

Chakraerne og deres betydning

SUSAN WIESENBERG

Spirituel guide

Hvad er energikroppen?

Udover vores fysiske krop består vores samlede energikrop af

- den æteriske krop
- følelseskroppen (det astrale lag)
- den mentale krop (vores tanker)
- sjælen (vores højere bevidsthed)

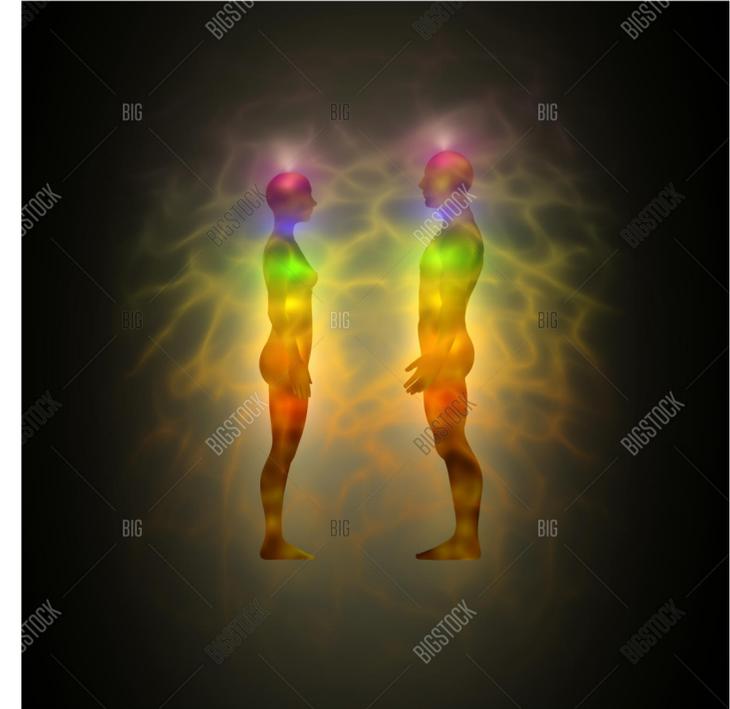
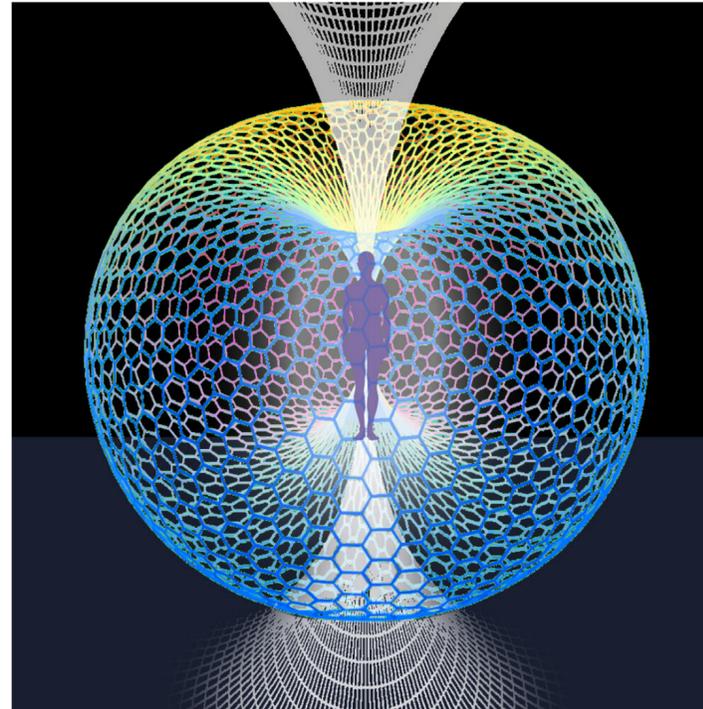
Hvert enkelt menneske har en energikrop, der er unik i intensitet, størrelse, farve og vibration.

Vores energikrop kan række flere meter ud fra os.

Vi bemærker konstant alle mulige slags energier på vibrationsniveau. Både bevidst og ubevidst.

Når vi møder et menneske for første gang, mærker vi lynhurtigt dets energifelt.

Vi går således ud og ind af hinandens energifelter og bliver konstant påvirket af dette både i positiv, neutral og negativ retning.



Energikroppen

Følelseskroppen / det astrale energifelt

Den ligger som en slags æggeskal rundt om os og går ca. 30-50 cm ud fra kroppen. Hvis man er meget sensitiv, er det ofte andre menneskers følelseskrop, man mærker og opfanger. Det er ofte den del af andres energikrop, vi har sanset, når vi snakker om at en person har gode eller dårlige vibrationer. Det er her vores følelser lagres. Det kan for eksempel være lyst, begær, lidenskab, jalousi, misundelse, angst, had, grådighed, nærtagethed, irritation, skyld eller forelskelse. Der kan godt sidde nogle blokeringer i denne krop. Chakraerne forbinder den med vores fysiske krop.

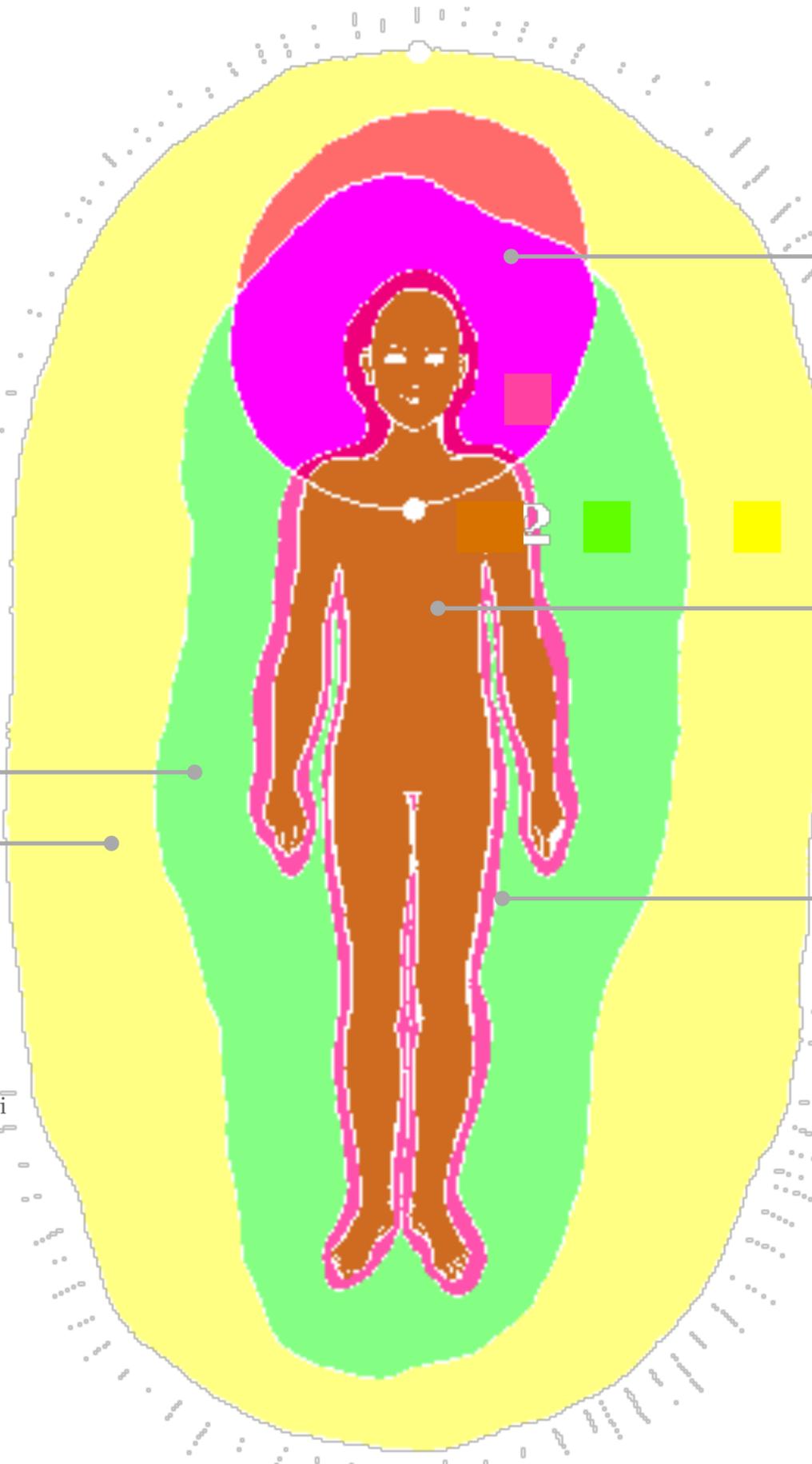
Det astrale energifeltet skabes ut fra loven om tiltrækning og frastødning. Det er en energi, som enten bevæger sig imod nogen, eller væk fra nogen; altså en energi som hele tiden er i bevægelse. Bevægelse skaber og sætter noget i gang, og det skaber blandt andet et forhold mellem mennesker. Den allerførste kontakt mellem to mennesker vil altid være fra det astrale energifelt og den vil dermed være emotionel.

Sjælen / den højere bevidsthed / den åndelige bevidsthed

Den strømmer primært ind igennem æterlegemet og chakraerne. Det åndelige energifelt repræsenterer det lag, hvor vi har vores sande identitet. Det er området, hvor man er centreret i sig selv, og har en følelse af «jeg er» eller af «væren». Denne delen av energifeltet er et slags oplagringscenter for de evner og kvaliteter som vi er født med, og som vi har til rådighed igennem hele livet. Det er vores højeste potentiale, de stærke sider af os selv.

Det kan for eksempel være evner i lederskab, rytmesans, balance, præcision, tålmodighed, generøsitet, empati, upartiskhed, indlevelsesevne, visdom, intuition, aktivitet, vitalitet, værdighed, ærlighed eller evne til at samarbejde med andre. Når vi er i kontakt med denne, føler vi os rolige og fyldt med glæde. Når vi føler at vi er i vores «es» eller når vi oplever at tid og sted er ophævet, at vi bare *er*, så er dét tegn på kontakt med kvalitetene.

Her føler vi os hjemme, og her føles problemer ikke store eller uoverskuelige; snarere som velkomne udfordringer. Vi føler os opløftet, stærke, kærlige og betydningsfulde. Vi kan overskue opgaver, og vi har styrken til at gøre det som er nødvendig. Når vi har kontakt med kvalitetene, har vi lettere ved at tage beslutninger, løse konflikter, og begynde at frigøre os fra det vi tidligere har lad os indprente af autoriteter (forældre, lærere, søskende, legekammerater, TV osv.). Vi erkender også at det er vores eget personlige ansvar at sørge for alle disse ting, og det åbner muligheden for at finde ud af hvem vi virkelig er bag ved alle vores masker.



Den mentale krop / tankekroppen

Den ligger primært over den øverste del og ned omkring hjertet. Det er her din tankermæssige forståelse ligger. Tankemønstre og overbevisninger.

Der kan også være begrænsende overbevisning og begrænsende tankemønstre, der skal justeres. Du kan let selv starte jer ved at begynde at lave om på dine tanker.

Det kan gøre en stor forskel. De er nemlig via chakraerne forbundet med alle dine andre lag i kroppen.

Den fysiske krop

Vores fysiske manifestation her på jorden.

Vi kan se, røre og mærke den.

Vores værktøj til at udtrykke os på alle planer.

Kroppen er synlig energi. Den er et billede af hele vores energifelt, alle vores tanker, følelse og kvaliteter.

Din kroppen din viser dig hvem du er; hvordan du tænker.

Den æteriske krop

Et lag af vibrerende energi i samme form som den fysiske krop. Går ca. 10 cm ud fra kroppen.

Den har 3 hovedopgaver: at tage imod, at lagre og at give LIVSENERGI videre. (Den energi af ultraviolet og infrarød stråling, som frigives igennem solens processer).

Vi kalder energien for grana eller chi. Den æteriske krop skal sprede energi ud i den fysiske krop,

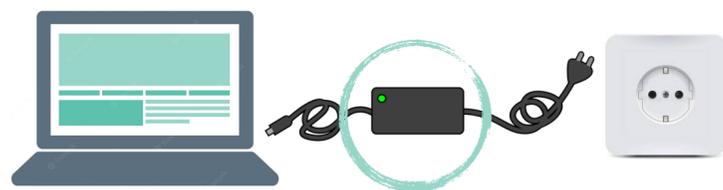
Koordinere energien og skabe forbindelse mellem cellerne i kroppen. Den æteriske krop gennemstrømmer hele den fysiske krop og former sig nærmest som en kopi af denne. Feltet er groft sagt bygget op af energilinjer som løber på kryds og tværs af hindanden og danner et fint netværk.

På steder hvor linjerne krydser hindanden, bliver der skabt nogle energicentre.

Det kaldes for de æteriske kraftpunkter. **I det æteriske felt er der desuden placeret syv store energicentre. Det er centre med særlig stor koncentration af energi og med særlige fysiske og psykiske egenskaber. De er placeret op langs forsiden af ryggraden, og helt op til toppen af hovedet. Disse syv centre kaldes chakraer. Det forbinder alle dine kroppe og hele dit energisystem.**

Hvad er chakraer?

Chakraerne svarer til transformeren mellem computer og stikkontakt.



Det er dem, der forbinder vores fysiske legeme med resten af vores energikrop, uden at der sker en kortslutning.

Chakraer er bindeleddet mellem vores fysiske krop og den energi, vi omgiver os med. De modtager og fordeler den udefrakommende energi ind til kroppens forskellige funktioner. De er ligeledes de kanaler, der udsender energi FRA os til omverdenen. Så på den måde spiller de en meget afgørende rolle.

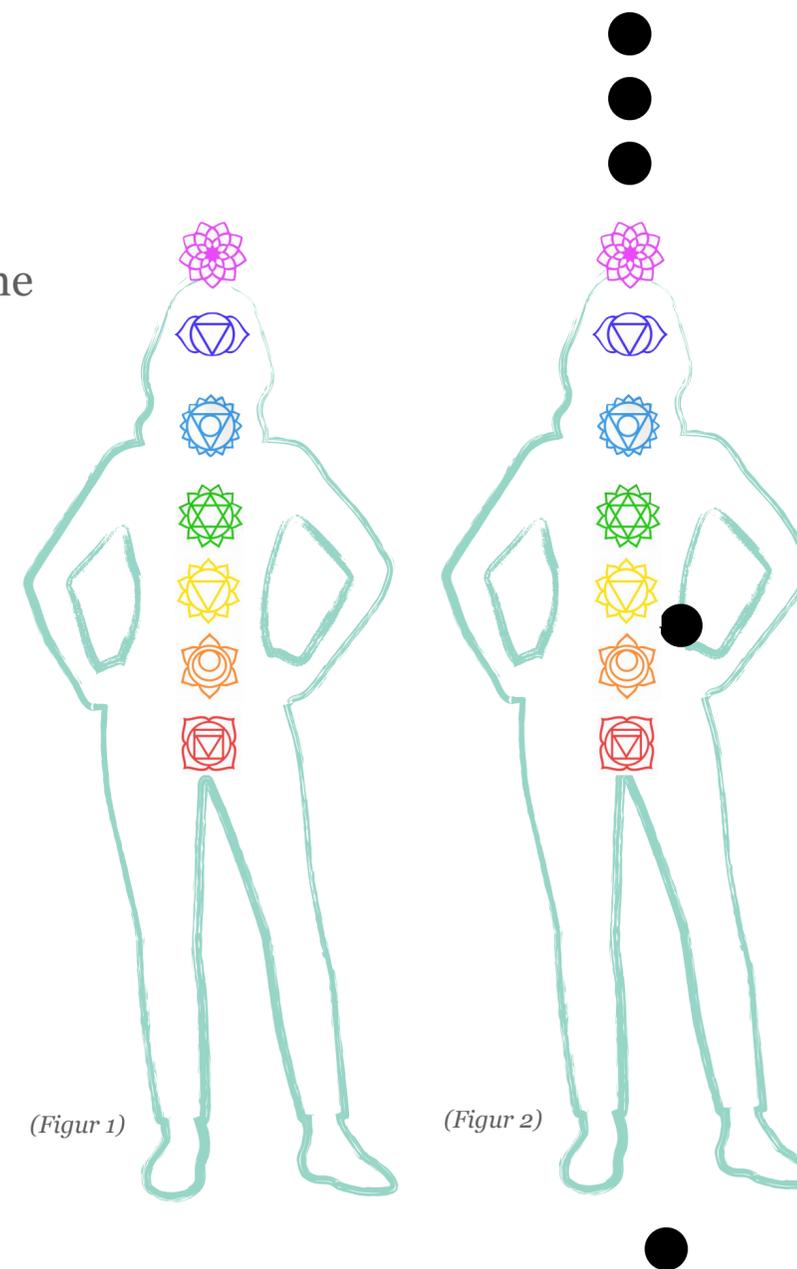
Hvor mange chakraer har vi?

