

Kom og oplev din RÅ-energi blive vækket med **EPH**

HVAD ER EPH ?

DET er en kundalini-transmission som aktiverer kundalini opvågningsprocessen.

Mange ønsker at opleve kundalini energien og mærke noget andre mennesker bruger 20-30 år på at opnå via yoga, raw food, åndedrætsøvelser og alverdens andre spirituelle metoder.

Via en **EPH** transmission kan du som regel blive vækket på bare én session. Der er nogle folk, der har jobs, hvor de er i kontrol eller har et meget kontrollerende liv. De skal ofte have flere sessioner og også nogle gange et par private sessioner, før de bliver vækket.

VÆKKET : Betyder at man stille og roligt får sine chakra rensed en for en igennem systemet og man på sigt vil opvågne sin kundalini fuldstændigt, så kort fortalt, Ved **EPH** bliver chakrene stille og roligt rensed, så energien flyder friere igennem kroppen uden at den såkaldte slange rejser sig brat op.

HUSK KUNDALINI ORDET ER MISBRUGT OG DETTE ER IKKE EN KULT ELLER GURU STATUS SOM FACILITATORENE SKULLE HAVE, VI ER ALLE MENNESKER MED HVER VORES STYRKE OG FEJL. VI HAR DEN FINESTE OPGAVE AT BLIVE ET BEDRE MENNESKE HVERDAG OVER FOR OS SELV OG FOR ANDRE.

SESSIONS VIL ALTID blive udført af **eph**-facilitators, uddannede af **eph**'s grundlægger Dittem.

Kun få vil komme igennem nåle øjet for at blive facilitator.

Vi presser på nogle chakra- og meridian-punkter, resten tager energien sig af. Du kan hverken få for meget eller for lidt, og du er i sikre hænder hos mig.

Der bliver sat en smuk energi i rummet før en session, så folk der kommer til klassen kan mærke varmen og åbenheden i lokalet, også inden aktiveringen starter.

På måtten kan du opleve alt fra glæde, grineflip, gråd, sorg, minder, frygt, seksuel forbundethed, hjerte-åbning, muskelsammentrækninger, dyb sindsro, visualiseringer og meget mere.

Kundalini renser dine chakrer igennem, derfor kan der forkomme rystelser i kroppen, som er dine chakrers reaktion på energien, der trænger igennem og renser dem.

Det smukkeste og vigtigste er dog det som sker bagefter!

Rigtig mange melder tilbage om dybere fokus, mere synkronitet, dybere spiritualitet, øget indre klarhed og selvindsigt.

Mange får en fornemmelse at føle sig hjemme.

En session er en øjenåbner, men bruger du **eph** jævnligt vil du komme dybere og dybere ind i denne smukke process.

Længere nede kan du læse mere om kundalini og hvordan din vej kan blive i en awakeningproces fra den er stille og frem til den er stabil.

DIG og sessions : Spis let samme dag og helst dagen før, tag et tæppe eller yoga måtte med, og kom gerne lidt før, så du kan nå at finde dig til rette. Husk musikken er høj i lokalet.

SØRG FOR AT LYTTE TIL DIN KROP UANSET HVAD DEN BEDER DIG OM!

Den rå energi er en smuk og intelligent energi, den ved præcis hvad du har brug for, og du kan hverken få for meget eller for lidt.

Der er en væsentlig forskel på at lave self-awakening ved eks. meditation, yoga, åndedrætsøvelser m.v. og at få en **eph**.

Ved en selvgjort aktivering, bliver alle chakrer åbnet, så at sige, for fulde sluser og oplevelsen kan derfor være meget overvældende eller decideret chokerende. Især hvis man er ny på det spirituelle område.

HVAD ER KUNDALINI ?

Kundalini कुण्डलिनी (sammenrullet styrke/energi) er en term fra det gammelt indisk sanskrit, som bruges til at beskrive den livsenergi og bevidsthed, der ligger, hvilende ved bunden af rygsøjlen, fra fødsel til **eph** eller til død. Efter døden vender den tilbage til sin kilde i universet.

Den er et udtryk for selve livskraften (pranic energy, chi, bio-energy etc.). Yogi-videnskab mener, at det er denne energi der giver "gnisten" til de første celle-dannelser og delinger når en kvinde bliver gravid. Altså selve livskraften.

