket mer än vårt vardagsmedvetande.

Själva öppnandet är mer en receptiv än en aktiv process. Vi blir stilla i upplevelse.

När vi medvetet försöker utforska subtila energier kallar vi det vanligen att "känna in" eller att utöva en slags "klarseende". Ofta blandas intrycken från olika frekvenser vid inkännande och man har kanske inget behov av att särskilja olika frekvenser av subtila kroppar om man inte utforskar något speciellt. Men vi har möjlighet att "ställa in vårt filter" för att se/känna/uppleva känslor, tankar, fysiska sensationer och andlig inspiration var för sig och träna upp oss.

Ju mer vi arbetar med seendet, ju mer vi naturligt känner in i människors energier, vilket många terapeuter gör idag, desto mer utvecklas det, precis som vi utvecklar färdigheter i målning, sång, dans eller något annat. Med utvecklingen av inkännandet följer en högre känslighet för subtila energier över huvud taget.

För att kunna göra det här tryggt och behålla vår egen inre balans behöver vi stärka vår integritet och "personliga aura". Det kan ske på olika sätt och måste anpassas till individen och speciella behov, men det är viktigt att inte glömma den delen av utvecklingsarbetet.

Seendet ska kunna ge oss möjligheter att uppgradera vår medvetenhet och vi behöver då först ta hand om oss själva. Det är viktigt med stillhet och även möjlighet att tala med någon om sina erfarenheter och upplevelser. Helt nödvändigt är det också att förstå att självdistans och självkänedom är en förutsättning för att det ska fungera i det långa loppet.

# Hjässhakrat

Sahasrara

<b>Chakranummer</b>	sjunde
<b>Element</b>	-
<b>Färg</b>	västerländsk: violett indisk: -
<b>Tal</b>	tusen.....
<b>Mantra</b>	-
<b>Djur</b>	-
<b>Form</b>	-
<b>Gudomar</b>	Shiva Shakti
<b>Gudinnekraft</b>	-
<b>Plats</b>	högst uppe på hjässan
<b>Kroppsdela</b>	hypofys/tallkottkörtel
<b>Körtlar</b>	-
<b>Sinne</b>	-
<b>Aktualiserar</b>	evigheten, medvetandets källa
<b>Arketyp</b>	det högre jaget
<b>Sakrament</b>	sista smörjelsen

Hjässhakrat är det sjunde och översta chakrat på hjässan. Sanskritnamnet Sahasrara betyder tusenfaldig.

Vi befinner oss här i det helt transcendent, det rena medvetandet, källan, grunden för manifestationen, tomheten, existensen bortom och före skapelsen av några världar eller plan.

Sahasrara räknas inte alltid som ett chakra, det vill säga ett arketypiskt plan där människoväsendet fungerar, utan kan ses som en symbol för det som är bortom människans olika verkligheter.

Hjässhakrat är platsen för vår universella identitet, vår kontakt med den sanna verkligheten bortom föreställningar och illusioner, rent medvetande, klarhet och stillhet. Härifrån flödar den energi som inspirerar och fyller den fysiska kroppen och ger den liv i mötet med jordenergin.

Man brukar säga att vi på det här planet har vår universella identitet. Ajna ger oss en arketypisk, Vishudda en skapande, Anahata en social, Manipura ger en personlig, Svadhista en emotionell och Muladhara en fysisk, men här har vi en universell.

Sjunde chakrat symboliserar människans andliga pånyttfödelse. Man når bortom döden, medvetandet blir klart som kristall. Här tystnar de vise. I somliga nya traditioner talar man om ett åttonde, nionde, tionde chakra ovanför Sahasrara men här finns tillgång till den totala gränslöshet som inträder när polariteten upphävs och indelning blir helt överflödig. Vad som sker bortom detta yttersta landmärke kan inte beskrivas men det är svårt att inte försöka. Det får inte leda till att man fastnar i filosofier och glömmer den här världens möjligheter och positiva utmaningar. Här förlorar sig det mänskliga medvetandet i det gränslösa som är allt livs ursprung. Gud, nirvana, Brahman, rent medvetande, det helt omanifesterade.....

## **För att förstå Sahasraras arketypiska aspekt**

kan vi fokusera på följande termer:

Evighet, klarhet, födelse och död.

**Särskilda nyckelord är:** Tomhet och fullhet

## Jämförelse med Kabbalans Livsträd

Sahasrara korresponderar med det översta sefirat, Kether, som betyder "kronan". Det representerar Guds eller "Det Absolutas" vilja. Kether symboliserar den gudomliga energi som strålar ut, till fysiska manifestationer. Man kan också säga att Kethers rötter sträcker sig djupt upp i tomheten, i intet.

I Kether kan vi meditera över evigheten

## Portalen

Jag kallar hjässchakrat för Portalen eftersom det ses som vår öppning mot evigheten. Porten genom vilken vårt sanna väsen inkarnerar och vår kosmiska kontaktplats. Det här är filosofens högborg och tankens födelseplats. Men kunskap är stolt och visheten ödmjuk.

Om vi ser Portalen som den absoluta höjd- och slutpunkten på människans utvecklingsstegen, vilket är ganska vanligt, är det inte lätt att få en glimt av det som uppenbaras här. Om vi däremot kan se det här chakrat som en plats där vi alltid på sätt och vis befinner oss genom vårt Själv, är saken en annan. Vårt medvetande är en del av det stora medvetandet, vårt Själv en del av evigheten. I Sat-Cakra-Nirupana står det om det här chakrat: "Visa män beskriver det som Vishnus boning, och rättfärdiga män talar om det som den obeskrivliga platsen för kunskap om Atman, eller platsen för befrielse".

Men för att verkligen ta till oss att vi har del i evigheten behöver vi bli medvetna, villiga, öppna. Filosofen Anthony Damiani kallar det att låta bli att stå i vägen för sig själv.<sup>1</sup> Damiani följde filosofiskt Paul Brunton<sup>2</sup> en av de stora andligt filosofiska lärarna i väst under 1900-talet.

När vi förstått nödvändigheten av självkänedom och självinsikt, vet vi att det krävs ett arbete. Det är ett mycket speciellt arbete som inte går ut på att förbättra oss själva utan att tillåta oss vara det vi egentligen är och alltid har varit. Att finna vårt centrum och upptäcka att vi är ett gränslöst väsen. Och att vår väsens kärna egentligen inte begränsas till någon plats överhuvudtaget.

Det här är platsen för våra djupaste frågor.

*Vad är meningen med livet och vad händer efter döden?*

Och den kanske viktigaste frågan vi har att utforska:

*Vad är en människa till sitt innersta väsen?*



## Medvetandet

Vårt medvetande är fantastiskt och mycket komplext. Det finns ännu inte någon självklart enhetlig vetenskaplig teori om det. Inom vetenskapens värld var man länge rädd att ge sig in på begreppet medvetandet men det har hänt en verklig revolution de allra senaste decennierna.

Under flera århundraden har ju västerländsk kultur genomsyrats av en materialistisk verklighetsuppfattning. Betydelsen av det har varit stor genom oerhört viktiga vetenskapliga framsteg. Tyvärr har det också medfört att vi förlorat känslan av helhet, att vi är ett med omvärlden. När vi helt skiljer medvetande och materia från varandra avskiljs ju vi människor från vår omvärld. Enligt traditionell vetenskaplig grunduppfattning är ”verkligheten” helt objektiv och det har ju gjorts att vi misstror våra inre sinnen och vår inre verklighet. Medvetandet har till rätt nyligen ingått i det man ansett kan undersökas objektivt, men vinden vänder.