Vi har hundredevis af chakraer fordelt i hele kroppen. Blandt andet i håndfladerne og under fodsålerne. Jeg vil primært fokusere på de 7 store chakraer.

Det første er placeret ved roden af vores rygsøjle. Og resten er placeret op langs ryggen. Den sidste er placeret på kronen af vores hovede.

I 2012 fik Jordkloden aktiveret 5 nye chakraer. Derfor har vi også fået muligheden for at få aktiveret de 5 nye chakraer i os mennesker, hvis vi føler, at vi er klar til denne proces. (Figur 2)

De fleste børn, der er født fra ca. 2011 og frem til nu, har aktiveret alle deres 12 chakraer allerede fra fødslen.



(Figur 1)

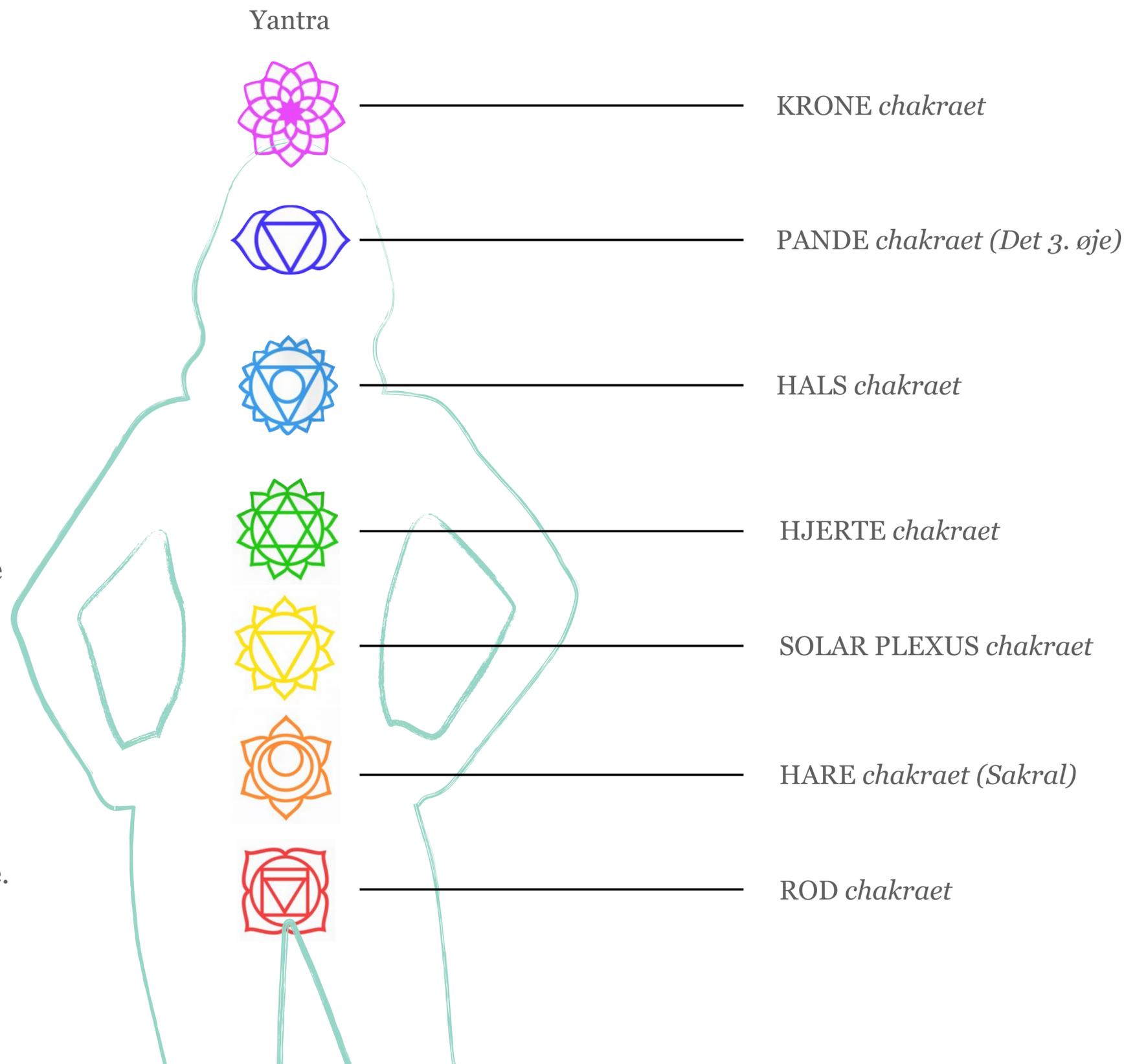
(Figur 2)

Hvordan ser de 7 chakraer ud?

Chakraerne har hver sin farve. De udgør de 7 farver i en regnbue. Hvert chakra er ca. 7 cm i diameter. Forestil dem som runde spiraler eller vindmøllevinger. Altså som noget, der kan generere kraft og energi.

Hvert chakra består af kronblade, som en blomst. Jo længere vi kommer op af rygsøjlen, jo flere kronblade. Det første røde chakra har 4 kronblade. Det øverste violette på toppen af hovedet har 1000. Jo flere kronblade, jo højere vibration.

Hvert chakra har et navn, en farve og et symbol (yantra). Symbolerne kan variere i grafisk udtryk og nuancer, men er altid baseret på det samme grundlag, nemlig en *lotusblomst* med forskellige antal kronblade.



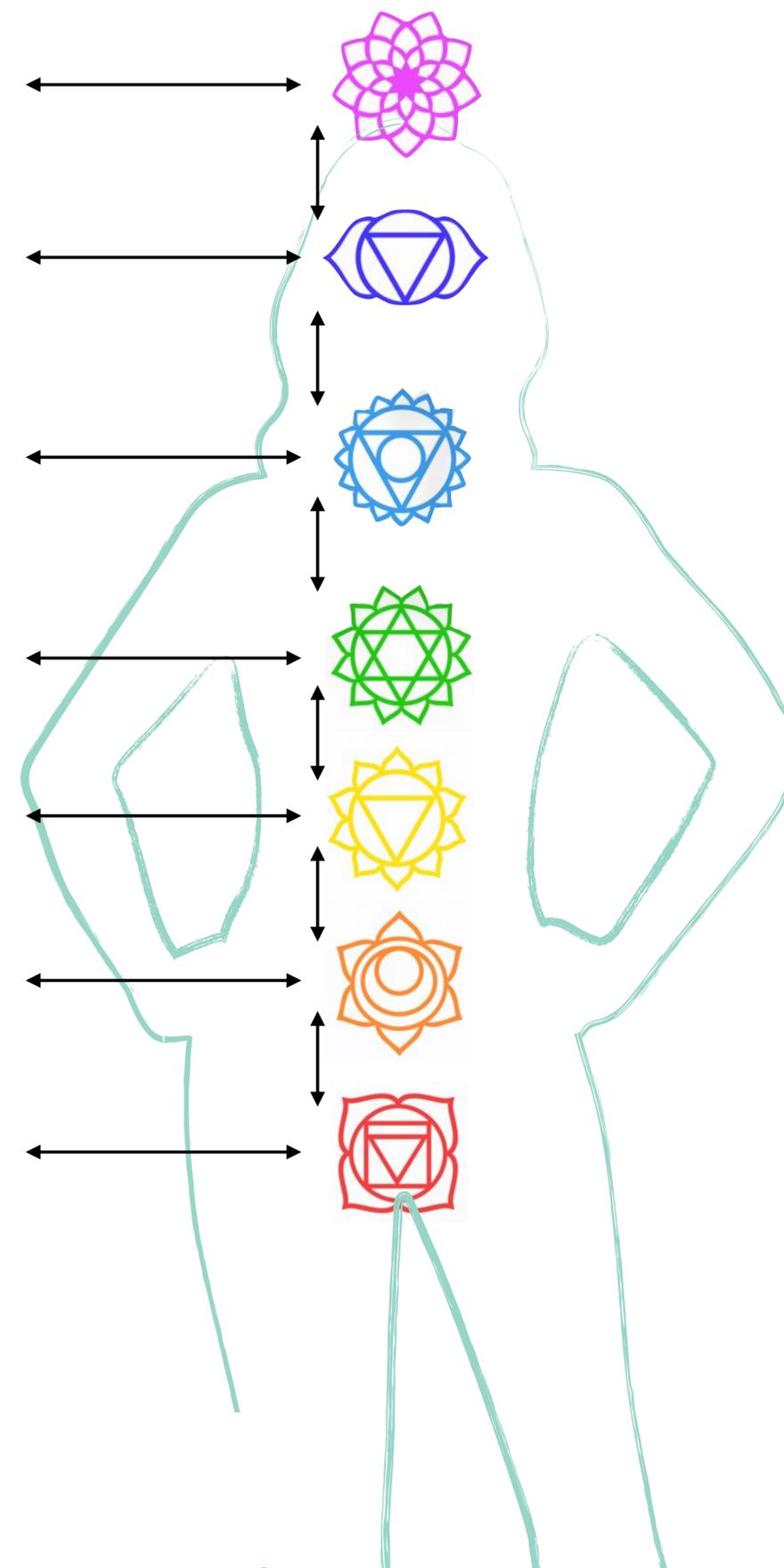
Vigtigheden af flow

Ligesom hvert chakra både trækker energi ind og ud af sig selv og dermed forbinder din energikrop med den omkringliggende verden, så er chakraerne også forbundet indbyrdes vertikalt.

Det er derfor vigtigt, at vi sørger for, at der bliver skabt flow i alle chakraerne og ikke kun i ét af dem.

Rodchakraet er fundamentet for alle de andre chakraer og for hele vores energisystem.

For at vi kan have styrke, stabilitet og mulighed for at øge vores spirituelle udvikling, har vi brug for en solid base.



ØVELSE: Spirituel MR-scanning

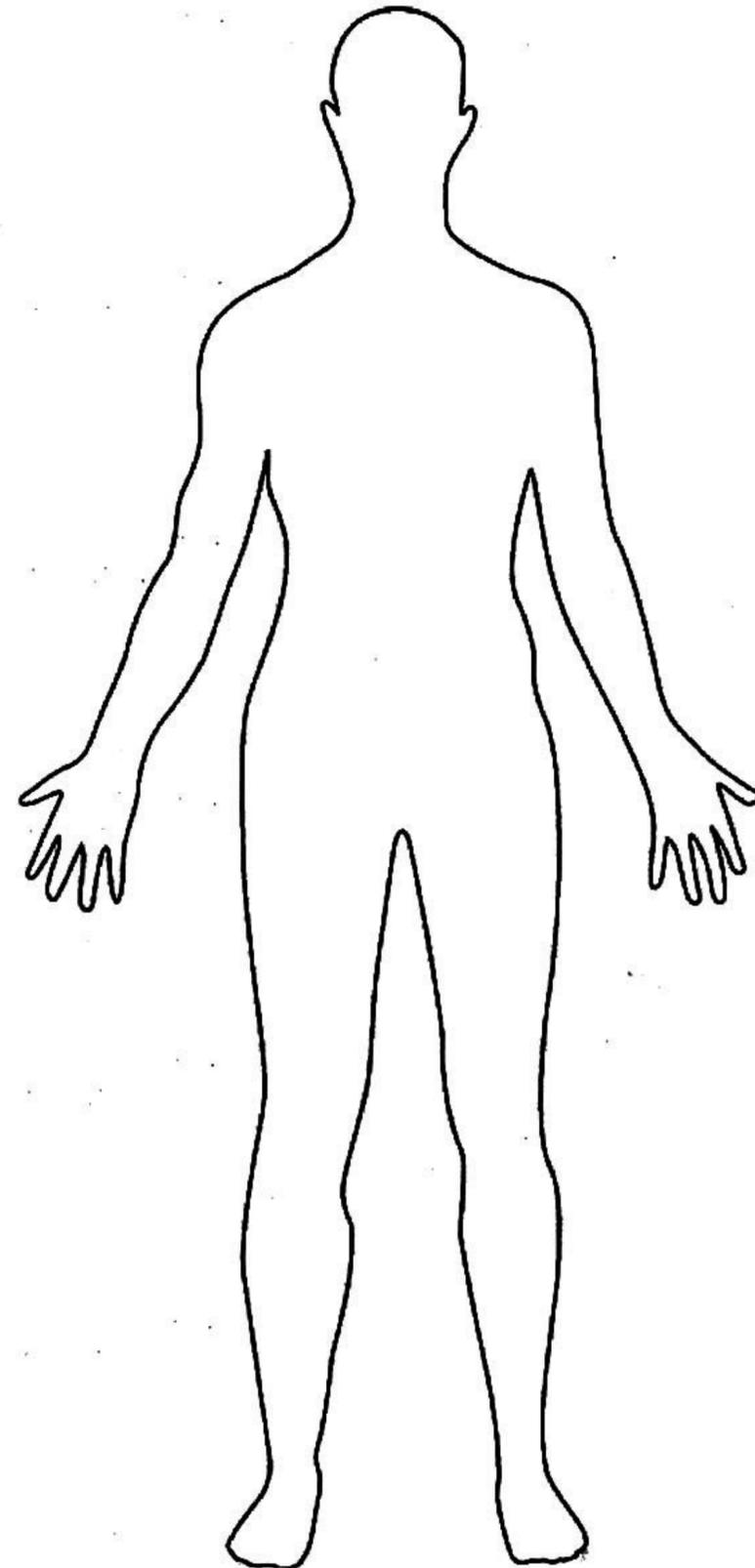
1. Læg dig ned et sted, hvor du ikke bliver forstyrret.
2. Luk øjnene og læg dig rigtig godt til rette.
3. Tag nu et par langsomme, dybe indåndinger.
4. Forestil dig nu en meget kraftig lysstråle ved toppen af dit hovede.
5. Forestil dig, at den kraftige stråle om lidt begynder at bevæge sig ultra langsomt hen over din krop. Fra toppen af dit hovede og hele vejen ned til dine fodsåler scanner den din krop bid for bid.

