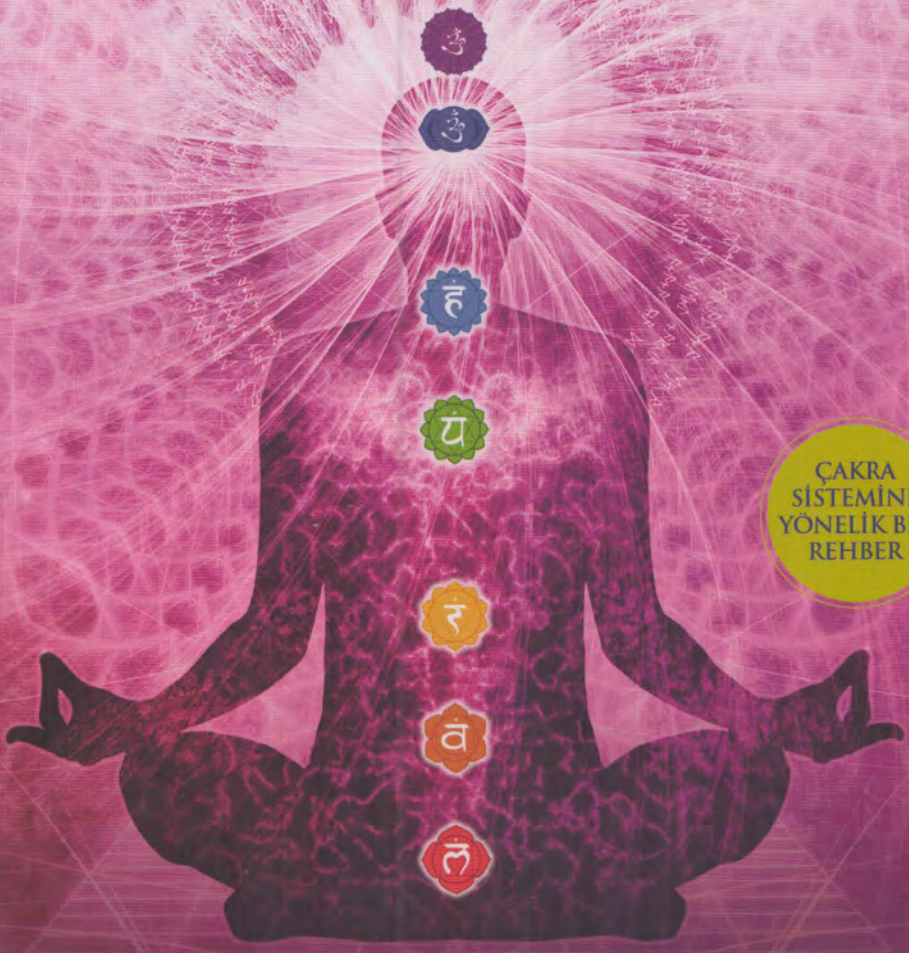
ANODEA JUDITH



ÇAKRA SİSTEMİNE YÖNELİK BİR REHBER

HAYATIN ÇARKLARI

Çeviren: Esin Pekpak

PİNGALA

Pingala Yayınevi 17
Yoga

Orijinal adı: Wheels Of Life A User's Guide To The Chakra System
Çeviren: Esin Pekpak

1. **Baskı:** Haziran 2020

Genel Müdür: Serkan Binay
Yayın Koordinatörü: Damla Yıldırım
Editör: Çiğdem Şentuğ
Son Okuma: Filiz Çakır
Kapak Uygulama: Hüseyin Özkan
Mizanpaj: Özlem Özkan
İllustrasyon: Mary Ann Zapalac

© Anodea Judith
© 2020, Pingala Yayınevi
Bu kitabın çevirisi, Llewellyn Publications tarafından hazırlanan 2. edisyondan yapılmış olup Türkçe yayın hakları, Nurcihan Kesim Telif ve Lisans Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin almadan alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-06298-3-5
Yayıncı Sertifika No: 47339

Pingala Yayınevi
Binay Bilişim ve Yatırım A.Ş.
Merdivenköy Mah. Özlem Sok. No:11/B
Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 352 33 66

Pingala Yayınevi, Binay Bilişim Markasıdır.

www.pingala.com.tr
Instagram: @pingala.com.tr
Facebook: pingala.com.tr

Baskı ve Cilt:
Sena Ofset Ambalaj, Matbaacılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Sk. 2. Matbaacılar Sitesi B Blok
Kat:6 No: 4NB 7-9-11 Topkapı-İstanbul
Tel: 0 212 613 38 46
Sertifika No: 45030

Anodea Judith

HAYATIN ÇARKLARI

Çakra Sistemine Yönelik Bir Rehber

Çeviren: Esin Pekpak

PİNGALA

YAZAR HAKKINDA

Dr. Anodea Judith, çakraların şifa yöntemleri ile birlikte kullanılmasına öncülük eden bir otoritedir. Judith, bir somatik terapist, danışman, yoga eğitmeni ve atölye yürütücüsüdür. *Doğulu Beden Batılı Zihin: Kendine Giden Bir Yol Olarak Psikoloji ve Çakra Sistemi*'nin ve Selene Vega ile birlikte kaleme aldıkları *Yedi Katlı Yolculuk: Zihni, Bedeni ve Ruhu Çakralar Yoluyla Yeniden Kazanmak*'ın yazarıdır. Klinik Psikolojide yüksek lisans, Sağlık ve Sosyal Hizmetlerde doktora yapmıştır.

YAZARA ULAŞMAK İÇİN

Yazar ile temasa geçmek ya da bu kitap hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, yazara Llewellyn Worldwide aracılığı ile ulaşabilirsiniz. Hem yazar hem de yayıncı sizinle haberleşmekten mutluluk duyar. Kitaba ilişkin yorumlarınız ve kitabın size ne şekilde yardımcı olduğunu öğrenmek çok değerlidir. Llewellyn Worldwide yazılan bütün mektupları yazara iletecektir, ancak hepsinin yanıtlanacağını garanti edemez. Lütfen şu adrese yazın:

Anodea Judith
c/oL lewellyn Worldwide
2143 Wooddale Drive, Dept. L320–5
Woodbury, MN 55125-2989, U.S.A.

Yanıt için lütfen mektubun içine adınıza adresli ve pullu bir zarf ya da giderleri karşılamak için 1$ koyun.

Eğer ABD dışında iseniz uluslararası posta yanıtlama kuponu koyun.

Anodea Judith'in atölyeleri hakkında bilgi almak için şu adrese yazabilirsiniz:

PMB #109
708 Gravenstein Highway North
Sebastopol, CA 95472

Ya da şu linkten Anodea Judith'in internet sitesine göz atabilirsiniz:

www.SacredCenters.com

YAZARIN PİNGALA'DAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Doğulu Beden Batılı Zihin: Kendine Giden Bir Yol Olarak Psikoloji ve Çakra Sistemi

Yaşam Gücü ve Enerji Bedeni: Hayatınızı, Çakralarınızı ve İlişkilerinizi İyileştirmenin Anahtarı

OĞLUM ALEX'E

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ IX
İKİNCİ EDİSYONA ÖNSÖZ XIII
BİRİNCİ EDİSYONA ÖNSÖZ XIX

Bölüm 1 VE ÇARK DÖNER 3
Bölüm 2 BİRİNCİ ÇAKRA: TOPRAK 49
Bölüm 3 İKİNCİ ÇAKRA: SU 91
Bölüm 4 ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: ATEŞ 129
Bölüm 5 DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: SEVGİ 165
Bölüm 6 BEŞİNCİ ÇAKRA: SES 205
Bölüm 7 ALTINCI ÇAKRA: IŞIK 243
Bölüm 8 YEDİNCİ ÇAKRA: DÜŞÜNCE 275
Bölüm 9 DÖNÜŞ YOLCULUĞU 305
Bölüm 10 ÇAKRALARIN BİRBİRLERİ İLE ETKİLEŞİMİ 313
Bölüm 11 ÇAKRALAR VE İLİŞKİLER 323
Bölüm 12 EVRİMSEL BİR BAKIŞ AÇISI 331
Bölüm 13 ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI ÇAKRA GELİŞİMİNİ TEŞVİK ETMEK 347

HİNTÇE TERİMLER SÖZLÜĞÜ 359
BİBLİYOGRAFYA 367

ÖNSÖZ

Çakraların gizemli dünyası ile yıllar önce Reiki aracılığı ile tanıştım. Kavramları tam anlayamasam da uygulamalar sırasında hissettiklerim, bedenimin verdiği tepkiler ve hayatıma etkilerini adım adım gözlemledim. Aradan yıllar geçti, hayatıma yoga girdi. Yoga sayesinde beden zihin arasında, nefesin çapası aracılığı ile enerji bedenimle olan bağım bir kat daha derinleşti. Bu sefer hareket eden bedenin çakra sistemini nasıl uyardığını ve dengelediğini anladım.

2010 Yılında Anodea Judith'in elinizde olan bu kitabını tesadüf eseri bir öğrencimden ödünç aldım.

Sayfalar arasında gezinirken adeta büyülendim. Sanki kafamda öğrendiğim bilgiler, onca uygulama sonunda netlik kazanmıştı; hele ki çocukluk gelişim aşamaları ile Anodea'nın enerjitik gelişim arasında kurduğu bağ, hem çakra sistemine bakışı derinden etkiledi hem de kendi kişisel dönüşümün için büyük bir adım oldu.

2013 yılında Anodea ile yüzyüze eğitim yapma fırsatını yakaladım. Bali'ye gittim. O Amerika'dan gelmişti. Sayfalarca okuduğum herşeyi kaynağından duyacaktım.

Anodea'nın eğitimindeki çok yönlü araştırma, trans meditasyonlar ve uygulamadaki bütünlük şu ana kadar öğrendiğim en derin bilgileri içeriyordu. Onun verdiği eğitimler de benim ana temelim oldu.

Bir sohbetimiz sırasında Türkiye'den geldiğimi duyunca, "Oradaki insanların çakraları bilmesi ne kadar güzel." dedi. "Evet," dedim,"biliyoruz, senin kitapların aracılığı ile de öğrenmeye devam edeceğiz."

Dolayısıyla bu kaynakların bize ulaşması çok kıymetli. Emeği geçen herkese teşekkürler.

Devrim Akkaya

RUHUNU ÖZGÜR BIRAK, HAYALLERİNİ GERÇEKLEŞTİR

Anodea Judith'in klasikleşen çakra anlatısı okuru, bilinç tayflarının aşkın düzeylerine doğru derinleşen bir yolculuğa çıkarıyor. Pratik, ayakları yere basan bir tarzda yazılmış ve tamamıyla görselleştirilmiş olan bu kitap 100.000'in üzerinde satışa ulaştı. Kitap yeni baskısıyla bütünüyle güncellendi ve kapsamı genişletildi.

Hayatın Çarkları, daha sağlıklı olmak, kişisel gücünüzü geliştirmek ve spiritüel farkındalığınızı artırmak için çakralarınızı nasıl kullanacağınızı anlatıyor. Kitaptaki fiziksel egzersizler, şiirsel meditasyonlar ve görsellemeler size;

- Köklenmeniz ve enerjinizi merkezlemenizde,
- Cinselliğinizi açmanız, kapatmanız ve dengelemenizde,
- Kişisel güç ve enerjinizi artırmanızda,
- Kalbinizi sevgi ve şefkate açmanızda,
- Bilincinizi açmak için sesleri kullanmanızda,
- İç görünüzü geliştirmenizde,
- Farkındalığınızı genişletmenizde,

yardımcı olacak.

Yedi çakranın birlikteliği, zihni, bedeni ve ruhu bütünleştiren derin bir formül oluşturur. Çakralar, ruhumuzu özgürleştiren, hayallerimizi gerçekleştirmemizi sağlayan ve bizi hayatımız boyunca ayakta tutan en temel çarklardır.

TEŞEKKÜRLER

Çakralarla çalıştığım yıllar boyunca anılmaya değer çok sayıda insanla yolum kesişti ve pek çok insan benimle bilgeliğini paylaştı. Bu listenin başında cüretkâr bir şifalanma ve kişisel gelişim çalışmasını üstlenen öğrenciler ve danışanlar var. Sizin mücadeleleriniz ve zaferleriniz, sorularınız ve yorumlarınız çalışmalarımda bana rehberlik eden bir güç oldu. Bu kitaptaki sözcükler de size yardımcı olan bir rehber olsun.

Hayatımda bana inanan, benimle çalışan ve beni pek çok yönden destekleyen, vazgeçilmez insanlar var. Bu listenin başını beni seven, neşelendiren, kitabın redaksiyonunu yapan ve bilimsel yönünün hatasız olmasını sağlayan eşim Richard Ely çekiyor. Bilgisayar görsellerine katkıda bulunan ve beni güldüren oğlum Alex Wayne'e teşekkür etmek isterim. Bana çakralarla ilgili bir kitap yazmam için ilk ilhamı veren, uzun yıllardır arkadaşım ve eğitmen partnerim olan Selene Vega'ya teşekkür etmek isterim. Vega, atölyelerimizde kullandığımız malzemeleri geliştirmeye yardımcı oldu ve ikinci kitabım Yedi Katlı Yolculuk'u kendisiyle beraber yazdık.

Bu kitabı ilk kez, daha çakralar popüler olmadan önce bastığı için Carl Weschcke'e ve bu revizyonun bir parçası olan Llewellyn'deki pek çok iyi insana; Jim Garrison, Christine Snow, Kimberly Nightingale ve Lynne Menturweck'e teşekkür ederim. Ayrıca sanatsal çalışması için Mary Ann Zapalac'a ve profesyonel uzmanlıklarını paylaştıkları için Carlisle Holland, D. O., Robert Lamb, D. C. ve Michael Gandy, L. Ac'a da teşekkür etmek isterim.

En çok da bizi hayatta tutan tükenmez ruha ve Çakra Sisteminin kendisine, hayatın gizemlerine açılan muazzam bir kapı olduğu için şükran duyuyorum.

Hepinize hizmet etmek büyük bir onur.

İKİNCİ EDİSYONA ÖNSÖZ

Çakra sözcüğünü keşfettiğim günden bu yana yirmi beş yıl geçti. O zamanlar bu kelimeyi bir dizinde ya da tarama kataloğunda nadiren bulabilirdim ama şimdi çakrayla ilgili pek çok yeni nesil kaynak mevcut. Diyapazonları, renkli mumları, tütsüleri, tişörtleri ve kolektif bilinci uyandıran her arketipik temayı süsleyen alışılagelmiş süs eşyalarını saymıyorum bile. Bu kitabın ilk basımının bu trendde ufuk açıcı olarak şereflendirilmesinden gururum okşanmış olsa da ben o kitabın, birleştirici ve bütünleştirici yöntemlere duyulan daha büyük bir kültürel susamışlığın bir parçası olduğuna inanıyorum.

Mevcut çağın üçüncü binyılına başlarken bizler, insan gelişiminde sıra dışı bir zamanla karşı karşıyayız. Tarih kitapları bize hayatımızı düzenlemek için kullandığımız sistemlerin kolektif gerçekliğimizde muazzam bir etkisi olduğunu gösteriyor. Bu bilgi, bize akıllıca hizmet eden yeni sistemler geliştirmemizi zorunlu kılıyor. Tarihin tam da bu evresinden geçerken, geçmiş ve gelecek arasında sadece yeni gerçekliklere uygun modeller yaratan değil aynı zamanda eski modelleri hızla değişen kültüre uyumlu tutmak için sürekli güncelleyen köprüler kurmalıyız. Çakra sistemi yirmi birinci yüzyılda anlamlı olacaksa, bir yandan modern hayatın taleplerine uyumlu olacak esnekliğe sahip olmalı, bir yandan da altında hep var olan dokuyu yansıtabilmelidir. Atalar derinlemesine bir sistem oluşturmuştur. Biz şimdi bu sistemin taşıdığı bilgeliği; doğa, beden ve ruh ile ilgili modern bilgiyle baş göz edip daha da etkili bir yöntem yaratabiliriz.

Köklenme gibi fikirlere çakra teorisini enjekte etmeye başladığımda ya da bilincin aşağı doğru olan akışına dair fikirlerimi öne sürdüğümde, kimileri buna şüphe ile yaklaştı. Çakraların çoğu yorumu, değersiz ya da yozlaşmış olarak görülen fiziksel gerçekliğimizin aşkınlaştırılmasına odaklanıyordu. Bize anlatılana göre hayat ıstırap çekmekse ve aşkınlığa erişmek de bunun panzehriyse; bu denklemin mantığı -bu kitapta

ciddiyetle sorguladığım şekilde- aşkınlığın, hayatın kendisinin karşısında olduğunu ima eder.

Spiritüellikte ilerlemek için yaşama coşkumuzu ve hayatın tadını çıkarmayı kurban etmenin gerekli olduğuna inanmıyorum. Spiritüelliği dünyevi varlığa ters düşen bir şey olarak da görmüyorum. Spiritüel gelişmenin, bizim içkin biyolojik doğamızın ve dolayısıyla hayatın ta kendisinin yoğun bir şekilde baskılamasını ve kontrol altında tutulmasını gerektirdiğini düşünmüyorum. İnanıyorum ki bunlar geçmiş çağların pratiklerine uygun olsa da zamanımızın mevcut zorluklarına uygun olmayan kontrol paradigmalarının bir parçası. Bu zorluklar baskılamalardan ziyade bütünleştirmeyi gerektiriyor.

Kolektif paradigma, bu kitabı ilk kez kaleme aldığım seksenli yılların başından beri, kayda değer ölçüde dönüştü. Bedeni geri kazanma ve yerkürenin kutsallığını takdir etme üzerindeki vurgu, maddenin içkin bir spiritüel değeri olduğunun kabulüyle birlikte katlanarak arttı. Doğal kuvvetlerin bastırılmasının nahoş yan etkiler ve gölge enerjiler yarattığını öğrendik. Bedeni ihmal edersek, hasta oluruz. Yerküreyi değersizleştirirsek, ekolojik krizler meydana gelir; cinselliğimizi bastırırsak tecavüz ve ensest vakalarında patlama yaşanmasına neden oluruz.

Şimdi kaybettiğimizi geri kazanma ve onu yeni sınırlarla bütünleştirme zamanı. Doğu ile Batı'nın, ruhsallık ile maddeselliğin, beden ile zihnin birbirlerinden koparılmış kavramlarını yeniden örmek, hem kişisel hem de kültürel bir zorunluluk haline geldi. Marion Woodman'ın söylediği gibi: "Ruhtan yoksun madde cesettir. Maddeden yoksun ruh ise hayalettir."[1] *İkisi de ölmüş olan bir şeyi tarif ediyor.*

Çakraları doğuran tantrik felsefe, bir dokuma felsefesidir. Bu felsefenin çok sayıdaki ipi, kompleks ve elegant bir gerçeklik kilimini dokur. Tantra, hem yaşam-öncesi hem de ruhsallık-öncesi bir felsefedir. Ruh ve maddeyi dokurken, onları orijinal bütünlüklerine döndürür; ama yine de bu bütünü kendi döngüsel evrimine doğru harekelendirmeye devam eder.

İşte ancak o zaman, nihayet kadim bilgelik ile modern medeniyeti, bilincin evrimsel yolculuğunun şık haritasında bir arada dokuyabiliriz. Elinizde tuttuğunuz kitap, bu yolculukta ihtiyacınız olan haritayı size sunuyor. Bunu çakralar için yazılmış bir kullanma kılavuzu gibi düşünün.

---

[1] Marion Woodman, Fabric of Future Konferansı, 7 Kasım 1998, Palo Alto, Kaliforniya

İleriki dönemlerde daha pek çok yazar tarafından yazılacak birçok edisyon olacağını zannediyorum ama bu benim bakış açımdan yazılmış son güncellemedir.

Peki, bu basımda farklı olan ne var? Tantrik öğretilere daha fazla atıf içeriyor çünkü ilk edisyondan bu yana bu öğretileri çalışmak için bolca zamanım oldu. Atıfların çoğalmasına rağmen dilimi mümkün olduğunca Batılı ve ezoterizmden uzak tutmaya çalıştım. Aynı zamanda birçok kişinin, kitabın önceki versiyonunun uzunluğundan biraz gözlerinin korktuğunu söylemesi nedeniyle, kitabı revize ettim ve biraz kısalttım.

Yirmili yaşlarımda bana çok önemli gelen ve kitaba yansıttığım politik retoriği eledim. Şimdi, kırklarımın ortasında, spiritüel politikliğim devam etse de Çakra Sistemi'nin kendi adına konuşmasına izin vermeyi tercih ediyorum. Bilimdeki yeni gelişmelerle, kitaptaki bilimsel kısımlar da güncellendi.

Bu kitabın orijinal metafizik tadını korumaya, onu diğer kitaplarımdan ayrı tutmaya çalıştım. 1993 yılında Selena Vega ile birlikte yazdığımız *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body and Spirit through the Chakras* [Yedi Katlı Yolculuk: Zihni, Bedeni ve Ruhu Çakralar Yoluyla Yeniden Kazanmak], bu kitabın teorisinin uygulamasını içeren bir çalışma kitabıdır. Çakra sistemi boyunca kişisel ilerlemeyi destekleyen hem zihinsel hem fiziksel günlük egzersizlere yer verir. Üçüncü kitabım *Doğulu Beden Batılı Zihin: Kendine Giden Bir Yol Olarak Psikoloji ve Çakra Sistemi* çakraların psikolojisine, gelişimsel ilerlemesine, her bir çakra düzeyinde başımıza gelen travmalara, istismarlara ve onları nasıl şifalandıracağımıza bir bakıştır. Batı psikolojisi ile somatik terapileri doğunun Çakra Sistemi'ne dokur.