Mystiker inom i princip alla religioner har däremot tiderna igenom beskrivit medvetandet och vår verklighet som ett och samma. Man kan ha en identitetskänsla som omfattar hela kosmos och kallas kosmiskt medvetande.

Nu ska vi inte bortse från stora pionjärer inom området medvetande i västvärlden vilka varit läkare, psykologer och filosofer. Några exempel kan vara den berömde psykologen William James<sup>3</sup> (1842-1910), läkaren och själsläkaren Richard Brucke (1837-1902) som efter en kosmisk upplevelse skrev boken "Cosmic Consciousness" samt författaren och filosofen Alan Watts.<sup>4</sup> Redan William James menade att vårt vanliga dagsmedvetande bara är ett av många medvetandetillstånd och att det därutöver finns potentiella medvetandetillstånd som är helt annorlunda.

Flera av 1900-talets nobelpristagare introducerade tankar som går emot en materialistisk och mekanisk verklighetsuppfattning.

Nu ifrågasätts alltså uppdelningen mellan medvetande och materia inom vetenskap, bland annat eftersom de så kallade kvantteoretikerna menar att människan på ett grundläggande sätt samverkar med kvant-systemet när man gör en observation. Redan kvantfysikern Werner Heisenberg (1901-1976) kom med påståendet att det inte går att observera något på partikelnivå utan att det påverkas. Det har kommit att kallas osäkerhetsteorin. Man kan då säga att atomer och elementarpartiklar utgör en värld av möjligheter men inte en värld av partiklar/fakta.

Den danske fysikern Niels Bohr (1885-1962) förklarade att fysiken inte handlar om hur världen är, utan om vad vi kan säga om den. Han menade att vi vet mycket lite om hur världen verkligen är. Fysikern Max Planck (1858-1947), som tillsammans med Albert Einstein utvecklade kvantteorin, skrev ”Vetenskap.... innebär ständig strävan och ständiga framsteg mot ett mål som den poetiska intuitionen kanske kan uppfatta men som intellektet aldrig helt och fullt kan omfatta”.

Den nya synen inom vetenskaperna har givit nya tankar att fundera över. Relativitetsteorin gjorde slut på gamla begrepp om tid och rum. Kvantteorin har förändrat bilden av materien. Den visade att elementarpartiklarnas värld tycks bestå av vågor och partiklar vilka styrs av slumpens lagar och inte lagen om orsak och verkan. Världen verkar bygga på slumpvisa förändringar även om de lyder övergripande lagar. Det innebär möjligheten av en skapande kreativitet i universum och att skapelsen inte ägt rum en gång för alla utan är en ständigt pågående process som ger oss en chans som medskapare. Det har sen 1980-talet genomförts olika experiment som givit små men uppenbara bevis på att människor kan påverka materia med sitt medvetande<sup>5</sup>.

En del vetenskapsmän talar nu till och med om att vi lever i ett universum som är ett skapande medvetande. Vi kan hitta teorin både inom den transpersonella psykologin, atomfysiken och parapsykologin. Det finns stor kunskap att hämta hos till exempel den tjeckisk-amerikanske psykiatern Stanislav Grof som hör till grundarna av den

moderna transpersonella psykologin<sup>6</sup>. Han säger bland annat att våra nuvarande vetenskapliga modeller av det mänskliga psyket utgör en begreppsmässig tvångströja och menar att en sann vetenskapsman inte bör diktera hur naturen ska bete sig utan fritt låta den uppenbara det för människan. Fysikern Amit Goswami skriver i boken ”The Selfaware Universe” att vetenskapen nu nått fram till att materia och medvetande är två sidor av samma verklighet och att grunden för världen är medvetande.

## Universum ett hologram

Nu på 2000talet har medvetandeforskning nästan blivit en trend, om än inte precis i vårt land. Det kommer hela tiden nya idéer och hypoteser om medvetandet men de är beroende av de stora genombrotten under 1900talet. Fysikern J. S. Bell (1928-1990) gav upphov till det som kallats ”Bells teorem”. Han menade att subatomiska partiklar är sammanlänkade på ett sätt som överskrider tid och rum. Allt som händer en partikel påverkar ögonblickligen andra. Forskaren Alain Aspect kom genom sådana experiment på 1980-talet fram till att fotoner kan kommunicera med varandra utan någon fördröjning, oavsett hur långt de befinner sig ifrån varandra. Varje partikel tycks alltid veta vad den andra gör. Det betyder att kommunikationen sker snabbare än ljuset och alltså upphäver tiden.

Fysikern David Bohm (1917-1992) ansåg tidigt att det här medför att den objektiva verkligheten inte existerar och att universum, trots sin skenbara soliditet, mer är ett gigantiskt hologram. Ett hologram är en tredimensionell bild gjord med laser och själva upptäckten påminner faktiskt om när somliga vetenskapsmän började säga att jorden var rund och inte platt som man tidigare ansett. I ett hologram innehåller varje liten del av det all information som finns i det hela. Bohm menar att partiklarna upprätthåller kontakt därför att de egentligen inte är avskiljda från varandra utan att separationen är en illusion. Vi ser objekt separerade från varandra därför att vi bara kan se en del av deras verklighet. På en djupare nivå av verkligheten är allt sammanbundet säger han. För oss människor skulle det kunna betyda att vi med rätta kan säga att vi alla är ett och även att vi har kosmos inom oss.

Jack Sarfatti, en annan fysiker, skriver i ”Psychoenergetic Systems” att denna underliggande partikelsamverkan existerar genom ett högre verklighetsplan. Han menar att saker och händelser är mer sammanlänkade på verklighetsplan som ligger bortom vårt och att händelser där hänger samman på grund av ett högre plan och så vidare. Genom att tona in oss på dessa plan kan vi få insikt om hur det fungerar. De tankarna för oss till den andliga synen på människan som en subtil varelse i många dimensioner.

Mystiska och paranormala fenomen, synkronicitet, m.m. blir alla helt begripliga fenomen utifrån den holografiska modellen. Genom det närmar vi oss snabbt mystikens värld vare sig vi vill sammanföra vetenskap och andlighet eller inte.

Den holografiska modellen är kontroversiell och definitivt inte accepterad av majoriteten vetenskapsmän men många viktiga och inflytelserika tänkare tycks anse att den bilden av verkligheten är den bästa som finns idag.

## Att vara medvetande

När vi frågar oss vad vår grundläggande identitet är så måste svaret, efter allt vi tagit upp hittills, bli medvetande. Ytterst är vi medvetande. Kanske inte medvetna, men medvetande.

De indiska Vedaskrifterna menar att Atman är Brahman. Atman är vår medvetandeessens bortom det individuella jaget. Det är det samma hos oss alla. Brahman är det stora medvetandet. Somliga kallar det Gud. Vi är alla delar av det stora medvetandet. Vårt eget medvetande är som ett barn till Det Stora Medvetandet, Alltings Källa. Vi är som vågskummets droppar i den stora oceanen.

