



*”Sitter
vid hennes
fötter, är i
gudinnans
tjänst!”*

Att förkroppsliga det feminina skapar medvetenhet om helheten. Att utöva det feminina i praktiken leder oss till insikten om att denna kropp, denna jord är gudinnan, är ande. Det är den unika kraften i en yoginiecirkel, säger Chameli Ardagh. Det handlar om att vakna upp ur illusionen om att vi är skilda åt och istället verka för att gagna varandra och ställa upp på alla de sätt vi kan.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Bibbie Friman

I över tio år har jag och mina kvinnliga vänner träffats mer eller mindre regelbundet och delat livet med varandra. På ett naturligt sätt har numera gruppen utvecklats, förändrats och upplöst: några har flyttat, andra har skilt sig och flera har träffat en ny man eller gift om sig ... Men vi finns där för varandra och vår relation är för evigt. På samma sätt känns det för mig att få vara en del av *Chameli Ardaghs* digitala kvinnocirkel, Yogini Sadhana Group, som främst växt sig stark genom sociala medier och nu har över 1 200 medlemmar. Hennes egen hemsida Awakening Women Institute har över 140 000 följare. På den senaste online-kursen, som varade i 21 dagar deltog över 800 kvinnor. Det visar med all önskvärd tydlighet att det är eviga och oundriga livsfrågor som kvinnor behöver få dela med likasinnade.

Jag undrar hur det kom sig att hon startade denna kvinnogemenskap på nätet?

- Som barn hade jag en djup mystisk förbindelse med naturen, med anden och med det jag kallar Gud. I början av tjuogoårsåldern upptäckte jag meditation och en verklighet bortom min egen lilla värld. Genom denna passionerade kärleksaffär uppenbarade sig en plats inom mig som var fridfull, gränslös och alltid närvarande. Från den stunden förändrades mitt liv dramatiskt.

TROTS DEN VISSHETEN fanns det länge en djup underliggande förvirring om att leva i en kvinnas kropp.

- Alla förebilder i min omgivning verkade vara undertryckta på ett eller annat sätt. Kvinnorna i Norge, där jag växte upp, hade i flera decennier bevisat att de var "lika bra som män", men å andra sidan verkade att "göra det lika bra som män" också leda till att många kvinnor var ansträngda, olyckliga och stressade.

Så småningom insåg Chameli att många av de andliga övningar hon studerat skapades för kloster och omständigheter där livet var relativt balanserat och förhållandevis enkelt. Och, viktigare, de flesta me-

toder har skapats av män, för män.

- Livet var alltid fullt av förändring och rörelse, upp- och nedgångar. Jag insåg att det aldrig skulle infinna sig en tidpunkt då jag skulle ha mediterat nog eller deltagit i tillräckligt mycket terapi. Det skulle aldrig komma en tid då alla skulle leva lyckliga i alla sina dagar.

CHAMELI STÄLLDE SIG frågan hur hon skulle kunna möta upp den här ständigt föränderliga världen på ett bra sätt?

- Skulle jag av rädsla skärma mig från livet, hela tiden behöva skydda mig själv från världen, eller försöka koppla av och öppna mig för att kunna bidra med vad jag än har att ge?

För det behövde hon ett helt nytt synsätt. Det var det som ledde till att Chameli började praktisera tillsammans med andra i kvinnocirkeln eller i yoginiecirkeln som de kallar det.

- Det finns enorm kraft och kreativitet som frigörs när kvinnor inte bara kan visa att de kan utföra saker på lika villkor som män, utan också aktivt bidrar till hur villkoren ska se ut för att det ska bli äkta och balanserat.

Chameli tycker att det viktigaste man kan göra för sin egen och världens skull är att vakna upp från det som Einstein kallade "den optiska illusionen av det mänskliga sinnet": att leva som om vi är skilda från varandra och vår omgivning. Buddhister ser denna villfarelse som roten till allt lidande.

Att tro på att man är åtskild medför att vi försöker försvara, förbättra och jämföra, för att i det längsta slippa känna den underliggande smärtan av att inte höra till och få veta vem vi verkligen är. Även andliga begrepp kan användas för att förstärka denna känsla av ett åtskilt "mig".

Vi behöver inte tänka oss bort härifrån in i några översinnliga världar för att inse att vi alla, med våra svagheter och styrkor, precis som vi är just nu, är delar av en helhet. När vi väl vaknar upp och ser vilka vi är, slutar vi spela roller och slutar försöka vara speciella och livet skiftar till ett liv där vi

gagnar varandra och ställer upp på alla de sätt vi kan.