Şu an elinizde tuttuğunuz kitap, Çakra Sisteminin arkasında yatan metafizik teoriyi anlatır. Çakralar, sadece bedendeki enerji merkezleri olmanın ötesinde, gerçekliğin aşkın düzlemleri olarak, birbirinin içinde girift şekilde yuvalanan evrensel prensiplerin haritalanmasıdır. Çakraların temsil ettiği bilinç düzeyleri, farklı düzlemlere giriş kapısıdır. Bu düzlemler birbirinin içinde gömülü olduğundan hiçbiri sistemden çıkarılamaz ve yine onu teorik ve deneysel olarak bir arada tutar. Yedi çakranın, sırf alttaki üç taneyi göz ardı edelim diye verildiğine inanmıyorum.

Bu kitap hem dış hem iç gerçekliklere bakıyor. Çakra Sistemine spiritüel büyüme yolunda derinlemesine bir sistem olarak bakmanın yanı sıra içine gömülü olduğumuz, bizi tutan yapının kutsal mimarisinin şeması

olarak da bakıyor. Eğer gerçekten "Tanrının görüntüsünde yaratıldıysak" doğada bulunan kutsal mimarinin hem bedensel hem ruhsal iç yapılarımızın da şablonu olduğuna inanıyorum. İç ve dış dünyalarımız arasında köprü kurulduğunda onlar zaten bir olurlar ve içsel büyüme artık dış dünyanın karşısında olmaz. Bu nedenle bu kitap, kadim bilgeliği modern metaforlarla anlatmak için doğadan pek çok bilimsel model kullanır.

Tantrik bilginler ve Kundalini guruları genelde Kundalini deneyimleriyle tanıklık edilen çakralar ile Batılılaştırılmış "kişisel gelişim sistemi" olarak çakralar modelini ayrı tutarlar. Kimisi bunlardan birini diğerini reddetmek üzere kullanarak bu ayrımın, bu ikisi arasında belirgin bir ilişki bulunamayacak kadar büyük olduğunu iddia eder. Şüphesiz aralarında, örneğin bir içgörüye ya da vizyona sahip olmak (altıncı çakra ile ilintili) ile Kundalini uyanışının eşlik ettiği, ezici bir iç aydınlanma deneyimlemek arasında belirgin bir fark vardır. Ancak ben bu deneyimleri birbiriyle alakasız değil de bir devamlılık içinde var olur şeklinde görüyorum.

Net bir şekilde inanıyorum ki çakraları doğalarını anlayarak temizlemek, ilgili egzersizleri yapmak, imgelem kullanmak ve meditasyon yapmak spiritüel açılmaya, genelde Kundalini uyanışında ortaya çıkandan daha az çalkantılı bir yol hazırlıyor. Bu Batılılaştırmanın, Batılı zihin ile içinde yaşadığımız koşullara zıt düşen değil de onlarla uyum içinde ilerleyen bir yoldan konuşmakta önemli bir adım olduğuna inanıyorum. Bu, bize bu deneyimlerin içinde var olabileceği bir bağlam verir.

Benzer şekilde, çakraların fiziksel bedenle veya omurgadan çıkan merkezi sinir düğümleriyle (ganglia) hiçbir alakası olmayan süptil bedendeki girdaplar olduğunu ve spiritüel uyanışın somatik bir deneyim olmadığını söyleyen pek çok insan var. Bir deneyimin *bütünüyle* somatik olmaması onun somatik yönünün tartışmalı olduğu anlamına gelmez. Kundalini uyanışının tipik fiziksel duyumsamalarını ve spontane hareketlerini (kriya'lar) deneyimleyen ya da bunlara tanık olan hiç kimse somatik bir bileşenin de olduğunu reddedemez. İnanıyorum ki bu görüş, uyanmamız gereken birincil yanılsama olduğunu düşündüğüm ruh-beden ayrılığının yalnızca daha çok vurgulanmasıdır.

Atölyelerimden birine Hindistan'dan bir adam geldi ve çakraları öğrenmek için Amerika'ya bütün o yolu gelmesi gerektiğini söyledi, çünkü çakralar Hindistan'da o kadar ezoterik ki ailesi ve işi olan herkese yasaklanmış bir "gizli bilgelik" Ben çakraları "köklendirmeyi" onları daha çok insan için erişilebilir hâle getirmek olarak görüyorum. Doğulu gurular

bunun tehlikeli olduğu yönünde uyarıda bulunsa da ben sistemle yirmi beş yıldır sürdürdüğüm çalışmalarımda, bu sağduyulu yaklaşımın genelde Kundalini ile ilintilendirilen tehlikeli ve temelsiz semptomlar olmadan pek çok hayatı dönüştürmeyi mümkün kıldığını buldum. Bu yaklaşım, çakraların içine köklerini saldığı spiritüel tabanı hafifletmekten öte onu genişletir.

Bu kitabı okurken kendinize zaman verin. Kafa yoracak çok fazla şey var. Bırakın çakralar hayatınıza ve dünyaya bakacağınız birer mercek olsun. Yolculuk zengin ve renkli. Ruhun Gökkuşağı Köprüsü, siz kendi yolunuzu yürüdükçe önünüzde açılsın.

Aralık 1998

BİRİNCİ EDİSYONA ÖNSÖZ

Bir zamanlar koyun derisi kilimimde meditasyonda otururken, garip bir deneyim yaşadım. Yavaşça ve bilinçli bir şekilde nefeslerimi sayıyordum ki birden kendimi bedenimin dışında -orada tam lotus duruşunda oturan diğer bana bakar hâlde- buldum. Baktığım kişinin kim olduğunu anlamamla birlikte (biraz daha yaşlı görünmesine rağmen) kucağına bir kitabın düştüğünü gördüm. Düşmesiyle beni tekrar sarsıntıyla bedenime soktu ve aşağı bakıp başlığı okudum: "*Çakra Sistemi*, yazan A. Judith Mull (o zamanki soyadım)."

Bu, 1975'te oldu. "Çakra" kelimesini henüz çok yakın zaman önce okumuştum ama anlaşılan belirli bir önemle kaydedilmişti. Meditasyonumdan çıktım ve Ram Dass'ın bir kitabındaki[2]-sadece bir paragraftı ki neredeyse direkt o sayfayı açmıştım- o bölümü bulmaya gittim. Bölümü birkaç defa okudum ve bedenimde aniden, bir dedektifin önemli bir kanıt bulduğunda hissedebileceğine benzer bir enerjinin fır dönmeye başladığını -daha derin bir iç çalkalanması- hissettim. Bu bir kavrama hissiydi, yeni büyümeye başlayan bir şeyi kavrama hissi. Bu kitabı eninde sonunda yazacağımı biliyordum.

Çakra kelimesi kitap dizinlerinde ve tarama kataloglarında yerini alana dek yıllar geçti. Bilgi çok enderdi, bu yüzden (maalesef) kendi deneyimlerimle ve yoga öğrettiğim, bedensel çalışmalarını yönlendirdiğim kişileri dikkatle izleyerek kendi teorimi oluşturmak zorunda kaldım. Çok geçmeden, gördüğüm her şey bu küçük muntazam "yediliğin" içine düşmeye başladı; renkler, olaylar, davranışlar, günler. Ama yine de teorilerimi ilintilendirebileceğim çok az aktüel bilgi bulabiliyordum.

Her şeyi bıraktım, kırsala taşındım ve hevesle majik ritüelleriyle ilgili çalışmaya başladım -bilhassa elementlerle; toprak, su, ateş ve hava. Meditasyonlarım devam etti, teorilerim gelişti ve onlarla birlikte ben de

[2] Ram Das, The Only Dance There Is. (Yazarın notu)

geliştim. Hâlâ istediğim sözcüklere sahip değildim, bu yüzden çakralar hakkında yazmak yerine kendimi onları resmederken buldum. İmgeleştirme süreci düşünme tarzımı lineer olmayan bir şekilde geliştirmeme yardım etti.

İki yıl sonra, mecburen medeniyete döndüğümde, çakra kelimesinin kullanımının artmış olduğunu fark ettim. Bir bilinç araştırma grubunun parçası oldum ve okula geri döndüm. Bedensel çalışma pratiğime geri döndüm. Bir durugörü eğitiminden geçtim ve fark ettim ki başkaları da benden bağımsız benzer örüntüleri görmeye başlamış. Artık onaylanmıştım ve yeni edindiğim durugörü yeteneğimle bu işe geri döndüm.

Geçen on yılda, bu teorileri beden çalışması için gördüğüm yüzlerce danışandan, psişik okumalardan, danışmanlık ve eğitmenlikten bir araya getirip geliştirdim. Eski ile yeniyi birbirine köprüleyen ahenkli bir sistemi bir arada örmek için Sanskrit edebiyatına, kuantum fiziğe, teozofiye, majik uygulamalara, fizyolojiye, psikolojiye ve kişisel deneyimlemeye daldım. Hem çalışmalarım çok değişti hem de ben pek çok değişikliğe uğradım.

Bugün, on bir yıl sonra, nihayet gebeliğimden kurtuluyorum. Olgunlaşmış olsa da olmasa da bu bebek doğmaya karar verdi. Yedizlerim oluyor gibi hissediyorum; bolca ıkınma, uzun süren doğum, ama yine de bir başladı mı durdurulması imkânsız.

Adına çakra denen bu yedi bebeğin her biri kendi başına bir kitap olmayı hak ediyor. Onlara İngilizce isimler verdim -hayatta kalma, cinsellik, güç, sevgi, iletişim, durugörü ve bilgelik- ama yine de pek çok isimleri var ve çoğunlukla da rakamlarla anılıyorlar. Ancak bu çalışmada birlikte çalışan ve büyüyen bir aile olarak, bütünleşik bir ünite olarak ele alınıyorlar. Bölümler muhtemelen cinsellik, güç ya da söylenebilecek onca başka şeyin kıyısından bile geçmiyor. Sadece kökleri yerkürede yaprakları göklerde olan bu soy ağacının dallarını takip etmekle ilgili olanları içeriyor.

Bu kitap normal olarak epey spiritüel olan bir konuda kullanışlı bir el kitabı. "Epey spiritüel" konular genelde uygulanamaz ve erişilmez olarak düşünüldüğünden bu kitap spiritüel alemlere yönelik, onların günlük yaşamımızın her bir yönüne nasıl da gömülü olduğunu gösteren bir yeniden gözden geçirme girişimi. Benim inancım, bunu yapmanın kullanışlı bir yolu olduğunda, insanların kendi spiritüel doğalarını anlayıp ona değer vereceği yönünde. Bir şeyi yapmamız gerektiğini düşündüğümüzde değil onu yapmak istediğimizde çok daha fazlası başarılabilir oluyor.

Spiritüellik, milyarlarca insanın nükleer bir felaketle karşılaşma olasılığı olan zamanlarda, erkekler ve kadınlar gece sokakta yürümekten korktuğunda, soyutlanma ve oryantasyon bozukluğu en yüksek seviyeye ulaştığında son derece uygulanabilir olacaktır. Gündelik varlığımızda birleştirici etmenler arayışı, anlayış ve yönelim arayışı ve bilince doğru kaçınılmaz çekilim, bizi spiritüel doğamıza karşı eleştirel bir değerlendirmeye doğru getirir. Kaderdeki şeyleri kabul etmekte çok faydacı ve bilimsel olan Batılı insanlar, ruh dünyası ile ve onun getirebileceği birlik hissi ile bağını kaybetmiş. Bizimkinden çok farklı diller ve kültürlerde ifade edilen kadim sistemler, çoğunlukla Batılı zihin için fazlaca yabancı.

Bu kitap bugün karşımıza çıkan fiziksel, zihinsel ve spiritüel ihtiyaçları onama girişiminde bulunur. Entelektüel olanlar için teoriler, vizyoner olanlar için sanat, eterik olanlar için meditasyonlar ve beden için egzersizler içerir. Herkes için, altında yatan o çok daha önemli özü boğmadan uygulanabilirlik sunan bir şey içerdiğini umuyorum.

Batılı zihni ve kendi zihnimi tatmin etmek adına bazı bilimsel teorilere yer verdim ama benim kendi altyapım bilimsel değil ve gördüğüm kadarıyla her şey göz önüne alındığında, özel hayatlarında gerçekten o şekilde düşünen insan sayısı oldukça az. Benim için çakraların keşfi, öncelikle sezgisel bir histen geldi, daha sonra büyüdü ve rasyonel olanla birlik oldu. Okuyucuya da bu sırayı bildirmek isterim.

Edebiyat lineer ve rasyonel olmaya eğilimlidir, diğer yandan çakralar tarafından tetiklenen hâller daha farklı bir bilinç modu gerektirir. Sonuç olarak, bilgi bu iki yolun çeşitliliğiyle sunuluyor. Rasyonel zihni tatmin etmek için bu teorileri sağlam bilimsel benzetmelerle, bilinç alanındaki araştırmalardan popülerleşen paradigmalarla ve modern terapi teknikleriyle sunuyorum. Bu, entelektüel bölüm. Amacı bilgiyi iletmek ve düşünce sürecini uyarmak.

Beynin diğer yanına seslenmek içinse rehberli meditasyonlara, egzersizlere, sanatsal çalışmalara ve çakraları daha iyi canlandırmaya yardımcı olması umuduyla kişisel deneyimlerime yer verdim. Bu eğlenceli olan kısım. Amacı eldeki bilgiye sezgisel olarak bağlı olma deneyimini sağlamak.

Meditasyonlar yavaş yavaş ve şiirsel şekilde okunmak üzere yazıldı. Her meditasyonun öncesine, basit bir nedenden, yani okuması sıkıcı olduğundan ve edebi etkiyi azaltacağından bir derin gevşeme bölümü koymadım. Ancak eğer meditasyonları kendi kendinize uygulamayı planlıyorsanız ya da bir grup olarak yapacaksanız, bedeni gevşetmek için

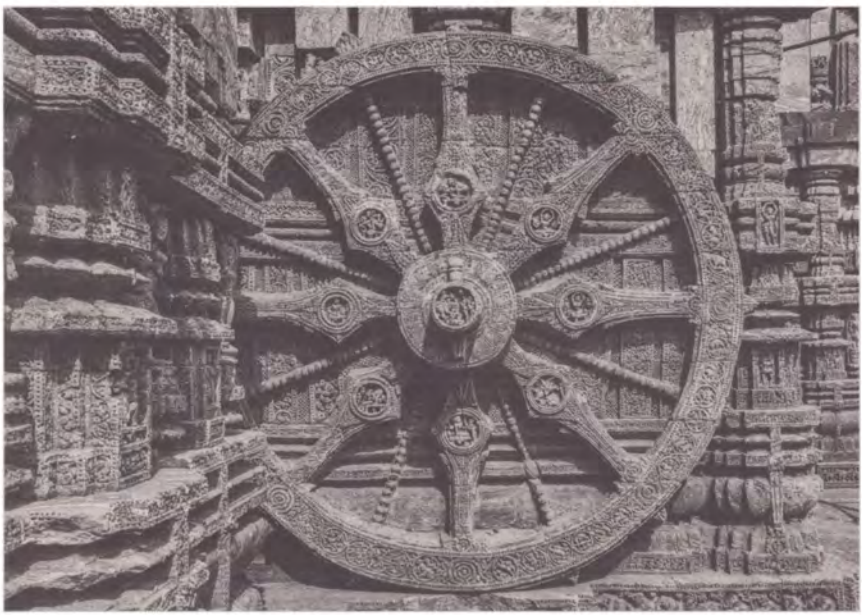
zaman ayırmanızı ve kendinizi meditatif hâle yavaşça girmeye hazırlamanızı şiddetle öneririm. İkinci bölümde ana hatları verilen derin gevşeme egzersizi ve köklenme meditasyonu hazırlık için kullanılabilir ya da kendi tekniğinizi kullanmayı isteyebilirsiniz. Çakralara uyumlu tondaki fon müziği ile profesyonel olarak kaydedilmiş olan meditasyonlar Llewelynn Yayınları'ndan temin edilebilir.

Farklı zorluk seviyelerinde fiziksel egzersizler bulunuyor. Çoğunluğu ortalama kişilerce yapılabilir. Birkaç tanesi, baş duruşu ya da çakrasana,[3] daha esnek veya gelişkin bedenler için. Bu kitapta yer verilen her egzersizi yavaş yavaş ve dikkatle yapmanızın ve kasları zorlamamaya özen göstermenizin ya da bedeni herhangi bir şekilde acılı ya da rahatsız pozisyonlara sokmamanızın gereğinin önemle altını çiziyorum. Rahatsızlık hissederseniz, DURUN.

Çakralara ya da genel olarak metafiziğe önceden aşina değilseniz her seviyeyi sindirmek için kendinize zaman tanıyın. İlintiler hem geniş hem de süptil. Başka disiplinlerdeki bir bilgi gibi hücum edilmeye uygun değil. En önemli şey keşfetmekten keyif almak. Biliyorum, çünkü bu kitabı yazarken benim yaptığım buydu.

1987

[3] Yazarın notu: Bu egzersizler ikinci edisyonda bulunmuyor.



Hindistan Konorak Tapınağındaki Kurtuluş Çarkı.
Bikash R. Das fotoğrafıdır

BİRİNCİ KISIM

SİSTEMİ KEŞFETMEK

HAYAT ÇARKI

Zaman....
Sevgi....
Ölüm....
Ve Çark döner,
Ve Çark döner,
Ve biz hepimiz Çarka bağlıyız.

Ve Aziz dedi ki:
Lo, seni Çarka bağlayan
Onun senin ürünün olması
Ve işte bu Çark
Senin ürünün.
Ve Çark döner,
Ve Çark döner,
Ve biz hepimiz Çarka bağlıyız.

Ve aziz dedi ki:
Bil ki hepimiz O'yuz.
Bil ki Çark senin ürünün.
Bil ki Çark senin ürünün.
Ve biz hepimiz Çarka bağlıyız.

Ve Aziz dedi ki:
Kendini Çarktan kurtar.
Bil ki sen O'sun.
Kendi işini kabul et.
Kendini Çarktan kurtar.
Çarkın kendi ürünün olduğunu bil.
Ve biz hepimiz çarka bağlıyız

Ve Aziz kendini Çarktan kurtardı,
Ve O oldu,
Ölümsüz tanrı,
Çarktan kurtulmuş olan,
Yanılsamadan kurtulmuş olan,
Ve o zaman O'nun çarkı neden yarattığını anladı.
Ve O çoğaldı,
Ve O biz oldu,
Ve biz hepimiz Çarka bağlıyız.
Zaman...
Sevgi...
Ölüm...
Ve Çark döner,
Ve Çark döner,
Ve biz hepimiz Çarka bağlıyız.

Paul Edwin Zimmer, 1981
İzinle kullanılmıştır.

Bölüm 1

VE ÇARK DÖNER

Biz bir çarkın içindeki çarkız...
Başı ve sonu olmayan.[1]

Binlerce ışık yılı uzağımızdaki kocaman spiral galaksilerden, bir kum tanesinde dönüp duran trilyonlarca atoma kadar evren, dönüp duran enerji çarklarından oluşuyor. Çiçekler, ağaç gövdeleri, gezegenler ve insanlar, her biri uzayda kendi yörüngesinde dönen yerkürenin üstünde, içlerinde dönen küçük çarklardan yapılmış. Doğanın temel yapı taşı olan çark, varlığın her yönüne akan yaşam dairesi. (Bakınız Şekil 1.1, sayfa 5 ve Şekil 1.2, sayfa 6.)

[1] Rick Hamouris'in *Welcome to Annwfn* albümündeki bir şarkısından. Nemeton, P.O. Box 8247, Toledo, Ohio adresinde mevcuttur.

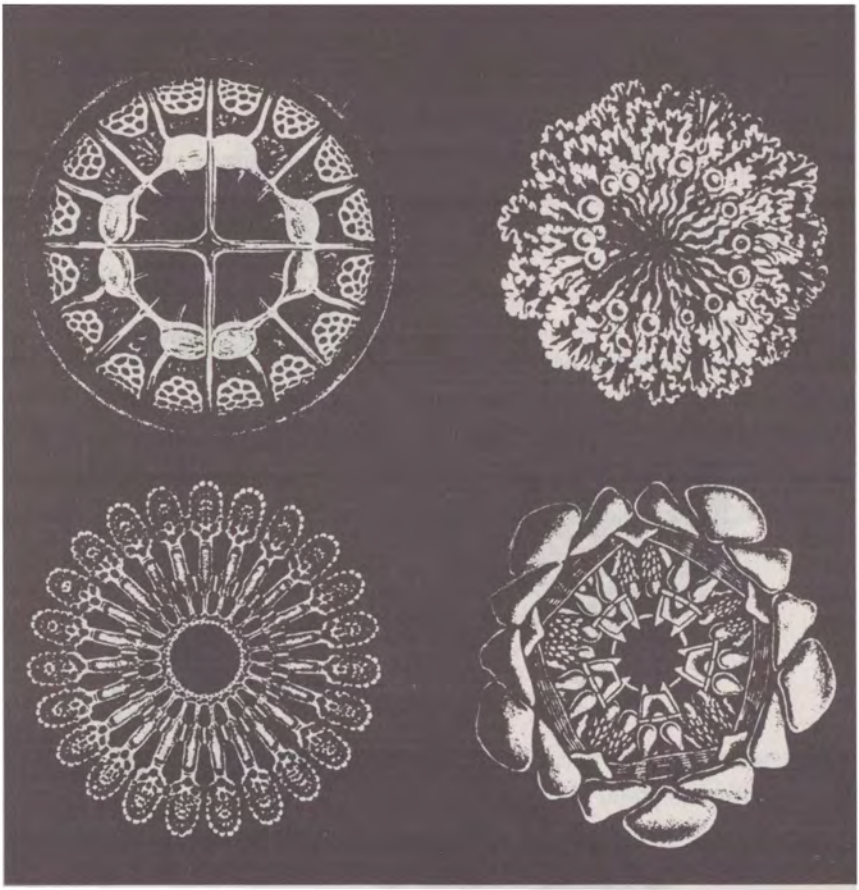
Her birimizin içsel özünde, çakra denen yedi adet çark benzeri enerji merkezi dönüyor. Yaşamsal güçlerin döngüsel kesişimiyle her çakra bilincin, hayatımız için elzem olan bir yönünü yansıtır. Yedi çakra birlikte zihin, beden ve ruhu birleştiren derin bir *bütünlük formülü* oluşturur. Tamamlanmış bir sistem olarak çakralar, hem kişisel hem de gezegensel gelişim için güçlü bir araçtır.