Det är avgörande för mycket i livet att vi inte bara förstår att vi är medvetande, utan också att vi verkligen kan uppleva det. Om vi inte kan uppleva vår innersta identitet, måste vi ju få vår identitetskänsla genom något annat. Vi kommer att identifiera oss med kroppen, tankarna, personligheten, yrket eller något annat utanför oss själva. Det gör oss extremt sårbara. och utsatta. Vi kommer till exempel kunna vara rädda både för att kritiseras för utseendet och åsikter om vi ser dem som vår identitet. Den nödvändiga distans som behövs kan vi bara nå genom att inse och uppleva vad vi egentligen är.

Vårt eget medvetande har också liknats vid en ö omgiven av en oändlig ocean av medvetande, vars vågor ständigt slår emot dess stränder och ibland kan överskölja det.

Vi behöver verkligen bilder och metaforer för teorierna om vår del i det oändliga varat.

### ***Frågor för vidare funderingar:***

*Hur ser din bild av verkligheten ut?*

*Har du funderat över medvetandet?*

*Kan du tänka dig eller uppleva dig själv som medvetande?*

*Tycker du det är viktigt att ha en egen uppfattning om det här?*

*Varför?*



## Illusionsfrihet

Eckhart Tolle <sup>8</sup> har bland annat skrivit om olika öppningar, eller portaler, som ger oss möjlighet att nå bortom sinnets hinder och se klart. En av dessa öppningar, som han starkt betonar, är att vara helt och fullt i nuet. Döden är en annan portal och många som närmat sig döden, i t.ex. nära-döden-upplevelser, har upplevt den i form av strålände ljus, lycka och frid. Tolle pekar på att just detta i "Den Tibetanska Dödsboken" beskrivs som "den strålände glansen hos Tomhetens färglösa ljus" vilket sägs vara vårt eget sanna själv. Tolle skriver att portalen vid döden i "Dödsboken" sägs öppnas mycket kort och om man inte redan under livstiden upplevt den omanifesterade verkligheten är det stor risk att man missar den nu. Han påminner om att de flesta av oss har för mycket rädslor, håller för hårt fast vid sinnesupplevelser och identifierar oss alltför mycket med den materiella verkligheten för att våga ta till oss ljuset. Om vi går in i det här ljuset försvinner vår personlighet men inte vår sanna natur. Inget som har sant värde, inget som är verkligt, förstörs någonsin. Vi får uppleva att döden är en illusion, precis som vår identifiering med yttre form var en illusion.

På det här medvetandeplanet handlar det om att släppa föreställningar, se igenom illusioner och bli fri. Först och främst fri att leva helt och fullt medan livet pågår. Det är inte precis några nya idéer. De stora religionerna har det som grundtema, mästare och gurus förkunnar det. När vi mediterar är det också just detta tillstånd vi vill öppna oss för.

Att leva helt och fullt, att vara totalt vaken, är att vara i nuet och det är något många strävar efter idag på olika sätt. Nuet har blivit ett hett begrepp skulle man kunna säga. Den gamla latinska sentensen "carpe diem" d.v.s. fånga dagen eller "lev i nuet" är högaktuell även bland dem som sällan filosoferar över livet. Den tycks till och med kunna stressa människor som inte förstår vad det innebär.

Filosofen Ken Wilber påpekar att det inte går att vara i nuet genom ansträngning. Det finns inget annat än varat, ingen annanstans att "vara". Forntid och framtid är illusoriska produkter av att vi begrän-

sar det eviga varat. Visst kan vi påstå att vi genom minnet vet att det funnits en gårdag, alltså något före nuet, men Wilber menar att vi inte är *medvetna* om några tidigare händelser, utan bara känner det förångna i det nuvarande och som *delar av nuet*. Det existerar inget annat än det eviga nuet.

Men vi har mycket svårt att ta till oss det så länge vi upplever att vi är avskiljda från upplevelsen, att vi *har* en upplevelse av nuet. Först om vi påminner oss att vi är medvetande kan vi inse att vi *är* den nuvarande upplevelsen. (Ja, det här är filosofins plan! Stanna gärna upp ett tag igen.)

Den som är befriad från den stora illusionen kallas upplyst. Det finns en trend inom den indiskinspirerade nyandligheten idag att ge satsang, och deeksha. Vid satsang delar en "upplyst" med sig av sina gudomliga insikter och svarar på andliga frågor. Deeksha står egentligen för initiering, men ges idag mer som energiöverföring. Då kan den inspirera människor vilka annars inte skulle våga tro på sin egen helighet.

Det här har aktualiserat frågan vad man lägger in i termen upplysning. Hur vet man vem som egentligen är upplyst? Det blir lätt att fastna i värderande och moraliserande.

Upplysning och vishet (det vill säga att leva sin insikt i vardagen med mognad och etiskt handlande) går förstås hand i hand och då är det alltid handlingarna som talar. Vem ska annars avgöra vem som är upplyst eller inte? I vår tid är verkligen den goda intentionen viktig. Bara att vilja försöka leva kärlek och våga ta emot den kärlek som finns och genomsyrar världen är stort. Ju fler vägar som ges till det desto bättre. Det har verkligen att göra med ett uppvaknande från illusioner.

### **Frågor för vidare funderingar:**

*Kan du uppleva att du lever i nuet?*

*Vad menar du själv med upplysning? Har du mött någon upplyst person?*

*Du kanske själv är upplyst?*

*Hur har det i så fall förändrat ditt liv och dina relationer?*

## Nära-döden-upplevelser som andligt uppvaknande

Det har visat sig att nära-döden-upplevelser är erfarenheter som kan föra oss till ett kosmiskt medvetande. Det har bland annat beskrivits av professor Kenneth Ring<sup>9</sup>. Han ser nära-döden-upplevelser som en katalysator för förmågan att nå en högre medvetenhetsform som finns inom oss. Miljoner människor världen över har haft såna erfarenheter och Ring skriver: ”Summan av dessa erfarenheter är alltså stor, jag utgår därför ifrån att summan av de enskilda erfarenheterna är en kraft som för mänskligheten till ett högre omfattande medvetande”. Han talar om de här människorna som en förtrupp till en annan slags mänsklighet och säger också att deras förändrade medvetande strålar ut i omgivningen och bildar ett medvetandefält som påverkar andra. (Biologen Rupert Sheldrake, han med den hundrade apan, kallar ett sånt för morfogenetiskt fält) Men Kenneth Ring menar att inte bara de som gjort erfarenheterna, utan även de som fördjupat sig i litteratur om dem eller diskuterat och funderat mycket kring dem, visar liknande medvetandeförändringar som de människor som själva haft upplevelsen. Han menar att de utövar ett speciellt positivt inflytande på hela planetens medvetandefält.

Gemensamt för nära-döden-upplevelserna är en ljusvärld där man möter bortgångna anhöriga och vänner och ofta en ljusgestalt som utstrålar obeskrivlig kärlek. Det är också vanligt att man ser hela sitt liv i detaljer utan att bli dömd eller bedömd och samtidigt upplever total kärlek. De flesta blir förändrade efteråt och kan inte leva på samma sätt som tidigare. De har förstått att livets mening är kärlek och de måste göra något för sina medmänniskor.