Kundalini-energi kan foldes ud og rejse sig fra rodchakret ved bunden af rygsøjlen (eller fra fødderne), og hele vejen op igennem resten af kroppen, ved hjælp af spirituelle øvelser eller som en respons på livsbegivenheder. Den kan også rejses som en transmission fra en **eph** faciliator, der arbejder med, at provokere energien til live. Når det sker kan det både ske gradvist, som en slange der langsomt rejser sig, eller meget pludseligt som en slags "eksplosion" i maven, hjertet eller hovedet.

Det kan være overvældende, kaotisk, skræmmende eller bare ren lykke og forårsager som regel måneder eller sågar år med nye følelser og ændringer hos personen der har vækket energien.

Måske føles det pludseligt som om, din krop lige er blevet opgraderet til version 2.0, og det kan tage tid at vænne sig til. I den østlige tradition betragtes Kundalini aktivering som et væsentligt skridt på vejen mod spirtuel realisation, men i vesten bliver dette skridt i høj grad ignoreret. Indtil nu?!

Kundalini anerkendes indefor bl.a. mange yogiske og tantriske traditioner, Tantrisk buddhisme, Taoisme, Gnostisk tradition og sågar hos indianerne i Amerika. Billedet af slangen der rejser sig inde i kroppen går også igen i esoteriske kunstværker fra mange forskellige kulturer, hvilket tyder på at denne viden kan have været universel.

eph kan byde på mange forskellige symptomer, både positive og negative. Det kan føre til væsentlige ændringer i ens perspektiv på livet, i ens følelser og hvad man faktisk ser sig selv i stand til at gøre ved tingene. Det kan også føre til stress i mere sårbare områder af kroppen, åbne hjerte og sind til forandringer.

Under selve transmissionen kan man ofte opleve fænomener som rysten, vibration og spontane bevægelser, visioner og andet.

Kundalini opvågning tilbyder en fantastisk mulighed for at komme skridt videre på din egen spirituelle vej. Den opløser stille og roligt mange mønstre, omstændigheder og misforståelser i dit liv, følelser og tanker. Det kan føles skræmmende for egoet, da en aktiveret person kan føle et tab af interesse for sit gamle liv og identitet, og bevidstheden kan bevæge sig ind i hidtil ufamilære tilstande, som uundgåeligt vil virke forvirrende, i starten.

Som enhver skabelses-energi (Pranha, elektricitet, atomer) kan denne energi aktiveres også i de som ikke er spirituelt motiverede eller ikke har gennemført **EPH** processen, hvor man frigøres fra personlig mønstre, ved bare at have fokus på energien, altså ved eks. at holde foredrag om energi aktiveres den i mennesket og allerede der vil der ske ændringer af positiv karakter.

Kundalini er et begreb, der referer til selve livskraften eller livsenergien, som vi alle har i os. Den er ofte blevet kaldet for "Den sovende gudinde" eller "slange-kraften", og bliver ofte symboliseret ved billedet af en slange der ligger snoet sammen ved rod-chakret, som ligger ved bunden af rygsøjlen.

Forestil dig chakra systemet som et enkelt elektrisk kredsløb der løber fra bunden af din rygrad hele vejen til toppen af hovedet, med lyspunkter ved hvert chakre på vejen, som så får et boost af den passerende energi.

Kundalini-opvågning hentyder i essensen til "opdagelse og opvågning af indre viden",

Du bliver et vågent, empatisk, positivt og søgende menneske - lad din rejse allerede starte i dag.

HVAD SKER DER UNDER OG EFTER EN KUNDALINI VÆKKELSE

Der er en væsentlig forskel på at lave self-awakening ved eks. meditation, yoga, åndedrætsøvelser o.a. og at få en **EPH**.

Ved en selv gjort aktivering, bliver alle chakrer åbnet, så at sige, for fulde sluser og oplevelsen kan derfor være meget overvældende eller decideret chokerende. Især hvis man er ny på området.

Ved **EPH** bliver chakrene stille og roligt rensede så kundalini energien flyder friere igennem kroppen uden at den såkaldte slange nødvendigvis rejser sig.

De fleste af os har energimæssige blokeringer og ubalancer, såvel som energi-drænende "dårlige" vaner, der forhindrer os i, at bevidst fokusere vores energi og derved gør os udmattede, forvirrede, triste eller sågar fysisk syge. Den gode nyhed er at det kan du nu lave om på.

