

Chakra 4

Chakra 4 är din manifesteringskraft. Det du tänker, känner och tror bygger upp din yttre verklighet. Precis som eremitkräftan byter skal, och ormar ömsar skinn, måste även människan omstrukturera och omdefiniera sin verklighet igen och igen.

Hur många gånger har du omdefinierat din verklighet hittills i detta liv?

Vad betyder det? Ja, finns det uppfattningar du hade som yngre men som du omdefinierat? Finns det saker du råkat ut för i livet som fått dig att forma vissa uppfattningar?

Vad har de relationer du haft i livet fått dig att tänka och tro om relationer? Vad tänker och tror du om pengar? Om godhet? Om mat? Om dig själv? Och hur många gånger har du ändrat uppfattningar i dessa fält, eller finslipat dem, eller har vissa uppfattningar varit med dig i hela ditt liv?

I Chakra 4 måste du ifrågasätta samtliga av dessa uppfattningar. Varför? Jo för att de skapar hela den verklighet du befinner dig i. Din verklighet är resultatet av allt du tror och tänker om den.

I tarot-korten är 4e kortet "Kejsaren". Kejsaren representerar det som styr och bestämmer. Det som styr och bestämmer är det som vi har gett vår makt till, genom att vi har sagt "det är så". Det du tror är kejsaren i ditt liv. Om du har en övertygelse att du kommer få kämpa med pengar i hela ditt liv så verkställer kejsaren detta. Om du tror att andra människor bara vill utnyttja dig så verkställer kejsaren detta. Om du tror att du inte kan hitta en bra partner så verkställer kejsaren detta. Kejsaren formar nämligen din verklighet åt dig. Kejsaren är ingen yttre person. Den ofattbara sanningen är att det är du själv som styr allt, till och med hur hela verkligheten ter sig för dig.

Om vi går vidare i tarot-leken till nästa siffra, 4, så kommer vi till 13e kortet; döden ($1+3=4$). Döden, 13, är kejsarens medhjälpare. På bilden i Rider Waite Tarots kortlek så rider ett skelett och röjer ner det levande på bilden. I handen håller Döden en svart fana med en vit ros i mitten. Den vita rosen i mitten är din fria själ, och det svarta runt är materien. När du har bestämt dig för att förändra dina uppfattningar så rider Döden ut och tar bort det gamla du byggt upp, befriar själen från sitt tidigare hus, och bereder vägen för en ny skapelse, en ny struktur.

Strukturen bestäms utav dig. Vi fruktar Döden, utan att förstå dess innebörd. Liv är evigt, och du är evig, men dina skapelser är tillfälliga.

Du har till stor del format din kropp och hur den ser ut. Din arbetssituation, din bostadssituation, ditt hem och relationerna i ditt liv. Ändå så känner du dig inte som en stor skapare, varför?

Ett av svaren är att de flesta människor är relativt omedvetna, och på så vis lever de sina liv i omedvetenhet och uppmärksammar inte ens att det är deras egna övertygelser som har lagt grunden och skapat deras liv och verklighet. Det är intressant att notera, att så snart vi växer bara lite i medvetenhet, är det första vi gör att ta reda på mer om oss själva och gå igenom terapier för att förbättra och läka och utveckla oss själva. Och vi har rätt, vår egen utveckling är nyckeln.

När du arbetar med dig själv, och ökar medvetenheten om dig själv, så slutar du till slut skapa så mycket från din omedvetenhet. Du tar itu med dina negativa attityder, din ilska, din avundsjuka, ditt dömande. Du släpper taget om gamla relationer, individer du inte kunde förlåta, din relation till dina föräldrar och de negativa attityder du haft mot dig själv.

För vi pratar om omstrukturering. Kejsaren mäter dina övertygelser, och kallar in sin medhjälpare att ständigt omforma din yttre verklighet till vad du tror om den. Det gör att du kommer behöva släppa taget om gamla uppfattningar för att ge rum åt nya, positivare uppfattningar.

Behöver du arbeta på Chakra 4?:

- Du känner att du jämt möter motstånd i livet.
- Du känner att livet står still, du känner att du är fast.

Så här arbetar du med Chakra 4:

- Använd dig av terapi som riktar in sig på att släppa taget, upphäver blockeringar och därmed frigör din energi. Louise Hays arbeten är bra för detta. Övriga terapier som "tapping", en slags knack-teknik är också effektiva. En annan metod är "Healingkoden" av Alexander Floyd, en terapi där du riktar fingerspetsarna mot olika punkter runt huvudet, tekniken tar endast 6 min åt gången. En av mina favoritböcker som jag brukade mig av när jag arbetade med detta är A Course in Miracles, som milt men effektivt hjälper en att släppa taget och läka sina uppfattningar om verkligheten.

- Ägna varje dag åt att vara snäll mot dig själv och stärk din förmåga att uppriktigt älska dig själv. Du behöver förlåta för att släppa taget om det gamla, och det går lättare när du helt förlåtit dig själv och älskar dig själv oavsett.
- Lär känna dig själv. Börja uppmärksamma hur du reagerar i varje situation, och hur det påverkar resultatet av det som sker. Testa att FÖRÄNDRA din attityd innan du går in i en situation och lägg märke till om det förändrade hur situationen gick.

OBS: När du arbetar med Chakra 4 och stärker energin i Chakra 4 så kommer du att möta utmaningar! Du har då dragit igång energin som kommer dra fram alla dina uppfattningar framför näsan på dig för att fråga om du är beredd att förändra dina övertygelser och uppfattningar. Det kan få radikala förändringar i ditt liv, och energin stimulerar även till slut din medvetandehöjning då du lär dig mer om verklighetens natur och själv börjar inse att det är du som styr livet, att det är anden som styr materien. Det är en positiv utveckling självfallet! Men du kommer utmanas!