Professor Ring ser det här som en möjlig förändring av mänskligheten. Han kallar en människa som gått igenom en transcendental erfarenhet för "Homo noeticus - den nya eller framtida människan". Ring menar att vi håller på med en kapplöpning som står mellan katastrof och medvetenhet, men han skriver: ”Mänskligheten står kanske på tröskeln till ett språng i utvecklingen, ett språng som skulle kunna inträffa på ett ögonblick sett ur utvecklingsperspektiv, ett språng som bara kan inträffa en gång på en miljard år”

Kanske anser du liksom jag att det som händer idag närmast kan ses som en global andlig revolution. Människor börjar vakna till insikt om essensen i den visdom som religionerna fört fram på olika sätt sen årtusenden tillbaka. Och hela tiden tycks vi nu lära av varandra. Det är en kollektiv rörelse som höjer oss gradvis ur omedvetenhet.

En annan forskare och författare inom nära-döden-området är Phyllis Atwater som haft tre egna upplevelser som hon beskrivit. Det är intressant att hon vid ett tillfälle upplever att tankar har substans och massa – hon ser tanken som en i luften formande substans. (Inom till exempel teosofin ser man tankar just så och teosoferna Annie Besant och Charles Leadbeater skrev en bok med titeln ”Tankeformer”) Hon märker att hon själv kan skapa med den här substansen och beskriver hur hon skapar träd, hus och djur omkring sig. Allt vad hon tänker kan hon skapa och hon känner sig som ett ivrigt, lyckligt lekande barn.

Det påminner oss åter om vår egen skapandeförmåga. Idag när vi mer och mer lär oss använda visualisering som ett skapande redskap kan vi förstå hur viktigt det är att vi är medvetna om att vi skapar våra liv. Och att vi också inser att de tankar var och en av oss tänker har en materialiserande effekt.

Kanske formar vi vår framtid genom våra tankar. I så fall kan vi mycket väl förstå hur viktigt det är att arbeta fram och kunna uppehålla en positiv attityd till livet. Och att kanske även vår upplevelse av det som händer efter vår fysiska död kan formas av vår grundläggande attityd och tro.

**För att mer och mer vara i den sanna verkligheten kan jag välja att:**

- fundera över min livsattityd
- ha tillit till att allt på ett plan är som det ska vara
- träna på att släppa rädslan för döden
- våga släppa fler och fler av de illusioner jag lever med
- fundera över vad det betyder att tömma mitt sinne
- meditera över klarhet och stillhet
- lyssna till min inre tystnad
- medvetet lyssna till mitt Högre Jag och lära mig lita på det
- träna intuitionen
- meditera (träna olika typer av meditation så jag finner en som passar mig)
- läsa om reinkarnation och fundera
- träna en yogaform som passar mig
- arbeta med visualiseringar för att se hur jag kan påverka mitt sinne
- visualisera att jag är en stråle ljus
- göra visualiseringar där jag kan uppleva mitt Högre Jag
- lyssna till exempel på "Sacred Union" från Jonathan Goldmans "Chakra Chants" eller "Crown Chakra" från Goldmans "Crystal Bowls Chakra Chants".

*Vad av det här kan passa just dig för att stärka sjunde chakrat?*

## **Livet och döden**

Det kommer för oss alla en stund när vi ska ut på det här livets sista stora äventyr.

I förordet till Elisabeth Kubler Ross bok "Döden" skriver hennes vänner Joseph och Laurie Braga: "Vi ska alla dö. Det är bara en fråga om tid. Döden är en del av den mänskliga existensen, mognaden och utvecklingen, på samma sätt som födelsen....."

Ja, döden är en av de få händelser i livet vi kan vara helt säkra på. Den ska inte besegras och vi kan inte heller fly från den. Det är till och med så att den ger mening åt den mänskliga existensen eftersom den sätter en gräns för vår tid i kroppen och ger oss möjlighet att uppskatta den tiden.

Det finns människor som utvecklar en stark dödslängtan och många av oss har kanske någon gång känt att vi lika gärna skulle vilja dö nu så vi slapp något som vi befinner oss i eller som förestår. Men att verkligen acceptera döden har både att göra med att kunna älska livet och att finna en balans mellan livet och döden.

Det är inte enkelt att låta döden få ha sin plats. Inte sorgen heller. Riter och traditioner finns inom alla kulturer till hjälp för det. I kristen tradition bakåt kom man till sorgehuset med "förning" för att hjälpa till med sånt som de sörjande inte skulle behöva ta hand om. Döden var ju i vår kultur närvarande på ett helt annat sätt förr än nu. Den var en del av det synliga livet, man kunde inte komma ifrån att konfronteras med den när människor vårdades och dog hemma. Man kunde ha likvaka med böner för den döda där vänner och bekanta fick ta adjö. (Inom somliga religiösa traditioner gör man så även idag) Den döda kroppen kunde före begravningen förvaras i ladan eller den kalla potatiskällaren eftersom det var den enda möjligheten. Begravningarna kunde säkert också bli till fester man behövde som avbrott i en svår och slitsam vardag.

I dagens samhälle ser vårt förhållningssätt till döden helt annorlunda ut. Men döden är densamma.

För ett antal år sedan gjorde jag under en vecka ett specialprojekt om döden med elever i åldern c:a 17-22 på en speciell skola. Det var mycket de hann gå igenom under den korta tiden. Jag förstod att många, från att ha varit undrande och lite avståndstagande, jobbade sig igenom nattliga samtal för att göra sina projektarbeten så bra som möjligt. Men också för att det uppstod mycket att samtala om, trots att man ville ge sken av en cool attityd till ämnet, många tankar som tidigare aldrig kommit till ytan. Vi hade också några möten med en känd läkare och en präst. Läkaren visade sig vara livrädd för döden, han undrade varför så unga människor skulle sysselsätta sig med så morbida frågor! Prästen var mycket konkret och beskrev döden från sitt eget vardagsarbete. Han gick igenom ordningen för vad som händer rent praktiskt efter ett dödsfall. Vad gör man när någon dör hemma? Vad sker med den som dött? Vad måste den efterlevande göra och vad har hon rätt att göra? Han fick många, många frågor.

Vi började veckan med att se på de många små dödarna som vi själva gått igenom eller kommer att gå igenom. Övergången från barndom till tonår, från tonår till vuxenliv, misslyckanden, separationer, personliga förluster av större och mindre dignitet. Alla hade de tagit något ifrån oss, något som vi aldrig fick tillbaka. Men vi kunde också se att de givit något viktigt; erfarenhet, mognad, styrka, accepterande. Vi undersökte olika aspekter av döden; den hotande, farliga, den vackra, förändligade, komma-till-himlen-döden, uppgå-i-allt-döden, den naturliga, självklara, inget-att-snacka-om-döden, den fruktansvärda, den-man-inte-står-ut-med-döden, jag-skiter-i-den-så-länge-jag-lever-döden och fler ändå. Det är lätt att skapa schabloner av svåra ämnen så man kan hålla dem ifrån sig. Ibland nödvändigt? Nära kom vi först när vi funderade kring hur det skulle vara om någon närstående dog. Eller erinrade oss hur det varit då det verkligen hänt. Därefter följde övningar kring sorg och tröst. Nära kom vi också då vi diskuterade döendet och inte längre kunde släta över att döden faktiskt har en mycket fysisk och påtaglig fas. Döden kan komma brutalt genom våld eller olyckshändelse. Den kan komma långsamt genom sjukdom eller degenererande åldrande. En dödsprocess kan vara utdragen eller gå snabbt. Hur döden än kommer är

den individuell. Den lämnar också nästan alltid några eller någon kvar. Någon eller några som sörjer och kanske är förtvivlade. Då dagen för de personliga presentationerna av arbetet kom visade det sig att de flesta jobbat hårt på flera plan. Gruppens lärare sa att hon aldrig sett dem så stolta över något projekt tidigare.