Når kundalinien aktiveres, forplanter den sig op langs rygraden, gennem en central kanal kaldet "Sushumna Nadi". Der er gennem Sushumna at energien bevæger sig fra chakre til chakre, helt op til krone-chakret på toppen af hovedet.

Der er mange paralleller mellem fysiologi og kundalini. Det er let at sammenligne Sushumna med det centrale nervesystem. Sushumna laver energisk forbindelse fra første til sidste chakre, hvor det centrale nervesystem, hvoraf en stor del er placeret langs rygraden, står for kommunikationen fra hjernen til kroppen.

Kundalini er selve din livskraft! Man mener pr tradition at hos mennesker som ikke har aktiveret deres kundalini, ligger energien latent og snoet sammen ved bunden af rygsøjlen.

Hos mennesker som opnår en kundalini aktivering, rejser energien sig som en spiral, opad, aktiverer alle chakrene og forsøger et skift i bevidstheden. Dette er ifølge traditionen et skift der gør dig til intet mindre end en oplyst guru. Men husk vi alle er allerede guruer i vores egen krop.

Mange siger at en kundalini opvågning er at sammenligne med at opnå Nirvana (Stille storm) som er det højeste og lykkeligste bevidsthedsniveau et menneske kan nå. Det er også, til en vis grad, sandt. I spirituelle kredse har Kundalini awakening også altid været et populært samtale emne. Før den store henrykkelse (nirvana), renser energien dit system og det kan føles innerverende eller endda blive direkte smertefuldt.

Kundalini opvågningen kan være direkte traumatisk og måske den mest forvirrende tid i dit liv. Man ved ikke nødvendigvis, at det der foregår er en dyb rengørings-proces, der når den er gennemført vil føre til en stærkere person med begge ben solidt plantet på jorden.

Du får måske "tilfældige" symptomer, som eks. pludseligt at begynde, at vågne midt om natten, badet i sved, i gråd eller endda i bogstaveligt forstand mærke energien bevæge sig langs rygraden.

1) Du føler pludseligt et behov for at lave radikale ændringer i dit liv. Det kan inkludere alt fra kostvaner, job, til hvilke mennesker du bruger din tid på. Mest af alt vil du få lettere ved at se, hvad der IKKE fungerer i dit liv.

2) Du bliver meget bevidst om at det faktisk er din egen hjerne og tankemønstre, der har begrænset din evne til, at være tilstede i nuet og sågar holdt dig på afstand af lykken. Du kan nu se hvordan dit ego har holdt dig som en slags gidsel i de negative tankemønstre, der altid handler om, at "det værste kan ske" og på den måde holder dine tankers fokus på fremtiden, og endda den værst tænkelige og som regel meget usandsynlige fremtid.

Men det er i nutiden at du kan handle og at du kan bruge din indre energi.

Mange føler også et nyopstået behov for at bruge meget mere tid udenfor, i naturen.

3) Du føler behov for at "afkludre" og forsimple dit liv på så mange måder som muligt. Ødelagte forhold, rod i hjemmet og alt det du nu kan se har holdt dig tilbage, må væk.

4) Du begynder at stille spørgsmål ved systemer og strukturer som du nok hidtil har set som en selvfølge. Religion, politik og traditioner ses i et nyt lys, hvor du nu kan se hvilke menneskelige behov disse egentlig tjener.

5) Du oplever "tilfældige" bølger af følelser, men det er bare ekkoer af gamle følelser, som ikke blev udtrykt da de var aktuelle. Bare slip det.

6) Du føler et nyt stærkt behov for at hjælpe andre. Du forstår hvordan vi alle er ét og at hellige sig det at hjælpe, hvor du kan, er både det nobleste men også det mest tilfredstillende for dig.

7) Du begynder måske at blive vred over alt du har fået og ikke fået, over den smerte du har fået og ikke fået. Til sidst transformerer vreden sig til accept fordi du begynder at forstå, at det alt sammen har været vigtige dele af din egen rejse.

8) Du vil føle dig hjemme i din krop, og alt bliver bare lettere og du vil tiltrække det du ønsker.

Husk alt er en rejse i livet og rejs med glæde og nysgerrighed, stil spørgsmål, acceptere og giv plads.