Çakralar yaşam enerjilerini karşılamak, sindirmek ve iletmek için birer düzenleme merkezidir. Öz merkezlerimiz olan çakralarımız, karmaşık zihin/beden sistemimizin koordinasyon ağını oluşturur. Dürtüsel davranıştan bilinçli olarak planlanan stratejilere, duygulardan sanatsal yaratımlara çakralar hayatımızı, sevgimizi, öğrenmemizi ve aydınlanmamızı yöneten programlara hükmeder. Yedi adet titreşimli modalite olarak düşünebileceğimiz çakralar, cennet ile yeryüzünü, zihin ile bedeni, ruh ile maddeyi, geçmiş ile geleceği birbirine bağlayan efsanevi *Gökkuşağı Köprüsü'nü* oluşturur. Biz mevcut çağımızın fırtınalı zamanlarında dönüp dururken çakralar, evrim spiralini döndüren, bizi bilincin ve onun sonsuz potansiyelinin hâlen aşılmamış sınırlarına doğru çeken vitesler olarak iş görür.

Beden bir bilinç aracıdır. Çakralar ise bu aracı, hayattaki sıkıntılar, sarsıntılar ve dönüşümler boyunca üstünde taşıyan çarklardır. Bu aracı sorunsuzca sürmek için bir kullanım kılavuzuna ve aynı zamanda bize aracımızı keşfe çıkabileceği alanda hangi yollarla dolaştırabileceğimizi söyleyen bir haritaya ihtiyacımız var.

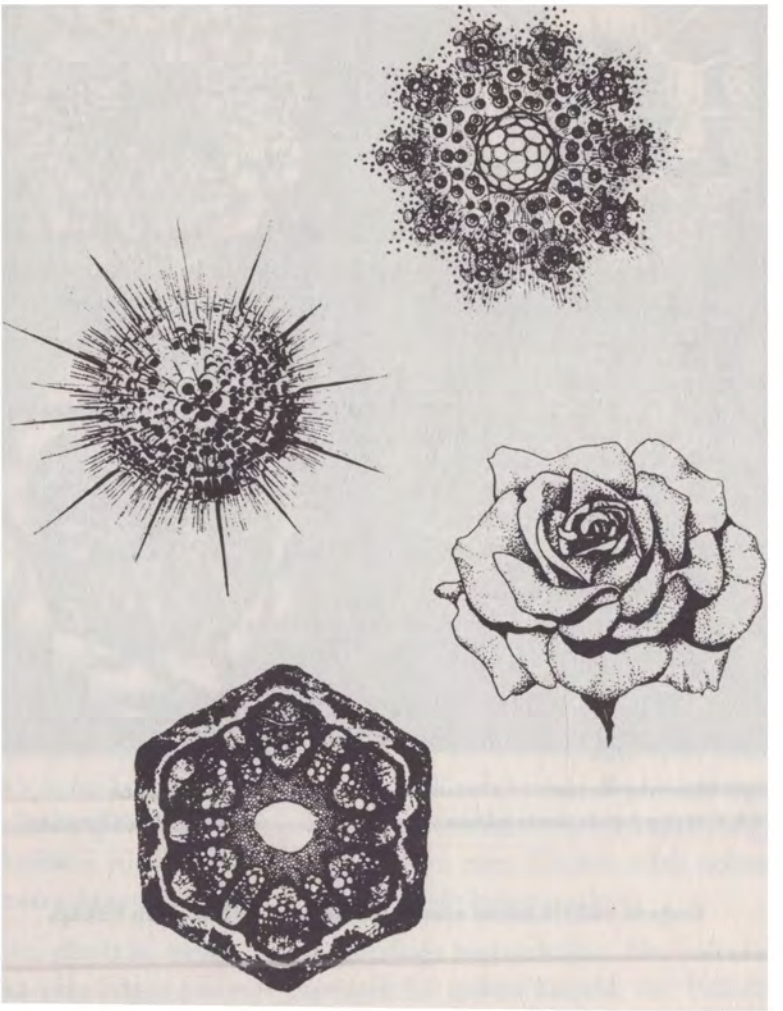
Bu kitap, bilince doğru yapılan yolculuk için bir haritadır. Onu Çakra Sistemi için bir kullanıcı el kitabı olarak düşünebilirsiniz. Bu harita, diğer tüm haritalar gibi size nereye gideceğinizi söylemez ama çıkmak istediğiniz yolculukta yönünüzü bulmanıza yardım eder. Kitabın odak noktası hayatımızı etkileyen yedi arketipik düzeyi bütünleştirmektir.

Harita elimizde, heyecanlı bir yolculuğa başlayabiliriz. Her yolculuk gibi arka plan bilgisi şeklinde yapılacak bir miktar hazırlık var: Psikolojik sistemler, Çakra Sisteminin tarihi bağlamı, çakraların ne olduğuna ve tarif ettikleri ilgili enerji akımlarına dair daha derinlemesine bir çalışma. Bu ön çalışma bize yolculuğumuzda konuşabileceğimiz dili kazandırır. O zaman omurga boyunca, çakra çakra yukarı doğru çıkacağımız yolculuğa hazır oluruz.



Sol üst: Rizostromae türü
Sol alt: Gorgon kafalı deniz yıldızı
Sağ üst: Liken
Sağ alt: Deniz kestanesi

ŞEKİL 1.1
Doğada sıklıkla tekrar eden çakra formu örneklerinden birkaçı.



ŞEKİL 1.2
Doğada tekrar tekrar bulunan çakra formuna daha fazla örnek.

Karşılaşacağımız her çakra, madde ile bilinç arasındaki süreklilikteki bir adımdır. O nedenle bu yolculuk hayatımızın alanlarını; fiziksel düzeyde somatik olarak, insanlar arası sosyal etkileşim düzeyinde içgüdüsel farkındalık olarak ve son olarak insan ötesi bilincin soyut alemlerinde kuşatacak. Bütün çakralar anlaşıldığında, açıldığında ve birbirine bağlandığında madde ve ruh arasındaki boşluğu köprülemiş olacağız ve cennet ile yerküreyi yeniden birbirine bağlayan Gökkuşağı Köprüsü'nün kendimiz olduğumuzu anlayacağız.

Zihnin bedenden, kültürün gezegenden ve maddenin ruhtan ayrıştırıldığı parçalı dünyada bütünlüğümüzü yeniden kazanmamızı sağlayan sistemlere derinden ihtiyaç duyuyoruz. Bu sistemler bizim zihin ve bedeni bütünleştirmemize müsaade etmeli ve bizi gündelik olarak karşılaştığımız dünyevi gerçeklikleri reddetmeden yeni ve daha geniş alemlere taşımalıdır. İnanıyorum ki çakralar böyle -onsuz yapamayacağımız ve zamanı gelmiş olan- bir sistem sağlıyor.

SİSTEME YAKLAŞIM

Sistem-1) Özel prensiplerin ya da gerçeklerin tamamlanmış şekilde sergilenmesi, rasyonel ya da organize olmuş bir bütün olarak düzenlenmiş ya da uyumlu bir bütün oluşturan fikirler veya prensipler kompleksi.

-Webster'in New Collegiate Dictionary'deki tanımı.

Kütüphaneye gittiğinizi ve yerde karmakarışık bir kitap yığını bulduğunuzu düşünün. Herhangi bir şeyi bulmak için uzun ve zahmetli bir arayışa girişmeniz gerekir, üstelik aradığınızı bulma ihtimaliniz çok düşüktür. Yaptığınız işin aptallık derecesinde verimsiz olduğunu düşünürsünüz.

Bilince bir sistem olmaksızın girmek de öyle zahmetli olabilir. Beyindeki devreler sonsuz düşünce olasılığını mümkün kılar ve bilincin tezahür şekilleri herhangi bir kütüphanedeki kitaplardan çok daha fazladır. Bugünkü hayatın ritmi ve hızı göz önünde tutulursa, süreci düzene koymak için verimli bir sistem olmadan tabii ki bu bilgiye erişemeyiz.

Hâlihazırda pek çok sistem mevcut, ancak bunlar bugünkü kültürü değiştirmekte yetersiz. Sigmund Freud'un yirminci yüzyılın başlarında

psişeyi, psikoterapiye zemin hazırlamak üzere, id, ego ve süperego olarak ayırması, insan davranışını çalışmak için başlıca basit bir sistem örneğidir. Yine de bu sistem bedene çok az değindiğinden ve aşkın farkındalık hâllerine daha da az değindiğinden şimdilerde feci derecede yetersizdir.

Potansiyel insan hareketi içinde yeni sistemlere duyulan ihtiyaç gün gibi ortadadır. Giderek daha da çok sayıda insan sıra dışı spiritüel enerjilerle ilgili anlık uyanışlar yaşadığından, bu insanlara danışmanlık etmek için klinikler açılıyor. Her gün kendimizi yeni bir sorunlar silsilesiyle karşılaşmış buluyoruz. Biyo-geribildirim, kirlian fotoğrafçılık, akupunktur, homeopati, ayurvedik tıp, otbilim ve binlerce yeni nesil spiritüel, sözel ve fiziksel terapi, her geçen yıl daha da yaygınlaşıyor. Artık pek çok şifalanma, bilinç yükseltme, din ve yaşam tarzına sahibiz, öyle ki bilgi ve seçenekler ezici gelmeye başlıyor. Aslında saha açıldı ve elbette öyle de kalacak ki kaostan biraz algı ve düzen edinebilelim. Sistemin amacı da bu. Karmaşık bir göreve yaklaşabilmemiz için sistematik bir yol veriyor.

Bir sistem kurmanın mantıklı yolu onu baskın gözlemler üzerine temellendirmektir. Bu örüntülerin çoğu atalarımızca tanımlanıp çağlar boyunca aktarılmış ve tıpkı filizlenmek için doğru zamanı bekleyen uykudaki tohumlar gibi mitlerin ve benzetmelerin içine gizlenmiş. Şimdi, bir değişim çağı için yeni yönler aramaya başladığımızda belki de geçmişin kadim sistemlerini arşivden alıp tozlarını temizleme ve onları içinde yaşadığımız modern zamanda kullanışlı olacak şekilde güncelleme vaktidir. Bunu yapmadan, ilk önce kadim köklerine saygı göstererek bu sistemin kaynağını ve evrimini incelemeliyiz.

ÇAKRA SİSTEMİNİN TARİHİ

Bilincin arketipik bileşenleri olarak çakraların, hiç olmadığı kadar fazla kitap ve kaynak ile nihayet kolektif düşünce yapısında önem kazanmaya başlaması harika. Bu popülerlik çakraları, bir yandan günlük hayatta kolaylıkla kullanılan bir kelime yapsa da çokça kafa karıştırıcı ve çelişkili bilgi de yayıyor. Çakraların, pek çok yeni nesil hocanın nadiren araştırdığı kadim bir gelenekten geldiğini anlamak önemli. İşte kaynağına merak duyanlar için Çakra Sisteminin tarihsel gelişiminin kısa bir özeti. (Eğer ilginizi çekmiyorsa bu bölümü atlayabilirsiniz.)

Çakralar, yoga bilimi ve pratiği ile ayrılmaz bir şekilde bağlıdır. Yoga kelimesi İngilizce "yoke" (birleşmek) anlamına gelir ve ölümlü benliği, saf bilincin ilahi doğasıyla birleştirmek için tasarlanmış bir felsefe ve uygulama sistemidir. Yoganın kökeni ve çakraların[2] ilk defa anılması, Hindistan'ın yazılı en eski metni olan ve "ilim" anlamına gelen *Veda'lar* adlı bir ilahiler serisine kadar uzanır. Bu metinler, daha da eski bir sözlü tarih geleneğine sahip ve M.Ö. ikinci binyılda[3] Hindistan'a ilerleyen işgalci bir Hint-Avrupa kabilesi olduğuna inanılan Aryan kültürünün sözlü geleneğinden yaratılmıştır.

Aryanlar'ın Hindistan'a at arabaları ile girdiği söylenir. Çakra kelimesinin asıl anlamı olan "tekerlek" (çark) kelimesinin de bu sebeple, işgalci Aryanların at arabalarının tekerleklerinden geldiği düşünülür. (Kelimenin Sanskrit doğru telaffuzu aslında çakra, İngilizce church'deki "ch"de olduğu gibi. Bu nedenle kelime İngilizcede Chakra diye yazılır.) Çakra kelimesi aynı zamanda, *cakravartin* denilen Aryan at arabası sürücülerinin kullandığı, gökyüzünde alevli top gibi dönen güneşin bir metaforudur. Tekerlek aynı zamanda *kalacakra* denen zamanın sonsuz döngüsüne de işaret eder. Bu şekilde, tekerlek göksel düzen ve dengeyi temsil eder. Çakranın bir ileri anlamı da Tantrik ibadetçiler çemberidir.

Çakravartinlere İsa'nın haresi gibi parlayan bir altuni ışık diskinin öncülük ettiği söylenir. Bu dönen disk sadece onların önünde görülmektedir. (Bu acaba onların güçlü üçüncü çakrası olabilir mi?)

Bir çakravartinin doğuşunun yeni bir çağı müjdelediği söylenir ve bu dönem insanlık tarihinde üçüncü çakranın doğuşunu belirliyor olabilir (bakınız Bölüm 13, "Evrim"). Ayrıca tanrı Vişnu'nun, dört kolunda bir lotus çiçeği, bir sinek (iskambil), bir deniz salyangozu ve bir çakra tutarak dünyaya indiği de söylenir.[4] Burada da çakradan yine diske benzer bir silah gibi bahsediliyor olabilir.

Vedaların ardından *Upanişadlar* ya da ustadan çırağına bilgelik öğretileri gelir. Psişik bilinç merkezleri olarak çakraların bahsi, *Yoga Upanişadlarda* (M.Ö 600) ve daha sonra da *Patanjali'nin Yoga Sutralarında* (M.Ö

Çakralar ve enerji akımları Atharva Veda'da belirtiliyor, (10.2.31), (15.15.2–9).

Georg Feurstein, The Shambhala Encyclopedia of Yoga'da, Aryan istilası teorisini reddediyor ve Veda'ların tarihlendirmesini milattan önce üçüncü, dördüncü binyıllara atıyor. Kadim Indus-Sarasvati medeniyetine benzerliklerinden ötürü daha açık tenli olan Aryanların yerli Hintliler olduğu görüşü ile karşılık veriyor.

Troy Wilson Organ, Hinduism, 183.

200) geçer. Yoganın klasik sekiz kollu yolunu, Patanjali'nin Sutralarından alırız.[5] Bu gelenek, doğa ve ruhun ayrı olduğunu belirten, büyük ölçüde dualistik (ikili) bir yapıdaydı ve aydınlanma yolu olarak münzevi uygulamaları ve kişinin içgüdüsel doğasından feragat etmesini öneriyordu.

Çakralar ve Kundalini'nin, yoga felsefesinin bütünleyici bir parçası hâline gelmesi non-dual (ikili olmayan) Tantrik gelenekte gerçekleşmişti. Tantrik öğretiler altıncı ve yedinci yüzyılda kendinden önce gelen dualistik felsefeye tepki olarak, Hindistan'ın pek çok spiritüel geleneğinin bağdaştırıcı bir şekilde örülmesi ile ortaya çıkmıştır. Bu gelenek dünyadan ayrı olmak yerine dünyanın içinde olmayı öğütler. Tantrizm cinselliği kutsal bir bağlama koyduğundan ve bedene, içinde bilinci taşıyan kutsal bir tapınak gibi yaklaştığından Tantra, batıda genelde, öncelikli olarak cinsel bir gelenek olarak görülür. Ancak bu, aslında hatha ve kundalini yoga uygulamaları ile ilahlara, özellikle de Hindu tanrıçalara ibadet etmeyi birleştiren ve evrensel kuvvetleri bütünleştirmeye odaklanan geniş bir felsefenin sadece küçük bir kısmıdır.

Tantra sözcüğünün kelime anlamı "dokumak"tır ve farklı ipleri bir kilimin bütünlüğüne örmeyi ifade eder. Bu nedenle, Tantrik gelenekten gelen Çakra Sistemi *Vedalar*'dan da önce gelen sözel geleneğe uzanarak ruh ve maddenin, zihin ile bedenin, eril ile dişilin, cennet ile yerkürenin kutuplarını, birçok felsefi sicimden oluşan tek bir felsefeye örer.

Çakralar hakkında bize, Batıya gelen ana metin, İngiliz Arthur Avalon'un 1919'da yayınlanan *The Serpent Power (Yılan Gücü)* kitabındaki[6] Tantrik metinler çevirisidir. *Sat-Çakra-Nirupana* isimli bu metinler bir Hint bilge tarafından 1577'de yazılmıştır ve onuncu yüzyılda yazılan *Padaka-Pancaka* adlı metindeki çakra merkezlerinin tarifini ve ilgili uygulamaları içerir. *Gorakşaşatakam* adında, çakra meditasyonu yönergeleri veren bir başka onuncu yüzyıl metni daha vardır. Bu metinler bugün çakra teorisi anlayışımızın temelini oluşturur.

Bu geleneklerde, fiziksel bedene nüfuz eden ve süptil bedende yer alan yedi temel çakra vardır.[7] Süptil beden, fiziksel bedenimizle birleşik ancak

---

[5] Sekiz kollu yol: Yamalar (kısıtlamalar), niyamalar (gözlemler), asana (duruşlar), pranayama, (nefes), praçyahara (duyuların bırakılması), darana (odaklanma), dyana (soğurulma veya pek çok kaynağa göre meditasyon) ve samadi (aydınlanma)

[6] Arthur Avalon, The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga.

[7] The Serpent Power aslında altı merkez sıralar, artı Sahasrara (tepedeki bin taç yapraklı lotus).

fiziksel olmayan psişik bedendir. Her yaşayan canlının içindeki ve etrafındaki elektromanyetik güç alanı olarak ölçülebilmektedir. Kirliyan fotoğrafçılık, hem bitkilerde hem de hayvanlarda süptil bedenin yayılımlarını fotoğraflamıştır. Enerji alanı, süptil bedenin dışa vurumu olan aurada, fiziksel bedenin etrafında, genelde diken benzeri lifler şeklinde yumuşak bir ışıma olarak bulunur. Yoga psikolojisinde süptil beden, *koşa*[8] denen farklı saflık derecelerindeki beş kılıfa ayrılır. Bedenin en içinde (öz, çekirdek), süptil alan, dönen diskler yani çakralar olarak görülür. Çakralar aura alanının psişik jeneratörleridir. Auranın kendisi çakralarca üretilen öz örüntüler ile dış dünyanın etkilerinin buluşma noktasıdır.

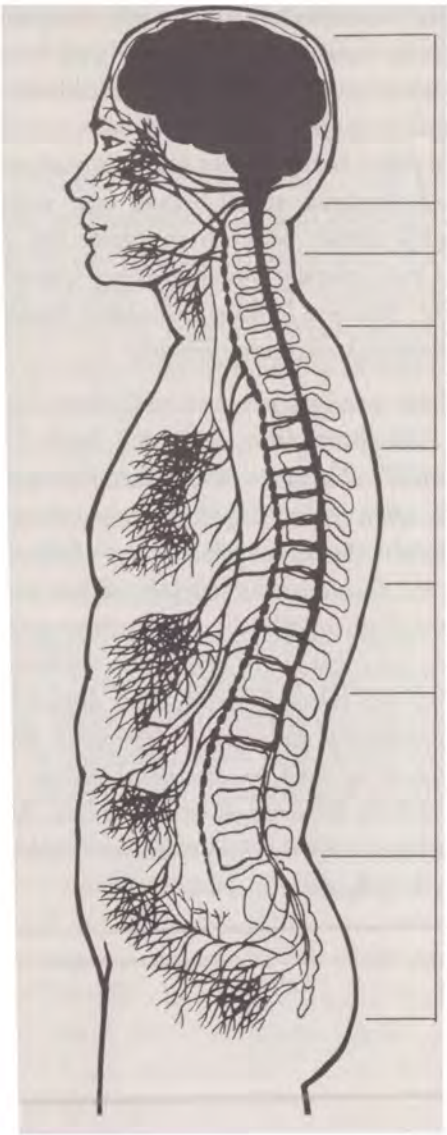
Modern fizyolojide yedi çakranın omurgadan çıkan yedi sinir düğümüne yakın yerlerde yerleştiğini görüyoruz. (bkz. Şekil 1.3, sayfa 12). Kadim metinlerde belirtilen iki minör çakra vardır. Bunlardan biri üçüncü gözün hemen altında bulunan *soma* çakra, diğeri de kalp çakranın göksel dilek ağacını (*Kalpataru*) içeren *Anandakanda lotus*'tur (daha detaylı açıklama için bakınız Sayfa 198). Bazı ezoterik sistemler dokuz ya da on iki çakra[9] öngörürken, Vajrayana Budizm gibi diğer gelenekler sadece beş merkez tanımlar.[10] Öte yandan, çakra bir enerji girdabıysa sayılarının bir sınırı yoktur. Ancak orijinal yedi ana çakra, bedende sinir düğümleri üzerinden haritalanan ve fiziksel varlığımızı daha üst ve derindeki, fiziksel olmayan alemlere bağlayan, yoğun ve zarif bir sistem oluşturur. İlk yedi çakrada ustalaşmak bir ömür alabilir. Bu nedenle ben insanlara, daha karmaşık, muğlak beden dışı sistemlerin altına girmeden önce bedenle ilintili bu yedi çakrayı tam anlamıyla çalışmalarını salık veririm.

