

Strategier for et liv med en for tidligt rejst kundalini

Ikke to mennesker oplever kundaliprocesen på samme måde, så det er ret vanskeligt at rådgive generelt. Men vi prøver alligevel at opstille en række leveregler, som gør livet med en aktiv kundalini lettere. Men husk, at vi hele tiden udvikler os og hen ad vejen må udskifte vore strategier. Og så er det godt at vide, at hvad der virker på den ene, kan være helt uden virkning på den anden, eller direkte skadeligt. Så før man følger råd fra andre, må man altid være forsigtig i begyndelsen. Disse råd har vi dels læst os til eller fået af andre, dels selv fundet frem til gennem egne erfaringer.

- Lange spadsereture er altid godt. Og hvis man synes, man er for træt, så prøv alligevel at komme af sted. Bare det at gå leder energien ned i Jorden, og når man får det bedre, kommer kræfterne af sig selv. Nogle har det godt med hårde fysiske anstrengelser, f.eks. jogging, gymnastik eller dans, medens andre får overtryk i hovedet og svimmelhed af voldsom aktivitet. Prøv dig forsigtigt frem.

- Fysisk arbejde, som kræver meget lidt mental koncentration, f.eks. afleder lettere rengøring, have- og køkkenarbejde, opmærksomheden fra processen. Det samme gør rolige, blide sysler såsom syning, husflid o.l. Nogle opdager, at de pludselig føler trang til at male, synge, skrive digte eller arbejde med ler.

- Tæt kontakt med naturen aflader energi. Somme tider kan kropslig kontakt med et træ eller jorden være en fin grounding (at få energien ned i jorden). Eller gå barfodet, så går de bioelektriske strømme lettere ned.

- Det er normalt at få ændret sine sexbehov. Hvis lysten helt forsvinder, er det bedst at holde en pause. Nogle oplever øget drift, og så kan en orgasme afbalancere energierne. Hvis du ikke har en partner, så brug kærlig selvbetjening. Der er nogle ganske få, som slet ikke kan tåle at få orgasme i det akutte stadium, selv om de måske har lyst. orgasmen

etablerer da kontakt mellem øverste og nederste chakra, så strømmen uhæmmet farer op til hjernen.

- Antidepressiv medicin og psykofarmaka kan standse processen. Det kan lyde tillokkende for dem, som har det hårdt, men man føres ikke tilbage til det, man var før; i stedet kan processen fastfryses i dens nuværende stadium. Værre endnu, så kan antidepressiver udløse psykoser hos dem, som er i et sårbart stadium, og antipsykosemedicin kan forårsage kroniske ufrivillige bevægelser af kroppen. og der er andre bivirkninger. Alligevel er der nogle, som er så meget ude af balance, at de ikke kan fungere uden den hjælp, de kan få fra denne medicin. Bl.a. kan den lindre angstanfald. mange beretter om søvnløshed i flere uger, da processen startede. En lille dosis sovemedicin kan være nødvendig.

- Overtryk og brænden i hovedet og andre steder kan hos nogle lindres af almindelig håndkøbsmedicin. Og muskelkramper kan stilles med krampestillende medicin, som kun fås på recept. Det er da bedst at undvære medicin, men livet skal jo leves. Men smertetærsklen er noget individuel, så man må prøve sig frem og lytte til sin indre stemme. Nogle har fået processen til at stilne noget med de nye lykkepiller, medens andre bare får det værre af dem.

- Når energien er ekstremt aktiv, er der risiko for, at man i lange perioder ikke får tilstrækkeligt med mad. Det forstærker processen. Hvis du er tilbøjelig til at gå i spontane trancestadier eller „flipper ud“, så hold blodsukkeret oppe ved at indtage små, regelmæssige måltider eller mellemmåltider, også selv om du ikke er sulten. Og gå ikke i seng på en tom mave. Hvis du har diaré eller hård mave, så spis „Husk“, det er nogle frøskaller, der regulerer tarmens funktion. Eller prøv andre naturpræparater. Indtag mere føde end ellers, og inkluder mere protein og sukker. Hvis du er vegetar, er det vigtigt alligevel at få nærende, rigelige måltider med mejeriprodukter, æg, bønner, ris, grovbrød osv.