Att tala om döden, om känslor och tankar inför döden och dödsbegreppet ger inga försäkringar om hur vi ska klara döden när den kommer. Dödsrädslan försvinner kanske inte, sorgen minskar inte. Vad är det då egentligen bra för? Ja, framför allt blir vi helare människor genom att våra förträngningar minskar. Förträngning tar rätt mycket av vår energi.

När döden kommer sent i livet har vi hunnit akklimatisera oss till det faktum att vi ska dö sägs det. Den esoteriska synen på vårt åldrande är att vi genom livets olika utvecklingsperioder får möjlighet att så småningom mer och mer dra oss inåt för att ta del av livets mening, överblicka, mogna till allt större medvetenhet. Därmed kan vi öppna oss mot det okända med större tillförsikt. Det är en naturlig utvecklingsväg för en sant sökande människa. Men det synsättet gäller som vi vet inte alls alla och dessutom är vårt samhälle inriktat på att ge oss uppfattningen att vi helst bör vara ungdomliga på alla sätt ända tills vi dör. Någon har provokativt, men mycket träffsäkert, sagt att vi förväntas konsumera, förtränga och försvinna.

Det sägs att de människor som har svårast att dö är de som lämnat problem olösta och drömmar och förhoppningar ouppfyllda. Kanske har de heller inte på riktigt låtit sig älska och älskas eller upplevt vad det betyder att göra något för andra. Dickens julsaga om gamle Scrooge är en bra bild av det. Hans liv hade varit utan kärlek och egentlig mening eftersom han förträngt sina känslor och sin längtan sen ungdomen. Men insikten om vad som är väsentligt kan aldrig komma för sent under livet, vilket han också visar genom sin inre förvandling och helomvändning. Han stålsatte sig så länge han kunde och han är inte ensam om att göra det.

## Livet som erbjudande

Livet är en möjlighet och kan ses som ett erbjudande. Det är ingen plikt och definitivt ingen mänsklig rättighet. Det fysiska livet har ett definitivt slut.

När vi vet att vår sista stund närmar sig är det dags för förberedelse. Det är ofta viktigt att få försonas. Både med andra och med oss själva och våra tillkortakommanden. Ibland kanske med besvikelsen att livet inte blev som vi tänkt. Försoningen ses av somliga som den vackraste gåvan till människan.

Louise Minerva-Li har skrivit om döden <sup>10</sup> och beskriver bland annat vad man kan göra för att förbereda sin död, både för sig själv och sin omgivning. Man behöver vara beredd på döden genom att verkligen ha gått igenom en form av självrannsakan, uppgörelse, med sig själv och livet. Det kan både ge frid inför döden och under livet. Men hon tar även upp att man till exempel bör göra testamente, skriva eller prata med anhöriga om man vill donera organ eller inte, berätta hur man vill bli begravd, om man vill ha begravningsceremoni och andra praktiska aspekter. Man kan också skriva sånt som vem man önskar ha hos sig vid döden, var man helst skulle vilja vara den sista tiden, hur mycket livsuppehållande hjälpmedel man önskar. Någon tycker kanske det låter hemskt, men det kan vara en oerhörd hjälp för de efterlevande att ha önskingarna i svart på vitt. Det hjälper praktiskt i en mycket svår situation och det gör ju också att andra inte behöver ta ansvaret för hur man själv ville ha det. Det kan till och med bespara familjen eller släkten onödiga tvister.

Döden är för mig personligen en port till en annan sida av livet. Jag tror inte jag kommer ifrån något genom döden. Om en del av mitt personliga medvetande fortfar att vara "medvetet" för mig, vilket jag alltså kan tänka mig, så är jag övertygad om att det inte totalt förändrats genom dödsögonblicket, utan att jag kommer att ha vissa mentala och emotionella blockeringar rätt intakta. Därför försöker jag

göra vad jag kan för att släppa dem under livet. Ta ansvar för mina handlingar, ge mening till det som sker och försöka handla i enlighet med mitt innersta så jag inte bär på ånger eller skuld. Resten är tillit till att jag inte kan göra mer än så.

Jag fick möjlighet att testa min livsåskådning och syn på döden när jag fick veta att jag hade äggstockscancer. Min prognos var inte särskilt god. Man kan aldrig vara säker på att ens teorier håller i praktiken så jag var tacksam över upptäckten att mina gjorde det då. Jag fick ingen ångest inför situationen men däremot minns jag känslan av överklighet vid beskedet. En kort stund då jag liksom befann mig i ett alldeles ensamt, obekant, iskallt rum. En naturlig reaktion för oss alla vid en chock eller omedelbar kris eftersom vardagen förvandlas från något välkänt till något totalt okänt. Man hamnar plötsligt liksom på en främmande planet där man aldrig varit tidigare och där man är fullkomligt ensam.

När jag fick diagnosen var jag uttröttad. Min far hade också just dött och min man var svårt sjuk och jag orkade inte, som jag vid tidigare sjukdomar gjort, satsa på att hela mig på egen hand med alternativ hjälp. Jag överlämnade för första gången helt min fysiska kropp till sjukhuspersonalen inom den etablerade vården, en ny utmaning i sig. Varje period i livet ger ju möjlighet till en ny infallsvinkel på både problem och positiva utmaningar. Den här gången var jag helt öppen för vad livet nu ville med mig.

Efter operation och lång cellgiftsbehandling lever jag i skrivande stund, som alla andra f.d. cancerpatienter, med känslan av att vara frisk, men medveten om att sjukdomen kan komma tillbaka. Det betyder att jag, precis som alla andra, kan dö när som helst och bör ta vara på livet till dess. Jag är öppen för att se mening i allt som sker och tror verkligen det är oerhört värdefullt att försöka ta vara på alla erfarenheter man kan få.

Men jag vet också att det finns mycket mer man kan göra för att psykologiskt stötta människor som får cancer. Jag mötte många som skulle behövt betydligt mer själshjälp, som aldrig vågade konfronteras med den verkliga situationen och därför mådde ännu mycket

sämre än de hade behövt. Och det gör mig ont eftersom cancer idag är en så vanlig sjukdom som så många går igenom.

Jag vet förstås inte hur jag kommer att reagera när det sanna dödsögonblicket med dödens mysterium närmar sig, det är för oss alla utforskat tills vi är där. Inte ens om vi haft en nära-döden-upplevelse kan vi veta hur det blir den gången. Men vi kan förbereda oss genom ökad medvetenhet om vad vi egentligen är och om att det inte finns något annat att frukta än rädslan i sig.

Men döden kan också vara vägen till nytt liv. Livsenergi kan som energi inte förstöras utan omvandlas. Eftersom vi är medvetandenergi är det kanske troligt att vi behåller det vi kallar vårt medvetande. Hur tillvaron upplevs efter döden finns det många olika uppfattningar om. Många "vet". Olika religiösa traditioner har sina infallsvinklar och spiritualister har sin. Kanske är det så att vi skapar/formar även den "existensen" genom tankar, attityder och tro. Vad tror du?