---

[8] Beş koşa şunlardır: Anamayakoşa ya da fiziksel kılıf, pranamayakoşa ya da enerji kılıf, manamayakoşa ya da zihin kılıf, vijnanamayakoşa ya da akıl kılıf ve anandamayakoşa ya da saadet kılıf.

Georg Feurstein, The Shambhala Encyclopedia of Yoga, PanditRajmaniTigunait, Ph.D. Sakti: The Power in Tantra, A ScholarlyApproach'da (Honesdale, PA: HimalayanInstitute, 1998), 111, dokuz çakra tarifleniyor.

Birinci ve ikinci çakra tek bir merkez olarak birleşir, altıncı ve yedinci çakra da öyle, bu bize toplamda beş merkez verir.



ŞEKİL 1.3

Bu şema sinir düğümlerine ve çeşitli organlara bağlanan spinal sinirler üzerine temellenen farklı çakralar ile ilgili omurları gösterir. Eğer bu omurlar spinal sinirleri etkileyecek şekilde zarar görürse akabinde ilgili çakralar da etkilenir.

Birçok çakra yorumu, alt çakraların sınırlarının ötesine geçilmesinin daha kapsamlı üst çakraların genişleyebilmesi lehine olacağını öğütlese de ben ne bu felsefeye katılıyorum ne de Tantrik metinlerin niyetinin bu olduğuna inanıyorum. Bu görüş, bütün ataerkil dinlerin, zihnin bedenden daha önemli olduğunu savunduğu ve dolayısıyla dünyevi alemlerin içindeki spiritüel varoluşun reddedildiği bir tarih döneminde ortaya çıkmıştır. Tantrik metinler dikkatle okunduğunda, metinlerin üst çakralar için alt çakraları reddetmekten bahsetmediği, onun yerine bir üst seviyenin altındaki seviyeyi içerdiği ve onun üzerine inşa olduğu bir sarmalanmadan söz ettiği anlaşılır. Bu şekilde alt çakralar tıpkı bir ağacın, derinlere salınıp ağacın yukarı doğru uzamasını sağlayan kökleri gibi spiritüel gelişimimiz için bir temel sağlar. Köklerini çekerek ağacın büyümesine yardımcı olamayız. Bu konu gelecek bölümde birinci çakranın önemini araştırdığımızda bütünüyle ele alınacaktır.

DİĞER KÜLTÜRLERDEN SİSTEMLER

Hint literatürünün yanı sıra insanın, doğanın ve fiziksel düzlemlerin yedi düzeyinden söz eden birçok metafiziksel sistem vardır. Örneğin teozofistler yedi evrimsel ırk ile yaratımın yedi kozmik ışınından söz eder. Hristiyanlar yaratımın yedi günde olmasının yanı sıra yedi kutsal varlıktan, yedi melekten, yedi erdemden, yedi ölümcül günahtan ve Vahiy 1:16'da "Ve sağ elinde yedi yıldız vardı" diyerek belki de yedi çakradan söz eder. Carolyn Myss de çakraları yedi Hristiyan Kutsal Varlık ile ilişkilendirmiştir.[11]

Yine davranış ve bilinç sistemlerini çalışan Kabalistik Hayat Ağacı'nın üç dikey sütunu ve on Türümü üzerinde yedi yatay seviyesi vardır. Benzer şekilde Hayat Ağacı da Çakra Sisteminin yaptığı gibi yerküreden cennete bir yol tarifler. Diğer yandan Kabala, Çakra Sistemi ile birebir örtüşmez ama kimi noktalarda ona paraleldir; o da maddeden yüce bilince doğru evrimsel bir yolculuğu tarif eder.[12] Çakra sistemini Kabala ile birlikte kullanmak Türümü beden üzerine haritalamaya yardım eder ve bariz bir şekilde ortak köklere sahip iki kadim geleneği bir araya getirir (bkz. Şekil 1.4, sayfa 15).

---

[11] Caroline Myss, Anatomy of the Spirit.

Çakraların daha detaylı karşılaştırması ve 10 türüm için dipnot 11'e bakınız.

Bu yedisellik, efsaneler ve din dışında da bulunabilir. Gökkuşağında yedi renk, Batı majör gamında yedi nota, haftada yedi gün var ve ana yaşam döngülerinin -çocukluk yedi yaş, ergenlik on dört yaş, yetişkinlik yirmi bir yaş, ilk Satürn dönüşü yirmi sekiz- her birinin yedi yıllık dönemlerle ilerlediğine inanılıyor. Arthur Young "*The Reflexive Universe*"de [Dönüşlü Evren] evrimi yedi düzeyde anlatıyor,[13] ayrıca elementlerin periyodik tablosu atom ağırlığı yönünden yedili bir örüntüye ayrışıyor gibi düşünülebilir.

Pek çok kültür, sistemlerinde hep yedi merkez olmasa da enerji merkezlerinden ya da çakra benzeri bilinç düzeylerinden bahseder. Çinliler I Ching'in kozmik iki güç olan yin ve yang üzerine temellenen altı köşeli yıldızlarında altı düzeyli bir sisteme sahiptir. Ayrıca beş elemente denk düşen (ateş, toprak, metal, su, tahta) altı çift organ meridyeni vardır. Hopi Kızılderilileri, Tibetliler gibi bedendeki enerji merkezlerinden söz eder.

Bütün bu efsane ve verilerin ilişkisini anlamakta temel bir anahtar olduğu pek şüphe götürmez. Oralarda bir yerde bilinç maceraperestleri için kozmik bir harita var. İpuçları çağlar boyunca yerkürenin etrafına bırakılmış. Artık bu ipuçlarını birleştirmemizin ve güncel sorunlarımızın dışına çıkarmaya başlamamızın zamanı gelmedi mi?

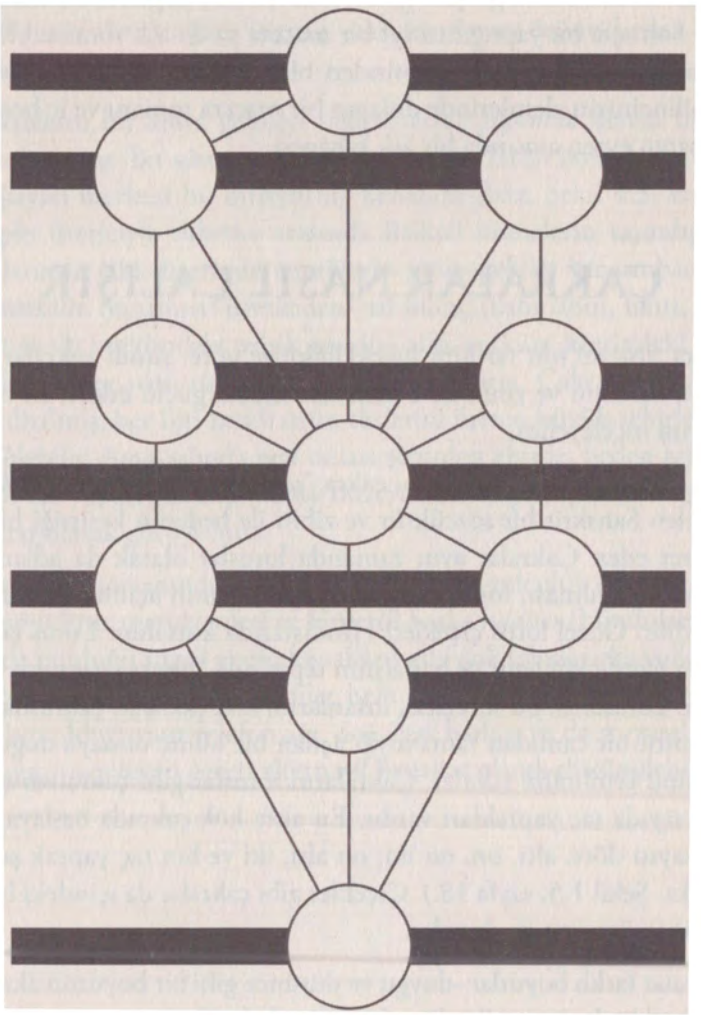
Neyse ki çakraların ve onun benzeri Kundalini enerjisinin varlığını açıklayan çalışmalar giderek daha da fazla yapılıyor.[14] Umarım bunu açıklığa kavuşturmak için bu sayfalarda bunlardan yeterincesini sunabilirim. Ancak bu sistemi size birincil olarak kendi kişisel deneyiminiz aracılığıyla, ikincil olarak da bilimsel kanıtlarla inanılır kılmayı tercih ederdim. Çakralar nihayetinde içsel bir öznel deneyim olduğundan bilimsel yönüyle entelektüel olarak emin olma dışında çok az uygulanabilir değere sahip. Çakraları bilmek yolculuğun sadece bir bölümü. Asıl mücadele onları deneyimlemek.[15]

---

[13] Arthur Young, The Reflexive Universe.

Rosalyn L. Bruyere, Wheels of Light: A Study of the Chakras.

Yoga pozları, günlük tutma egzersizleri, meditasyonlar, ödevler ve ritüellerle; çakraları daha etkin şekilde deneyimleme önerileri için bkz.: Judith ve Vega, Yedi Katlı Yolculuk: Zihin, Beden ve Ruhu Çakralar Yoluyla Geri Kazanmak.



ŞEKİL 1.4
On türümü (daireler), yirmi dört yolu (daireleri birleştiren çizgiler), üç dikey sütunu ve yedi düzeyi (yatay çizgiler) ile Kabalistik Hayat Ağacı

Bu yüzden bu en kadim ve şimdi modernleşmiş sistemin faziletlerini anlamak için okuyucudan, hangi parametreler içinde inançsızlığını askıya alması kolaysa onu kullanarak almasını, kişisel deneyimin mistik bando arabasına atlamasını ve gerçekliğini kendi içinden değerlendirmesini diliyorum. Sonuçta bu yaptığımız iyi bir macera ya da aşk romanı okumaktan biraz fazlası. Bu kitabı hepsinden biraz olarak düşünün. Bu kitap, kendi bilincinizin alemlerinde dolaşan bir macera romanı ve iç benliğiniz ile sizi saran evren arasında bir aşk hikâyesi.

ÇAKRALAR NASIL ÇALIŞIR

Çakra Sistemi'nin tarihini incelediğimize göre, şimdi çakralara daha derinden bakalım ve zihin ile beden üzerindeki güçlü etkilerini nasıl işlettiklerini inceleyelim.

Daha önce de belirtildiği gibi çakra *"çark (tekerlek)"* ya da *"disk"* anlamına gelen Sanskrit bir sözcüktür ve zihin ile bedenin kesiştiği bir noktaya işaret eder. Çakralar aynı zamanda lotuslar olarak da adlandırılır. Bir çakranın açılması, lotus çiçeğinin yapraklarının açılması ile de sembolize edilir. Güzel lotus çiçekleri Hindistan'da kutsaldır. Lotus çiçekleri çamurun içinde köklenir ve başlarının tepesinde "bin taç yapraklı lotus"a evrilirler. Lotusların bu süreçleri, insanların, kök çakra ile çamurda büyüyen primitif bir canlıdan tamamıyla açılan bir bilinç olmaya doğru gelişim yolunu sembolize ederler. Çakraların lotuslar gibi çakradan çakraya değişen sayıda taç yaprakları vardır. En altta kök çakrada başlayarak taç yaprak sayısı dört, altı, on, on iki, on altı, iki ve bin taç yaprak şeklinde gider (bkz. Şekil 1.5, sayfa 18.). Çiçekler gibi çakralar da içindeki bilincin durumuna göre açar ya da solar.

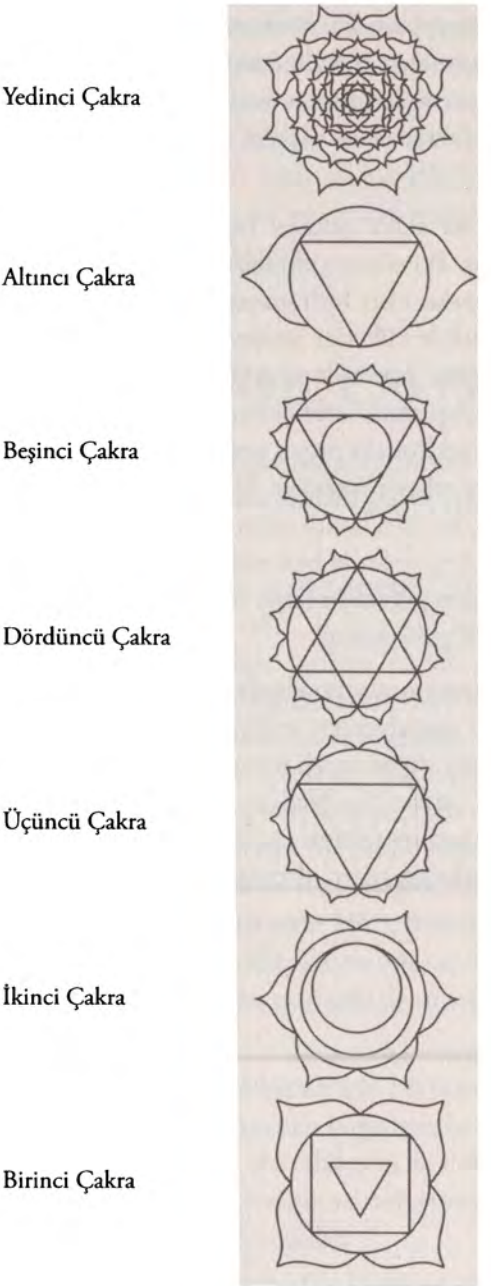
Çakralar farklı boyutlar -duygu ve düşünce gibi bir boyutun aktivitesinin, fiziksel bedenimiz gibi diğer bir boyutla bağlanan ve onunla hareket eden merkezleri- arasındaki kapılardır. Bu etkileşim de sonra dönüp diğer insanlarla olan etkileşimlerimizi şekillendirir ve dolayısıyla başka bir boyutu yani dış dünyadaki faaliyetlerimizi etkiler.

Örnek olarak, birinci çakra ile ilişkili olan korkunun duygusal deneyimini alın. Korku bedeninizi belirli şekillerde etkiler. Karnımızda kımıldanmalar hissederiz, nefesimiz kesilir, sesimiz ve ellerimiz titreyebilir. Bu fiziksel özellikler dış dünya ile baş etmemizdeki özgüven yoksunluğumuzu

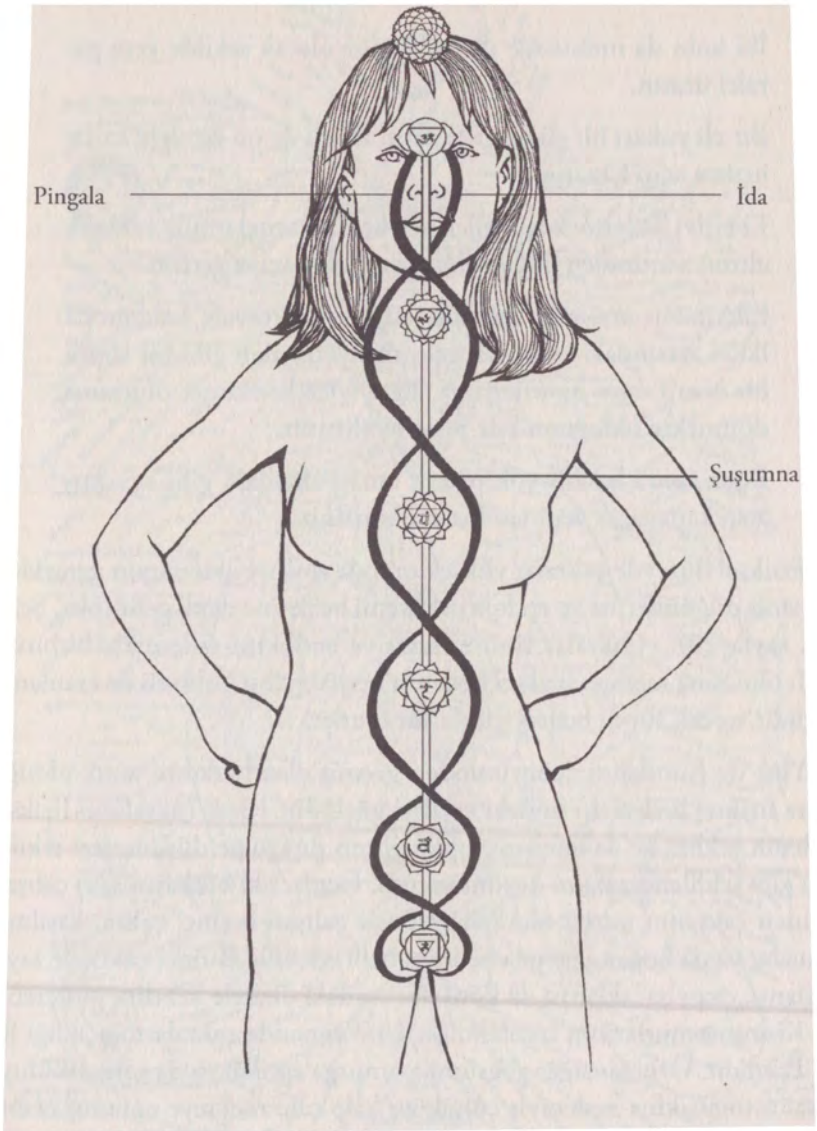
gösterir ve başkalarının bize olumsuz davranmasına neden olarak korkumuzu perçinleyebilir. Bu korkunun kökleri çözülmemiş bir çocukluk deneyimine dayanıyor olabilir ama yine de davranışlarımıza yön verir. Çakralarla çalışmak kendimizi, bedenimize, zihnimize ya da alışkanlıkla gösterdiğimiz davranışlara işlemiş eski, kısıtlayıcı örüntülerden şifalandırmaktır.

Çakraların bir araya gelmesi bedenimizde *şuşumna* denen bir dikey sütun oluşturur. Bu sütun çakraları ve onların farklı boyutlarını birbirine bağlayan merkezi bir birleştirme kanalıdır (bkz. Şekil 1.3, sayfa 19). Bu, tıpkı üreticiyle tüketici arasında fiziksel nesnelerin taşındığı asfalt otoyollarımız gibi, üzerinde enerjilerin gidip geldiği bir otoban olarak düşünülebilir. Şuşumna "üreticiden" saf bilinç (ilahi zihin, tanrı, tanrıça, güç, doğa vb.) şeklindeki psişik enerjiyi alıp, yerküre üzerindeki zihinsel ve fiziksel birey olan tüketiciye getirir diyebiliriz. Çakralar otoban boyunca dizilmiş, her biri kendi ürün türlerini üreten büyük şehirler olarak düşünülebilir. Ama aslında ben onları şehirden ziyade, beden tapınağında, bilincin yaşam gücünün farklı düzeyde bir araya toplanabildiği kutsal odacıklar olarak görüyorum.

Şuşumna'nın yanında, etrafında ve üzerinde yolculuk ederken Çinlilerin akupunktur meridyenleri ve binlerce başka *nadiler* (Hinduların süptil bedende bulduğu süptil enerji kanalları) gibi çok sayıda arka yollar da var (bkz. Şekil 1.7, sayfa 21). Nadiler belli enerji türlerinin içinden akması için sahip olduğumuz telefon ağı, doğalgaz hatları ya da su yatakları gibi hepsi aynı vorteksten geçen alternatif kanallar olarak düşünülebilir.



ŞEKİL 1.5
Yedi çakrayı temsil eden yedi lotus



ŞEKİL 1.6
Şuşumna, İda, Pingala.
(Yazarın notu: Bazı metinler İda ve Pingala'yı çakralar arasında çaprazlanıyor olarak gösterir, bazıları da çakralar üzerinde çaprazlanıyor olarak gösterir. Diğer kaynaklar ise akımları sağ ve sol burun deliklerinde başlar ya da biter şekilde gösterir.)

Eğer bir çakranın nasıl hissedildiğini deneyimlemek isterseniz, el çakralarını açmak ve enerjilerini deneyimlemek için aşağıdaki kolay egzersizi yapabilirsiniz:

İki kolu da önünüzde dirsekler düz olacak şekilde yere paralel uzatın.

Bir eli yukarı bir eli aşağı çevirin. İki eli de on iki defa kadar hızlıca açıp kapatın.