- Hvis problemet er kropsvarme, kan et køligt bad lindre. Svømning er en fin terapi for de fleste. Hvis det brænder i issen, kan man gøre håret vådt med koldt vand dér, hvor det brænder. Man behøver ikke gøre hele håret pjaskvådt. Vi har kendskab til et enkelt tilfælde, hvor energien blev ekstra voldsom ved badning, så også her tilrådes forsigtighed i begyndelsen. Hvis man fryser meget, eller har led- og muskelsmerter, kan et varmt bad lindre. Hvis kroppen er brændende varm, og hænder og fødder iskolde - eller omvendt - må man indrette påklædningen derefter, eller tage kolde eller varme fod- og håndbade. De fleste har svært ved at klare hedebløjer. Ophold dig i skyggen, brug hvid hat. Tag ikke solbad for længe. Brug solbriller. Gå i vandet hyppigt, om muligt, eller tag køligt brusebad. Drik kølige drikke.

- Massage, akupressur, healing med eller uden berøring o.l. har hjulpet nogle, men en advarsel er nødvendig: Det skal være en terapeut, som er fortrolig med kundaliniprocessen, ellers kan det gøre mere skade end gavn. og korte forsigtige behandlinger i begyndelsen.

- Kundalinirejsning og el-følsomhed følges undertiden ad. Sid ikke i timevis foran en computer. Nogle kan ikke udholde neonlys.

- En kundalinirejsning kan give vandrende smerter. Husk, at man samtidig kan have en sygdom, som forårsager smerter, og som absolut må behandles. F.eks. kan smerter i rygraden, som mange undertiden oplever det, være forårsaget af en diskusprolaps. Altså, sørg for at blive undersøgt af en læge. Det gælder også, hvis der er andre gener som f.eks. svimmelhed og synsforstyrrelser eller fordøjelsesproblemer. Og glem den gamle myte, at man ikke kan få cancer, hvis man har kundalini-rejsning. Det passer ikke!

- Undgå så vidt muligt meditation, yoga, faste, åndedrætsøvelser og andet, der virker bevidsthedsændrende, i de mest kritiske dage. Der kan komme mere gang i processen. Det er et faktum, at der er mange, som fik det værre, hvis de mediterede eller på anden måde beskæftigede sig med noget spirituelt. Det gælder også læsning af spirituel lektüre og deltagelse i spirituelt gruppearbejde. Nogle kan klare det, medens andre må være mere tilbageholdende, i hvert fald for en periode. bøn giver styrke og trøst, men igen - vær forsigtig i begyndelsen.

- Det er en god idé at få bearbejdet de ting, som kommer op fra det ubevidste, men i det akutte stadium er nogle meget sensible. Der er nok at tage stilling til i forvejen. Så de skulle måske vente med psykoterapi, til tilstanden er stabil.

- I det akutte stadium, hvor man kan føle ekstrem træthed, er det godt at få støtte af et menneske, man har tillid til. At føle sig fuldstændig tryk og overlade ansvaret for de praktiske ting i dagligdagen til en anden for en periode kan være en lettelse, når man har det elendig. Og hvis det kniber med koncentrationsevnen, kan dette andet menneske hjælpe med til at huske, og at efterleve, de her nedskrevne råd.

- Det kan være svært for familie, venner og evt. behandlere i det offentlige behandlingssystem at fatte, hvad der egentlig foregår. For at undgå total isolation, så brug kontaktlisten og drøft dine problemer med andre, der har det ligesom dig. Eller deltag om muligt i netværkets møder.

- Giv tiden en chance. Det sker for ret mange med pinefulde erfaringer, at processen helt går i stå af sig selv. Det kan i øvrigt også ske for dem, der udelukkende har positive oplevelser.