6. Imens den kraftige stråle nu starter langsomt med at bevæge sig fra dit hovede, så læg mærke til billeder eller fornemmelser i din krop.

Hvis du er meget visuel, ser du måske farver, former eller lysglimt og skygger for dit mindre blik.

Hvis du er meget følelsesorienteret, mærker du måske i nogle områder en stikkende fornemmelse, spændinger, lethed, træthed, ømhed eller temperaturændringer.

7. Lad lysstrålen scanne hele din krop imens du langsomt trækker vejret.
8. Når du kommer helt ned til dine fødder, så start forfra fra toppen af dit hovede. Denne gang scanner du dig selv endnu langsommere imens du trækker vejret langsomt og jævnt.
9. Når du åbner øjnene, markerer du din på tegning, hvad du har følt.





Når et chakra er i
BALANCE...



...regulerer det den energi
der kommer ind og ud af
din krop, så du føler dig
sund og energisk, men ikke
overbebyrdet.



Kan jeg mærke,
at et chakra er i
UBALANCE?

JA. Hvis du begynder at øge
bevidstheden til din krop, så
vil du kunne sandsynligvis
begynde at kunne mærke
det.

Men det tager tid at lære, så
vær tålmodig med dig selv.



Når ét af chakraerne
er **OVERAKTIVT...**

...er det som et orkester,
hvor nogle af instrumenterne
spiler falsk.
I stedet for harmoni er det en
kakofoni.
Hele dit system kan være
belastet af det.

Når alle chakraer
er i **BALANCE...**

...arbejder de godt sammen -
som alle instrumenterne i et
orkester. I perfekt harmoni.

Hvordan kan jeg komme i **BALANCE?**

Du kan blandt andet gøre følgende:

- lave spirituelle MR scanninger af din krop jævnligt
- lytte til guidede meditationer (chakrarenseringer)
- lytte til musik, der understøtter hvert chakra
- blive healet regelmæssigt
- arbejde personligt med dig selv og dine blokeringerne i din energikrop (gammelt affald fra fortiden)
- gå til zoneterapi, kinesiologi
- opsøg viden om chakraerne og deres betydning for vores energikroppe

*Kan ikke beskrives
ud fra et jordisk perspektiv.
Det ligner stjerner i Mælkevejen*

*Beskrives som en magenta farve
Krystallin*



STJERNEPORT *chakraet*



SJÆLSSTJERNE *chakraet*



KAUSAL *chakraet*

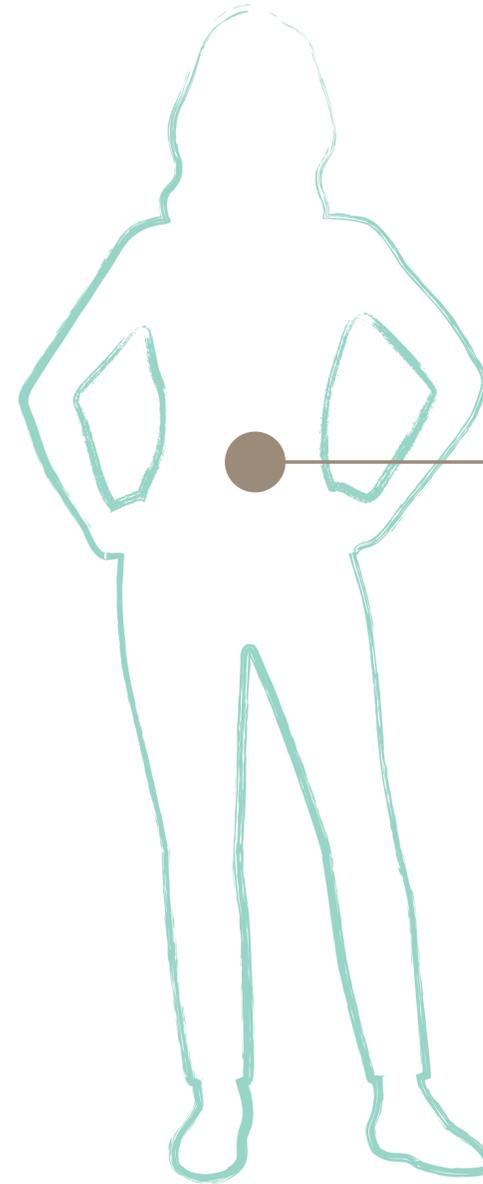
De 5 nye chakraer

De nye chakraer er ikke blevet afbilledet endnu og der findes meget lidt læsestof om dem.

Jeg har min viden om dem fra Kyle Gray og fra Engleskolen Danmark.

Jeg har lært at aktivere de 5 nye på Engleskolens healinguddannelse.

Hvis jeg får mere viden på området, når jeg starter på en videreuddannelse på Engleskolen, skal jeg nok fortælle jer om det.



NAVLE *chakraet*

*Beskrives som
bronze, kobber
farvet*



JORDSTJERNE *chakraet*

Gennemgang af de 7 chakraer

SUSAN WIESENBERG

Spirituel guide



RODCHAKRA “Jeg er groundet”

Rodchakraet er fundamentet for alle de andre chakraer.

Når rodchakraet er i balance, holdet det os groundet til jorden, så vores energetiske rødder kan støtte og nære os og give os sikkerhed gennem livets storme.

Rodchakraet er det mest fysiske af alle chakraerne. Det handler ikke om høje idealer, dybe tanker eller meditation.

Dets hovedfunktion er VORES FYSISKE KROPS OVERLEVELSE.

Dette chakra er særligt forbundet til de første 7 år af vores liv.

Hvis man har en lykkelig barndom med KÆRLIGE forældre i et fredeligt kvarter i et politisk stabilt land, har man en bedre chance end andre for at have udviklet et sundt rodchakra.

Forbundet med 0-7 og 50-56 års alderen.

Hvis dette chakra roterer FOR HURTIGT

kan det være svært at ændre sig eller føle dyb tilfredsstillelse. Når den grundlæggende drivkraft til at overleve fungerer godt, ser du måske succesrig ud for omverdenen, men hvis energien ikke flyder opad, vil din succes ikke have den varme forbindelse med hjertet eller den guddommelige gnist af spirituel vækst.

Hvis dette chakra roterer FOR LANGSOMT

kan det være svært at føre projekter ud i livet. Energien flyder måske nedad gennem chakraerne og bliver stoppet. Du får måske en masse tanker og skønne idéer men af en eller anden grund får du aldrig taget dig sammen til at sende den “god-bedring” hilsen, skrive den bog eller føre den forretnings-idé ud i livet.



RODCHAKRA

Kendetegn på at dette chakra er i BALANCE

- Du føler dig grounded og sikker i livet
- Du føler, at du har masser af vitalitet og overskud
- Du har formentlig stærke knogler, fødder og ben
- Du nyder at være ude i naturen, går tur eller arbejde i haven. At tilbringe tid udendørs.
- Du har en dyb iboende tillid til, at alt vil gå godt og at dine behov vil blive opfyldt.
- Du tror på at jorden er stærk nok til at understøtte dig.
- Du er god til at klare det grundlæggende i livet.
- Du har praktisk sans og sund fornuft.
- Der er mad i køleskabet.
- Du kan administrere dine penge og betaler regninger til tiden
- Du vedligeholder dit hus så du ikke skal bekymre dig

- Du har intet imod de huslige pligter - det skal jo gøres - og det føles rigtigt og rart at udføre dem.
- Du er måske stærkt knyttet til dine forældre og søskende.
- Hvis ikke du er tæt på din familie vil du formentlig skabe en gruppe af mennesker omkring dig, som du kan føle et tilførsforhold til.
- Du støtter dine venner og det er gensidigt

DET BETYDER AT DIT LIVSGRUNDLAG ER UNDER KONTROL og det betyder også at du har ressourcer tilovers til at forfølge chakraernes drømme og længsler ovenover. De drømmer måske om at udleve en drøm, skrive en bog, forfølge en spirituel sti eller lign. og har derfor behov for et godt og solidt fundament.



RODCHAKRA

Hvorfor kan dette chakra komme i UBALANCE / BLIVE SVAGT

- Du tænker måske for meget.
- Du længes efter en spirituel forbindelse.
- Du føler måske at livet er overvældende og derfor føles det rart at tilbringe tid oppe i hovedet i stedet for nede i kroppen.
- Hvis du ikke passer på din fysiske krop kan du blive skrøbelig og træt.
- Hvis du ikke tager dig af de praktiske ting, som er nødvendige for at fungere, kan dine dage blive rodede og overvældende.
- Du er måske fuld af gode intentioner som aldrig bliver til noget
- Rodchakraet kan være beskadiget af traumatiske oplevelser i barndommen, hvor vi som svampe opsuger familietragedier.
- Det kan blive beskadiget af tabet af et familiemedlem, en fyreseddel, økonomiske problemer, alvorlig sygdom, politisk ustabilitet eller krig.
- Selv mindre ting som en flytning eller en lang rejse kan bringe dette chakra i ubalance.

Kendetegn på at dette chakra er i UBALANCE / er SVAGT

- Du føler manglende grounding / jordforbindelse.
- Du føler at du mister grebet om tingene.
- Du føler dig usikker på benene.
- Det føles som at få det forkerte ben ud af sengen.
- Det føles som om, at tæppet bliver trukket væk under dig.

Dette chakra kan indeholde familieenergi, som ikke er dit eget:

- der kan sidde en masse fra tidligere liv.
- her kan dine mors følelser sidde, som du opsugede i hendes mave, da du lå der.
- her kan sidde tidligere generationers nedarvede minder om fattigdom, krig og lign



RODCHAKRA

Kendetegn på at dette chakra er
OVERUDVIKLET:

- Dit system er som med træ med overudviklede rødder, hvor der ikke er mulighed for vækst og forandring.
- Du er nærmest FOR jordbunden - det er som at sidde fast i mudder og VÆRE FOR SAT. Som et træ, der ikke kan svaje i vinden, kan du blive fysisk stiv og ubøjelig.
- Du hader at flytte, fordi du bogstavelig talt føler, du bliver rykket op med rod.
- Hvis du altid har gjort noget på en bestemt måde (eller din familie har igennem generationer), vil du ikke være åben for nytænkning.
- Du virker som en, der har MISTET GNISTEN.
- Et usmidigt rodchakra kan også gøre dig sårbar. En uventet begivenhed, som f.eks. et dødsfald i familien, kan ramme dig hårdere end andre.



RODCHAKRA - det kan du selv gøre

Vær god ved din fysiske krop

- Lyt til, hvad din krop fortæller dig
- Få massage
- Gå til yoga
- Læg mærke til hvilke dele af kroppen der er ømme eller som taler til dig
- Vær opmærksom i løbet af dagen: drik når du er tørstig. Spis det mad, din krop beder om
- Kom i gang med at motionere, hvis du ikke allerede gør
- Tag trappen i stedet for elevatoren

Skab forbindelse til dine fødder

- Det er dine fødder, der forbinder dig med jorden
- Masser dine fødder
- Få zoneterapi
- Flyt dit fokus fra den øverste del af din krop (hovedet) til kroppen
- Gå barfodet rundt herhjemme
- Gå barfodet i græsset eller på en sandstrand
- Lav guidede grounding meditationer

Skab forbindelse med naturen

- Gå ture
- Spis udenfor
- Køb friske blomster
- Dyrk planter
- Få jord under neglene
- Sæt dig med ryggen mod et stort træ
- Læg dig fladt på ryggen i græsset og forbind dig med jordens energi
- Pluk vilde bær og lav saft
- Få et kæledyr og gå ture med den
- Tilbring tid med små børn, for at forbinde dig med deres naturlighed i forhold til naturen og for at forbinde dig med deres nysgerrighed



HARA-/SAKRALCHAKRA “Jeg oplever”

Harachakraet er forbundet med den fysiske krop og selve LIVSKRAFTEN.

Til forskel fra rodchakraet repræsenterer det ikke kun overlevelser med ren og skær GLÆDE VED AT VÆRE I LIVE. Verden herfra opleves bare lidt sjovere og mere saftigt.

I rodchakraet holder du fast ved din slægt, som giver dig forpligtelser og sikkerhed. Her i harachakraet handler det om at tilbringe tid sammen med både familie og andre mennesker FOR NYDELSENS SKYLD.

Det handler om både at mærke og nyde, smage og lugte. Om farver og sensuel nydelse og intimitet.

Det forbinder dig med glæden ved BEVÆGELSE; FLOW; ÆNDRING og SPONTANITET.

Denne del af kroppen kan rumme intense oplevelser, både fysisk og følelsesmæssigt.

Dybtliggende følelser, der ligger og rumler hernede - langt nede i maven, er meget forskellige fra følelser i hjertet eller i de øvre chakraer.

Dette chakra er forbundet med en dyb og instinktiv KREATIVITET og tilbringelse af nye projekter.

Forbundet med 8-14 års alderen, hvor et barn kan bevæge sig mere frit omkring og selv opdage verdens glæder samt 57-63 år.

Hvis harachakraet roterer FOR LANGSOMT bliver de andre nederste chakraer - rod og solar plexus - som en tør sandwich uden fyld. Alt er arbejde og intet er leg.

Hvis harachakraet roterer FOR HURTIGT kan de øvre chakraer ikke gøre deres arbejde ordentligt. Hvis du sidder fast i bestræbelserne eller fysisk nydelse, er det sværere at opleve de rigtige glæder som forelskelse eller forbindelsen til det guddommelige.



RODCHAKRA

Kendetegn på at dette chakra er i BALANCE

- Du føler dig **ENERGISK** og **OPTIMISTISK** i forhold til næste fornøjelse, der er på vej.
- Du kan finde glæde ved selv opvask. Du danser bare imens.
- Som et sundt barn, føler du dig tilpas i din krop og kan åbne dig selv for og sætte pris på hver øjeblik.
- Nye udfordringer, nye kollegaer, nyt job, **ALT NYT** i det hele taget overvælder dig ikke, men giver dig bare ny energi.
- Du er **INSTINKTIVT KREATIV**.
- Hvis der dukker uventede gæster op, kan du så let som ingenting stable lidt mad på benene.
- Du har en evne til at gøre rum hyggeligt og smukke ved at tilføje farver og friske blomster.
- Du nyder kunst og kan også godt selv lide at skabe.
- Du kan lide at gå på museum, at gå i teatret.
- Du nyder samværet med andre mennesker og sætter **STOR PRIS PÅ VENSKABER**.
- Du kan lide at drikke en kop the med en ven og elsker alt ved en god fest.
- Dit kærlighedsliv er formentlig godt og du har det godt med din **SEKSUALITET**.
- Måske er du yndefuld når du bevæger dig og har masser af **FYSISK ENERGI**.
- Fordi du holder din krop i god form kan du håndtere de stærke følelser, der frit bevæger sig i din krop **UDEN** at sætte sig fast.