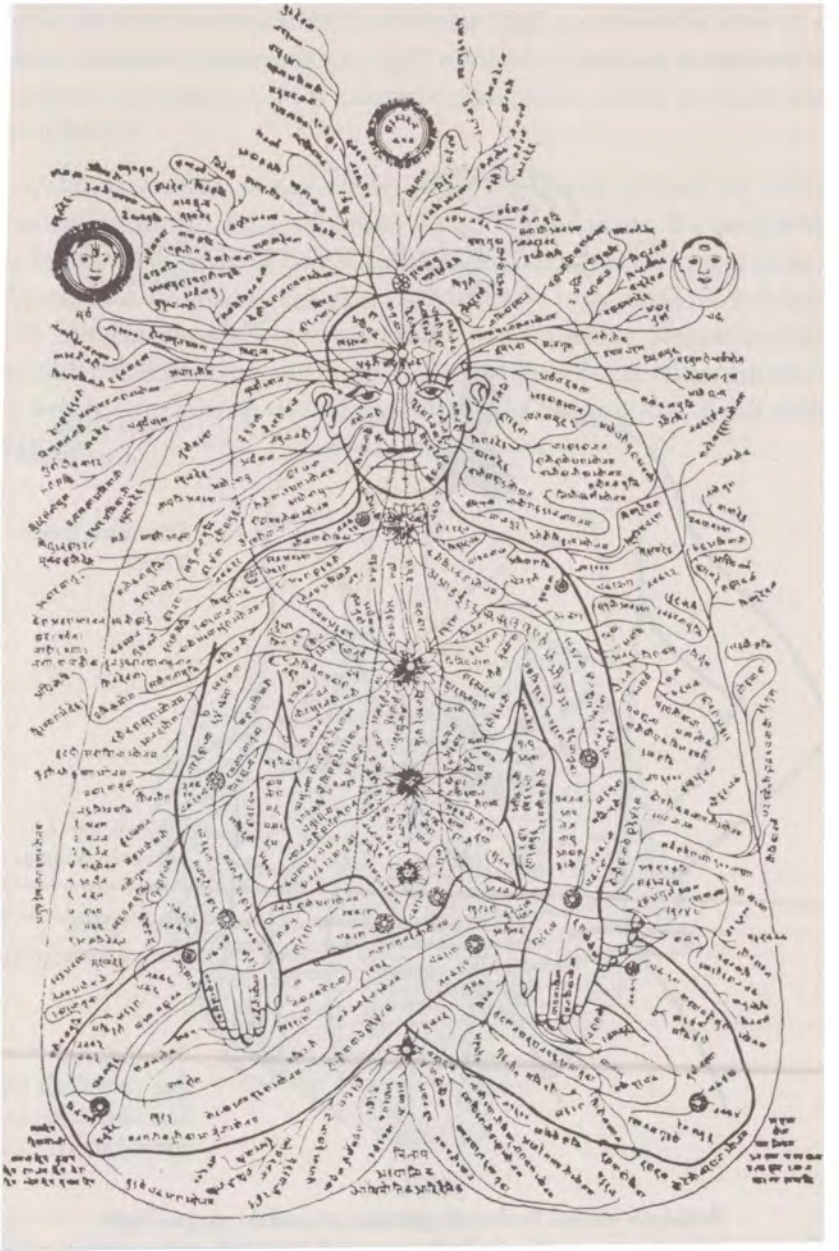
Enerjiyi hissetmek için ellerinizi açın ve avuçlarınızı yaklaşık altmış santimden başlayarak yavaşça bir araya getirin.

Ellerinizin arasında yaklaşık 10 santim mesafe kaldığında iki el arasındaki boşlukta asılı, manyetik alan gibi bir süptil bir enerji topu hissedersiniz. Eğer iyice konsantre olursanız dönmekte olduğunu bile hissedebilirsiniz.

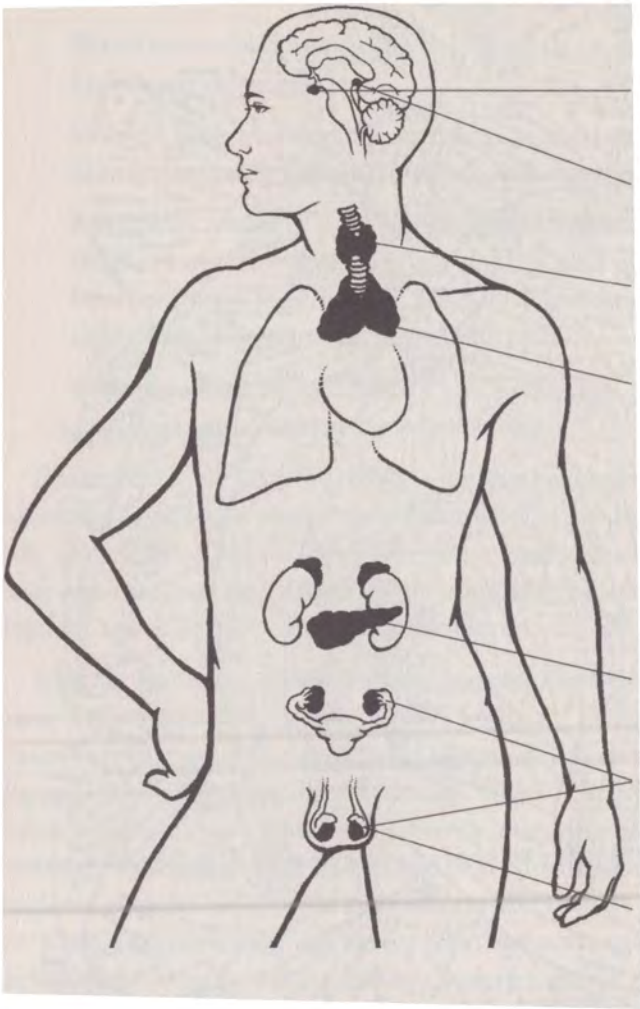
Biraz sonra bu his yok olacak ama yukardaki gibi avuçları açıp kapayarak yeniden hissedebilirsiniz.

Fiziksel düzeyde çakralar yüksek oranda sinirsel aktivitenin gerçekleştiği sinir düğümlerine ve endokrin sistemi bezlerine denk gelir (bkz. Şekil 1.8, sayfa 22). Çakralar sinir sistemi ve endokrin sistemiyle birbirine bağlı olmasına rağmen fiziksel bedenin herhangi bir bölümü ile eşanlamlı değildir, ancak süptil beden içinde var olurlar.

Yine de Kundalini deneyiminden geçmiş olan herkesin tanık olduğu üzere fiziksel beden üzerindeki etkileri güçlüdür. Ben, çakraların fiziksel bedenin şeklini ve davranışını, tıpkı zihnin duygu ve düşünceleri etkilediği gibi şekillendirdiğini düşünüyorum. Geniş, sıkı bir karın aşırı çalışan üçüncü çakranın işareti olurken, yetersiz çalışan beşinci çakra, kasılmış omuzlar ya da boğaz ağrısıyla kendini belli edebilir. Birinci çakra ile zayıf bağlantı, çırpı bacaklar ya da kötü durumdaki dizlerle kendini gösterebilir. Kişinin omurlarının hizalanması aynı zamanda çakraların açıklığı ile de ilişkilidir. Örneğin eğer göğsümüz omurga eğriliği ya da somatik/duygusal tutma/sıkma nedeniyle çökük ise kalp çakra sekteye uğramış olabilir. Fiziksel bedenimizin şekli, oradan almak ve bu hayatta devam etmek üzere, önceki hayatlarımızdaki gelişimimiz tarafından bile belirlenebilir.



ŞEKİL 1.7
Kadim Hindu çizimlerinde nadi ve çakralar.
(Trees Press Üniversitesi'nin izniyle)

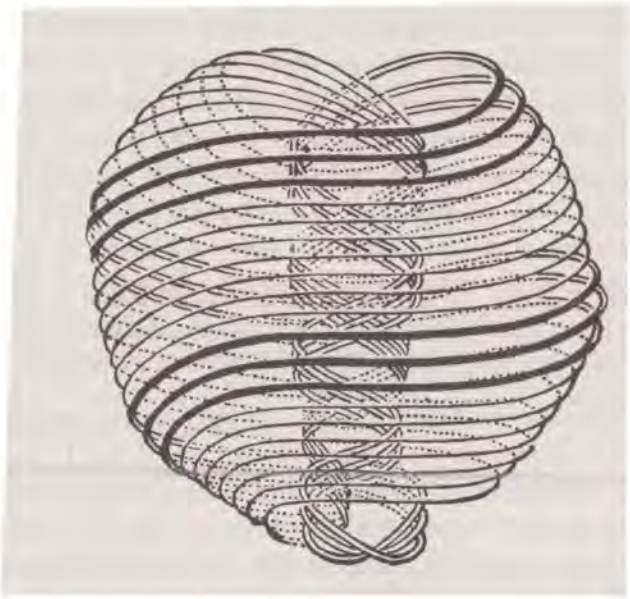


ŞEKİL 1.8

Endokrin sistemi bezleri ile çakralar arasındaki yaygın ilişki. (Bazı sistemler altıncı ve yedinci çakranın yerini değiştirerek epifizi yedinci çakra, hipofizi ise altıncı çakrayla ilgili olarak gösterir.)

Metafizik terminolojide çakra bir girdaptır (bkz. Şekil 1.9.). Çakralar bir girdaba benzer şekilde, kendilerine özgü paternleri ile itme ya da çekme kuvvetini kullanarak çark gibi dönerler. Çakranın kendi titreşim düzeyinde karşılaştığı her şey çakraya doğru çekilir, işlenir ve tekrar dışarıya çıkarılır.

Çakralar akışkan olmaktan ziyade bizim kendi zihinsel ve fiziksel programlamamızın simgesel örüntülerinden yapılmıştır. Bu programlama bizim nasıl davrandığımızı belirler. Bir bilgisayardaki programlama gibi sistemin içindeki enerji akışını düzenler ve bize çeşitli türde bilgiler verir. Her çakra -kelime anlamı disktir- hayatta kalma programımızdan cinsellik programımıza, düşünme ve hissetme şeklimize kadar hayatımızın belirli elemanlarını düzenleyen disketteki bir program olarak düşünülebilir.



ŞEKİL 1.9
Bir burgacın metafizik gösterimi.
(Teosofical Publishing House'un izniyle)

Çakralar bedenin merkezinden dışarı doğru enerji yayar ve dışarıdan bedenin merkezine giren enerjiyi özümserler. Bu şekilde çakrayı, yeniden, *yaşam enerjisini almak, özümsemek ve iletmek için bir düzenleme merkezi* olarak tanımlıyorum. Ne ürettiğimiz çoğunlukla ne aldığımızı belirler ve bu şekilde bizi çakralarımızla çalışmaya ve güncel olmayan, işlevsiz ya da yolumuza çıkan olumsuz programlamaları silmeye mecbur eder.

Çakra içeriği, merkezinde hep biz olduğumuzdan, büyük ölçüde gün içerisinde yaptığımız şeylerin tekrar eden örüntülerinden oluşur. Tekrar eden hareketler ve alışkanlıklar etrafımızdaki dünyada alanlar oluşturur. Ailemizden ve kültürümüzden gelen programlar, fiziksel beden şeklimiz, içine doğduğumuz koşullar ve önceki yaşamlarımızdaki bilgiler de önemli etmenlerdendir. Bu örüntüler genellikle, çakralara bakan durugörü sahibi kişilerce görülebilir. Görünenlerin yorumları bize, davranışlarımıza ilişkin değerli bir içgörü verir. Bir astrolojik harita gibi kişiliğin eğilimlerini gösterirler ama değişmez değildirler. Eğilimlerimizi bilmek bize, neye dikkat edeceğimizi ve neyi iyileştireceğimizi söyler.

Dış dünyaya dahil olduklarından, çakraların örüntüleri kendilerini daimi kılma eğiliminde olur. Dolayısıyla da *karma,* ya eylemler yoluyla ya da neden sonuç yasalarının etkileriyle meydana gelir. Bu nedenle bu örüntülerden herhangi birinin içinde tıkılıp kalmak yaygındır. Buna çakrada sıkışmak denir. Bizi belirli bir seviyede tutan bir döngüye yakalanırız. Bu bir ilişki, bir iş, bir alışkanlık ama en çok da basitçe bir düşünme şekli olabilir. Sıkışıp kalmak bir çakranın aşırı vurgulanan ya da yetersiz gelişmiş bir işlevi olabilir. Çalışmamızın konusu çakraları eski, kullanışsız örüntülerden temizlemek ki kendini yineleyen eylemlerinin olumlu etkileri olabilsin ve yaşam enerjimiz daha üst düzlemlere yayılabilsin.

Çakralar bilincin yedi temel düzeyi ile ilişkilidir. Bir çakranın açılmasını deneyimlediğimizde aynı zamanda o düzeyle ilişkili bilinç hâli ile ilgili derin bir anlayış da deneyimleriz. Bu haller aşağıdaki anahtar kelimeler ile özetlenebilir ancak yine de hatırlanmalı ki bu kelimeler her düzeyin karmaşıklığının kabaca basitleştirilmiş hâlleridir (bkz. Karşılıklar Tablosu, Sayfa 40, 41 ve 42). Takip eden bölümler her bir çakrayı tamamıyla anlatacak. Çakraların ilgili elementleri, çakraların niteliklerini anlamakta kritik öneme sahip olduklarından burada belirtildiler.

Birinci Çakra: Omurganın kökünde bulunur, *hayatta kalma* ile ilişkilidir. Elementi *topraktır.*

İkinci Çakra: Alt karında bulunur, *duygular ve cinsellik* ile ilişkilidir. Elementi *sudur.*

Üçüncü Çakra: Solar pleksusta bulunur, *kişisel güç, irade ve öz-saygı* ile ilişkilidir. Elementi *ateştir.*

Dördüncü Çakra: Sternumun üzerinde bulunur, *sevgi* ile ilişkilidir. Elementi *havadır.*

Beşinci Çakra: Boğazda bulunur, *iletişim ve yaratıcılık* ile ilişkilidir. Elementi *sestir.*[16]

Altıncı Çakra: Alnın merkezinde bulunur, *durugörü, içgörü ve hayal gücü* ile ilişkilidir. Elementi *ışıktır.*

Yedinci Çakra: Başın tepesinde bulunur, *bilgelik, anlayış ve aşkın bilinç* ile ilişkilidir. Elementi *düşüncedir.*

Çakralar açık ya da kapalı olabilir, aşırı ya da yetersiz çalışıyor olabilir[17] ya da bunlar arasındaki farklı seviyelerden herhangi birinde olabilir. Bu hâller kişinin hayatının büyük kısmındaki kişiliğinin temel belirleyicileri olabilir ya da bir duruma yanıt olarak andan ana değişebilir. Rahatsız bir çakra, açık ya da kapalı halde sıkışmış olup bu durumundan kolaylıkla çıkamayabilir. O zaman o çakranın, kendisini tıkayan şeyi meydana çıkararak ya da ortadan kaldırarak şifalanmaya ihtiyacı olur. Eğer bir çakra kapalı halde tıkanırsa o düzeyde enerji alamaz ve üretemez (sevgi enerjisini alamama ya da iletişim kuramama gibi). Eğer bir çakra açık ya da aşırı çalışır halde tıkanırsa bu çakranın (kişinin her durumu gücünü artırmak ya da cinsel ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullanması gibi) bütün enerjilerini o belirli düzeye kanalize etmeye eğilimli olduğu anlamına gelir. Kapalı bir çakrada belli enerjiler kronik olarak reddedilirken, aşırı açık bir çakrada kronik saplantı oluşur.

Kişinin belli bir düzeyde karşılaştığı enerjinin niteliği ve niceliği, çakralarının ne kadar açık ya da kapalı olduğu ile ya da bu açıklığı ya da kapalılığı gerektiğinde nasıl kontrol ettiği ile ilgilidir. Bu, bir düzeyde etkin bir şekilde baş edebildiğimiz eylemlilik ya da karmaşıklık miktarını yönetir.

Temel olarak çakralarla ilintili beş element vardır: Aşağıdan yukarıya sırayla toprak, su, ateş, hava ve eter. Beşinci çakra sabda ya da ses ile ilişkilidir. Üst iki çakrayı "ışık" ve "düşünce" ile bağlayan, benim modernleştirmemdir.

Aşırı ve yetersiz çalışma ile ilgili daha fazla açıklamaya ulaşmak için kitabım "Doğulu Beden, Batılı Zihin"e bakınız.

Örneğin, üçüncü çakrası (kişisel güç) sıkıca kapalı olan birinin yüzleşmelerden ödü koparken, daha açık olan başka biri bundan beslenebilir. İkinci çakrası (cinsellik) açık olan biri bir sürü seks partneri ile ilişkisini bir arada götürürken, kapalı olan biri seksi hissetmeyi bile reddedebilir. Boğaz çakrası aşırı çalışan biri çok fazla konuşur ancak hakikaten dinleyemezken, bir başkasının ağzından lafı cımbızla alırsınız.

Her merkezin açılmasını, deşarjını ya da güçlenmesini kolaylaştırmak üzere tasarlanmış özel egzersizler var ama kişinin önce sistemi bir bütün olarak anlaması gerekir. Sistem anlaşıldıktan sonra, bireysel düzeylere farklı şekillerde yaklaşılabilir. Kişi;

- Bedenin o bölümüne odaklanabilir, oranın nasıl hissettiği ve nasıl davrandığını aklına yazabilir,
- O çakranın felsefi çalışmasını anlayabilir ve uygulayabilir,
- O çakraya denk düşen gündelik yaşam etkileşimlerini inceleyebilir.

Bu çalışmada, belirli bir düzey ile ilgili her ilişki, çakraya ulaşmak ve içindeki enerjiyi değiştirmek için kullanılabilir.

Örneğin, ikinci çakranızın (cinsellik) ne durumda olduğunu anlayabilirsiniz ama önce bedenin o bölgesine (karın, cinsel organlar) uyumlanmanız gerekir. Akışkan mı, canlı mı, ağrılı mı, gergin mi, gevşek mi? Fiziksel hâl bize iç süreç ile ilgili pek çok ipucu verir. Bir sonraki adım, o belirli çakranın *anlamı ve işlevini incelemek* olur. Duygular ve cinselliğe ne anlamlar atfediyorsunuz? Sizin için nasıl bir değer taşıyor? O konularda size nasıl bir program yüklendi? Sonra, hayatınızdaki duygusal ve cinsel etkileşimlerin nitelik ve niceliğine bakabilirsiniz. İstediğiniz gibi mi? Alma-verme dengesi var mı? Çabasız bir enerji akışı mı yoksa bir korku ve kaygı kaynağı mı?

Sonra da ikinci çakranın sağlığını şunları yaparak geliştirebilirsiniz:

- Bedeninizin sakral bölümünü gevşetmeye, açmaya ya da uyarmaya yönelik fiziksel egzersizler yapmak.
- Çakranın ilgili görüntüleri, renkleri, sesleri ya da tanrısal varlıklarıyla çalışmak ya da çakranın ilgili elementi su olduğundan; bol su içerek, bir ırmak kenarına ya da yüzmeye giderek, suyun sürekli hareket hâlinde oluşu, akışı ve temizleme özelliği gibi faydalarını kullanarak çalışmak.

- Duygular ve cinsellik ile ilgili hisleriniz ve değerleriniz üzerinde çalışmak ve başkalarına karşı davranışlarınızla ilgili yeni içgörüler kazanmak.

Bu süreçlerin herhangi biri ya da hepsi duygusal ve cinsel doğanızdaki değişimleri etkileyebilir.

Beden ve zihin birbiriyle ayrılmaz şekilde bağlıdır. Her biri diğerini etkiler ve yönetir. Yedi ana çakra da birbirine ayrılmaz şekilde bağlıdır. Bir çakradaki tıkanma, bir üstündeki ya da bir altındakinin etkinliğini etkileyebilir. Örneğin, iletişiminizdeki (beşinci çakra) bir tıkanıklıktan ötürü kişisel gücünüzle (üçüncü çakra) başınız dertte olabilir ya da tam tersi. Ya da belki asıl sorun kalbinizde (dördüncü çakra) yatıyor olabilir ve çok derine gömüldüğünden kendini ancak başka alanlarda ortaya çıkarıyor olabilir. Teorik Sistemi bir bütün olarak inceleyerek ve sizdeki benzersiz hâliyle onu kendi çakra sisteminize (küçük harfle) uygulayarak bu incelikleri ve örüntüleri ayırt etmeyi ve amaçlarınıza göre kendinizi geliştirmeyi öğrenebilirsiniz. Bu süreç her çakrayı derinlemesine incelediğimizde daha detaylı anlatılacak.

Çakra aynı anda pek çok farklı boyutta bulunur ve bu yüzden de o boyutlara giriş noktaları sağlar. Fiziksel alemde her biri bedende bir noktaya denk gelir ve karnınızda kelebekler, boğazınızda kurbağalar, kalbinizde çarpıntı ya da orgazm deneyimi olarak deneyimlenebilirler. Fiziksel kurulum ile çalışmak bize Çakra Sistemini, rahatsızlığı teşhis etmek ve bazı durumlarda da şifalandırmak için kullanmamıza imkân tanır.

Çakralar farklı etkinlik türlerine denk düşer. Çalışmak hayatta kalma ile ilgili olduğundan bir birinci çakra etkinliğidir. Sesle ve iletişim ile ilgili olan müzik, beşinci çakraya denk düşer. İçgörünün bir işlevi olan hayal kurmak, bir altıncı çakra etkinliğidir.

Zaman boyutunda çakralar kişisel ve kültürel yaşam döngülerindeki seviyeleri anlatır. Çakralar çocuklukta hayatın birinci yılında baskın olan birinci çakra ile başlayıp biz yetişkinlikte olgunlaştıkça yukarıya, başın tepesine doğru hareket ederek sırayla açılır.[18] Yetişkin olarak bizler farklı evrelerde bazı çakralara diğerlerinden daha fazla odaklanabiliriz. Varlık edinmek, cinselliği keşfetmek, kişisel güç geliştirmek, ilişkiler, yaratıclık ya da spiritüel arayış gibi.

Çakralar ve çocuk gelişimi evreleri ile ilgili daha fazla açıklamaya ulaşmak için kitabım "Doğulu Beden, Batılı Zihin"e bakınız.

Çakralar evrimsel yönden, dünyada belirli bir zamanda hüküm süren bilinç paradigmalarıdır. Primitif insanlar birincil olarak hayatta kalmanın, kültürün ana odak noktası olduğu birinci çakrada var oldular. Tarım ve gemi taşıması ikinci çakra çağının başlangıcını belirledi. Binli yıllarda öncelikli odağımızın güç ve enerji olduğu üçüncü çakra çağından, odak noktası sevgi ve şefkat olan kalbin dördüncü çakra alemine geçtiğimize inanıyorum. Bu geçişlerin hiçbiri pürüzsüz ve ani olmamasına rağmen belirli aşamalar tarih akışı boyunca net bir şekilde görülebilir (bkz. 12. Bölüm).