#### **Vidare funderingar:**

*Har du funderat kring ditt eget åldrande?*

*Har du utforskat vad du fruktar, tror och hoppas inför livets slut?*

*Vad tror du skulle hända om du fick veta att du bara hade en begränsad tid kvar att leva? (Vi har ju faktiskt alla en begränsad tid att leva, vi vet bara inte exakt hur lång den är.)*

*Skulle det förändra ditt nuvarande sätt att leva? Hur då?*

*Är det skillnad på din rädsla för döden och döendet?*

*Om du tror på en fortsättning efter döden, hur påverkar det din känsla för din egen död?*

*Vad betyder livet för dig?*

## **Buddismen och döden**

Buddismen vill påminna oss om döden för att vi ska få insikt om livet och vår sanna natur. Döden är vår enda visshet i livet. Men det är förstås ovisst när den kommer. Det har enligt tibetansk buddism stor betydelse för vår återfödelse hur vi känner oss när vi dör. Den tibetanska buddismens övningar inför döden och övergången till en ny existens blev mer kända för omvärlden när "Den Tibetanska Dödsboken" kom ut i väst på 1920-talet. Boken, som innehåller texter som skall läsas vid dödsbädden för att hjälpa den döende, kom att fascinera både filosofer, psykologer och andra. Bland andra Carl Gustav Jung. Här finns beskrivningar både av vad som händer i dödsögonblicket och vad olika stadier före återfödelsen innebär. Men mycket mer lättillgänglig är "Den Tibetanska livs- och dödsboken" av Sogyal Rinpoche som kom ut i början på 1990-talet. Den innehåller också förslag på meditationer.

"Vägen till upptäckten av vår natur går genom meditation, kontemplation och reflektion" skriver Sogyal Rinpoche. Insikten om förgängligheten påverkar också vårt sätt att leva här och nu. Vi behöver komma ifrån de tankar och den oro vi lägger ned på det som skall ske sedan för vi är kanske inte ens här i morgon. Rinpochen, som själv är född i Tibet, men tidigt tvingades i exil, visar hur vi kan gå bortom rädsla och förnekande av döden och upptäcka det oföränderliga i oss. Budskapet som förmedlas går ut på att förstå sig själv, medvetandet och livet, genom att förstå döden. Att vi ska ta vara på livet så vi kan dö utan att behöva ångra oss. Han understryker också att vi är rädda för att dö för att vi inte vet vilka vi är. Vi undrar vad vi kommer att möta, vem vi kommer att vara när vi förlorat jaget och allt det yttre är borta. Sogyal Rinpoche återkommer ständigt till hur viktigt det är att få insikt om vårt innersta, vår sanna natur.

Den historiske Buddha, Siddhartha Gautama, levde för omkring 2500 år sen i norra Indien. Namnet Buddha är en hedersbeteckning som betyder Den Upplyste. Buddha föddes inom hinduismen, levde länge i askes men förkastade sen den vägen.

Buddismens mål är inte frälsning genom en Gud utan att uppnå det inre tillstånd som kallas upplysning. Buddha lärde ut ”de fyra ädla sanningarna”: Sanningen om lidandet, om lidandets upphov, om lidandets upphävande och om vägen till lidandets upphävande. Man behöver bli fri från bindningen till den materiella världen och meditationen är en väg dit.

Det finns likheter mellan buddismens mål och metoder och den jungianska psykologins. Det är inte så konstigt eftersom Jung blev intresserad av buddismen redan i början på 1900-talet. Jung fann särskilt paralleller mellan zenbuddismen och sina egna erfarenheter men han utvecklade synen på lidandet via sin kristna tradition. Han skrev i ett av sina brev ("Letters"): "Österlänningen vill bli fri från lidande genom att kasta av sig det. Västerlänningen försöker undertrycka lidandet med hjälp av droger. Men lidandet måste övervinnas, och enda sättet att övervinna det är att uthärda det."



## Livets och dödens cykler

Reinkarnation är ett populärt ämne idag. Många säger sig tro att vi lever liv efter liv. Men vem eller vad är det egentligen som återföds? Rör det sig om överlevnad av ett bestående, individuellt jagmedvetande? Minnen/energier av en person som levt och dött borde finnas kvar i etern och kan kanske uppfångas av någon nyfödd som sen uppfattar minnesfragmenten som erinringar av ett eget liv. Det finns många olika åsikter om hur reinkarnationen sker.

Enligt buddismen existerar inget jag som överlever döden. Däremot anser man att det finns en oavbruten ström av mentala processer utan något bestående, sammanbindande jag. Det är livstörsten hos en individ som ger upphov till en ny, inte densamma som föregående, men *en följd av denne*.

Enligt antroposoferna utvecklas vi genom många liv. Enligt Rudolf Steiner, antroposofins grundare, inkarnerar människan ungefär vart tusende år.

Inom nyandligheten är en vanlig syn på inkarnationen att vi kommer tillbaka till jorden, om och om igen, tills vi har fullkomnats. Många anser också att vi väljer våra föräldrar, och tiden och platsen för återfödelsen, för de bästa möjligheterna att arbeta oss igenom och lära karmiska ”läxor”.

Den danske mystikern Martinus <sup>11</sup> sa att döden är livets största överraskning. Han menar också att döden så småningom ska upphöra att vara ett mysterium. Döden är egentligen ingen död utan en födelse till ett annat, andligt, tillvaroplan och han går här längre än de flesta i beskrivningarna av sitt trossystem.

Martinus erinrar oss om att vi människor egentligen redan under vår livstid upplever många inkarnationer. Våra atomer, molekyler och celler dör och byts ut. Varje minut föds och dör celler i vår organism som är underkastad en ständig förvandlingsprocess. En äldre människa har egentligen redan lagt ett stort antal kroppar bakom sig.

Att människan måste gå genom "döden" för sitt organismbyte beror på ofullkomlighet i skapelseprocessen. Men inte på att skapelsen är ofullkomlig utan att den också är under utveckling. Ofullkomligheten är en del av fullkomligheten.

Allt som existerar leds av en kretsloppsprincip och förändras enligt bestämda fysiska och andliga lagar. Reinkarnationen är alltså enligt Martinus en utvecklingsväg som gäller alla varelser på alla existentiella nivåer i tillvaron. Mineral, växter, djur, atomer, organ, jordmänniskor, solsystem, galaxer osv. Alla föds, upplever livet och dör. Det närmaste målet för våra inkarnationer i den utvecklingsspiral vi för närvarande befinner oss i är att vi alla ska bli Kristusväsen. Under eoner av tid kommer vi då att vara i de andliga rikena tills det är dags för nästa spiral, nästa fas på vår eviga färd.

## Reinkarnationsminnen

Den engelske läkaren och psykiatrikern Arthur Guirdham har skrivit om en gruppinkarnation av åtta personer under 1900talet vilka tycks ha haft en gemensam existens under 1200talet. Gruppens deltagare var då katarer och levde under medeltiden i Languedoc i Frankrike och senare, under 1900talet, i området kring Bristol i England.

Guirdham beskriver de olika minnen som personerna har från 1240-talet och tiden för belägringen av slottet Montségur där de alla dog. (Katarerna förföljdes av Kyrkan eftersom de ansågs som kättare) Montségur hade då i många år varit ett centrum för undervisning av katarer och utbildning av deras präster. Katarerna trodde på ickevåld, var vegetarianer och många av deras präster var kvinnor.