HARE-/SAKRALCHAKRA

Hvorfor kan dette chakra komme i UBALANCE / BLIVE SVAGT

- Det kan komme i ubalance, hvis du ligger under for et pres
UDEFRÅ: meget arbejde, en flytning, en nye baby eller stressende begivenheder i familien.
- Nogle gange kommer presset INDEFRA: du reproducerer måske gamle mønstre, der forhindrer dig i at nyde tingene og slappe af. De bygger ofte på udtalelser fra autoritetsfigurer - forældre, læreren eller chefer, der har bedt dig om at HOLDE OP MED AT LEGE og ARBEJDE VIDERE.
Hvis du tager disse ord til dig, bliver deres ord dine.
- Enhver form for traumatisk begivenhed i familien kan berøre et barns harachakra. Skilsmissebørn har ofte en stor ophobning af energi i dette område. Nogle er deres egne ubearbejdede reaktioner på situationen - nogle er deres forældres vrede og smerte.
- Misbrug af enhver art kan sætte sig her og LUKKE NED for dine evner til at føle.
- Nogle mennesker har et svagt harachakra fordi de skammer sig over deres krop og helst ikke vil have med den at gøre. De føler måske at de er for grumme eller tykke eller tynde.
De har måske fået at vide, er sex er beskidt og er blevet skældt ud som børn, fordi de tisede i sengen.

Kendetegn på at dette chakra er i UBALANCE / er SVAGT

- Livet er ikke længere særlig sjovt.
- Du føler dig måske lidt flad og lidt følelsesløs eller endda deprimeret.
- Der er ikke meget glæde og ingenting at se frem til.
- Du kommer kun lige igennem dine dage.
- Du er ligeglad med hvad du spiser.
- Det er en pligt at se venner og familie.
- Sex er et projekt og noget, der skal overstås.
- Du kan virke følelsesmæssig kold og fjerne og finder måske på undskyldninger for at se folk.
- Dette chakra er forbundet til BEVÆGELSE så hvis du ikke bevæger dig nok, er det svært at bearbejde stærke følelser.
- Hvis følelserne får lov til at blive for overvældende, kan chakraet bremse op og gå i stå



HARE-/SAKRALCHAKRA

Kendetegn på at dette chakra er OVERUDVIKLET

- Du føler at du ALDRIG HAR FRED
- I det ene øjeblik er du oppe i en bølgetop af GLÆDE og det næste øjeblik er du nede i en bølgedal af ÆNGSTELSE og DESPERATION.
- Dette chakra har vi blandt andet for at bringe os yderpunkterne af menneskelige oplevelser, så vi kan vokse og udvikle os som menneske og sjæl. Hvis dette chakra roterer for hurtigt, føles energiflowet UDE AF KONTROL.
- Du er måske så AFHÆNGIG AF FYSISK SANSNING, at du spiser eller drikker for meget. Kører med hovedet under armen. Laver store overtræk på kontoen. Lider af ludomani. Eller går i seng med folk, du ikke kender eller ikke bryder dig om.
- Du er måske AFHÆNGIG AF FORANDRING, keder dig og bliver ulykkelig med mindre du konstant skifter job, finder en ny partner eller føler at du er i proces.
- Hvis dette chakra er meget dominerende, kan du blive utrolig SELVISK.
- Din egen nydelse kommer i første række.
- Du er ligeglad med hvordan andre har det.
- Når du har det svært oplever du måske lindring ved at drikke dig stiv til festerne.
- Det kan ende med en PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE, hvis det går helt galt.



HARE-/SAKRALCHAKRA - det kan du selv gøre

Vær god ved din fysiske krop

Husk, at hvis en stemme inden siger, at det har du ikke tid til, så er det sandsynligvis et gammelt puritansk mønster, som du kan overveje endelig at bryde :-)

- Give dig selv lov til at nyde lange, afslappende massager
- Fokuser på de hobbyer og aktiviteter du kan lide
- Dette chakra er forbundet med smagssansen, så nyd hvert eneste mundfuld af din mad, hvilket i øvrigt er godt for din fordøjelse
- Hvis du har en negativ opfattelse af dig egen krop, så prøv at TAKKE den for alle de venlige ting, den gør for dig og fokusér på det ved den, som du godt kan lide. Også selvom det f.eks. kun er dine øjne. Så fokuser på dem.

Pas godt på din mave

- Opmærksomhed på dine organer i maven vil gøre dem glade.
- Gør noget ved maden, så din mave fungerer godt.
- Drik mere vand til glæde for din blære og dine nyrer
- Hvis du er kvinde, så skær ned på sukker og læg afslapning ind for at hjælpe til at regulerer dine månedlige hormonudsving

Fokuser på vand

- Dette chakra er tæt forbundet med vand, så drik nogle ekstra glas i løbet af dagen
- Tag lange og afslappende bade
- Surf og svøm i havet
- Begynd at ro og i det hele taget opholde dig ved søer og strande
- Hver gang du åbner en vandhane, så husk på, hvor heldige vi er at vi har vand

Nyd at bevæge din krop

- Det kan være yoga, dansetimer, tennis, golf, klatring, kampsport eller en svingom ved din kusines bryllup.

- Begynd at lave **MAVEVEJRTRÆKNING**:

Læg dig et sted, hvor du ligger godt.

Læg hænderne på det nederste af din mave.

Lad din mave hæve og sænke sig, imens du trækker vejret langsomt og dybt ind og ud.

(Du ved, når du gør det rigtigt, for så vil dine hænder bevæge sig op og ned for hvert åndedræt)

Når du først har lært det, kan du gøre det allevegne.



HARE-/SAKRALCHAKRA - det kan du selv gøre

Observer månen

- Månen repræsenterer et vigtigt aspekt af dette chakra.
Gå ud når der er fuldmåne og nymåne
Læg mærke til, hvordan månen påvirker dig i løbet af dens cyklus.

Elsk

- Fokuser på dit kærlighedsliv og genskab glæden og nærheden
- Hvis din seksualitet er fastlåst, så find en healer eller en terapeut, du stoler på.
Du har i så fald formentlig brug for både at arbejde på dit rod-, hare- og hjertechakra.

Mor dig

- Sørg for at grine og more dig. Du kan evt. se nogle sjove film, melde dig ind i en latterklub, aftale at ses med de sjoveste af dine venner, tag i forlystelsespark og prøv rutschebanen. Gør de ting, som du gjorde som barn. SMIL TIL VERDEN.

Vær kreativ

- Måske falder det dig helt naturligt at være kreativ, og så gør ER du det jo bare.
- Men måske kunne dine forældre ikke lide støj eller rod. Eller måske fortalte dine lærere dig, at du var dårlig til at skrive eller at du ikke var så god i billedkunst, eller bare ikke fik ros.
I dette tilfælde er dit harechakra måske blevet skadet eller holdt op med at udtrykke sig.
- Begynd at tegne, male, bygge med LEGO, skrive en bog, bygge et legehuse eller hvad, du nu har lyst til

Forslag til hvordan du booster din livsglæde

- Køb friske blomster. Tænd stearinlys. Brug de pæneste tallerkener til hverdag. Omgiv dig med ting, der gør dig glad.
- Køb en malebog for voksne.
- Meld dig til et kursus i noget kreativt
- Vær sammen med kreative mennesker
- Gå på kunststudstilling
- Overvej farver på dit tøj og i dit hjem

Mød dit indre barn

- Der er ingen, der går igennem barndommen uden at få traumer eller blokeringer med ind i voksenlivet. Og de sidder som ofte i harechakraet.
- Gå til healing og få healet dit indre barn
- Lyt til guidede healinger og meditationer, der har til formål at heale dit indre barn
- Kontakt en terapeut eller healer for at få kontakt til dit indre barn og for at få øvelser, der kan skabe en bedre kontakt til det
- Find billeder frem af dig selv i 4-9 års alderen. Kontakt dette barn og spørg om,
- hvordan det var at være barn.
- hvordan føltes det?
- hvornår var det svært og hvorfor?
- hvornår var det glad?
- hvornår var det ked af det eller følte frygt?
Fortæl dit indre barn at disse følelser var helt forståelige og at det jo var helt forsvarsløst og ikke kunne gøre andet end at reagere med disse følelser.
Fortæl det også, at med den viden, du har fået i dag, så ved du, at der er noget at gøre ved det. At du ikke længere er forsvarsløs og at du er villig til at se på det hele én gang med og med HELT NYE ØJNE. Fordi nu er der nemlig en voksen til stede. Og det er dig.



SOLAR PLEXUS “Jeg er magtfuld”

Dette chakra er forbundet med energi, VILJESTYRKE og elementet ILD. Til forskel fra harechakraet, er det forbundet med en meget større fokusering på energi.

Betragt den som din egen personlige energiforsyning - den raketmotor, der hjælper dig FREMAD, så du OPNÅR, hvadend du sætter næsen op efter.

Et sundt solar plexus er forbundet med ET SUNDT EGO og er en URGAMMEL OVERLEVELSESMEKANISME. Det hjælper dig til at sætte grænser og forhindre dig i at blive viklet ind i andre folks ubalancer. Du forstår hvad det vil sige, at blive hjemme på din EGEN YOGAMÅTTE i stedet for konstant at have travlt ovre på andre. Hvis du ønsker et stærkt og åbent og gavmildt hjertechakra, har du brug for et stærkt solar plexus til at støtte det, så du ikke bliver drænet.

Dette område er ansvarlig for din mavefornemmelse. Det er herfra du mærker, hvis du har mødt et menneske, du har mødt før. Eller hvis du er trådt ind i et hus, du skal købe. Det føles måske som spænding, vished eller en fremadrettet bevægelse fra dette sted nede i maven. Den slags beslutninger føles ofte overraskende lette og sunde, når din hjerne ikke har noget at gøre i beslutningsprocessen.

Forbundet med 15-21 års alderen, når teenagere eksperimenterer med deres egen identitet og bevæger sig i retning af et selvstændigt voksenliv samt 64-70 år.

Hvis solar plexus roterer FOR HURTIGT er det svært for energien af flyde opad. Vi kan blive stoppet i vores træben efter at blive til noget i verden eller spille vores talenter i travlheden på arbejde, løbe rundt og lave en masse, men ikke opnå ret meget af det, der VIRKELIG betyder noget for os.

Hvis solar plexus roterer FOR LANGSOMT vil ideer, der flyder nedad fra vores højere selv, sætte sig fast, for der er ingen viljestyrke til at føre dem ud i livet.



SOLAR PLEXUS

Kendetegn på at dette chakra er i BALANCE

- Du har masser af ENERGI. Du får ordet en masse uden at det føles anstrengende.
- Du forstår princippet om, at du hvis du fortsætter i den rigtige retning, vil du ende, hvor du ønsker at være.
- Imens andre taler om at gå til guitar eller de ønsker at tabe sig, så GØR DU DET BARE. Du er målrettet og organiseret.
- Du har et enormt DRIVE og er meget ENTUSIASTISK og inspirerende på grund af din positive indstilling.
- Man kan stole på, at du får tingene gjort uden at skulle tjekke dig.
- FORANDRING er et nøgleord for dette chakra.
- Din dybe tro på, at du kan alt med en målrettet indsats, giver dig SELVTILLID og et POSITIVT SYN på tingene.
- Det er her DIN FØLELSESMÆSSIGE INTELLIGENS er placeret.
- Du har let ved at tage beslutninger og bliver ikke blokeret af konflikter eller klæbende personer.
- Du kan stå fast på dit og har let ved at sige nej.
- Når solarplexus er i balance føler du dig som Superman eller Superwoman, men hvis det roterer for langsomt eller for hurtigt, har du nærmere tendens til at føles dig som en gennemvåd dørmåtte eller gå over gevind i din arbejdsnarkomani.



SOLAR PLEXUS

Hvorfor kan dette chakra komme i UBALANCE / BLIVE SVAGT

- En del af problemet kan være, at andre mennesker tager dit for givet.
- Hvis du mangler retning kan du føle dig tiltrukket af chefer eller partnere, der har et meget stort solar plexus chakra og store ego'er, som fejer dig med i slipstrømmen af deres eget liv.
- En anden mulighed er, at du begraver dig selv i arbejde, hvor du ikke behøver at tage noget initiativ, at du udholder et BANALT ARBEJDE i en organisation med et stift hieraki. Ideen om at træde ud af buret gør dig måske endda panisk.
- Du lader dig selv blive OFFERET i et dysfunktionelt forhold - måske endda med misbrug. Derhjemme eller på arbejde.
- Selvom det ikke er så slemt, så tænker du dig måske alligevel som offer fremfor at gå din vej.
- Årsagen kan være meget kontrollerende forældre eller lærere, der betød at du aldrig lærte at motivere dig selv eller forsvare dig selv som teenager.
- At dumpe til eksamen, at gå ned med et firma eller være ude for en slem ulykke (særligt hvis det var din skyld), kan få dig til at miste din selvtillid og ikke ville prøve igen.
- At være offer for mobning i skolen eller på arbejde eller at bliver mishandlet af din partner kan også få solar dplexus til at svinde ind energimæssigt.

Kendetegn på at dette chakra er i UBALANCE / er SVAGT

- Du føler dig svar som et helt brugt batteri.
- ALT forekommer for stort og for overvældende.
- Det er svært at tage en beslutning om noget så simpelt, som hvad du skal have på af tøj i dag.
- Du har de bedste intentioner om at gøre dit og dat - men bare ikke lige nu.



SOLAR PLEXUS

Kendetegn på at dette chakra er OVERUDVIKLET

- De fleste solar plexus'er bliver overudviklede for Ata kunne håndtere tempoet i det moderne liv, hvor vi løber hurtigere og hurtigere bare for at stå stille - som et hamster i et hjul. Du opnår en masse, men har ikke tid til at nyde frugterne af dit hårde arbejde, da ønsket om at præstere mere skubber dig fremad mod næste projekt. Du finder det **SVÆRT AT SLUKKE** og lider måske af søvnløshed.
- Du er - måske ikke - konkurrenceminded i forhold til andre mennesker, men du er i hvert fald **KONKURRENCEMINDED I FORHOLD TIL DIG SELV** - endda perfektionist, på nogle områder. Du har høje forventninger: at komme hurtigere fremad, tjene mere, gøre alt bedre.
- Du kæmper med at sige nej til dig selv: det kan være, du overstiger dine målsætninger i forhold til din fysiske form eller du føler dig tvunget til hele tiden at følge med på sociale medier.
Du holder din krop og din hjerne **BESKÆFTIGET** konstant.
- Du kan være ilter, opfarende og **IRRITABEL** og hvis din adrenalinproduktion er på overarbejde, bliver du måske udbrændt.
- **AFHÆNGIGHED** er særlig relevant i forhold til netop dette chakra. Hvad der kan begynde som en harachakra impuls (nydelse ved at ryge en cigaret eller for eksempel spille en omgang Candy Crush) kan blive en solar plexus impuls - en drivkraft, du ikke har kontrol over.
- Hvis dette chakra bliver virkelig dominerende, kan du blive tykudet og **EGOISTISK**. Hvad du ønsker, kommer i første række. Du oplever det som irriterende, hvis andre stiller sig i vejen.
- I ekstreme tilfælde bliver du måske endda en **BØLLE**, der træder på andre omkring dig for at komme først og føle dig mere magtfuld.



SOLAR PLEXUS - det kan du selv gøre

Få energien tilbage

- At arbejde med dit solar plexus kan give dig gnisten tilbage og genopbygge din energi.
- Hvis du allerede frygter at det kan blive svært, så min dig selv om, at ikke behøver at gøre det hele. Tag det lidt ad gangen. Og mærk hvordan det får passionen og lidenskaben ind igen.