Zihinde, çakralar -deneyimlerimiz üzerinden gerçekleştirdiğimiz ve kendi kişisel dünyamızı yarattığımız inanç sistemleri- bilinç örüntüleridir. Böyle olunca çakralar gerçekten hayatımızı yürüten programlardır. Alt çakra programlarımız hayatta kalma, cinsellik ve eylem yönündeki bilgileri içerir. Üst çakralar bizi daha evrensel bilinç seviyelerine taşır ve daha evrensel hâller olan spiritüellik ve mânâ hakkındaki daha derinlerde yatan inanç sistemlerimizle çalışır. Kimi zaman bir programda kilitli kalırız ve o, bizim etrafımızdaki dünya ile etkileşime girme alışkanlığımız olur. Her olayı bir güç mücadelesi olarak gören bir kişi, üçüncü çakradan yönlendiriliyordur. Sürekli sağlık ve para gibi hayatta kalma meseleleriyle uğraşan biri, birinci çakrada zorluk çekiyordur. Hayal aleminde yaşayan birisi altıncı çakrada sıkışıp kalmıştır.

Gördüğünüz gibi çakraların epey karmaşık yönleri vardır. Farklı etkinlik düzeylerinde bilincin tezahürü benzetmeleri olarak, değerlerine paha biçilemez. Yine de bütün bir sistem olarak, bir insanın enerjetik dinamiklerini anlamaya daha da fazla fırsat sunarlar.

ŞİVA VE ŞAKTİ

Gücü olmayan bir güç sahibi yoktur. Sahipsiz bir güç de yoktur. Gücün sahibi Şiva'dır. Güç Şakti'dir, yani evrenin Yüce Ana'sı. Şakti'siz Şiva olmaz ya da Şiva'sız Şakti.[19]

Hint mitolojisinde, evren Tanrı Şiva ve Şakti'nin birleşiminden yaratılmıştır. Eril prensip Şiva, tezahür etmemiş saf bilinç ile özdeşleşmiştir. Saadeti temsil eder ve derin meditasyondaki, bir formu bulunmayan oluş olarak betimlenir. Şiva -tezahüründen ayrı- saf bilince eşit olan, etkin

[19] Avalon, Serpent Power, 23.

olmayan ilahi potansiyeldir. Bazen "yıkan" olarak görülür çünkü -genelde bilinci açığa çıkarmak için formu yıkan- bir formu olmayan bilinçtir. Şiva'nın tepe çakrada en güçlü varlığa sahip olduğuna inanılır.[20]

Şakti, bu etkin olmayan bilincin dişil tarafıdır, yaşam vericidir. O, bütün yaradılış ve evrenin annesidir. Şakti, dünyanın yaratımında yaygın olarak bir yanılsama olarak görülen *maya*'nın kâşifidir. Sanskrit dilinin ilk zamanlarında mayanın sihir, sanat, bilgelik ve sıra dışı güç anlamları vardı.[21] Maya, tezahür eden evrenin ana maddesidir, ilahi yaradılışın hanımıdır. Maya, bilincin izdüşümüdür ama bilincin kendisi değildir. "Karma erginleştiğinde, Şakti yaratmaya heveslenir ve kendini kendi mayası ile kaplar" denilir.[22]

Kelimenin kökü *şak* "güç sahibi olmak" ya da "muktedir olmak" anlamına gelir.[23] Şakti, hayatın oluşturulmasına güç veren yaşam enerjisidir. Şakti ile birleştikten sonra Şiva'nın bilinci evrene iner ve (Şakti) ilahi bilinci bahşeder. Ölümlüler arasında, çocuğu anne doğurur ama bunu ancak erkeğin tohumu ile gerçekleştirebilir. Benzer şekilde, Şakti evreni doğurur ama ancak Şiva'dan gelen bilincin tohumu ile.

Bu ilahların ikisi de diğerine yönelme eğilimindedir. Şakti "insan ruhunun ilahi soluğu" olarak dünyadan yükselirken, yukarıdan inen Şiva da "ilahi zarafetin dayanılmaz çekiciliği" ya da tezahürü olarak tarif edilir.[24] Ebedi bir sarılma içinde var olurlar ve sürekli olarak sevişirler, ikisi de diğeri olmadan var olamaz. Onların ebedi ilişkisi hem fenomenal hem de spiritüel dünyaları yaratır.

Şiva ve Şakti hepimizin içinde bulunur. Mayanın peçesinden aydınlanmak ya da sözde yanılsamanın içinde gömülü bilinci anlamak için bu ikisini bir araya getirecek kuvvetlere izin vermek adına yalnızca bazı belli prensipleri uygulamamız gerekir. Bu olduğunda eski anlamdaki ipucuna -sanat, bilgelik, elimizdeki yaratım güçlerine- sahip oluruz

---

[20] Ancak birinci çakra Şiva erkek cinsel organını içerir ki bu Şiva'nın orada uyuma formunda yatan Kundalini- Şakti'nin varlığından can bulur.

Sir Monier Monier-Williams, Sanskrit-English Dictionary, 811.

LizelleRaymond, Shakti, A SpiritualExperience.

Swami Rama, The Awakening of Kundalini, Kundalini, Evolution, and Enlightenment, ed. John White, Anchor Books, 1979, 27.

HaridasChaudhuri, The Psychophysiology of Kundalini, 61.

ÖZGÜRLEŞME VE TEZAHÜR

Bilincin ikiz vehçeleri olduğu buyurulur; bunlardan biri özgürleşme (mukti) ya da içinde sadece bilinç saadeti olan, formsuz yön, ikincisi ise evrensel, yani içinde dünyevi zevklerin olduğu form yönü (bukti). Spiritüel uygulamanın temel prensiplerinden biri, hem özgürlüğü hem de keyfi korumaktır.[25]

Şiva ve Şakti çakralardan geçen -biri aşağı, diğeri yukarı doğru- iki akımı temsil eder şekilde de görülebilir[26] (bkz. Şekil 1.10, sayfa 32). Aşağı doğru olan, *tezahür akımı* olarak adlandırdığım akım, saf bilinçte başlar, her adımda giderek daha da yoğunlaşarak çakralardan aşağı doğru tezahür düzlemine iner. Örneğin teatral bir gösteri yaratmak için önce bir fikir ile kavram (yedinci çakra) ile başlamamız gerekir. Fikir sonradan bir görseller grubuna (altıncı çakra) dönüşür ve iletişimle (beşinci çakra) bir hikâye olarak aktarılabilir hâle gelir. Fikir daha da geliştikçe ve başkaları da işin içine girmeye başladıkça onu gerçekleştirmeye yardım edecek olan ilişkiler (dördüncü çakra) grubu kurmaya başlarız. Hareketleri prova ederken bu işe irademizi ve enerjimizi veririz, kavramsal ve fiziksel elemanları bir araya (ikinci çakra) getiririz ve en sonunda oyunu seyirci önünde fiziksel düzlemde ortaya çıkarırız (birinci çakra). İşte bir düşünce olarak başlayan soyut bir kavramı aldık ve çakralardan aşağı götürerek tezahüre dönüştürdük. *Bukti* ya da dünyevi zevkler tarafından çekildiği söylenen tezahür yoludur.

Özgürleşme akımı denen diğer akım bizi, tezahür zemininin sınırlandırmalarından daha serbest ve dolayısıyla daha yayılmacı ve kapsayıcı var olma hâllerine götürür. Bu yolda, maddenin içindeki enerji elementler boyunca yukarı doğru hareket eder, yayılır ve sınırsız saf bir oluş hâline dönüşerek gitgide hafiflemek üzere salınır. Böylece, katı toprak katılığını kaybeder ve önce suya, sonra da ateşin enerjisine, havanın genleşmesine, sesin titreşimine, ışığın ışımasına ve düşüncenin soyutlaşmasına dönüşür.

Özgürleşme akımı kişisel özgürleşme getirdiğinden çakralarla ilgili çalışmalarda sıklıkla vurgulanan yoldur. Bu akım yavaş hareket eden

---

[25] Avalon, Serpent Power, 38.

Sri Aurobindo da pek çok yazısında yükselen ve alçalan akımları tarif eder.

kısıtlanmış enerjinin kademeli olarak yeni özgürlük dereceleri kazandığı yoldur. Bizi zamanı geçmiş ya da kısıtlayıcı alışkanlıklardan, maya'nın peçesinden kurtarır. Bizi fiziksel dünyanın kısıtlamalarından çözüp, daha soyut ve sembolik düzeylerde daha geniş bakış açıları bulmamızı sağlayan yoldur. Özgürleşme yolundaki her adım madde ve bilincin daha etkin olduğu ve enerji yönünden zengin kombinasyonlar yarattığı bir düzenlemedir, ana birincil kaynağımıza doğru bir çözünmedir. Bu akım aşağıdan başladığı için alt çakralarca beslenir; yani köklerimiz, bağırsaklarımız, ihtiyaçlarımız ve arzularımızca.

Fazla önyargıdan muzdarip olurken, aşağı doğru olan akım tezahürümüzü sağladığı için yukarı doğru olan akımla eşit derecede önemlidir. Aşağı doğru olan her adım yaratıcı bir eylemdir, seçimler yapan kısıtlamaya doğru adım atan, özgürlüğün sınırlandırılmasına izin veren bilincin eylemidir. Bu sınırlandırmalar yoluyla, bilincin soyut yaygınlığı yoğunlaşmasına ve katılaşmasına müsaade eden hazneye sahip olur. Aşağı doğru olan akımda, her çakra kozmik enerji yoğunlaştırıcısı olarak görülebilir.

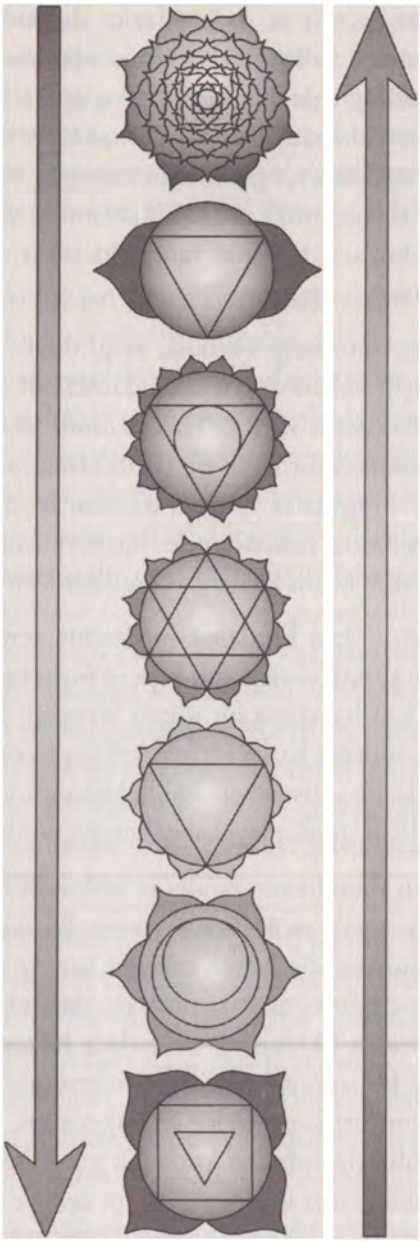
Tezahür edebilmek için kısıtlama yapmamız gerekir. Bu da sınırlar yaratmayı, kesin ve apaçık olmayı, bir yapı ve form belirlemeyi gerektirir. Bu kitabı yazmak için hayatıma bir düzen vermem, kitabı tamamlamak için gerektiğince uzun süre başka etkinlikleri sınırlandırmam gerekir. Bir işi elinde tutmak, çocuk yetiştirmek, okulu bitirmek ya da somut herhangi bir şey yaratmak için sınırlamayı kabul etmeye gönüllü olmamız şarttır.

Aşağı doğru olan akım huzur, zarafet ve istikrar getirirken, özgürleşme akımı bize heyecan, enerji ve özgünlük getirir. Bu iki yoldan her birinin gerçekten tamamlanması için bütün çakralar açık ve etkin olmalıdır. Kısıtlama olmaksızın özgürleşme bizi muğlak, dağınık ve kafası karışmış bırakır. Çok muhteşem fikirlerimiz ve fazlaca bilgimiz olabilir ama bu meyveleri herhangi bir somut ürüne dönüştüremeyiz. Diğer yandan, özgürleşme olmaksızın kısıtlama sıkıcı ve boğucudur. Tekrar eden örüntülere yakalanıp kalır, değişimden korkarak güvenliğe dört elle sarılırız. Gerçekten tam olabilmemiz için her iki akım açık ve etkin olmalıdır.

Şekillenmeye, yoğunlaşmaya, sınırlara ve benliğe doğru hareket eder

TEZAHÜR AKIMI

Ruh ve bedenin çekimi



Zihin ve tinin çekimi

ÖZGÜRLEŞME AKIMI

Özgürleşme, genişleme, soyutlaşma ve evrenselliğe doğru hareket eder

ŞEKİL 1.10
Özgürleşme akımı ve tezahür akımı

Çakralar bedende bu iki kuvvetin farklı kombinasyonlarda karıştığı odalar olarak düşünülebilir. Her çakrada özgürleşme ve tezahür arasında farklı bir denge bulunur. Sistemde aşağı gittikçe tezahür akımının devinimi artar. Yukarı gittikçe çakralar özgürleşme akımından daha da fazla etkilenmeye başlar. Bu, temel kutuplaşma sistemin bir bütün olarak nasıl çalıştığını anlamakta elzem bir elemandır.

ÜÇ GUNA

Hint mitolojisinde, kozmosun Batılı bir simyevi kavram olan *prima materia*'ya benzeyen *prakrti* adındaki ezeli zeminden evrildiğine inanılır. Prakrti, deneyimlediğimiz her şeyi yaratan *guna* ya da nitelik denilen üç tel sicimden örülmüştür. Bu nitelikler bizim terimlerimizdeki madde, enerji ve bilince denk düşer.

Guna'ların ilkinin adı *tamas*'tır ve tamas maddeyi, kütleyi ya da ataletin ağır hareketsizliğini temsil eder. Tamas, prakrtinin en yoğun halidir. İkinci gunaya *rajas* adı verilmiştir; rajas enerjinin hareket hâli, kuvvet hâli ve ataletin üstesinden gelme hâlini temsil eder. Bu prakrtinin enerjetik, değişken formudur. Üçüncü gunaya zihin, zekâ ya da bilinç anlamına gelen *sattva* adı verilir. Gunalar aynı zamanda manyetik kuvvet olan tamas, kinetik kuvvet olan rajas ve bu ikisi arasında dengeyi kuran sattva olarak da anlatılabilir. Sattva nedensel düzlemi yönetir, rajas süptil düzlemi yönetir ve tamas da kaba ya da fiziksel düzlemi yönetir.

Kozmosun süreklilikle yaratımında üç guna, varlığın deneyimlediğimiz farklı hâl ve düzlemlerini oluşturmak üzere birbirine örülür. Temel denge hâlinden ortaya çıkan guna'lar sürekli akış hâliyle bu dengeyi muhafaza eder. Kimi zaman tamas baskınlaşarak bize maddeyi verir. Kimi zaman ise rajas baskın olup bize enerji verir. Sattva baskın olduğunda ise deneyim öncelikle zihinsel ya da spiritüeldir. Ancak, üç guna tıpkı saç örgüsündeki üç tutamın ayrık olup birlikte saç örgüsünü oluşturması gibi her zaman kendi ayrı varlıklarını muhafaza eder.

Gunaların toplamının bugün fizikteki enerjinin korunması prensibindeki gibi sabit kaldığına inanılır. Bu üç nitelik temel, birleşik, ilkel gerçekliğin özüdür. Birlikte evrenin dansını eda ederler ama bağımsız olarak da kayda değer ölçüde ayrıktırlar. Gunalar kozmik danstaki adımları

tarifler ve onların ilişkisini çalışırken bizler, adımları öğreniyoruz ve bu dansa kendimiz de katılıyoruz.

Gelecek sayfalarda madde, enerji ve bilinç terimleri epey serbestçe kullanılıyor olacak. Bu terimler hayatın her yönünün içkin niteliklerini yani üç gunanın niteliklerini tarif ediyor. Bu terimler birbirinden ayrı varlıklar değiller ve hiçbir zaman da karşıtlarından belli oranlarda içermeden tek başlarına bulunamazlar. Entelektüel çerçeve dışında onları birbirinden tamamen ayırmak da aslında imkânsızdır. Enerji, madde ve bilinç tıpkı gunaların kozmosu oluşturmak için birbirine katılması gibi iç içe geçmiştir.

Çakralar, farklı derecelerde bu içeriklerden oluşur. Madde (tamas) alt çakralara hükmeder, enerji (rajas) orta çakralara hükmeder ve bilinç (sattva) üst çakralara hükmeder. Ama her çakrada, yaşayan her şeyde her sicimden belirli bir oranda bulunur. Bu üç sicimin örülmesini dengelemek kendimize, zihnimize, bedenimize ve ruhumuza denge getirmektir.

ÇAKRALAR VE KUNDALİNİ

Işıltısı genç bir yıldırımın güçlü parlaması gibidir.
Tatlı mırıldanması, oğul veren aşk delisi arıların vızıldama
uğultusu gibi belli belirsizdir. Melodik şiirler üretir...
Dünyanın bütün canlılarını soluk alıp verişle muhafaza eden ve
kök lotusun boşluğunda muazzam ışıklar gibi parlayan odur.
-Sat Çakra-Nirupana[27]

Şakti kök çakrada otururken dinlenir. O, burada, Muladara'daki *Şiva Lingam* etrafında üç buçuk tur dönmüş sarmal bir yılan, Kundalini-Şakti olarak bulunur. Bu formunda maddedeki içkin potansiyeldir, yaratımın ilkel dişil kuvveti ve insan bilincindeki evrimsel kuvvettir. Birçok insanda, omurganın dibindeki yuvasında keyifle uyur hâlde bulunur. İsmi sarmalanmış anlamına gelen *kundala*'dan gelir.

Bu Tanrıça uyandığında sarmalından çıkar, kendisiyle buluşmak için aşağı inen Şiva'yı bulmayı umarak, başın tepesindeki tepe çakraya ulaşana kadar çakra çakra yukarı tırmanır. Her çakrayı delip geçtikçe o çakranın

[27] Sat-Chakra-Nirupana'nın 10 ve 11. bölümleri, Arthur Avalon'unSerpent Power'daki çevirisiyle.

uyanmasını sağlar. Aslında kimileri, çakraları açan tek şeyin Kundalini-Şakti olduğuna inanır. Eğer tepe çakraya ulaşır da yolculuğunu tamamlarsa karşıtı olan Şiva ile yani ilahi bilinç ile buluşur ve ortaya çıkan sonuç aydınlanma ya da saadettir.

Kundalini yoga Kundalini-Şakti kuvvetini uyandırmak ve omurgadan tırmandırmak üzere tasarlanmış kadim ve ezoterik bir disiplindir. Genelde eğitimli bir guru tarafından ve yıllarca yapılan belirli bir yoga ve meditasyon uygulaması ile inisiye edilir. Ancak, spiritüel yola girip bu yoldan çıkan ve anlık, kimi özgün Kundalini uyanışı ile spiritüel doğuş deneyimi yaşayan pek çok insan vardır, bu yüzden bu gizemli ve güçlü kuvveti incelemeye değer.

Kundalini'nin takip ettiği yollar çeşitlilik gösterir. Çoğunlukla Kundalini ayakta ya da omurga tabanında başlar ve başın tepesine doğru çıkar. Bu harekete titremeli kasılmalar ya da yüksek sıcaklık hisleri eşlik edebilir. Diğer yandan Kundalini etkisi, baştan aşağıya doğru ya da ortadan dışa doğru yol alan benzer yoğun tesirleri de içerir. Kimi zaman Kundalini semptomları saatler ya da yıllar içinde ara ara tekrar eder ancak saniyeler içinde olur ve biter. Kim zaman da semptomlar haftalarca, aylarca ya da yıllarca sürebilir.

Kundalini genelde derin bilinç deneyimi ile sonuçlanan özgün ve güçlü bir deneyimdir. Bu değişim artan tetikte olma hâli, ani içgörü, sesler, ağırlıksızlık hissi, bedendeki bir saflık hissi ya da aşkın saadet gibi deneyimlenebilir. Kundalini'nin serebrospinal sıvıda beynin haz merkezlerini uyaran ve bize mistiklerin "bir saadet hâli" diye tarifl ediği bir hâl veren dalga benzeri bir hareket yarattığına dair bir miktar kanıt vardır.

Ancak Kundalini deneyimi her zaman hoş olmaz. Pek çok insan Kundalini çakralarını köteklerken gündelik hayatlarında işlerliklerini sürdürmekte aşırı zorlanır. Kundalini tıkanıklıklarınız arasından yolunu zorla açarken uyumakta zorlanabilir ya da yemek yeme ve cinsellik gibi alt çakralarla ilgili enerjilerden hoşlanmayabilirsiniz. Buna rağmen kimi insanlar Kundalini uyanışından sonra yüksek düzeyde seksüelleşebilir. Ayrıca hayatınıza bu yılan Tanrıçanın gözünden bakınca biraz derin depresyon ya da korku da oluşabilir. O her zaman nazik olmasa da gündelik gerçekliğinizdeki yanılsama peçesini aralayan bir şifalandırma kuvvetidir. Anlık Kundalini uyanışları yaşayan ve birlikte çalışacak bir spiritüel öğretmeni

olmayan kişiler için, bu spiritüel enerjiden anlayan ve onları deli ya da psikotik olarak değerlendirmeyecek deneyimli terapistler bulunuyor.[28]

Yılan dünyanın her yerinde aydınlanma, ölümsüzlük ve tanrılara giden yolun arketipik bir sembolüdür. Yaradılış'ta yılan, Bilgi Ağacı'nın elmasını, tatmaları için Adem ile Havva'ya verir. Bu, bir yandan maddesel dünyada köklü kalmaya devam ederken bitmez tükenmez anlama arzusunu yaratarak Kundalini'nin başlamasını simgeler. Mısır'da firavunlar tanrısal itibarlarını simgelemesi açısından üçüncü göz kısmında yılan simgesi olan taçlar takarlardı. Bu, yükselmiş Kundalini'yi mi temsil ediyordu? Bugün hâlâ iki yılan şifa asasının etrafından dolanarak tıp sembolü olan kadüseyi oluşturur (bkz. Şekil 1.11, sayfa 36). Kadüse net bir şekilde İda ve Pingala'nın şuşumna etrafında çakralar arasından geçerek birbirine dolanmasını taklit eder (bkz. Şekil 1.6, sayfa 19). Birbirine dolanan yılanlar ayrıca hayat taşıyıcı -temel bilgi olan- DNA'nın çift sarmalının da simgesidir.



