

## Til pårørende og personer med akut kundalini-rejsning

### Forfatter?

Når Kundalini-energien bliver aktiveret, er det meget vigtigt, at den bliver rejst balanceret og i det omfang, personen er klar til det.

Den består af tre energistrømme:

- en maskulin, brændende
- en feminin, frysende og
- en balanceret, der blot kan fornemmes.

Når den maskuline, brændende aktiveres alene, er det vigtigt at være fysisk aktiv, beskæftige sig med noget praktisk.

Når den feminine, frysende er til stede, er det vigtigt at hvile og modtage omsorg.

Ved at følge signalerne er det muligt at 'styre' energien til størst muligt udbytte.

Energien sætter fokus på alle personens livsområder og tider. Dette kan betyde en del udrensning i form af angst, depression, fysisk ubehag m.m. Forstå, at det er en nødvendig del af en rejst kundalinienergi og accepter det.

Konklusion til 3 enkle regler:

1. Find en person, du har tillid til, som du kan bede om i et stykke tid at tage det fulde ansvar for, at du husker at få bearbejdet det, der er vigtigt for dig undervejs i forløbet. En, som har læst den- ne skrivelse, eller som har en viden, så vedkommende kan hjælpe dig på disse 3 enkle regler. Det er vigtigt at frigøre dit sind for spekulationer.
2. Når som helst du mærker den brændende energi - så gå i gang med noget fysisk, praktisk, helst ikke for hårdt, men noget, du kan udføre uden at anstrenge tankerne. Ex. opvask, rengøring, blomsterpasning, gåture, elskov, dans - prøv dig frem, hvad der virker godt.
3. Når du mærker den frysende energi, og når som helst du mærker behovet - sørg for at få hvile og omsorg. Uden snak! Bed nogen om at sidde hos dig, holde i hånd, gå ture etc. Prøv dig frem.

**Hvis der alligevel er noget, der presser på, som du ikke forstår, og som du ikke kan lade være med at spekulere på, så kontakt f.eks. én fra netværkets kontakliste og spørg, så du igen kan få fred og ro.**

**Hav tillid til processen, den vil dig det godt!**

**Held og lykke ...**