Ret dig op

- Folk med selvtilliden i orden har en tendens til at stå med ret holdning. Folk, der ikke kan stå op for sig selv, gør det heller ikke i bogstaveligste forstand.
- Hvis du føler dig svag og overvældet:
 - Ret dig op i en kraftfuld stilling som Wonderwoman, med fødderne solidt plantet i gulvet.
 - Løft hovedet.
 - Skulderbladene tilbage.
 - Hænderne i hofterne.
 - Vær tilstede i 2 minutter i denne stilling.
 - Kig opad og SMIL imens.

Ildåndedrættet

Ildåndedrættet er en rytmisk vejrtrækningsform, man benytter i yoga, hvor man bruger sine mavemuskler til at puste luften ud gennem næsen. Det stimulerer solar plexus til at generere varme, massere fordøjelsessystemet og hjælper dig til at genvinde kontrollen, når du føler dig stresset.

- Sid behageligt og træk vejret DYBT ind igennem næsen.
- Træk hurtigt det øverste af din mave ind imod rygsøjlen. Dette stimulerer musklerne i mellemgulvet, så du kan åen ud HURTIGT I STØD gennem næsen.
- Lad din mave slappe af, og luften vil naturligt flyde i dine lunger igen.
- Bliv ved med at trække din mave ind og lade den falde ud, indtil du har opbygget en fast rytme

Lad blikket hvile på et stearinlys

Arbejdet med solar plexus er igennem ild. Tænd et stearinlys og sid lige så stille og bare stir ind i det. Du kan evt. sætte noget dejlig musik på imens, men luk ikke øjnene.

Tænk på styrke

Luk dine øjne og spørg dig selv, hvem der repræsenterer den slags STYRKE, som du gerne vil have. Måske bliver du overrasket over det menneske, du ser for dig. Vedkommende er højst sandsynlig et fingerpeg til dig om, hvordan du gerne selv vil sætte et fingeraftryk i verden.

Bevar roen

Når du får en knude i maven af stress eller af én eller anden anden grund, så prøv at gå væk og tag nogle dybe vejrtrækninger.



SOLAR PLEXUS - det kan du selv gøre

Beskyt din ild - psykisk beskyttelse

Alle chakraer kan have brug for beskyttelse, så andre mennesker ikke bare kan suge al saft og kraft ud af dig. Men det er det målrettede solar plexus, der kan sørge for det.

METODE 1

- Stil dig på fødderne og forestil dig, at der går rødder ud fra dine fødder så lange, at de når helt ned i kerne af jordkloden.
- Forestil dig, at du trækker energien fra hele din energikrop tæt ind til dig, så dit felt ikke rækker så langt ud.
- Forestil dig, at du trækker GUL solar plexus energi ind i din mave både forfra og bagfra. Visualiser, at de 2 strømninger mødes i en glødende kugle af gul energi lige under din brystkasse.
- Bed nu denne vidunderlige energi om at at bære intentionen om at beskytte dig hele dagen.
- Begynd nu at lukke dine andre chakraer. Start fra oven med du lukker dit kronechakra. Tænk på en blomst, der lukker sine kronblade sammen. Gentag dette ud for hvert chakra, bortset fra solar plexus

METODE 2

- Forestil dig, at du sætter en beskyttende krystal foran hvert af chakraerne, både foran og bagved. Vælg enten en gul (som repræsentation for ilden) eller en sort turmalin, hvis du har brug for noget meget solidt. Du kan også gøre det i virkeligheden.

METODE 3

- Forestil dig, at du trækker en smuk og beskyttende boble af gylden energi ned over dit hoved. Forestil dig, at den er gennemsigtig, så alt det, du har behov for udefra kan trænge igennem - deriblandt inspirerende ideer og muligheder og god forbindelse imellem dig og de personer du holder af.
- Bed boblen om at være hård som skudsikker glas, når du er omgivet af ubehagelig eller ligegyldig energi. Jo mere du øver dig, jo lettere bliver det.

METODE 4

- Hvis nogen uventet sender dig et ubehageligt blik eller en skarp kommentar, kan du bruge dit nødskjold. Forestil dig, at du hurtigt trækker en skærm af flammende gylden energi ned foran din krop med et spejl over hjertet, så ubehagelig energi kastes tilbage til modtageren. Væk fra dig selv.

METODE 5

- Hvis du begynder at føle dig drænet på et sted med mange mennesker eller dårlig energi, så gentag øvelse 4 flere gange i løbet af dagen.
- Når du kommer hjem, kan du rense dit energifelt ved at forestille dig et brusebad af lys:
 - gå ind i brusenichen (eller forstil dig det)
 - Forestil dig, at en lysstråle strømmer ned over dig og vasker hele din energikrop og alle dine chakraer
 - forestil dig, at lysstrålen fjerner alle tunge byrder og energi, som du ikke længere vil bære på.



Hjertechakra “Jeg er kærlig”

Det smukke hjertechakra repræsenterer ubetinget kærlighed, healing og en gavmild forbindelse mod verden.

Dette chakra forbinder de 3 nederste jordiske chakraer med de 3 øverste mere åndelige chakraer. Det er BALANCEPUNKTET.

Det har 2 lige vigtige aspekter: AT ELSKE og AT BLIVE ELSKET.

Et sundt hjertechakra kan udsende ligeså meget energi som det modtager. Det handler ikke kun om at elske og nære omsorg for dine børn og din familie og dine venner. Det handler i lige så høj grad om at lade dem elske og værdsætte dig.

En væsentlig del af processen med at udfolde hjertechakraet drejer sig om at kunne lige og elske sig selv. Hvis det føles for overvældende, så tænk på som at behandle dig selv med samme venlighed og respekt og kærlighed, som du vil udvise overfor andre, som du holder af.

Hvor solar plexus handler om at skabe selvfølelse, drejer hjertechakraet sig om at begynde at forstå, at vi alle er FORBUNDET.

Det er her, den spirituelle rejse begynder.

Fra hjertechakraet og opad handler det meget om at lægge mærke til det guddommelige glimt i alt og alle (også i Jordan). Når vi mærker det i hjertet føles det LINDRENDE og HEALENDE.

Det er forbundet med alderen 22 - 28 år og 71-77



Hjertechakra

Kendetegn på at dette chakra er i BALANCE

- Når dit hjertechakra er i balance er det en positiv oplevelse af være sammen med dig. Du er VARM og POSITIV og tror det bedste om andre. Du har ikke noget imod at vise, hvor GLAD du er for at se folk, du kan lide og som du elsker.
- Du kan udtrykke dine følelser ÅBENHJERTIGT og du DØMMER IKKE ANDRE og heller ikke dig selv.
- Du leger ikke tankelege og du er i stand til hurtigt at bevæge dig fra overfladisk snik snak til at skabe nære og tætte forhold.
- Du er i BALANCE og du er følelsesmæssig intelligent. Når andre opfører sig dårligt eller kommer med skarpe udtalelser, tager du det ikke personligt eller lade dig provokere af det.
- Du har MEDFØLELSE med andre og nyder at hjælpe, men er i stand til at holde dig tilstrækkelig på afstand til ikke at blive manipuleret eller suget ind i et drama.
- Du bliver måske bevidst draget mod OMSORG for andre enten bevidst eller som sygeplejerske eller healer eller halvt bevidst som en hønemor eller faderfigur på kontoret.
- Når dit hjertechakra er i balance behøver du faktisk ikke sige eller gøre noget, for at andre mennesker føler sig godt tilpas i dit selskab.
- Fysisk er dit hjerte og dine lunger STÆRKE, din holdning er rank og dine skuldre er ret smidige.
- Elementet er luft, så når dette chakra er i balance flyder strømmen igennem hjertechakraet, som luften strømmer jævnt ind og ud af et par raske lunger.



Hjertechakra

Hvorfor kan dette chakra komme i UBALANCE / BLIVE SVAGT

- Dit hjerte har måske lidt alvorlig skade i barndommen eller fortiden på grund af
 - problematiske forældre
 - svigt i barndommen af vigtige voksne
 - mobning i skolen
 - tab af en vigtig voksen
 - et brudt parforhold
- Du har følt dig FORSLÅET eller du har fået KNUST DIT HJERTE
- Du har på et tidspunkt oplevet noget, hvor du har givet dig selv en besværgelse om, at ALDRIG MERE vil jeg.....
- Som arvæv over et sår har dit hjertechakra lukket sig enten midlertidigt eller permanent, så du ikke behøver at opleve mere smerte.

Når jeg healer kan jeg nogle gange mærke spændinger omkring hjertet. Mine klienter begynder at trække vejret besværet og de fortæller mig, at det føles tungt.

Det kan nogle gange være meget svært at få passage i dette chakra, men hvis man er tålmodig kan det altid lade sig gøre. På et eller andet tidspunkt. Men det kan tage meget lang tid.

Kendetegn på at dette chakra er i UBALANCE / er SVAGT

- Du har måske SVAGT SELVVÆRD
- Du føler dig UVÆRDIG TIL AT BLIVE ELSKET
- Når komplimenter, varme og kærlighed strømmer imod dig bemærker du det måske knap nok eller du kan slet ikke tage imod det, og trækker dig tilbage.
- Hvis chakraet er helt lukket kan dit hjerte virke KOLDT SOM STEN.
- Når luften bliver for følelsesladet, trækker du dig måske, fordi det føles ubehageligt og du stoler i stedet på din kolde, logiske hjerne.
- Du ser måske ikke noget formål med et blidt, elskende hjertechakra, men uden det, kan din adfærd være enten gådefuld eller måske direkte SÅRENDE og du har dårligere chancer for at udvikle tilfredsstillende forhold til andre mennesker.

Hvis hjertechakraet er i ubalance

kan det være svært for energien at flyde opad og nedad, og det kan besværliggøre dine jordlige og spirituelle sider at flyde sammen.



Hjertechakra

Kendetegn på at dette chakra er OVERUDVIKLET

- Når dette chakra kører for hurtigt eller står på vid gab, så er du i hænderne på andre folks følelser.
- Du er måske YDERS SENSITIV og mærker det eventuelt helt fysisk i din egen krop, når nogen omkring dig er ulykkelig eller føler smerte. Som en antenne fanger dit hjerte så mange følelsesmæssige frekvenser, at du kan føle dig UDMATTET ved store sammenkomster eller på travle steder som lufthavne og supermarkeder.
- Hvis dit hjertechakra står vidt åbent, skal du passe godt på de energivampyrer, der vil udnytte din godhed.
- Det er let for dig, at blive suget ind i et FØLELSESMÆSSIGE DRAMA, og du er modtagelig for enhver form for tåreperser. Når du føler andre menneskers smerte så stærkt, sætter du måske himmel og hav i bevægelse for at hjælpe med med ligegyldigt hvad, de har bedt dig om. Også hvis de ikke har bedt dig om det! Du ved måske godt allerinderst inde, at andre menneskers problemer ikke er dit ansvar, men det afholder dig ikke fra at træde til for at fikse problemet eller redde dem.
- Omvendt er du måske selv ekstremt DRAMATISK og TRÆNGENDE og krænger dit hjerte helt upassende ud og suger andres tid og energi til dig.
- Det er min erfaring, at rigtig mange af os, der er spirituelt interesserede også har en stærk trang til at være HJÆLPERE og måske endda pleasere, og det vi virkelig skal øve os i, er at STOPPE MED AT FIKSE andre menneskers problemer. Hvis de spørger os om hjælp eller om vores mening, så er det naturligvis helt ok at træde til, men vi skal træde tilbage igen så snart vi har leveret hjælp i den konkrete situation.



Hjertechakra - det kan du selv gøre

Fjern muskelspændinger i brystet

Selvom det ligger til et menneske med en balanceret hjertechakra at like og anerkende alt og alle på SoMe, så giver hvert eneste klik spændinger i ryg og skuldre :-). Så sørg for at holde dette område velmasseret og veltrænet.

Træn bevidst dette område i træningscentret.

Gå til fys og få hjælp til at fjerne spændinger i dette område.

Aerobic er gavnligt for både hjerte og lunger.

Dyrk motion i fri luft - synet af de grønne blade og græsset styrker dette chakra.

Luk dit hjertechakra op

- Smil
- Sig TAK
- Giv komplimenter.
Fortæl nogen, hvis du virkelig synes, at noget ved dem er smukt eller pænt. Det er ikke det samme som smiger, som er falskt og har et underliggende motiv)
- Tilbring tid sammen med børn og søde dyr
Det får dig til at udskille oxytocin
- Tilbring tid med åbenhjertige mennesker, der ser DINE gode sider og som har det godt med sig selv
- Bliv frivillig og mærk den gode følelse
- Find nogen at tage dig af
- Se romantiske film og læs bøger, der ender godt
- Få dig et kæledyr eller lån et, og klap det og kæl med det.
- Hold nogen i hånden
- Giv og modtag varme kram
- Nyd sex i et kærligt forhold
- hjertechakraet er også forbundet med følesansen
- Forkæl din følesans på alle mulige måder

Tal venligt til dig selv

Et sundt hjertechakra handler om at være god mod sig selv og andre. LYT TIL DEN MÅDE du taler til dig selv og om dig selv. Hvis du bruger ord og sætninger, du ikke ville bruge om dine børn eller andre, du elsker, så LAD VÆRE MED at bruge dem om dig selv.

Jeg er for tyd / jeg duer ikke til noget / jeg er en klodsmajor / jeg ser forfærdelige ud på billeder / jeg er ikke sporty / jeg er ikke særlig godt begavet / jeg har ikke så mange evner / jeg er den uheldige type / jeg er ikke født under en heldig stjerne / jeg burde kunne gøre det her /

Hvis dine tanker om dig selv rummer noget tilsvarende sætninger ovenfor, så bestem dig for at erstatte dem med nogle nye sætninger, der er langt mere positive og selvkærlige. Tænk om dig selv, som du ville tale til en ven eller berolige et lille barn.

Hvis du har svært ved dette, kan du evt. finde en healer eller en spirituel træner, som du kan få hjælp hos.



Hjertechakra - det kan du selv gøre

Udvis taknemmelighed

En taknemmelighedsdagbog er en af de nemmeste måder at åbne sit hjertechakra på.

Køb en smuk notesbog og gør det til en vane, at sætte dig hver aften og tænke på 3 ting i løbet af dagen, som du er taknemmelig for.

Det kan være alt, både stort og småt:

Det kan være damen, der smilte til dig, da du gik en tur.

Det kan være en kollega, der kom med et rundstykke til dig.

Det kan være din søn, der ringede bare for at sige hej.

Det kan være fordi at solen skinnede ind på dig, da du sad og arbejdede.

Jeg er glad for, at jeg er sund og rask og at jeg lever det her liv lige præcis nu.

Skriv også ting, som du er taknemmelig for hos dig selv:

Jeg så godt ud i den kjole i dag.

Mit hår sad ekstra godt i dag.

Jeg spiste sundt til frokost i dag.

Skriv kærlige beskeder

Måden vi kommunikerer på i en travl hverdag er ofte kortfattet og afstumpet. Tænk på den måde mange af os skriver sammen på i en SMS eller på MESSENGER. Det er kortfattet og begynder ofte ikke længere med 'jeg'. I stedet for at skrive

'Kære Mille, Jeg kommer desværre ikke i aften alligevel.

Kh Susan

skriver mange af os

'Kommer ikke. Ses en anden dag.'

I jagten på at være effektiv og fatte os i korthed, er vi blevet kolde og rensset for hjerteenergi i vores måde at kommunikere på. Det kan i værste fald påvirke vores hjertechakra i negativ retning.