På min fråga om vad kvinnorna gör inom institutet svarar Chameli att det man erbjuder inte är utformat för att spä på tanken om "bättre-större-starkare" och inte handlar det heller om att locka med morötter.

- Vi längtar efter att vara ett instrument för en väckt medvetenhet i världen, på alla sätt vi kan. Kvinnor från alla delar av världen samarbetar för att skapa ett fält av Shakti, den indiska gudinnans kompromisslösa kärlek, som i sin tur bidrar till att ge var och en av oss en kraftfull överföring av nåd och medvetenhet. Med rötter i forntida traditioner övar vi en förkroppsligad andlighet mitt i vardagslivet.

CHAMELI ARDAGH ANSER att

kroppen är vår portal till en omedelbar upplevelse av gudinnan-andens essens. Varje cell i kroppen är en hel värld i sig, som förmedlar genetiska minnen till nästa generation av celler, säger hon. Och i sitt djupaste väsen där forskare och det mystiska ser varandra i vitögat, kanske med största förvåning, finns inget annat än energi.

- Om vi bara tar oss tid att verkligen lyssna på kroppen upptäcker vi att den har mycket att berätta om livets mysterium. I själva verket behöver vi inte resa längre bort än in i kroppen för att kollidera med det gudomliga.

Jag undrar hur en ny feminin andlig rörelse kan påverka samhället i stort?

- För mig är återkomsten av en feminin andlighet, eller återkomsten av gudinnan, en återkomst av helhet. Vi reparerar den splittring vi har trott på alltför länge, splittringen mellan ande och materia.

- Att utöva det feminina i praktiken leder oss till insikten om att denna kropp, denna jord är gudinnan, är ande. Och för att lära sig vad denna grundläggande natur handlar om behöver vi använda oss av kreativitet och visdom.

Idag hör man mycket om att ett skifte i människors medvetenhet är på gång. Sett ur ett globalt perspektiv med alla problem, verkar ▶



CHAMELI ARDAGH är grundare av och handledare på Awakening Women Institute och lärare inom feminin andlighet. Hon är född i Norge, gift med Arjuna, har två vuxna bonussöner Abhi and Shuba, och katten Angel. Hon bor i norra Kalifornien. Aktuell med: Yogini retreat i juni, Korfu, Grekland och kurs i Göteborg hösten 2014.

"I själva verket behöver vi inte resa längre bort än in i kroppen för att kollidera med det gudomliga."

FAKTA

Yogini betyder helt enkelt en kvinnlig andlig utövare. En yogini är en kvinna som ägnar sig åt att leva fullt ut från hjärtat, trogen sin obehagliga sanning, djupa medkänsla och ovillkorliga kärlek. Hon praktiserar för att ge uttryck för ett strålande uppvaknande och en allomfattande kärlek, samt för healing och läkning för alla varelser.

ÖVNINGAR:

Gudinnerening

Sitt eller stå. Låt andningen falla djupt inne i kroppen. Slappna av i käkarna. Sätt händerna på hjässan. Börja sakta stryka dig själv över huvudet, ansiktet, halsen och kroppen.

(Föreställ dig, om du vill, att du masserar i en helig olja, lotion eller till och med kläbbig läkande lera.)

Stryk försiktigt hela kroppen, ändra ner till fötterna. Häng böjd från midjan i några andetag. Låt överkroppen och huvudet hänga fritt och tungt.

Res dig upp igen, också nedre delen av ryggen och njurar, armar och ansikte. Avsluta med att vila händerna över ögonen. Ta en stund att öppna och fullt ut känna förmömmelser i kroppen. Nu är du redo för en ny dag.

Effekterna av denna övning ackumuleras. Daglig användning ger stor belöning.

KÄNN • KYSS • FLÖDE

Denna övning hjälper dig från att vara fast i en mental föreställning om en känsla, till själva känslan i sig. Den skapar förmågan att vara närvarande med känslor, till och med starka sådana, så att de kan flöda igenom och låta dig vara öppen och fräsch i nästa ögonblick.

KÄNN: känslan, varje känsla, som en förmömmelse i kroppen ...

KYSS: rör vid känslan med dina andetag, som om du skulle kyssa den med andningen från insidan ...

FLÖDE: nu har känslan utrymme att flöda. När känslorna får flöda, ändras de sig mycket snabbt.

Nu är du redo för ett nytt ögonblick ...

detta skifte vara det enda som ger hopp. Många betonar också att det feminina spelar en betydande roll för att detta skifte ska ske.