Şekil 1.11
Kadüse, modern şifa simgesi, çakraların ve nadi'lerin yolunu takip eder, tabandan çıkıp üstteki iki kanatlı taç yapraklara ulaşır.

[28] Spiritual Emergence Network, California Institute of IntegralStudies tarafından (415) 648-2610, ya da Kundalini Araştırma Ağı tarafından yürütülmüştür, P.O. Box 45102, 2483 Younge St. Toronto, Ontario, Canada.

Kundalini kuvvetli bir aydınlanma gücünün evrensel kavramıdır. Ayrıca kurcalamak için de fazla aldatıcı ve öngörülemezdir, hatta öyle yoğun acı yüklü, kafa karıştırıcı olabilir ki dünya tarafından sıklıkla cinnet olarak yorumlanabilir. Buna yukarıda listelenen olumlu yönler eşlik edebilir ya da etmeyebilir. Çakraları açar ama tıpkı bir zindanın kapısını açmak gibi Kundalini, çakralarda kilit altında olan her şeyi salabilir. Bu yayılan içgörüler ya da deneyimler olabileceği gibi çakraların kapanmasının asıl sebebi olan eski travmalar ya da istismarlar da olabilir.

Kundalini tabii ki derin bir bilinç hâli yaratır ve ortaya çıkan bu bilinç hâli, ağırlıkla "aydınlanmamış" olan bir dünya ile geçinmeyi çok zorlaştırır. Bizim mevcut paradigmamızı desteklemez ya da hayatlarımızdaki koşullarla ya da bedendeki fiziksel saflık hâli ile uyum içinde olmaz. Bu farklılıklar büyük ölçüde rahatsızlık yaratabilir ama yine de her zaman göz ardı edilemezler. Kundalini temelde bir şifa kuvvetidir ve ancak henüz salıvermeye hazır olmadığımız gerginlik ve safsızlıklarla karşılaştığında acı hissettirir. Çakraları açmayı öğrenmek bize daha az acı vermeye meyilli, temiz bir Kundalini yolunu sunar.

Teorik olarak, Kundalini başın tepesinde yer alan tepe çakrayı açmaya yardımcı olan bir kuvvet yaratır. Çakralardaki tıkanıklıklar omurgasal enerjimizi tutsak ettiğinden, bu çakra genelde ulaşılması en zor çakradır. Klasik olarak tepe çakra aydınlanmanın oturağı olarak görülür, ancak inanıyorum ki aydınlanmayı getiren şey, bilinçli bir dikkat çerçevesinde tüm çakraların bütünlüklü olma hâlidir. Pek çok insanda olduğu gibi aydınlanma anlarının çoğu diğerinden ziyade üst çakra bilincini aşağıya, somut tanınırlığa getirmekle olmuştur.

Enerjinin üst çakralara doğru yükselmesi, derinden gevşediğimizde ve dikkatimizi bütün çakralarımıza yönelttiğimizde gerçekleşir. Enerjiyi yükselmeye zorlamak genelde gerilim, gerginlik ve bir çeşit kendinden geçme hissi ile ya da çevremizde aynı şeyleri yapmayan herkesin rahatsız olması ile sonuçlanır. Bu sonuncusu soyutlanma yaratır ki ben bunu bir aydınlanma eksikliği semptomu olarak görüyorum. (Bir sürü insan konferanslarda heyecanla bana aydınlanmış yedinci çakra deneyimlerini anlatmaya gelir ama diğer yandan kaba bir şekilde bir sohbeti böldüklerinin farkında bile olmazlar ya da korkunç şekilde ihmal edilmiş bir bedende yaşıyor olurlar.)

Kundalini'den söz etmeden çakralar hakkında konuşmak imkânsızdır ancak Kundalini'nin yükselmesi bu kitabın odak noktası değildir.

Kundalini, derin kavrayışı başarmakta, yan sokaktaki bir eve arabayla duvarın içinden geçerek gitmenin en kolay ya da en iyi yol olmaması gibi illa en iyi ya da en kolay yol değil. İnatçı bir tıkanıklığı geçmek için güçlü bir kuvvete gereksinim duyulan zamanlar vardır ama ben doğal, güvenli ve hoş yöntemleri tercih ediyorum. Manzaralı yoldan gittiğimizde vardığımız yer kadar yolculuktan da keyif alırız.

Bu kitap Kundalini'yi yükseltmek üzere tasarlanmış disiplinleri ne destekler ne de kınar. LSD süper-bilincin üst dünyalarına bir bakış atmak için hızlı bir yoldur ve sizi illa orada tutmaz ama yine de bazı kalıcı değişiklikleri olumlu yönde etkiler. Kundalini bundan daha da az öngörülebilir, daha derin ve edinilmesi çok daha zordur. Ancak, Kundalini bir uyuşturucu madde sonucu değil, kendi yaşam enerjimizin yeniden düzenleme şeklidir. Yüksek farkındalık arayanlar için benzersiz ve değerli bir deneyimdir.

Karşı karşıya kaldığımız acı sadece bizim kendi direncimizden ve Kundalini'nin kendi amacına varabilmesinden önce yakması gereken kirliliklerdendir.

Kundalini ile ilgili yürütülmekte olan kayda değer ölçüde araştırma var ve gerçekten ne olduğu ve nasıl tetiklendiği ile ilgili pek çok teori var. Aşağıda sıralanan teoriler bu kitap ile en alakalı olanlar:

- **Kundalini bir guru tarafından tetiklenir.** Diğer insanlarla olan tüm etkileşimimiz çakra düzeyinde de gerçekleşir (bkz. Şekil 1.12, sayfa 43). Eğer ağırlıklı olarak alt çakralardaki insanlarla etkileşime girersek bizim merkezlerimiz de ona göre yanıt verir. Böyle bir etkileşim ile aşağı çekilebiliriz. Aynı şekilde, eğer kendi Kundalini'sini uyandırmış, guru benzeri biriyle oluşan bir etkileşim üst çakraları uyarıyorsa, bu yeni enerji akışı öğrenciyi de uyandırabilir. Kundalini bir guru tarafından tetiklendiğinde bu deneyime *Şaktipat* denir. Merkezleri uyandırır ve Kundalini enerjisini alan kişiyi hem muazzam etkilerini deneyimlemekle hem de hayatını ve bedenini etkileyebilecek sonuçlarıyla baş etmekle baş başa bırakarak akışa geçirir.
- **Kundalini cinseldir.** Tantra uygulaması, kimi zaman Kundalini'yi yükseltir ve aşkınlığı başarmaya yönelik gösterişli cinsel uygulamalar içerir. Böyle teknikler uzun süreli orgazmlardan tamamen perhizde olmaya kadar çeşitlilik

gösterir. Kimisi Kundalini ve cinselliğin birbirini dışladığını söylerken kimisi de onların ayrılmaz şekilde birbirine bağlı olduğuna inanır. Bu konu ikinci çakra ile ilgili bölümde daha bütünsel olarak ele alınacak.

- **Kundalini kimyasaldır.** Altıncı çakra genelde epifiz bezi ile ilişkili görülür. Bu bez tarafından üretilen melatonin, artmış psişik beceri, rüya hatırlama, görüler ve halisünojenik etkiler yaratması ile bilinir.[29] Kimileri Kundalini tarafından tetiklenen görülerin, nörotransmitterlerin bir döngüsü olduğuna inanır. Bazı durumlarda, Kundalini kahve, marihuana ya da halisünojenik uyuşturucularla tetiklenebilir.

- **Kundalini bedendeki ritmik titreşimle eğlenmenin sonucudur.**[30] Omurganın dalgalandırılması kalp atışı ve beyin dalgaları yoluyla ve nefes örüntülerine katılan beynin farklı bölgelerini uyaran ritimleri ateşler. Bunlar; meditasyonla, nefes hızı ile ya da anlık uyanışta olduğu gibi tamamen şans eseri tetiklenebilir. Bu konu beşinci çakra aleminde titreşimleri konuştuğumuzda daha detaylı tartışılacak.

- **Tüm çakraları bağlayan temiz, tıkanıklıkların olmadığı bir kanal mevcutsa, Kundalini doğallıkla üretilir.** Bu, benim yukarıdakilere karşıtlık değil de bir eklenti olarak gördüğüm kendi teorim. Eğer çakralar vitesler olarak görülürse Kundalini, enerjinin bu vitesler arasında hareket ederken aldığı yılansı harekettir. Aslında çakralar, Kundalini'yi makul bir şekilde yavaşlatıp yolunu bulmasını sağlayan ve onun içinde bulunduğu ölümlü organizmayı yakıp yok etmesini engelleyen unsurlar olarak hizmet edebilirler. Mevcut varlık hâlimizde, çakraların kendisi birer tıkanıklıktan ziyade birer basamaktır. Çakralardaki çözülmemiş meseleler yoktan yere bu yaşam enerjisinin önünü tıkar. Kendi kişisel çakra sistemimizi tamamıyla anladığımızda Kundalini enerjisini güvenli ve öngörülebilir bir şekilde kullanabiliriz.

Philip Lansky, "Neurochemistry and the Awakening of Kundalini," Kundalini, Evolution, and Enlightenment, ed. John White, Anchor Books, 1979, 296.

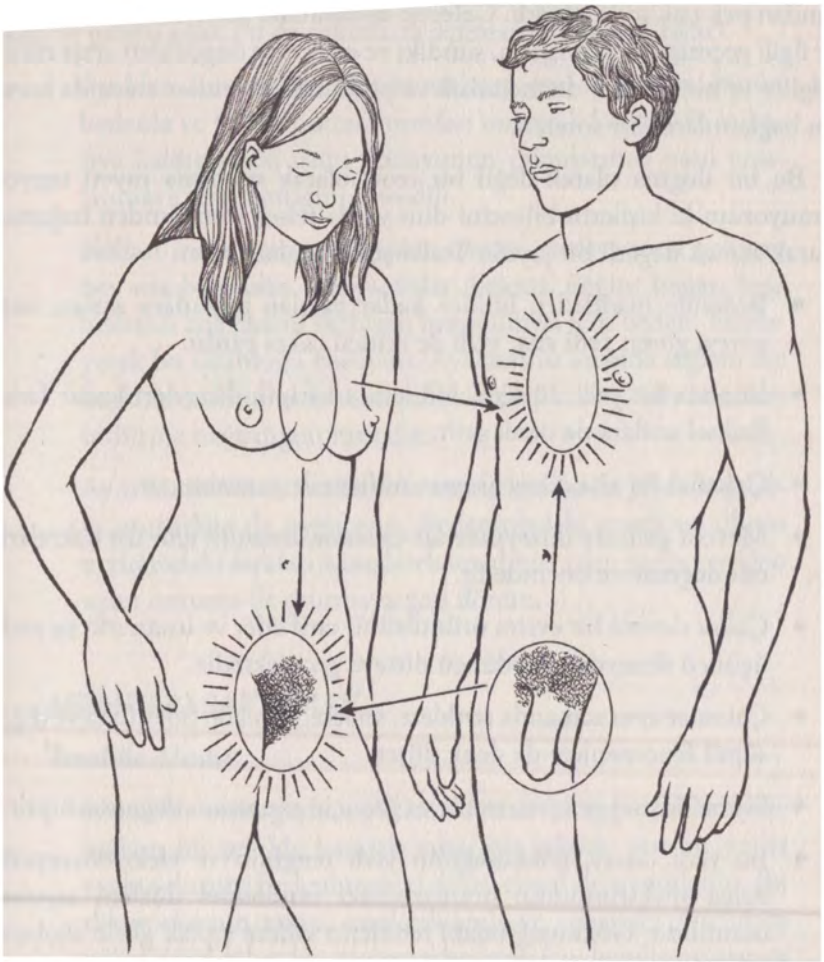
Lee Sannella, M.D. Kundalini: Psychosis or Transcendence? Also see Itzhak Bentov, Micromotion of the Body as a Factor in the Development of the NervousSystem, 77.

KARŞILIKLAR TABLOSU

Çakra	Birinci	İkinci
Sanskrit Adı	Muladara	Svadistana
Anlamı	Kök desteği	Tatlılık
Yeri	Perinyum	Sakrum
Elementi	Toprak	Su
Enerji Hali	Katı	Sıvı
Psikolojik İşlevi	Hayatta kalma	Arzu
Sonucu	Köklenme	Cinsellik
Kimlik	Fiziksel kimlik	Duygusal kimlik
Benlik Yönelimi	Öz-koruma	Öz-memnuniyet
İblisi	Korku	Suçluluk
Gelişim Zamanı	Ana rahminden 12 aylığa kadar	6 ay- 2 yaş
Salgı Bezleri	Böbrek üstü	Yumurtalık ve erbezleri
Diğer Beden Bölümleri	Bacaklar, ayaklar, kemikler, kalın bağırsak	Rahim, genitaller, böbrekler, mesane, bel
İşlev Bozukluğunda	Obezite, anoreksiya, Siyatik, kabızlık	Cinsel sorunlar, üriner sorunlar
Renk	Kırmızı	Turuncu
Tohum Sesi	Lam	Vam
Ünlü sesi	O	U
Sefirotu	Malkuth	Yesod
Gezegeni	Dünya, Satürn	Ay
Metalleri	Kurşun	Kalay
Yemeği	Protein	Sıvı
Değerli Taşı	Yakut, lal taşı, hematit	Mercan, akik, sarı zirkon
Tütsü	Sedir	Damiana
Yoga Yolu	Hatha	Tantra
Hakkı	Sahip olmak	Hissetmek
Gunası	Tamas	Tamas

Üçüncü	Dördüncü	Beşinci
Manipura	Anahata	Vişuda
Parlak mücevher	Alt edilemeyen	Arınma
Solar Pleksus	Kalp	Boğaz
Ateş	Hava	Ses, eter
Plazma	Gaz	Titreşim
İrade	Sevgi	İletişim
Güç	Huzur	Yaratıcılık
Ego kimlik	Sosyal kimlik	Yaratıcı kimlik
Öz-tanımlama	Öz-kabul	Öz-ifade
Utanç	Keder	Yalanlar
18-42 aylar arası	3,5-7 yaş arası	7-12 yaş arası
Pankreas, böbrek üstü bezleri	Timüs	Tiroit, paratiroit
Sindirim sistemi, karaciğer, safra kesesi	Akciğerler, kalp, dolaşım sistemi, kollar, eller	Boğaz, kulaklar, ağız, omuzlar, boyun
Sindirim sorunları, kronik yorgunluk, yüksek tansiyon	Astım, kalp hastalıkları, akciğer hastalıkları	Boğaz ağrısı, boyun ve omuz ağrısı, tiroit sorunları
Sarı	Yeşil	Parlak Mavi
Ram	Yam	Ham
A	E	İ
Hod, Netsach	Tipharet	Geburah, Chesed
Mars (ve Güneş)	Venüs	Merkür
Demir	Bakır	Civa
Nişastalar	Sebzeler	Meyveler
Amber, topaz, apetit	Zümrüt, turmalin, yeşim	Turkuaz
Zencefil, yoğurt otu	Lavanta	Günlük, benzoin
Karma	Bakti	Mantra
Eyleme geçmek	Sevmek	Konuşmak ve duyulmak
Rajas	Rajas/sattva	Rajas/sattva

Çakra	Altıncı	Yedinci
Sanskrit Adi	Ajna	Sahasrara
Anlamı	Komuta merkezi	Bin katlı
Yeri	Kaşlar	Başın tepesi
Elementi	Işık	Düşünce
Enerji Hali	Işıma	Bilinç
Psikolojik İşlevi	Sezgi	Anlayış
Sonucu	Hayal gücü	Saadet
Kimlik	Arketipik kimlik	Evrensel kimlik
Benlik Yönelimi	Öz-yansıtma	Öz-bilgelik
İblisi	Yanılsama	Bağlılık
Gelişim Zamanı	Ergenlik	Yaşam boyu
Salgı Bezleri	Pineal (epifiz)	Hipofiz
Diğer Beden Bölümleri	Gözler, ense kökü, kaşlar	Merkezi sinir sistemi, serebral korteks
İşlev Bozukluğunda	Görme sorunları, baş ağrıları, kabuslar	Depresyon, soyutlanma, kafa karışıklığı
Renk	İndigo mavisi	Mor, beyaz
Tohum Sesi	Om	Yok
Ünlü sesi	Mmmm	Ng
Sefirotu	Binah, Chokmah	Kether
Gezegeni	Jüpiter, Neptün	Uranüs
Metalleri	Gümüş	Altın
Yemeği	Entojenler	Oruç
Değerli Taşı	Lapis, kuvars	Elmas, ametist
Tütsü	Misk otu	Mürrüsafi, su ebegümeci
Yoga Yolu	Yantra	Jnana
Hakkı	Görmek	Bilmek
Gunası	Sattva	Sattva



ŞEKİL 1.12
Erkek alt çakralardan, fiziksel/cinsel düzeyde eyleme geçiyor olabilse de kadın dikkatini bu bölgeye getirdikten sonra bu düzeyden yayılarak erkeğin kalp çakrasını uyarabilir.

GİRİŞ BÖLÜMÜNÜN SONUÇLARI

Bazı temel teorilerin ve bu kitabın önyargılarının tam da bu noktada sunulması gerekiyor. Standart sistemlere (tabii şayet bunların neler olduğunda yeterince anlaşma sağlanabilirse) denk düşen pek çok şey var, diğer yandan pek çok şey de farklı. Gelecek sayfalardaki teoriler, Çakra Sistemi ile ilgili geçmişteki inanışlarla, şimdiki ve gelecekte öngörülen araştırılmış bilgiler ve bir o kadar da metafizik ve psikolojik sistemler arasında kurulan bağlantıların bir sonucu.

Bu bir dogma olarak değil bir teori olarak sunulma niyeti taşıyor. Umuyorum ki kişilerin bilincini dini ya da felsefi yönelimden bağımsız olarak açmak değerli bir şeydir. Tezler şöyle sıralanabilir:

- Bedende maddeden bilince kadar yayılan boyutlara açılan, kapı görevi gören yedi ana, yedi de ikincil çakra vardır.
- İnsanda bu yedi düzlem, bilincin arketipik düzeyleri kadar farklı fiziksel atıflara da denk gelir.
- Çakralar iki ana dikey akımın nüfuzu ile yaratılmıştır.
- Mevcut gelişme düzeyinde alt çakralar, insanlık için üst çakralarla eşit değerde ve önemdedir.
- Çakra sistemi bir evrim örüntüsünü tarif eder ve insan ırkı şu anda üçüncü düzeyden dördüncü düzeye geçmektedir.
- Çakralar aynı zamanda renklere, seslere, ilahlara, boyutlara ve diğer süptil fenomenlere de denk düşer.
- Sistem kişisel gelişim, teşhis ve şifa için muazzam değere sahiptir.
- Bu yedi düzey, gökkuşağının yedi renginin ve elektromanyetik dalga spektrumunun oranlarındaki muhtemel düzlem sayısına orantılıdır. Gökkuşağındaki renklerin sadece çıplak gözle algılayabildiğimiz şeyler olması gibi, yedi temel çakra da sadece mevcut araçlarımızla algılayabildiğimiz titreşimlerdir.
- Çakralar farklı fiziksel egzersizlerle, ödevlerle, meditasyonlarla, şifalanma metotlarıyla, hayat deneyimleri ile ve genel idrak yolu ile açılarak bilincin çok daha derin hâllerine yol açar.

ÖN EGZERSİZLER

Hiza

Çakraların düzgünce çalışması için birbirleri ile hizalı olmaları gerekir. En direkt hiza, omurganın görece düz olmasıdır (çok dik olan omurga katı ve gergin olur, bu da çakraların açılmasının önünü tıkar).

Ayakları omuz genişliğinde aralayıp ayakta durun, bütün bedenle ve bütün çakralarınızdan uzayarak kollarınızı yukarıya kaldırın. Bu uzun pozisyonun çakralarınızı nasıl hizalanmaya teşvik ettiğini hissedin.

Kolları indirip normal ayakta durma pozisyonuna gelince, her ana bölümün (pelvis, solar pleksus, göğüs, boğaz, baş) bedenin ana ekseni ile hizalı hissedilmesi için bedeni hizalayarak bu uzunluğu koruyun. Ayaklarınız aşağıda sağlam bir bağlantı kursun ve iç merkezinizin (şuşumna) tüm çakraları birbirine bağladığını hissedin.

Aynı hizalanmayı sandalyede otururken ya da yerde bağdaşta otururken de uygulayın. Bedeninizdeki enerji ve zihnin netliğindeki farkları hissederek kendinizi salıp sonra yeniden uzun omurga ile oturmaya geri dönün.

AKIMLARI SAPTAMAK

Tezahür Akımı

Uzun bir omurgayla, ayakkabılarınızı çıkarıp ayakları yere sağlam bir şekilde basarak rahat bir şekilde oturun ya da ayakta durun. Bedeninizdeki dikey eksen ile uyumlanın. Bu dikey eksenin sakin, merkezlenmiş ve çabasızca muhafaza edilebildiği rahat bir pozisyon bulmak için kendinize zaman tanıyın. Yavaşça derin nefesler alıp verin.

Zihinsel olarak başınızın tepesinden yukarıya uzanın ve üzerinizdeki gökyüzünün ve uzayın uçsuz bucaksız sonsuzluğunu deneyimlemeye izin verin. Bu sonsuzluğa doğru nefes alıp verin ve onu başınızın tepesinden akıttığınızı hayal edin, yüzünüzden, kulaklarınızdan, başınızın arkasından, omuzlarınızdan ve kollarınızdan aşağı çağlasın.