Brug healende mantraer

Al forandring starter hos os selv. Også i relationen til andre mennesker.

Hvis du gerne vil have et bedre forhold til dig selv og begynde at elske dig selv højere, så sig til dig selv i spejlet så ofte så muligt:

"Jeg elsker dig"

Det gør ikke noget at du ikke tror på det. Bare gør det.

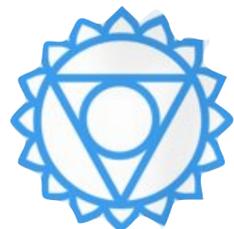
Hvis du gerne vil forbedre en situation til et andet menneske, hvis nogen har opført sig ubehageligt overfor dig, eller hvis du ønsker at heale/hjælpe en anden, så læg dig ned i 5 minutter. Tænk på personen og gentag disse sætninger:

"Jeg elsker dig"

"Jeg er ked af det"

"Tilgiv mig"

"Tak"



Halschakra “Jeg er udtryksfuld”

Dette chakra handler om kommunikation, ord og lyd.

Når det er velfungerende kan du sige udtrykke DIN SANDHED
frit udtrykke DINE FØLELSER.
Du føler dig i HARMONI med verden og med dig selv.
Det føles let og rart at synge.

Halschakraet er det første af de øverste 3 chakraer og energien omkring det følet let og æterisk.

Når dette chakra roterer rigtigt, flyder ordene let og du kan tale og skrive VELFORMULERET. Og du har ingen problemer med at taget ordet til et møde eller foran en forsamling.

Dine ord vil være magtfulde, hvis det du siger og hvad du oprigtigt føler og virkelig tror på, er i perfekt overensstemmelse med den vej, du er bestemt til at gå.

Ord fra et udviklet halschakra er et UNIKT UDTRYK for, hvem du virkelig er. Du taler med INTEGRITET og vil give genlyd. Du bliver hørt.

Dette chakra er det vitale link mellem dit hoved og din krop.

Dette chakra er også forbundet med ørene og dermed med at LYTTE til andre mennesker, til dig selv, til din ånd og til det guddommelige.

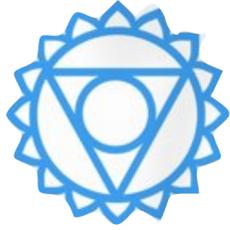
Når du kan HØRE KLART, kan du have tillid til din indre vejleder.

Hvis halschakraet roterer for langsomt

kan du føle dig adskilt fra din krop. Det kan være lidt som at dæmme op for en flod: Du kan tænke og tænke, men når energien ikke flyder nedad, lider både dit hoved og din krop under det. Og chakraerne er dermed ikke i stand til at støtte hinanden.

Hvis halschakraet roterer for hurtigt

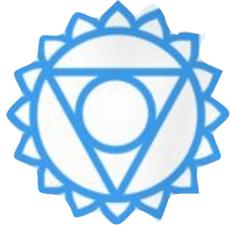
kan du komme til at bruge masser af tid og energi på at tale, uden rigtigt at få noget ud af det.



Halschakra

Kendetegn på at dette chakra er i BALANCE

- Når dit halschakra er i balance falder kommunikation dit naturligt.
- Din stemme vil sandsynligvis lyde behagelig og sikker uden at være skinger. DU KAN UDTRYKKE DIG meget klart uden at være påtrængende.
- Du tænker før du taler, så du lyder rolig, uden forstyrrende følelsesmæssige undertoner.
- Du har måske et job, hvor du skal stå foran nogle tilhørere: vært, lærer eller lign.
- Eller du udtrykker dig igennem musik eller poesi eller som forfatter.
- Men masser af mennesker med halschakraer i balance, udtrykker sig også på mange mindre tydelige måder.
- Du forstå dig selv ret godt og ved, HVAD DU HAR BRUG FOR
- Du udtrykker dig så taktfuldt og diplomatisk at andre gladeligt lytter til dig og derfor også gerne vil hjælpe dig, når du rækker ud.
- Du har normalt ikke behov for at gemme dig bag en beskyttende maske.
- Hvad du viser verden er meget tæt på den, du i virkeligheden er.
- Du er AUTENTISK og ÆRLIG og virker derfor værdig til andres tillid.



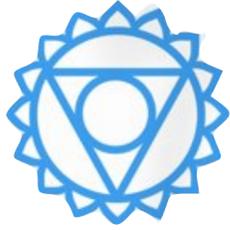
Halschakra

Hvorfor kan dette chakra komme i UBALANCE / BLIVE SVAGT

- Dit chakra er måske svagt, fordi du er KONFLIKTSKY.
- Det kan også være fordi du er overordentlig sensitiv.
- Det er et symptom på IKKE AT KOMMUNIKERE SANDHEDEN overfor dig selv. I stedet for at udtrykke dine følelser undertrykker du dem måske.
- Måske var du meget genert da du var barn.
- Måske er opdraget til at børn skal ses - ikke høres.
- Måske blev du kritiseret i skolen.
- Måske var de voksne omkring dig kritiske overfor de ting, du mente og udtrykte.
- Måske gav de voksne omkring udtryk for, at deres mening var bedre end din.

Kendetegn på at dette chakra er i UBALANCE / er SVAGT

- Det kan være svært for dig at udtrykke dig. Selv små ting i hverdagen.
- Du foretrækker at holde mund, så du ikke gør nogen kede af det eller vred.
- Du finder det svært at klage over noget.
- Du ender med ikke at sige noget frem for at sige nej.
- Din stemme lyder måske tynd og svag eller hviskende, som om den mangler styrke.
- Det føles måske ligefrem som om, at du har en klump i halsen, og det skyldes at du IKKE får udtrykt dine følelser. Du får ikke sagt fra og du får ikke stået op for dig selv.



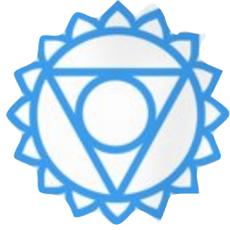
Halschakra

Kendetegn på at dette chakra er OVERUDVIKLET

- Det er en fornøjelse at være sammen med et menneske, hvis halschakra er i balance. Men en person med et overudviklet halschakra kan være en byrde:
 - kollegaen med tågehornsstemmen, der ALDRIG TIER STILLE
 - personen ved et middagsselskab, som fortæller den ene endeløse historie efter den anden, men som aldrig stiller et eneste spørgsmål.
 - eller 'fjolset' i stillekupéen, som råber ud til alle: "JEG TALER LIGE I TELEFON".
 - veninden, som altid snakker og snakker og når hun spørger ind til dig, så er hendes svar igen fyldt med ord og ord og endnu flere ord.
- Hvis dit halschakra er overudviklet, elsker du måske lyden af din egen stemme og mener endda, at du er god til at kommunikere. Men hvis du aldrig stopper din talestrøm og AFBRYDER eller, hvad værre er, aldrig holder op med at HAKKE på andre, så vil andre måske ikke bryde sig om at være sammen med dig.

- Hvis dette chakra ikke er forbundet med dit hjerte, aner du måske ikke - eller du er ligeglad med - hvor uudholdelig du lyder.
- Hvis du er heldig, vil din partner eller dine venner diskret skubbe til dig, når du taler eller beklager dig for meget, men hvis du ikke forandre dig og ALDRIG LYTTER, kan du løbe ind i problemer i dine forhold.

Du opdager måske, at de mennesker, du ønsker at være tætte på, deriblandt dine børn, får selektiv hørelse og ignorerer hvad du siger og trækker sig tilbage bag støjreducerende hovedtelefoner eller i det hele taget bare begynder at undgå at være sammen med dig.



Halschakra - det kan du selv gøre

Syng

- Meld dig til sangundervisning
- Meld dig ind i et kor
- Begynd at synge, når du er alene (syng i bilen, når du kører alene. Syng i badet)
- Syng imens du gør rent

Syng "OM"

- Sæt dig ned
- Begynd at nynne en "O"lyd helt nede fra dit rodchakra
- Lad din opmærksomhed stige op igennem din rygsøjle
- Når du kommer til halsen, lukker du læberne sammen og nynner en "M" lyd, til du når det øverste af dit hoved - kronechakraet.

Den vibrerende lyd, du frembringer i halsen, er god for alle dine chakraer. Og det vil hjælpe til, at sikre energiflowet mellem din krop, din nakke og dit hoved.

Mantra og chanting

Mantraer kan være vældig gode for halschakraet.

At bruge mantraer er en form for medicin, hvor du igen og igen gentager den samme sætning, som for eksempel:

"Om mani padme hum"

"Guru guru wahe guru"

"Lokah Samasta Sukhino Bhavantu"

"So Hum"

"Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru"

Der findes musik på YouTube, som understøtter disse mantraer med musik. Syng med af dine lungers fulde kraft.

Hvert mantra har en vibration i dit halschakra område, og hvert mantra har en særlig effekt. Gå ud og læs om dem og prøv dig frem.

Indre-barn terapi

Find en god terapeut, der har speciale i indre-barn terapi, hvis du har haft en dysfunktionel eller traumatisk barndom.

Sig fra

Hvis nogen er irriterende kan personen bogstavelig talt gøre dig stiv i nakken, hvor han eller hun kvæler dit halschakra. Det kan være svært at sige fra overfor en problematisk forælder, en dominerende chef, en sur partner eller en fræk teenager, men prøv følgende øvelse:

- Begynd med at sætte et udsagn op på et spejl, i bilen, på køleskabet, på din computer, hvor der står "Jeg har lov til at sige fra" eller "Jeg kan tale tydeligt"
- Skriv et brev til den anden person. Hold dig ikke tilbage. Når du mener du er færdig, så gå tilbage og tilføj noget mere. Skriv, skriv, skriv. Du må IKKE aflevere brevet eller vise det til noget. **BRÆND det eller RIV DET I SMÅ STYKKER.**
- Hvis du stadig er vred, så slå hårdt i en pude eller kød ud til havet og **SKRIG** det hele ud. Formålet er at få vreden ud af din energikrop, så den ikke sætter sig til en blokering.



Pandechakra “Jeg er klarsynet”

Hvis rejsen op igennem chakraerne er som at bestige et bjerg, så er du nu tæt ved at nå toppen og din UDSIGT begynder at være god.

Chakraet er forbundet med KLARSYN og AFBALANCERET TÆNKNING. På det spirituelle plan tager det sig af den 6. sans og kan give dig vigtig viden og fascinerende glimt af den ikke-fysiske verden.

Dens SYNSEVNE overgår den fysiske og udgør en portal til de flydende grænser mellem din FANTASI, din hukommelse og dine drømme.

I de nederste chakraer viser psykiske meddelelser sig normalt som fysiske tegn i maven.

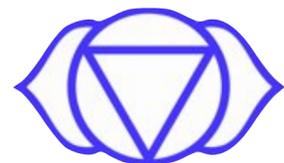
Anderledes forholder det sig med pandechakraet, hvor psykisk information kommer direkte ind i dit sind som en form for VIDEN.

Som når du pludselig kommer til at tænke på nogen, lige før du modtager en mail eller en opringning fra personen. Hvis det sker gentagne gange, er det din 6. sans i pandechakraet, der er på spil.

Dette chakra handler om BALANCE og om at holde forbindelse til virkeligheden. Når det er velfungerende fremtræder alt parvist og i fin balance. Du kan få adgang til både de LOGISKE og de INTUITIVE dele af hjernen, opsuge masser af information men stadig holde perspektivet og se det store billede.

Du kan se den fysiske verden omkring dig klart, men du stoler også på DIN INDRE VISDOM og meddelelser fra din spirituelle side.

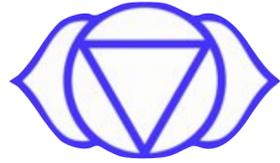
36-42 og 85-91 års alderen



Pandechakra

Kendetegn på at dette chakra er i BALANCE

- Du kan se, hvor du er på vej hen. Forruden er helt ren. Vejret er godt og landskabet er bredt ud foran dig.
- På menneskeplan er det måske fordi du er klar i hovedet og har en skemalagt dag. På sjæleplan er det noget dybere. Når dit INDRE SYN ER KLART, ved du, hvilken retning du skal bevæge dig i på langt sigt, så din ånd kan udvikle sig. Du bliver klar over din sjæls mission.
- Du lader ikke andres prioriteter, følelser eller generelle uorden påvirke dit klarsyn. Hvis du føler dig omringet af andre menneskers energi (tåge og insekter på forruden), vil du tage initiativ til at fjerne dem.
- Når dette chakra er afbalanceret, bruger du både din venstre og din højre hjernehalvdel. Din kombination af logik og intuition betyder, at DU ER KLOG og kan finde PRAKTIKE, KREATIVE løsninger på alle slags problemer.
- Du har en evne til at FORENKLE ALT og gøre selv meget kompliceret stof let forståeligt.
- Du kan ofte se mønstre eller en tydelig vej frem, som andre ikke kan.
- Du modtager måske meddelelser gennem CLAIRVOYANCE, CLAIRAUDIENCE eller TELEPATI.
- Du ser måske glimt af fremtiden, du ser måske ENGLE og/eller ÅNDER eller du kan kommunikere med dine guider og vejledere.
- Du har måske en fornemmelse af, at vores fysiske virkelighed ikke er den eneste og at vi er en del af en HØJERE VIRKELIGHED.
- Du sætter både pris på detaljerne og det store billede.



Pandechakra

Hvorfor kan dette chakra komme i UBALANCE / BLIVE SVAGT

- Du er muligvis født ind i en logisk, praktisk familie og derfor har dit 6. chakra (6. sans) ikke fået lov til at udfolde sig.
- Du har måske lukket af for det som barn, særligt hvis du var bange for spøgelse, blev skældt ud for at finde på ting eller mobbet for at være for følsom.

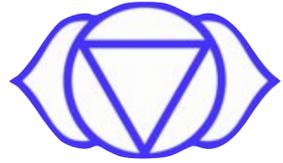
Dette chakra handler ikke kun om at se. Det handler i højere grad om at BEMÆRKE, det du ser. Det handler om at udvide din bevidsthed, og tage den til nye højder.

Hvis pandechakraet roterer for hurtigt kan du blive for tung i toppen og opleve manglende grunding. Det er meget lettere at se klart, når du er godt rodfæstet og kan stole på fysiske fornemmelser, såvel som dit hoved.

Kendetegn på at dette chakra er i UBALANCE / er SVAGT

- Hvis dit pandechakra ikke åbner sig rigtigt, vil der ikke flyde meget information ind og ud af det. Dette kan gøre dig meget SNÆVERSYNET. Det vil få dig til at gå glip af noget af livets skønhed.
- Hvis du blokerer for alt, hvad du ikke kan se, mærke, høre, smage eller lugte, vil du ikke have chancen for at nyde den storslåede, farverige åndelige verden eller forestillingsevne.
- Du synes måske at det er SVÆRT AT VISUALISERE.
- Du forkaster intuition som værende hokus pokus
- Du insisterer muligvis på, at den eneste sandhed er logik og fornuft
- Du føler muligvis TOMHED, en hvad-er-meningen-med-det-hele længsel, som du ikke helt er i stand til at sætte fingeren på

Hvis pandechakraet roterer for langsomt kan du blive snæversynet. Som når der sidder en prop i et rør, kan det være svært at fortsætte opad, hvis du ikke tror på spirituel vækst.