- Som jag ser det är det en uppgift som getts kvinnor av idag. I varje fall till dem som vill ta emot den utmaningen. Vi är pionjärer, ingen annan kan lära oss detta, det är snarare vi som kommer att undervisa om denna nya tid. Men vi behöver inte göra det för oss själva, det är den unika kraften i en yoginircirkel. Det är en global cirkel, en tidlös cirkel av kvinnliga ledare.

ATT TRÄNA SIG i att förkroppsliga det feminina kan vara utmanande. Det instämmer jag i. Jag frågar Chameli om hon har några råd att ge?

- Din vilja att vara närvarande oavsett vad som händer är din biljett till den helt galna resan att utöva det praktiskt feminina. Odlaförmågan att känna dina känslor som en förmömmelse i kroppen, utan att behöva göra stor dramatisk såpopera av det. (Se övningen här intill känn-kyss-flöde).

Av egen erfarenhet och i samspel med tusentals kvinnor världen runt, vet Chameli att med övning kan känslor, istället för att vara orsak till förvirring och ofta destruktiva, bli en portal till en djupare kontakt med allt i livet. En annan sak som är bra är att omge sig med det Chameli kallar för fickor av skönhet.

- Tänd ett ljus i köket på morgonen eller bredvid datorn, be en bön för världen varje gång du startar bilen. Ta med blommor hem, sätt en staty vid din dörr. Små altare som påminner om vad som verkligen är viktigt för dig. Då spelar det ingen roll hur distraherad man blir under dagen.



ENLIGT CHAMELI KOMMER

Återkomsten av gudinnan inte alls tillfredsställa egot. Essensen i den undervisningen är för långsam, eller för abrupt, och skapar istället en ödmjukhet inför helheten.

- Vi lär oss att omfamna livets paradox där både ljuset och mörkret är välkomnade som inneboende dimensioner av livet, som de vi är.

Jag undrar hur hennes engagemang har påverkat privatlivet, med man och barn?

- Jag har samma problem i mitt äktenskap och föräldraskap som alla andra kvinnor. Jag tror den största förändringen är hur jag relaterar till dessa utmaningar. I yoginitraditionen är allt som manifesteras, alla former och alla känslor ett uttryck för gudinnan. Allt är en inbjudan, en portal till en djupare intimitet med henne, en djupare känsla av att ha kommit hem. Så min praktik har fört med sig en ödmjukhet och vördnad för allt liv, oavsett hur den visar sig. Det finns en känsla av wow, inte så mycket om vad jag upplever, men att jag får uppleva alls.

- Detta förhållande till gudinnan har också gett mig en djup känsla av mening, och jag skulle säga, oräddhet. Jag vågar vara större, att ta risker.

FÖR CHAMELI FINNS det just nu inget viktigare än förkroppsligandet av det feminina och träningen i yoginircirkelarna. Hon reser världen runt, till Tyskland, Indien, Grekland och Sverige flera gånger om året som lärare. Finns det något mer hon brinner för?

- Nästa steg i utvecklingen för den nya feminina andlighetens rörelse, nu när det har blivit så populärt, riskerar att kidnappas av gamla tänkesätt. Det kan hända att ord som gudinna och kvinnokraft kan leda till åtskillnad istället för uppvaknande. Jag är nyfiken på om det är tecken på mognad eller vad som kommer att hända härnäst, avslutar Chameli. ☺

Plus mer

awakeningwomen.com

Facebook: [AwakeningWomenInstitute](https://www.facebook.com/AwakeningWomenInstitute)

Kontakt: info@awakeningwomen.com,

eller [Catarina Olvenmark i Sverige:](mailto:Catarina.Olvenmark@Sverige.com)

catarina.olvenmark@gmail.com

Böcker av Chameli Ardagh: "How to create your own Women's Temple group - Practices and Guidelines" (E-bok, awakeningwomen.com)

"Kom närmare" (Energica Förlag, 2006).

Magiska Systrar & Bröder

Över 2000 Magiska Systrar & Bröder följer MånLoggen på Facebook varje dag.

Tycker du det är spännande med Månen, Astrologi, Numerologi, Shamanism, Paganism, Wicca, mm. Då tror vi att även du kommer att tycka det är roligt och lärorikt med Magiska Systrar & Bröder.

Fullmåne Ceremonier med Magiska Systrar & Bröder

För dig som gärna vill följa månen och göra magiska saker men inte har så mycket tid... Vi hjälper dig...

Gör livet levande www.kani.se

KaniSkolan 10 år 2013