De predikade Jesu lära men trodde inte på hans offerdöd utan på att människan utvecklas genom inkarnation efter inkarnation.

Guirdham berättar en omskakande, intressant och tankeväckande historia. Sju av de åttas medeltidsidentiteter sägs ha bekräftats genom efterforskningar. Alla deras olika minnesupplevelser bildade ett mönster som utkristalliserades synkronistiskt under några år under slutet av 60-talet och det var Guirdham själv som var spindeln i nätet för att bitarna skulle falla på plats. Han hade fått sluta sin läkartjänst på grund av en hjärtinfarkt och hade tid att fördjupa sig i den information han fick. Hur det kom sig att alla dessa kom i kontakt med Guirdham är nästan lika intressant som deras berättelser. Arthur Guirdham, skriver:

”Det är inte så att jag försökt få fram intressanta fall av minnen från tidigare reinkarnationer. Jag råkade bara komma i kontakt med en person som hade ett ovanligt brett spektrum av psykiska förmågor. Hon ledde mig till en kedja av andra. Inte i något fall försökte jag leta reda på andra personer i gruppen. De tog på olika sätt kontakt med mig. ....

Jag är verkligen förvånad över att de fenomen jag mött avslöjats för mig av alla människor. Jag har haft fullt upp med att ta reda på innebörden i de namn och budskap som kommit fram i drömmar, visioner och tillstånd av kläraudiens eller meddelats av andeväsen. Eftersom



mina uppgifter har så ovanligt ursprung vill jag så mycket starkare betona att jag i fyrtio år arbetat som psykiater. Jag var överläkare i mitt distrikt. Förutom min medicine doktorsgrad har jag också en naturvetenskaplig examen. Jag tror det är viktigt att jag nämner detta, eftersom jag vill hävda att min egen historia är den mest anmärkningsvärda i sitt slag jag någonsin mött.”<sup>12</sup>

***Vidare funderingar:***

*Hur ser du på begreppet reinkarnation?*

*Har du fundera djupare, tänkt igenom det mer exakt?*

*Har du haft egna upplevelser som du sätter samman med tidigare liv?*

*Har du gjort regression någon gång?*

*Vad betydde den i så fall för dig?*

*Om du tror på reinkarnation, vad betyder det i så fall för ditt liv idag?*

## **Andlighet förenar huvud och hjärta**

Det sjunde medvetandeplanet har ytterst en enda insikt, en enda upplevelse att erbjuda. Att jag är rent medvetande. Att jag ingår som en evig gudomlig gnista i den energi som föregår skapelsen. Som alltid ska finnas och alltid har funnits. Ingen människa kan ta ifrån mig det. Ingen situation i mitt liv kan förändra det. Inget kan ändra det. Medvetenhet om detta kan skapa kraft, ödmjukhet, ansvar och fantastiska möjligheter. Den enda som kan hindra mig att uppleva och leva det är jag själv.

Det Högre Jaget, Gud i mig, är arketypiska begrepp för det här och förkroppsligar essensen av evig kärlek och medvetenhet, av klarhet och frid. En sann ”själavårdares” uppgift är att hjälpa oss att själva finna den medvetenheten.

Att närma sig sitt eget Högre jag består bland annat i att acceptera att ens innersta andliga natur är kärlek och att kunna uppleva, och bli, det levande ljuset i sitt eget liv.

***Vidare funderingar***

*Har du någon gång upplevt total stillhet och glädje i dig själv?*

*Kan du komma tillbaka till det tillståndet om du vill?*

*Upplever du att du har kontakt med ditt ”Högre Jag”?*

*Hur skulle du själv definierar begreppet Gud?*

*Kan du tänka dig att varje levande väsen är en evig gudomlig gnista?*

Och med Portalens öppenhet tillgänglig har du möjlighet att åter närma dig Hjärtchakrat. Där och därigenom kan du försonas med livet och dig själv. Din intention och tro på det du gör är din styrka. Det är bara du som kan leva ditt liv som det ska levas.

## Noter och litteraturhänvisningar

### Välkommen till Chakrasystemet

- 1/ År 1577
- 2/ Pseudonym för Sir John Woodroffe (1865–1936)
- 3/ Lama Anagarika Govinda: "Foundations of Tibetan Mysticism"
- 4/ Charles Leadbeater, spec. "The inner Life" och "The Chakras"
- 5/ H. P. Blavatsky bl.a. "Den hemliga läran", "Den obeslöjade Isis"
- 6/ "Zohar": Strålglansen

### Baschakrat, Jordelementet

- 1/ Barbara Findeisen "Birth and Consciousness" Audio Book

### Bukchakrat, Vattenelementet

- 1/ Masaru Emoto "Vattnets dolda budskap"
- 2/ Vivianne Crowley "Den andlige Jung"
- 3/ Tony Dunderfelt "Hon och han – samma värld, olika verkligheter"
- 4/ Daniel Goleman "Känslans intelligens"
- 5/ Rudolf Meyer "Rytmer i människan och i kosmos"
- 6/ Susanna Ehdin "Den självläkande människan"
- 7/ Göran Brusewitz "En ny världsbild växer fram"

### Solarplexuschakrat, Eldelementet

- 1/ Herbert Benson m.fl. "Body temperature changes during the practice of g Tum-mo yoga".
- 2/ Peter Thielst "Man förstår livet baklänges – men måste leva det framlänges"
- 3/ "A Course In Miracles", Mirakelkursen, ursprungligen kanaliserad av Helen Schucman
- 4/ John Powell "Fully human- fully alive"
- 5/ Theodore Isaac Rubin "Boken om ilska"

### Hjärtchakrat, Luftelementet

- 1/ Tomas Frankell "Vägen hem"
- 2/ Kerstin Uvnäs Moberg "Lugn och beröring – Oxytocinets läkande verkan i kroppen"
- 3/ George Meek "Healers and the healing process"
- 4/ Johannes Itten "Färg och färgupplevelse"
- 5/ Annika Langlé "Ljus och färg som helande kraft"
- 6/ Carl-Martin Edsman "Mystiker i Vällingby"

### Halschakrat, Bron

- 1/ Johannes Kepler (1571-1630) "Harmonice Mundi"
- 2/ Anthony Damiani "Standing in Your own Way"
- 3/ Jon Klimo "Channeling"
- 4/ Jon Klimo "Channeling"
- 5/ Joseph Campbell "Myternas makt"
- 6/ Joseph Campbell "Myternas makt"

### Pannchakrat, Kontrolltornet

- 1/ John Ott "Health and Light"
- 2/ Jean Piaget (1896-1980) "The Child and Reality"
- 3/ Joseph Chilton Pearce, författare andlig/personlig utveckling, med böcker som "Crack In The Cosmic Egg", "The Death of Religion and the Rebirth of Spirit: A Return to the Intelligence of the Heart" och "The Biology of Transcendence; A blueprint of The Human Spirit"
- 4/ David-Neal "Mystery and Magic in Tibet"
- 5/ Alice A. Bailey (1880-1949) Hon kanaliserade "Tibetanen", kom från den teosofiska traditionen och grundade Arkanaskolan
- 6/ Annika Langlé, "Helande krafter"