Pandechakra

Kendetegn på at dette chakra er overudviklet

- Når dette chakra står på vid gab, flyder der så meget energi ud og ind af det, at du kan blive **OVERVÆLDET** eller **MISTE FORBINDELSEN TIL VIRKELIGHEDEN**.
- Kombinationen mellem alle de indtryk vi konstant er under indflydelse af og vores egen mentale småsnakken, minder om fortiden og **ÆNGSTELSE FOR FREMTIDEN**, får os til at bearbejde tusindvis af tanker på samme tid. Hvis du aldrig giver din hjerne tid til at have ro, kan det være svært at vide, hvad der er vigtigt og hvad der er **VIRKELIGHED**.
- Hvis dit pandechakra lukker for mange psykiske eller subtile informationer ind, er der endnu mere baggrundsstøj. Hvis du er overvældet, kan det blive svært at vælge den rette reaktion. I stedet kommer du til at **DRAGE FORHASTEDE KONKLUSIONER** (min nabo smilede ikke i morges, jeg har nok fornærmet hende).
- Eller du bliver **OVERNERVØS** eller **VERTROISK**.
- Du føler manglende grounding.

- Du kan lide af hjernetåge og har **SVÆRT VED AT KONCENTRERE DIG**, tænke klart eller planlægge.
- Din forestillingsevne kan løbe løbsk, så det grænser til **VRANGFORESTILLINGER**.
- Måske føler du dig **PARANOID** og får hallucinationer.

Hvis du har på fornemmelsen, at dit pandechakra er åbent og overudviklet

- Så lav nogle af øvelserne for de nederste 3 chakraer.
- Sørg for at være grounded. Lyt til grounding meditationer.



Pandechakra - det kan du selv gøre

Pas på dine øjne

- Det er ikke en god idé at sidde foran en skærm dagen lang.
- Tilbring tiden udenfor uden at kigge på mobilen eller computeren.
- Slap i øjnene ved at fokusere på ting, der er langt væk i stedet for tæt på.

Pas på din pande

- Få ansigtsmassage dig ned
- Få hovedbundsmassage
- Få ansigtsakupressur
- Få dig noget indisk ayurveda-terapi, der hedder shirodhara, hvor en fin strøm af olie drypper ned i din pande.

Det hele vil få dig til at rette opmærksomheden mod dette område.

Pas på din hjerne

- Lav sjove spil og lege for at booste venstre og højre hjernehalvdel (Den venstre er ansvarlig for logik, orden og detaljer. Den højre tager sig af farver, intuition og kreativitet)
- Meditation kan genstarte din hjerne. Hjernescanninger af buddhistiske munke viser, at de har alle mulige ekstra neuroner - de celler, der sender nerveimpulser.

Næseborsvejtrækning

Denne øvelse retter din opmærksomhed mod hver side af dit ansigt og er en god måde at skabe balance mellem højre og venstre hjernehalvdel. Det handler simpelthen om at trække vejret ind ad ét næsebor ad gangen.

- Hold din venstre hånd op til din næse
- Luk af for dit venstre næsebor med din tommelfinger og træk vejret IND igennem det højre
- Flyt pegefingern til det højre næsebor og luk af for det, og pust UD igennem det venstre
- Gentag i nogle minutter



Pandechakra - det kan du selv gøre

Træn din 6. sans

Pandechakraet forbinder os til vores inde visdom og intuition.

Dyr bruger denne sans hele tiden. Vi har bare glemt det eller lukket ned for den.

Den kan advare dig om fare, spare dig for en masse tid (et øjeblikks indsigt kan spare dig for at skulle pløje dig igennem en masse data). Og så kan den bringe spiritualitet ind i dit liv, hvis du ønsker det.

Mediter med lukkede øjne

- fokuser på midten af din pande.
- forestil dig, at du har et filmlærred i panden
- hvis der dukker billeder op på lærredet, så se på dem, og lad dem forsvinde igen. Som i en dagdrøm.

Stil et spørgsmål

- og lav så noget andet uden at lytte til podcast, musik eller en lydbog. Gå en tur. Gå i bad. Eller gå i gang med aftensmaden.
- Lyt eller mærk efter om der kommer et svar

Bemærk sammentræf

- eller ord eller billeder eller tegn, der dukker op gentagne gange.
- måske bliver der ved med at køre en sangtekst i dit hoved.
- mærk efter eller tænk over, hvad det betyder

Køb nogle orakelkort/englekort

- Find nogle kort med meget smukke billeder på. F.eks. kortene fra Rebecca Campbell. Kig på billederne af kortene og lad dem tale til dig. Hvad sætter de i gang hos dig? Det vil stimulere din intuition.

Find ud af din primære 6. sans

Vi har alle en 6. sans, der er mere udviklet end de andre. Find ud af, hvilken sans der er din mest udviklede.

klarsyn
klarfølelse
klaremotion
klarhørelse
klarviden

Tag nogle online kurser

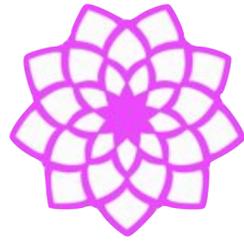
- Der findes masser af gratis øvelser på YouTube, der kan være med til at understøtte dette arbejde.
- Du kan også finde gode online kurser, der tager dig i hånden. Du kan f.eks. overveje **dette kursus**.
- Men der findes helt sikkert også finde mange andre.

Gå til healing

- De fleste typer healing handler om at skabe balance og flow i dine chakraer, så tag fat i én, du har tillid til og som passer til der, hvor du er i livet.

Hvis det virker for overvældende for dig at snakke om engle og stjerneenergier så tag fat i en anden type healer.

Ellers kan du google efter englehealer i nærheden af hvor du bor, eller du kan tage fat i mig.



Kronechakra “Jeg er forbundet”

Kronechakraet er BJERGTOPPEN, hvor luften er ufattelig ren og klar.

Dette chakra peger opad fra dit hovede og har den fineste og letteste vibration af de 7 chakraer.

Kronechakraet har 2 funktioner:

1. Den forbinder os med den hellige energi OVENOVER og de 3 nye chakraer, der er kommet til.
Afhængig af, hvad du tror på, kalder du det måske Gud, Universet, en højere magt eller det guddommelige lys.....
2. Den forbinder os med det guddommelige INDENI os selv og bevidstheden om vores spirituelle / åndelige sid, som du måske vil kalde din sjæl, ånd eller højere sjæl.....

Der kan ske noget helt enestående, når kronechakraet forbinder os med begge disse aspekter af guddommelighed. Det kan være portalen til en HØJERE BEVIDSTHEDSTILSTAND, hvor vi ser, at vi er forbundet med absolut alt i kosmos.

Hvor vi kan se formålet med at gå FRA EN EGO-STYRET TILSTAND, hvor det hele handler om os selv og vores egen udvikling og velbefindende, til at det i langt højere grad handler om en VI-STYRET TILSTAND, hvor vi kan se værdien af at samskabe og være fælles om tingene. Hvor vi udvikler os sammen i stedet for hver for sig. Også selvom vi befinder os på forskellige udviklingstrin.

Når en bølge indser, at den er en del af et helt ocean, og at der ikke er nogen grænse mellem den og alle havets andre vandmolekyler.

Man siger, at adskillelsen bare er en ILLUSION, og at når du opdager denne forbundethed, kan du opleve LYKSALIGHEDEN.

I denne tilstand ved du, at din sjæl består af RENT LYS. Og at du kan skabe en forbindelse til uendelig visdom på tværs af fortid, nutid og fremtid.

Her spiller tid og afstand ingen rolle. Alt er en del af ét stort hele.

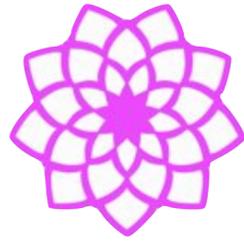
Hvis du er meget spirituel har du måske allerede en fornemmelse af, hvad dette betyder.

At arbejde sig op igennem chakraerne kan accelerere processen. Et blomstrende, fuldt udviklet kronechakra er forbundet til ALLE chakraer, men særligt til roden....

Jo mere rodfæstede vi er, jo højere kan vi stræbe.

På denne rejse opad er vi nu på fyrtårnets øverste etage, og fordi vi bringer alting med os fra alle vores chakraer, forenes farverne og bliver til en smuk stråle af RENT, HVIDT LYS.

43-49 og 92-98 års alderen



Kronechakra

Kendetegn på at dette chakra er I BALANCE

- Når dette chakra roterer godt, kan verden forekomme at være PRAGTFULDT og HARMONISK.
- Du fyldes af og til af en følelse af FORUNDRING og ÆREFRYGT.
- Du har en fornemmelse af dit eget højere formål her på jorden. Et formål, der rækker langt ud over dit egos formål.
- Du har en evne til at finde en MENING med næsten alting.
- Du oplever en følelse af DYB TILLID til, at en højere magt passer på dig, på samme måde som du har tillid ti, at solen vi stå op hver morgen eller at himlen alti er blå, når du kommer højt nok op over skyerne.
- Du føler måske ovenikøbet af og til BETINGELSESLØS KÆRLIGHED og ægte MEDFØLELSE.
Selvom du genkender følelserne fra hjertechakraet, har den bevæget sig et trin opad i dette 7. chakra.
Den er mere uafhængig, universel - det er en følelse for omsorg og kærlighed for ALT og ALLE.
- Når dette chakra er sundt, ved du, at der er utalligt mange forskellige veje til SAND FORBUNDETHED og medfølelse, og du respekterer dem alle.
- Du har en meget høj bevidsthed om, at dit iboende ego kun er en forsvindende lille del af dig. At du indeholder noget, der er langt større og meget mere klogt og vidende.
- Du ved, at alt, hvad der ikke er kærlighed er ET KALD PÅ KÆRLIGHED.
- Du har lyst til at bevæge dig FRA FRYGT til KÆRLIGHED.

Kendetegn på at dette chakra er I UBALANCE

- Du føler en manglende forbindelse til din spiritualitet
- Livet kan føles fladt, gråt og meningsløst
- Hvis du føler dig afsondret fra alt, endda også fra dig selv, kan livet føles ENSOMT og DEPRIMERENDE.

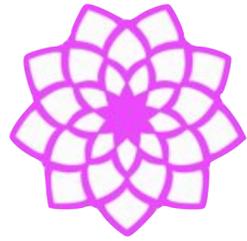
Men det er ikke altid tilfældet.

Hvis dine lavereliggende chakraer er højtudviklede, arbejder du måske hårdt, tjener penge, spiser store måltider, drikker dig fuld, har masser af sex, stræber efter berømmelse, køber ting og sager, eller hvad end der nu udfylder din tid, uden at have nogen anelse om, at du går glip af noget.

Det går dig måske godt rent materielt og du bliver ikke distraheret af SJÆLESØGNING. Det skyldes, at du ikke kan mærke en spirituel forbindelse.

Du synes måske at spirituelle mennesker er mærkelige eller galt afmarcheret og lykønsker dig selv for at leve i den VIRKELIGE verden.

Du har måske en STÆRK DØDSANGST og misunder dem inderst inde deres tro.



Kronechakra

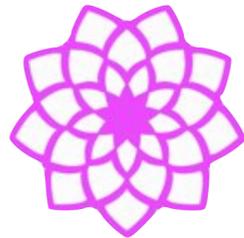
Kendetegn på at dette chakra er I BALANCE

- Når dette chakra roterer godt, kan verden forekomme at være PRAGTFULDT og HARMONISK.
- Du fyldes af og til af en følelse af FORUNDRING og ÆREFRYGT.
- Du har en fornemmelse af dit eget højere formål her på jorden. Et formål, der rækker langt ud over dit egos formål.
- Du har en evne til at finde en MENING med næsten alting.
- Du oplever en følelse af DYB TILLID til, at en højere magt passer på dig, på samme måde som du har tillid til, at solen vil stå op hver morgen eller at himlen altid er blå, når du kommer højt nok op over skyerne.
- Du føler måske ovenikøbet af og til BETINGELSESLØS KÆRLIGHED og ægte MEDFØLELSE.

Selvom du genkender følelserne fra hjertechakraet, har den bevæget sig et trin opad i dette 7. chakra.

Den er mere uafhængig, universel - det er en følelse for omsorg og kærlighed for ALT og ALLE.

- Når dette chakra er sundt, ved du, at der er utalligt mange forskellige veje til SAND FORBUNDETHED og medfølelse, og du respekterer dem alle.
- Du har en meget høj bevidsthed om, at dit iboende ego kun er en forsvindende lille del af dig. At du indeholder noget, der er langt større og meget mere klogt og vidende.
- Du ved, at alt, hvad der ikke er kærlighed er ET KALD PÅ KÆRLIGHED.
- Du har lyst til at bevæge dig FRA FRYGT til KÆRLIGHED.



Kronechakra

HVORFOR kan et kronechakra være beskadiget eller svagt

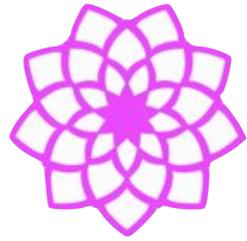
- Det kan, ifølge nogle forskere, have noget med psykologi at gøre. MR scanninger har vist, hvordan ateister og troende har lidt forskellige hjernestrukturer.
- Det kan have meget med opdragelse at gøre.
- Du har måske aldrig fået lov til at udforske spirituelle emner eller du er aldrig blevet opfordret til det.
- Måske har du hørt dine forældre tale om hende den skøre, der bor i nr. 6. Hun kan vist tale med ånder. Og så har du set, hvordan de har grinet hånende og peget fingre af hende. Så hende skal du bare ikke slås i hartkorn med.
- Du er blevet grinet af, hvis du har bragt et spirituelt emne på bane.
- Du har prøvet at fortælle dine forældre om din usynlige legekammerat og det skulle du aldrig have gjort...
- Du er blevet tvunget til at deltage i kedelige gudstjenester som barn.

- Du er blevet behandlet dårligt af nogen, som har været troende og dermed været en spirituel myndighed overfor dig.
- Det har fået dig til at føle en **FJENDTLIG INDSTILLING** overfor idéen om en Gud eller hvad du nu, har lyst til at kalde det.

Hos mange mennesker er kronechakraet hverken beskadiget eller svagt. Det er bare ikke blevet udviklet endnu.

Disse mennesker har bare travlt med at tage ansvar på mange områder i deres liv, såsom at opbygge en karriere og tage sig af deres børn.

*Når de bliver ældre og har mere tid til sig selv, begynder de måske spontant at have en fornemmelse af **FORBUNDETHED**.*



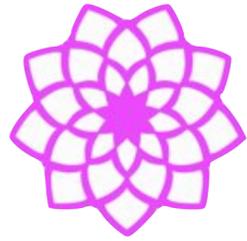
Kronechakra

Kendetegn på at dette chakra er overudviklet

- Når der flyder FOR meget energi i dette chakra, kan du have **MEGET SVÆRT VED DAGLIGDAGEN**. Når du har hovedet i skyerne, er du måske fuld af høje idealer og komplekse filosofiske tanker, men de er ikke til megen nytte, hvis du knap nok kan koge et æg.
- Du opsuger bekymringer fra den kollektive underbevidsthed (Når der f.eks. er valg, coronatallene stiger, der er krig i Ukraine, jordkloden lider m.m.). Det får et overudviklet kronechakra til at overtænke og bruge alt for meget tid i tankerne. De bygger videre på andre menneskers **BEKYMRINGER**
- Hvis dit pandechakra også står vidt åbent, kan du blive **OVERVÆLDET AF SYNSKE OPLEVELSER**. Du kan føle dig ude af kontakt med virkeligheden eller føle dig mentalt ude af balance. At være dybt religiøs kan være smukt og givende, men ikke hvis du glemmer at passe på dig selv eller afskærer dig fra verden.

