

LIVETS HJUL

är den fullständiga guiden till chakrasystemet – strukturen för ett holistiskt liv

Chakrasystemet är inkörsporten till det holistiska livet

Att vår fysiska kropp, vårt själsliga sinne, vår subtila kropp och vårt inre är sammankopplat börjar vi ta till oss. Vi tycker att det ”låter bra” även om det fortfarande ofta är diffust och för luddigt att leva efter. Chakrasystemet är en holistisk livsfilosofi som erbjuder en struktur för att vi enklare och mer överskådligt ska kunna se hur alla dessa bitar hänger ihop. Det tar hänsyn till alla våra dimensioner och lär oss hur vi ska förstå och respektera våra kroppar så att vi uppnår inre frid och ett tillstånd av högre medvetande.

Anodea Judith, författare till Livets hjul, har vikt en stor del av sitt liv åt forskning inom chakran:

- Chakrasystemet är ett djupgående system för andlig utveckling, likt ett diagram över den heliga arkitektur som vi är en del av - den större helheten där vi ingår.

Om vi förstår sambanden och tar ett holistiskt ansvar kan vi uppnå inre frid, ett högre medvetande och leva ett friskare liv. Och resan börjar i vår kropp – den fysiska och subtila. Varje chakra fungerar som en inkörsport till våra olika dimensioner – allt ifrån materia till medvetande - vilket gör att vi enklare kan förhålla oss till vår helhet. I förlängningen kan vi se vår del i omvärlden och bidra till en mer välmående natur runt omkring oss, finare relationer till våra medmänniskor och ett fridfullt, väl fungerande universum.

Andlig utveckling är en viktig del av våra liv. För att vi ska kunna se helheten i universum och bli den allra bästa person vi kan vara är det viktigt att vi inte stagnerar och nöjer oss med den materiella aspekten. Boken “Livets hjul” tar oss med på en fascinerande resa genom chakrasystemet och upplyser oss om hur dessa energicentra – livets hjul – påverkar hur vi mår och fungerar i vardagen och hur vi kan arbeta med dem för att nå ett högre medvetande.

Författaren Anodea Judith har i tillägg till sin forskning inom chakrasystemet studerat klinisk psykologi, healing, bioenergi, psykoterapi, shamanism och mycket annat för att få en djupare bild av hur allting hänger ihop. Hon brinner verkligen för att hjälpa människor och menar att om man är medveten om sina chakran och dessutom lyhörd för vad de talar om för oss, så kan vi hitta en helt ny kraft inom oss själva. Vi kan råda bot på olika sorters problem och få en mycket bättre hälsa, både fysiskt och mentalt.

Ett gammalt och finurligt system

Chakrasystemet har sitt ursprung i trakterna Tibet och Indien och ingår idag som en mycket viktig del i både den tibetanska buddismen och hinduismen. Det är ett uråldrigt system som omnämns långt före kristus i vår tideräkning, t.ex. i Vedaskrifterna (1500-500 f.Kr) och Upanishaderna på 600-talet f.Kr.

I Livets hjul ger författaren en grundlig beskrivning av de sju huvudchakrorna som utgör det klassiska chakrasystemet. Det mycket finurliga systemet kan förklaras som en serie knutpunkter där flödande livsenergiströmmar korsar varandra. Vid en kartläggning av de sju viktigaste punkterna ser man att de är centrerade runt våra nervknutor i kroppen.

Anodea Judith leder oss steg för steg upp för ryggraden från första chakrat, rotchakrat, i bäckenet ända upp till det sjunde, kronchakrat, i hjässan. Hon berättar hur vi kan undersöka varje chakra och upptäcka eventuella obalanser som vi kan stötta upp. Chakran kan öppnas genom olika fysiska övningar, meditation, läkningsmetoder, livserfarenheter och allmän förståelse och på det sättet kan vi balansera systemet och därmed öppna upp för mer kärlek, våga vara stolta över oss själva och nå vår fulla potential.

Ett liv med chakrasystemet

De olika chakrana samspelar hela tiden och kan endast separeras intellektuellt. Var och ett har dock sin egen funktion och kan även förknippas med färger, ljud, gudar, dimensioner och andra subtila fenomen.

Genom att förstå vad varje chakra kan ge oss, vad det kan leda till och hur det kan påverka våra liv varje dag når vi en djupare nivå inom oss själva. På sikt leder det till att vi mår bättre och har mer kärleksfulla relationer med andra människor. Likt ett barn växer upp och går igenom olika åldrar och beteendemönster, kan vi granska och behandla ett chakra i taget för att närma oss klarhet. Här följer en överblick av de sju huvudchakrorna.