### Hjässchakrat, Portalen

- 1/ Anthony Damiani "Standing in Your own Way"
- 2/ Paul Brunton (1898-1981) "Vägen till Överjaget", "Den inre verkligheten", "Den hemliga vägen".
- 3/ William James (1842-1910) amerikansk psykolog och filosof som haft stor betydelse både för vår förståelse av psykologi och mystik. "The Principles of Psychology"

- 4/ Alan Watts (1915-1973) "The Way of Zen", "Psychotherapy East and West"
- 5/ Robert G. Jahn och Brenda J. Dunne "The Margins of Reality: The Role of Consciousness in the Physical World"
- 6/ Transpersonell psykologi inkluderar själsliga och andliga dimensioner av människan utöver personligheten. Den omfattar studiet av medvetandet och förändrade medvetandetillstånd. Stanislav Grof "The Holotropic Mind"
- 7/ Ken Wilber "No Boundary", "The Spectrum of Consciousness", "The Marriage of Sense and Soul", "A Theory of Everything",
- 8/ Eckhart Tolle "The Power of Now – A Guide to Spiritual Enlightenment"
- 9/ Kenneth Ring "Omegastudien – Meningen med nära-döden-upplevelsen"
- 10/ Louise Minerva-Li "Genom döden"
- 11/ Martinus Thomsen (1890-1980) dansk mystiker och författare (Tredje testamentet) föredrag Reinkarnationsprincipen 1943
- 12/ Arthur Guirdham "Röster ur det förflutna"

## Litteraturlista

- Andens anatomi;** Caroline Myss  
Förlag: Wahlström & Widstrand
- Body Mind Spirit;** Charles T. Tart ed.  
Förlag: Hampton Roads Publishing Company
- Chakra;** Naomi Ozaniec  
Förlag: Forum
- Channeling -** Investigations on receiving information from paranormal sources; John Klimo  
Förlag: North Atlantic Books
- Color and Human Respons,** Faber Birren  
Förlag: Van Nostrand Reinhold Comp.
- Den andlige Jung;** Vivianne Crowley  
Förlag: Svenska Förlaget
- Den smala vägen;** Scott Peck  
Förlag: Liber-Hermods
- Den tibetanska livs- och dödsboken;** Sogyal Rinpoche  
Förlag: Kommentus
- Döden är livsviktig -** Om livet, döden och livet efter döden;  
Elisabeth Kübler Ross  
Förlag: Natur och Kultur
- Eastern Body Western Mind;** Anodea Judith  
Förlag: Celestial Arts
- En ny världsbild växer fram;** Göran Brusewitz  
Förlag: ICA Bokförlag
- Foundations of Tibetan Mysticism;** Lama Anagarika Govinda  
Förlag: Rider & Co.
- Fully Human - Fully Alive;** John Powell  
Förlag: Tabor Publishing
- Godmen of India;** Peter Brent  
Förlag: Penguin Books
- Guds älskarinnor -** om hängivna kvinnor i en livrädd värld; Anita Goldman  
Förlag: Natur och Kultur

**Happiness Is an Inside Job;** John Powell  
Förlag: Thomas More  
**Harry Edwards -** The life story of the great healer; Ramus Branch  
Förlag: The Harry Edwards spiritual healing sanctuary trust  
**Healers and the healing process;** George Meek red.  
Förlag: Quest Books  
**Health and Light;** John Ott  
Förlag: Pocket Books  
**Helande krafter;** Annika Langlé  
Förlag: Osiris  
**I dödens gränsland;** Raymond Moody  
Förlag: Natur och Kultur  
**Kriser;** Livskrisernas mening och värde; Johannes W. Schneider  
Förlag: Telleby Bokförlag  
**Kvanttänkande;** Danah Zohar  
Förlag: Svenska förlaget  
**Känslans intelligens;** Daniel Goleman  
Förlag: Wahlström och Widstrand  
**Lev och lär kärlek;** Gredal Jampolsky  
Förlag: Hälsaböcker  
**Life after Death;** Neville Randall  
Förlag: Corgi Books  
**Lille prinsen;** Antoine de Saint-Exupéry  
Förlag: Rabén och Sjögren  
**Liv efter döden? -** Om parapsykologin, mystiken och döden;  
Nils-Olof Jacobson  
Förlag: Zindermans  
**Livet måste ha en mening;** Viktor Frankl  
Förlag: Natur och Kultur  
**Livet - inte plikt utan möjlighet;** Bengt Jacobsson  
Förlag: Natur och Kultur  
**Ljus och färg som helande kraft;** Annika Langlé  
Förlag: Energica  
**Medvetandet och döden;** Kerstin Wistrand, Jan Pilotti red.  
Förlag: Natur och Kultur

**Mysticism in the Worlds Religions;** Geoffrey Parrinder  
Förlag: Oneworld Publ.  
**Mystiker i Vällingby;** Carl-Martin Edsman  
Förlag: Sveriges Radios Förlag  
**Myternas makt;** Joseph Campbell  
Förlag: Svenska Dagbladet  
**Natten är mitt ljus;** Wilfrid Stinissen  
Förlag: Karmeliterna  
**No Boundary;** Ken Wilber  
Förlag: Shambhala Publications, Inc.  
**Psyche and Matter;** Marie-Louise von Franz  
Förlag: Shambhala  
**Qabalah;** John Bonner  
Förlag: Skoob Books Publishing  
**Reimagination of the World;** David Spangler, William Irwin  
Thompson  
Förlag: Bear & Company  
**Röster ur det förflutna;** Arthur Guirdham  
Förlag: Lindqvist Förlag  
**Shanti Devi –** en berättelse om reinkarnation; Sture Lönnstrand  
Förlag: Larson  
**Space, Time and Self;** E. Norman Pearson  
Förlag: Quest Books  
**Standing in Your own Way -** Talks of the Nature of Ego; Anthony  
Damiani  
Förlag: Larson Publications  
**States of Consciousness;** Charles T. Tart  
Förlag: Authors Guild Backinprint.com  
**Tankar om Buddhismen som Psykologi;** Anna Bornstein  
Förlag: Svenska Dagbladet  
**Tankens pilgrimer;** Ronny Ambjörnsson  
Förlag: Natur och Kultur  
**The Akashic Experience;** Ervin Laszlo  
Förlag: Inner Traditions  
**The Chakras;** C. W. Leadbeater  
Förlag: Quest Books

**The Challenge of Fate;** Thorwald Dethlefsen  
Förlag: Coventure

**The Hero with a thousand Faces;** Joseph Campbell  
Förlag: Bollingen Princeton

**The Link;** Matthew Manning  
Förlag: Colin Smythe Ltd.

**The Myth of the Great Secret;** Toby Johnson  
Förlag: Celestial Arts

**Theories of the Chakras,** Bridge to Higher Consciousness; Hiroshi Motoyama  
Förlag: Quest Books

**The Power of Now;** Eckhart Tolle  
Förlag: Hodder & Stoughton

**Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry;** Terry Clifford  
Förlag: The Aquarian Press

**Upanishaderna**  
Förlag: Natur och Kultur

**Voices from Heaven;** Stephen O'Brien  
Förlag: Aquarian Press

**Where Science and Magic meet;** Serena Dougal  
Förlag: Element

**Yttersta resan – ut-ur-kroppenupplevelsen och meningen med livet,**  
Robert A. Monroe  
Förlag: Natur och Kultur

**Älska varandra;** Leo Buscaglia  
Förlag: Forum