Hvorfor?

- Hvis du bruger for meget tid på at tænke og ikke passer på din fysiske krop.
- Hvis du er sårbar eller haft store traumastiske oplevelser føles det mere sikkert **AT ADSKILLE DIG FRA DIN FYSISKE KROP** og blive oppe i dit hoved og i dine tanker.
- Fantasierverdenen føles måske mere attraktiv end virkeligheden og mere tillidsvækkende end menneskelige følelser.
- Bevidsthedsudvidende stoffer kan åbne for dette chakra og få det til at stå på vid gab. **DET FRARÅDER JEG PÅ DET KRAFTIGSTE**.
- I stedet er det meget bedre at styrke og stabilisere alle dine chakraer, indtil lotusblomsten øverst på dit hoved blomstrer, når den selv er klar til det.



Kronechakra

Hvis kronechakraet roterer for hurtigt
så du er for tung i toppen, kan det være svært for dig at sætte noget i gang eller holde det kørende, for slet ikke at tale om at fuldende det. Store ideer om at ændre verden rumsterer måske i dit hoved i årevis, men medmindre du kan inspirer andre til at føre dem ud i livet, vil de måske aldrig blive til noget.

Hvis kronechakraet roterer for langsomt
vil inspirerende strategier ikke flyde ned i dine lavereliggende chakraer. Hvis dine nederste chakraer er velfungerende, får du tingene gjort, men det vil være ret verdslige og grundlæggende ting, for de vil mangle den guddommelige gnist.

Hvis kronechakraet ÅBNER sig for hurtigt

Hvis vi ikke kan vente på, at lotusblomsten på toppen af hovedet bliver klar til at springe ud af sig selv, så er der nogle, der tager stoffer af forskellig art, for at hjælpe til.

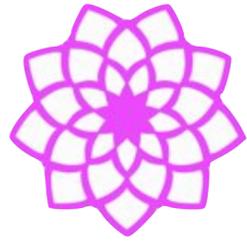
Det kan f.eks. være ayahuasca (bliver også kaldt »sjælens vin« eller »hellig vin« og giver ifølge mange shamaner adgang til ånde verdenen og naturens visdom)
Eller det kan være svampe eller andre stoffer, som er kan tage os med ind i en anden bevidsthed.

Stofferne kan få dig til at opleve, at grænsen mellem det ydre og indre opløses. Det kan føles, som om din sjæl forlader kroppen, og at du rejser ind i en ånde verden. Du ser vilde farver, og der er stemmer, der taler til dig.

Det kan være **MEGET FARLIGT**, hvis man selv eksperimenterer med dette, da det kan bringe dig i en psykose, som du måske aldrig kan komme ud af igen.

Det samme gælder for alle andre stoffer eller kundalini yoga former, som har til hensigt at speede processen op.

Mit råd er, at vente med at presse på indtil det kommer af sig selv. Og hvis det ikke kommer af sig selv i dette liv, så kommer det måske i det næste.....



Kronechakra - det kan du selv gøre

Skab balance mellem krone og rod
Det er vigtigt, at du hele tiden holder balance mellem disse to chakraer.

Derfor er det en rigtig god idé at lave GROUNDING øvelser så ofte som muligt. I nogle perioder flere gange dagligt.

Ophold dig udenfor
Så meget af tiden som muligt. Også om vinteren og på regnvejrsdage.
Vær opmærksom på det øverste af dit hoved når du er udenfor. Bemærk når solen eller regnen først rammer denne del af dig.

Omgiv dig af hvidt lys
Forstil dig at du går rundt i en søjle af helt hvidt lys. En søjle, der starter langt ude i galakserne og som går hele vejen igennem og ind til midten af jordkloden.
Mærk, hvor den går igennem toppen af dit hovede.

Boost din spirituelle forbindelse
Her er nogle ord, som måske får dig til at føle dig opløftet:

KÆRLIGHED
DET GUDDOMMELIGE
HIMMELSK
ENGLEAGTIGT
LYS
KLART
TILLID
FRED
RO
TAKNEMMELIGHED
INSPIRATION
NYSGERRIGHED
ENERGI
BEGEJSTRING
LYKSALIGHED
ACCEPT
SPIRITUEL REJSE
OPVÅGNING
HØJERE BEVIDSTHED
HØJ VIBRATION
ERKENDELSE
SJÆLEN
ÅNDEN
VELSIGNELSE
NAMESTE

Skab forbindelse til dig selv
Hvis du er heldig kan du skabe kontakt til dig selv på en cykeltur, ved havearbejde, imens du leger med dine børn eller børnebørn eller du sidder i toget på vej på arbejde.
Hvis du virkelig kan det, så klø endelig på. Gør det så ofte, du kan komme til det.

Lær at mestre at du kun tænker på én ting af gangen
De fleste af os skal have hjælp til at lære at mestre dette. Men du kan sagtens selv øve dig:

Tæl dit åndedræt
Fremsig det samme mantra
Kig ind i flammen af et stearinlys
Dans
Meditér
Koncentrér dig om denne ene ting

Der findes mange kronechakra meditationer på Youtube. Men husk altid at kombinere dem med mediatoner for rodchakraet og groundingøvelser.

CHAKRA	FARVE	ELEMENT	KRYSTALLER	RELATEREDE ORGANER	SANS	FORBUNDET MED	NÅR I BALANCE	NÅR SVAGT/ BESKADIGET	NÅR OVERUDVIKLET	AFFIRMATIONER
KRONE		Lys Kosmisk energi	Bjergkrystal Helt klare, violette og regnbuefarvet	<ul style="list-style-type: none"> • Det øverste af hjernen • Hypofysen 	Bevidsthed	<ul style="list-style-type: none"> • Forbindelse til det guddommelige • Forbindelse til guddommeligheden i dig selv 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiritualitet • En følelse af forbindelse • Godgørende frihed • Fornemmelse af opstemthed, forundring, ro, rummelighed og lys • Livet har en mening 	<ul style="list-style-type: none"> • Følelse af at være afskåret for spiritualitet • Evt. fjendtlig indstilling til spiritualitet • Følelse af meningsløshed, ensomhed og depression 	<ul style="list-style-type: none"> • Manglende kontakt med virkeligheden • Vrangforestillinger • Religiøs fanatisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg er guddommelig • Jeg er forbundet • Jeg ved
PANDE		Lys	Lilla ametyst Dybe blå, lilla, violette	<ul style="list-style-type: none"> • Øjne • Hjerne • Sinusser • Koglekirtel 	6. sans / intuition	<ul style="list-style-type: none"> • 6. sans / intuition • Visdom • Spirituel bevidsthed • Klarsyn • Perspektiv • Balance 	<ul style="list-style-type: none"> • Klar i hjernen • Klarsyn • Forestillingsevne • Indsigt • Balance mellem logik og intuition 	<ul style="list-style-type: none"> • Overdreven praktisk hjerne • Kamp for at være kreativ • Snæversynethed • Uinteresset i andres meninger • Ikke spirituelt engageret 	<ul style="list-style-type: none"> • Føler dig ofte overvældet eller forvirret • Kæmper med at koncentrere dig eller planlægge fremad • Ude af trit med virkeligheden • Overtroisk • Lider af vrangforestillinger og paranoia 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg ser • Jeg forstår • Jeg er klarsynet

CHAKRA	FARVE	ELEMENT	KRYSTALLER	RELATEREDE ORGANER	SANS	FORBUNDET MED	NÅR I BALANCE	NÅR SVAGT/ BESKADIGET	NÅR OVERUDVIKLET	AFFIRMATIONER
HALS		Æter	Himmelblå angelik Blå, aquamarin og klare med blåt	<ul style="list-style-type: none"> • Nakke • Hals • Skuldre • Mund • Sinusser • Ører 	Høresans	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • At tale sandt • Lytte 	<ul style="list-style-type: none"> • Evne til at udtrykke dig selv med lethed og effektivitet uden frygt 	<ul style="list-style-type: none"> • Anstrengt stemme • Modvilje mod konfrontation • Folk taler hen over dig • Fysisk problemer: øm hals, mundlidelser, blokerede sinusser, stiv nakke og spændte skuldre • Det føles som om du har en klump i halsen 	<ul style="list-style-type: none"> • For kraftfuld stemme • Taler kontant • Afbryder andre • Tendens til at hakke på andre • Folk forsøger ofte at ignorere dig 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg taler • Jeg lytter • Jeg er sandur • Jeg er autentisk • Jeg er udtryksfuld
HJERTE		Luft	Grøn aventurin og rosakvarts Grønne nuancer, aquamarin, lyserøde eller klare med pink og grønt	<ul style="list-style-type: none"> • Hjerte • Lunger • Øvre del af ryg • Skulderblade • Arme • Hænder 	Følesans	<ul style="list-style-type: none"> • Ubetinget kærlighed • Medfølelse • Healing • Sund frigørelse • Balance 	<ul style="list-style-type: none"> • Gavmildt syn på verden • Tænker godt om andre mennesker • Venlighed over for dig selv og andre • I stand til at trække følelsesmæssige grænser • Er til stede i nuet 	<ul style="list-style-type: none"> • Svært ved at give eller modtage kærlighed • Lavt selvværd 	<ul style="list-style-type: none"> • Meget sensitiv • Udbrændt af at give så meget kærlighed og blive draget ind i andre personers følelsesmæssige dramaer 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg elsker • Jeg er elsket • Jeg er elskelig

CHAKRA	FARVE	ELEMENT	KRYSTALLER	RELATEREDE ORGANER	SANS	FORBUNDET MED	NÅR I BALANCE	NÅR SVAGT/ BESKADIGET	NÅR OVERUDVIKLET	AFFIRMATIONER
SOLAR PLEXUS		Lys Kosmisk energi	Gul citrin Gullige, klar gule, orange og klare med guld/gul/rød	<ul style="list-style-type: none"> • Mave • Lever • Mellemgulv • Binyrer • Immunsystem 	Synet	<ul style="list-style-type: none"> • Personlig styrke • Fornemmelse af formål • Ego • Sætte mål og grænser • Psykisk evne • Mavefornemmelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Følelse af energi tillid og fokus • Kan forsvare sig selv • Får tingene gjort • Stoler på din mavefornemmelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Kæmper med at tage beslutninger • Manglende retning • Passiv • Kan være underdanig • Bange for at udfordre sig selv • Fysiske problemer som mavepine eller manglende energi • Ude af stand til at fordøje visse ting 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbejdsnarkomani • Besat og perfektionistisk • Vred • Ængstelig • Reagerende • Afhængighed 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg gør • Jeg handler • Jeg er magtfuld • Jeg er energisk • Jeg kan
HARE		Vand	Orange karneol calcit, citrin eller aventurin for at øge din livskraft	<ul style="list-style-type: none"> • Lænden • Underlivet • Tarme • Forplantningsorganer • Blære • Nyrer 	Smagssans	<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk nydelse • At leve følelsen helt ud • Flydende bevægelse • Seksualitet • Kreativitet • Månen 	<ul style="list-style-type: none"> • I stand til at føle nydelse • Livsglæde • Ændringsparat • Lader sig flyde med • Velfungerende seksualitet 	<ul style="list-style-type: none"> • Følelsesløs i kroppen • Manglende appetit • Følelsesmæssigt kold og fjern • Frygt for forandring • Fornemmelse af isolation • Skammer dig over dit udseende • Seksusel fornæglelse • Fysisk stivhed 	<ul style="list-style-type: none"> • Som i en følelsesmæssig rutchebane • Blokeret kreativitet • Fysiske problemer med bækkenet, afhængighed • Selviskhed 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg føler • Jeg er glad • Jeg skaber • Jeg bevæger mig • Jeg flyder

CHAKRA	FARVE	KRYSTALLER	SANS	FORBUNDET MED	HVAD STÅR DEN FOR	BESKYTTENDE ENGEL	AFFIRMATIONER
STJERNE PORT	Udover den farveskala vi kender Det lyser som mælke- vejens stjerner	<ul style="list-style-type: none"> • Enhver krystal, der ligner nattehimlen eller stjernerne • Obsidian • Lemurian Seed • Kvarts Krystal • Tektitter * • Meteor stykker • Euklase 	Spirituel bevidsthed og hukommelse	<ul style="list-style-type: none"> • Forbindelse til Kilden • Stjerneenergi • Du husker dit kosmiske ophav (hvor du kommer fra i galakserne) 	<ul style="list-style-type: none"> • Din ret til at huske dit kosmiske ophav • Vækning af din sjæls hukommelse • Giver dig tilladelse til at forbinde dig med den guddommelige kraft (din mesterenergi) 	Orion, drysser stjerne støv i hjertet	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har ret til at huske mit kosmiske ophav • Jeg forbinder mig dybt med den kosmiske kraft • Det er sikkert for mig at huske, manifester og skabe
SJÆLS- STJERNE	Magenta Krystallin	Rubin Lemurien kvarts Platinum 'Aura' krystaller	Spirituel bevidsthed og hukommelse	<ul style="list-style-type: none"> • Forbindelse til sjælen • Den højere mening • Forbindelsen til guddommelig visdom 	<ul style="list-style-type: none"> • Repræsenterer din ret til at kende din sjæls mission / vækning af din sjæls hukommelse • Tillader dig at forbinde dig direkte med Kilden, Gud, Universet (eller hvad du ønsker at kalde det) • Tillader dig at forbinde dig med engle med meget gammel visdom 	Metatron - som du får kontakt med igennem kronechakraet	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har ret til at kende min sjæls mission • Jeg forbinder mig dybt med visheden om at JEG ER • Det er sikkert for mig at modtage og forbinde mig med gammel visdom

* Tektitter er naturlige glaserede ting, op til et par centimeter i størrelse, som — ifølge de fleste videnskabsfolk — er blevet dannet af nedslag af store meteoritter på jordens overflade.

CHAKRA	FARVE	KRYSTALLER	SANS	FORBUNDET MED	HVAD STÅR DEN FOR	BESKYTTENDE ENGEL	AFFIRMATIONER
JORD STJERNE	Kobber Bronze	• Gyldne, brune, rødfarvede eller metallisk overtrukne krystaller	Spirituel bevidsthed og hukommelse	<ul style="list-style-type: none"> • Jordforbindelse • Jordens visdom • Groundedhed • Følelsen af at høre til 	<ul style="list-style-type: none"> • Din ret til at eksistere her på jordkloden • Forståelsen af, at du spiller en vigtig rolle her på jorden • Vækning af din sjæls hukommelse • Du har muligheden for at forbinde dig direkte med Jordklodens kraftfulde energi og alle jordenglene 	Sandalphon - kommer ind via fødderne	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har ret til at kende Jordens visdom • Jeg forbinder mig dybt med Jordens hjerte • Det er sikkert for mig at være her på planeten og at udleve min sjæls mission / mit purpose

Jeg har ingen data på navle- og kausal chakraerne.

<https://engleskole.dk/mestre/>

<https://engleshop.dk/op-i-vibration-2-kursus/>