Chakra nummer ett, det så kallade rotchakrat, finner vi i slutet av ryggraden. Det är roten i din kropp och länkar samman din fysiska kropp, din omgivning och jorden. Överlevnad, den mest basala funktionen för alla levande varelser, hör ihop med detta chakra. Enligt denna livsfilosofi måste vi ta hand om och balansera det första chakrat innan vi kan gå vidare och reda ut obalanser i de andra chakrorna.

Färg: Röd

Element: Jor

Demon: Rädsla

Funktionsstörning: Fetma, anorexi, ischias, förstoppning

Chakra nummer två, sexualchakrat, hittar vi i bäckenet och är kopplat till våra känslor, lust, sexualitet och fortplantning. Ett för öppet eller tillslutet chakra kan påverka hur vi ser på sex och vår sexualitet, vår relation till känslor och hur man beskriver dem för sig själv och andra.

Färg: Orange

Element: Vatten

Demon: Skuld

Funktionsstörning: Sexuella problem, urinvägsproblem

Chakra nummer tre är förknippat med personlig kraft, vilja och självkänsla. Här i solar plexus finner du stöd och hittar din pondus och styrka. Obalanser i tredje chakrat kan innebära att du inte känner dig stark och stolt, eller saknar handlingskraft. Ett konkret exempel: Fundera över vad som händer med din röst när du känner dig nervös eller osäker. Låter du pipig eller darrar du på rösten? Det kan bero på att du inte hittar rätt stöd i diafragman för att kunna leverera ditt budskap på ett starkt och myndigt sätt.

Färg: Gul

Element: Brand

Demon: Skam

Funktionsstörning: Matmältningsproblem, kronisk trötthet, högt blodtryck

Chakra nummer fyra, hjärtchakrat, hör ihop med kärlek och sitter nära ditt hjärta. När det är i balans hjälper det dig att älska dig själv och andra. Är det överaktiverat kan dina känslor ta överhanden och styra dig alltför mycket. Med ett understimulerat hjärtchakra kan du känna dig negativ och oälskad.

Färg: Grön

Element: Luft

Demon: Sorg

Funktionsstörning: Astma, hjärt- och lungsjukdom

Chakra nummer fem, halschakrat, ligger i halsen och står för kreativitet och kommunikation. Hur vi talar med vårt inre och med vår omvärld, hur vi tar oss an problem och prövningar, vilken dos av nyfikenhet och kreativitet vi tillåter oss att ha – allt spelar roll för ett chakra i balans.

Färg: Klarblå

Element: Ljud, eter

Demon: Lögner

Funktionsstörning: Halsont, sköldkörtelproblem, smärta i skuldror

Chakra nummer sex sitter mitt i pannan vid punkten som ofta kallas det tredje ögat. Här hittar vi intuition, fantasi och klärvoajans. Vågar du fantisera om vad som helst, litar du fullt ut på din intuition eller begränsar du dina tankar till bekvämlighetszonen?

Färg: Indigo

Element: Ljus

Demon: Illusion

Funktionsstörning: Synproblem, huvudvärk, mardrömmar

Chakra nummer sju: Längst upp på toppen av hjässan ligger kronchakrat som är förknippat med kunskap, förståelse och transcendent medvetande – tre dimensioner av kunskapsutveckling. Transcendens står för en djup förståelse bortom det mänskliga medvetandets gränser. Kan vi nå det får vi känna inre frid och uppleva vår högsta möjliga intelligens, total samhörighet med allt och alla.

Färg: Violet, vitt

Element: Tanke

Demon: Besatthet

Funktionsstörning: Depression, utanförskap, förvirring

Låter det spännande? Är du redo att låta Anodea Judith vägleda dig uppför ryggraden till ett mer balanserat chakrasystem och ett högre medvetande?

En strukturerad livsstilsbok för varje hem

Boken Livets hjul är en inspirationskälla och ett tidlöst och fullständigt uppslagsverk för att leva ett helt och holistiskt liv med kropp, själ och omvärld i samklang. Förutom chakrasystemets historia beskriver Anodea Judith varje huvudchakra och dess påverkansområde på ett grundligt och konkret sätt. Läsaren får också ordentligt med material i den mer praktiska delen för att arbeta med sig själv; konkreta tips, vägleda meditationer och fysiska, chakrabalanserande övningar. Det är verkligen en fullständig guide till chakrasystemet.

Källa: LivsEnergis medlemstidning nr 14, 2016