Başınız tekrar bu kozmik enerji ile bu kez siz nefes alıp verirken dolsun, boğazınızdan dönerek göğsünüze ulaşsın. Göğüs dolunca, göbeğinizi gevşek bırakın ki enerji solar pleksusa, karnınıza, cinsel organlarınıza ve aşağı doğru kalçanıza, bacaklarınızdan ayaklarınıza ve oradan da dışarıya aksın. Bırakın yerkürenin derinliklerine gitsin.

Tekrar başın tepesine dönün ve tekrar edin. Sürece tekrar başladığınızda, bu enerjiyi daha somut olarak düşünmeyi seçebilirsiniz: Işık olarak, belli bir renk olarak, bir çeşit ilahilik olarak, kabarcıklar sütunu olarak veya rüzgâr esintisi olarak ya da sadece basitçe hareket olarak. Bu süreci görüntülemek size kolay gelene ve başın tepesinden, ayakların altındaki yerküreye rahatça akana kadar devam edin.

Özgürleşme akımı

Tezahür akımı egzersizini yapmak sizin için kolay hâle geldiğinde, yukarı doğru olan akımla da benzer şekilde çalışabilirsiniz.

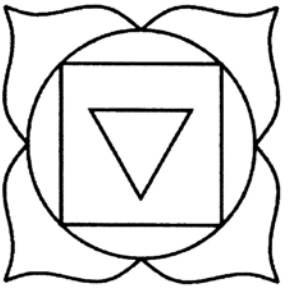
Ayaklarınız ve bacaklarınız boyunca, yerküreden (kırmızı, kahverengi ya da yeşil, katı ama titreşimli) bir enerjinin bacaklardan yukarıya birinci çakraya gelip, cinsel organlarınıza, karnınıza ve solar pleksusa akarak orayı doldurduğunu hayal edin. Yeniden kalbinize, göğsünüze, boyun ve omuzlarınıza, başınıza dolup oradan da dışarı akarak dışarda ya da yukarda karşılaştığı her gerginliği gevşetiyor. Bu akımla da yavaş yavaş akana kadar çalışın.

Bu iki akım pürüzsüz olduğunda ikisini aynı anda akıtmayı deneyin. Onları karışırken ve her çakra düzeyinde birleşirken görün. (Renklerle çalışmak isterseniz yedinci bölüm altıncı çakranın sonundaki meditasyonlara göz atın.)

Gününüze devam ederken içinizden akan bu iki akımın farkında olun. Günün hangi kısmında ya da hangi faaliyetleri yaparken hangisinin daha güçlü olduğunu gözlemleyin. Belki de bedeninizin, enerjilerinizi dengelemek için birini diğerine oranla daha fazla geliştirmesi gerekiyor. Bir akımın nerede belli bir gerilim tıkanmasında takılı kaldığını fark edin. Bu iki akım ile oynayın ve hangisinin bu tıkanıklığı itmekte daha etkin olduğunu görün.

İKİNCİ KISIM

ÇAKRALAR BOYUNCA YOLCULUK



BİRİNCİ ÇAKRA

Toprak

Kökler

Köklenme

Hayatta Kalma

Beden

Yemek

Madde

Başlangıç

Bölüm 2

BİRİNCİ ÇAKRA: TOPRAK

AÇILIŞ MEDİTASYONU

Bir yolculuğa başlamak üzeresiniz. Bu, kendi benliğinizin katmanlarına doğru bir yolculuk. Bu, hayatınıza doğru bir yolculuk, içinizdeki ve sizi saran dünyaya doğru. Burada başlıyor, sizin bedeninizde. Şimdi başlıyor, her neredeyseniz. Bu sizin kendi kişisel arayışınız.

Yolculuk kısa değil, bu yüzden kendinizi rahat ettirin. Aylar, yıllar ya da bir ömür boyu sürebilir ama çoktan yola çıkmayı seçtiniz bile. Hatta çok, çok uzun süre önce başladınız bu yolculuğa.

Bu yolculuğu yapmanız için size bir araç verildi. Bu araç sizin bedeniniz. İhtiyaç duyabileceğiniz her donanım mevcut. Bu yolculukta başarmanız gereken şeylerden biri aracınızı beslenmiş, mutlu ve iyi durumda tutmak. Size verilecek olan tek araç bu.

Bu yüzden, yolculuğa aracınızı keşfederek başlayın. Bedeninizi hissetmek için biraz zaman ayırın. Nefes alıp verişini hissedin. İçeride kalbinizin attığını, ağzınızın içindeki ıslaklığı, karnınızdaki yemeği, teninizde kıyafetinizin bıraktığı hissi... Bedeninizin kapladığı alanı keşfedin; boy, genişlik, ağırlık gibi. Önünüzü ve arkanızı, yukarınızı, aşağınızı ve yanlarınızı bulun. Bedeninizle bir sohbete başlayın ki onun dilini öğrenebilin. Bedeninize nasıl hissettiğini sorun. Bakın bakalım yorgun ya da gergin mi? Yanıtını dinleyin. Bu yolculuğa çıkmakla ilgili nasıl hissediyor?

Bu yolculuk için size bir araç verildi ama o sahip olduğunuz bir şey değil. O, olduğunuz bir şey. Siz bedeninizsiniz. Bu fiziksel dünyada yaşam süren -sabah uyanan, yiyen, işe giden, dokunan, uyuyan, banyo yapan- bir bedensiniz. Günlük rutinlerinden geçerken bedeninizi hissedin. Bir günde dış dünya ile girdiği etkileşim sayısına bakın; ellerinizle kapılara dokunduğunuzdaki değişimleri, direksiyonları, diğer elleri, kâğıtları, bulaşıkları, çocukları, yemekleri ve sevgilinizi fark edin. Bedeninizin yıllar içinde nasıl büyüdüğünü, öğrendiğini ve değiştiğini düşünün. Bedeniniz sizin için ne oldu? Sizinle ilgilendiği için ona hiç teşekkür ettiniz mi?

Bedeninizin etkileşimde bulunduğu dünya nasıl? Etrafınızı saran dokuları, kokuları, renkleri ve sesleri hissedin. Bunları -zihninizin kaçırabileceği bütün duyumsamaları- hisseden bedeniniz olun, bedeniniz deneyimlesin. Tahtada, betonda ve metalde yerkürenin sertliğini hissedin. Düz çizgilerini, katılığını ve kalıcılığını hissedin. Yerkürenin –ağaçlarında, otlarında, göllerinde, derelerinde ve dağlarında- doğal halindeki yumuşak sıkılığını hissedin. Kıvrımlı zarafetini, koruyuculuğunu ve bereketini hissedin. Bu gezegenin sonsuz formu ile zenginliğini hissedin. Sınırsızlığını, sağlamlığını ve siz yerinizde oturmuş kitabınızı okurken sizi nasıl desteklediğini hissedin.

Bu gezegen de bir araç. Bizi zaman ve uzayda taşıyor. Birlikte bir bütün olarak çalışan sonsuz sayıdaki hücresiyle yerküreyi, merkezi tek bir varlık olarak hissedin. O da tıpkı sizin gibi canlı bir beden. Siz, bu muhteşem bedendeki bir hücresiniz. Siz, bu muazzam bedendeki bir hücresiniz, doğa ananın bir parçası, onun yavrularından birisiniz.

Yolculuğumuza burada, yerkürenin bu muhteşem bedeninde başlıyoruz. Bu bedene iniyoruz, bedenimize indikçe -etimize, bağırsaklarımıza,

bacaklarımıza ve ayaklarımıza- köklerimizi bizi besleyen ve destekleyen yerkürenin daha da derinliklerine salıyoruz. Onun kayaları ve toprağında daha da derinlere, onun yaşam, hareket ve güç kaynağının derinlerinde kaynayan kırmızı-sıcak lavdan karnına iniyoruz.

Derine gömülüyor ve omurga tabanımıza gelip orada dünyanın çekirdeği gibi ışıldayan kırmızı parlak enerji topunu buluyoruz. Bu eriyik enerjinin bacaklarınıza, dizlerinizden ayaklarınıza doğru indiğini hissedin. Ayaklarınızdan altınızdaki zemine akışını hissedin, zeminden de kayalıkların köklerin arasından sızarak, besin, destek ve sağlamlık bularak yerkürenin içine doğru akıyor. Bu enerji kordonunu sizi yatıştıran, sakinleştiren ve topraklandıran bir destek noktası olarak hissedin.

Buradasınız, bağlantıdasınız. Katısınız ama içiniz eriyik hâlde. Köklerinizde geçmişi, hatıralarınızı, birincil benliğinizi buluyorsunuz. Buraya olan bağlantınız basit, direkt. Mirasınızı hatırlıyorsunuz, Dünyanın çocuğu olarak eski benliğinizi hatırlıyorsunuz. O sizin öğretmeniniz.

Yerküreden gelen bu madde nedir? Üzerinde oturduğunuz sandalyeyi düşünün; bir zamanlar ağaç olduğunu, tarladaki pamuk olduğunu, tezgahtaki kumaş olduğunu, onu taşıyan işçileri, onu satanları, sizden önce üstünde oturanları. Sahip olduğunuz şeyleri düşünün; her birindeki karmaşıklığı, bereketi.

Sahip olduğunuz finansal bolluğu düşünün. Ne kadar çok ya da az olursa olsun, varlığınızı yerküreden bir armağan olarak düşünün. Varlığınız size nasıl geliyor? Bedeniniz onu elde etmek için ne yapıyor? Bu paranın hayattan size ve sizden dışarıya akan bir ırmak olduğunu düşünün. O sizin üzerinizden akarken kendinizi yerküre ile sürekli bir değiş tokuş yapma hâlinde hissedin. Bolluk hissinin yerküreden ayaklarınıza, bacaklarınıza, pelvisinize, karnınıza, kalbinize ve ellerinize doğru akışını hissedin. Boğazınızdaki ifadesini, görüşünüzde tanınmasını ve zihninize işlemesini hissedin. Derin bir nefes alın ve tekrar bedeninizden, başınızdan, boynunuzdan, omuzlarınızdan, kollarınızdan, göğsünüzden, karnınızdan, cinsel organlarınızdan, bacaklarınızdan ve ayaklarınızdan aşağıya yerkürenin içine, yerkürenin altına sağlamlık bularak, beslenme bularak ve huzur bularak inmesine izin verin.

Bedeniniz yolculuğun kendisi ve başlama noktanız. O, fiziksel dünya ile temel ile dansınızın yuvası ile bağlantınız. Siz, bütün etkinliğin ve anlayışın açığa çıkacağı ve oraya tekrar döneceği yersiniz. Siz, gerçekliğin test edilme zeminisiniz.

Siz, üzerinde her şeyin durduğu yersiniz. Siz, üzerinde her şeyin büyüdüğü yerküresiniz. Buradasınız, siz katısınız, canlısınız.

Her şeyin başladığı noktasınız.

BİRİNCİ ÇAKRA SEMBOLLERİ VE KARŞILIKLARI

Sanskrit Adı: *Muladara*

Anlamı: Kök desteği

Yeri: Perinyum, omurganın tabanı, koksigeal pleksus

Elementi: Toprak

İşlevi: Hayatta kalma, topraklanma

İçsel hâli: Durağanlık, güvenlik, dayanıklılık

Hakları: Burada bulunma hakkı, sahip olma hakkı

Dış Tezahürü: Katı

Salgı Bezleri: Böbrek üstü

Bedenin Diğer Bölümleri: Bacaklar, ayaklar, kemikler, kalın bağırsak ve dişler

İşlev Bozukluğunda: Kilo problemleri, hemoroid, kabızlık, siyatik, dejeneratif artirit, diz sorunları

Renk: Kırmızı

Duyu: Koku

Tohum Sesi: Lam

Ünlü sesi: O

Taç Yaprakları: Dört-vam, sam, sam, sam

Tarot Karşılığı: Pentagram

Sefira: Malkut

Gök Cisimleri: Satürn ve Dünya

Metal: Kurşun

Yemekleri: Protein, etler

İlgili fiili: Sahibim

Yoga Yolu: Hatha Yoga

Tütsü Bitkileri: Sedir

Mineraller: Mıknatıs taşı, kehribar, lal taşı, kan taşı

Guna'sı: Tamas

Hayvanları: Fil, öküz, boğa

Lotus Sembolleri: Dört kırmızı yaprak, sarı kare, ucu aşağı bakan üçgen, kendi etrafında üç buçuk defa dolanmış çevresinde olduğu Şivalingamı (erkek cinsel organı), beyaz fil, dışa doğru sekiz ok. *Bija* (tohum hece) yukarısında çocuk Brahma ve Şakti Dakini

Hindu İlahlar: Brahma, Dakini, Ganeşa, Kubera, Uma, Lakşmi, Prismi

Diğer Tanrılar: Gaia, Demeter/Persefone, Erda, Ereshkigal, Anat, Ceridwen, Geb, Hades, Pwyll, Dumuzi, Tammuz, Atlas

Baş Melek: Auriel

İşleyen Ana Kuvvet: Yer çekimi

MULADARA - KÖK ÇAKRA

Bilincin enerjisi ile Brahman yoğunlaşır;
ondan madde doğar ve maddeden de hayat, zihin ve alemler doğar.
Mundaka Upanişad 1.1.8[1]

Omurga sütunundan yukarı yolculuğumuz omurganın tabanından, birinci çakranın yuvasından başlar. Bu, bütün sistemin temelidir -diğer tüm çakraların üzerinde durması gereken temel taşıdır- bu nedenle bu çakra kritik önem taşır. Toprak elementi ile ilintilenir ve bedenimiz gibi, sağlığımız gibi, hayatta kalmamız gibi, maddi ve parasal varoluşumuz gibi ve odaklanıp ihtiyaçlarımızı ortaya koyabilmemiz gibi katı, topraksı olan her şey ile ilgilidir. Bilincin tezahürünün nihai formudur; katı ve somut. Bizim canlı kalma ve sağlıklı olma ihtiyacımızdır, sınırlandırmaları ve bir şeyleri ortaya koymak için disiplinin şart olduğunu kabul etmemizdir.

Sistemde toprak, formu ve katılığı, maddenin en yoğunlaşmış hâlini ve çakra spektrumunun en alt ucunu temsil eder. Başlangıcın rengi olan, en uzun dalga boyuna sahip renk olan ve gözle görülen spektrumun en düşük titreşimli rengi olan derin, canlı bir kırmızı olarak görsellenir.

Kimisi birinci çakra ile ilişkili olan bezlerin eşeysel bezler (yumurtalıklar) olduğunu söyler çünkü bu bezler birinci çakraya fiziksel olarak daha yakındır ama hayatta kalma tehdidi olduğunda "kaç ya da savaş" sendromunda tetiklenen bezler böbrek üstü bezleridir. Böbrek üstü bezleri ayrıca bütün bedene enerji seli verdiğinden üçüncü çakra ile de ilgilidir.

Bu çakranın Sanskrit adı "kök desteği" anlamına gelen *Muladara*'dır. Sakral pleksus'tan bacaklar boyunca aşağı inen siyatik siniri (baş parmağınız kalınlığındadır) bedendeki en uzun periferik sinirdir ve sinir sisteminin kökü gibi işler (bkz. Şekil 2.1, sayfa 54). Hareketimizi sağlayan ayaklar ve bacaklar, topraktan ve onun çevresinden hayati gıdayı edinmek için gezinmemize olanak tanır. Bacaklarımız altımızda yere değer ve sinir sistemimizi birinci çakranın elementi olan toprakla bağlar. Sonra biz de -toprağın altında yatan temel kuvvet olan- bizi sürekli aşağı çeken yer çekimine kinestetik olarak yanıt veririz. Bu kuvvet bizi maddesel varoluşta köklenmiş şekilde gezegenimize bağlı tutar.



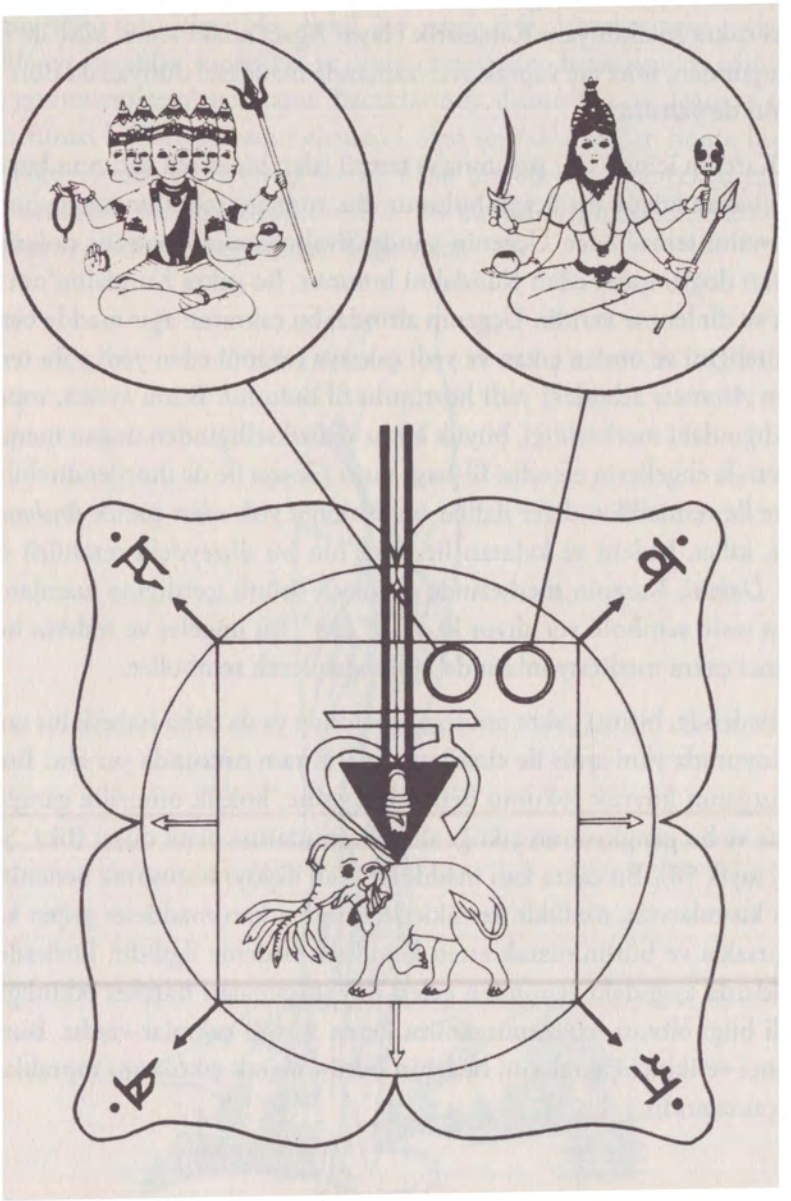
ŞEKİL 2.1
Bir kök olarak siyatik siniri

Merkez bir kare içindeki dört yapraklı bir lotus ile resmedilir (bkz. Şekil 2.2, sayfa 56). Bu, dört yönü ve birçok sistemde kare ile simgelenen maddesel dünyadaki sağlam temeli temsil ettiği şeklinde görülebilir. Birinci çakra Malkut yani Kabalistik Hayat Ağacı'ndaki temel küre ile ilgili olduğundan, dört taç yaprak aynı zamanda maddesel dünyadaki dört elementi de yansıtır.

Karenin içinde ucu şuşumna'yı temsil eden bir enerji sütunundan aşağıya bakan küçük bir üçgen bulunur. Bu, toprağı, çakranın aşağı yönelen kuvvetini temsil eder. Üçgenin içinde Şivalingam'ın çevresine dolanmış, yukarı doğru işaret eden Kundalini bulunur. Bu çakra Kundalini'nin yuvası ve dinlenme yeridir. Üçgenin altında, bu çakranın ağır madde benzeri niteliğini ve ondan çıkan ve yedi çakraya tekabül eden yedi yolu temsil eden *Airavata* adındaki yedi hortumlu fil bulunur. Bunu ayrıca, topraklandığındaki merkezliliği, büyük karnı ve fizikselliğinden doğan memnuniyeti ile engellerin efendisi fil-başlı tanrı *Ganeşa* ile de ilintilendirebiliriz. Kare ile resmedilen diğer ilahlar ise korkuyu yok eden çocuk *Brahma* ve oku, kılıcı, kadehi ve kafatası ile Şakti'nin bu düzeydeki tezahürü olan dişi *Dakini*. Karenin merkezinde çakranın özünü içerdiğine inanılan tohum sesin sembolü yer alıyor ki o da "*lam*" Bu imgeler ve seslerin hepsi birinci çakra meditasyonlarında kullanılabilecek semboller.

Bedende, birinci çakra omurga tabanında ya da daha isabetli bir tarifle perinyumda yani anüs ile cinsel organların tam ortasında yer alır. Burası omurganın kuyruk sokumu denen bölgesine, koksik omurilik gangliyonuna ve bu gangliyonun çıktığı alt bel omurlarına denk düşer (bkz. Şekil 2.3, sayfa 58). Bu çakra katı madde ile olan ilişkiyi koruyarak bedenin de katı kısımlarıyla, özellikle kemiklerle, içinden katı maddeler geçen kalın bağırsakla ve bütün olarak etten kemikten bedenle ilgilidir. Dizlerde ve ayaklarda aşağıdaki zeminden gelen duyumsamaları hareket etkinliği ile ilgili bilgi olması için omurgamıza ileten ikincil çakralar vardır. Bunlar, birinci ve ikinci çakraların, bedenin bütün olarak çıktılarını topraklayan alt-çakralarıdır.

TANRI: Çocuk Brahman TANRIÇA: Dakini



ŞEKİL 2.2
Muladara Çakra
(Courtesy Timeless Books)

Çakraları enerji girdapları olarak tarif ettik. Birinci çakra düzeyinde girdabımız, her çakra düzeyinden daha yoğundur. Özünde dinlenmekte olan eylemsiz tamastır.

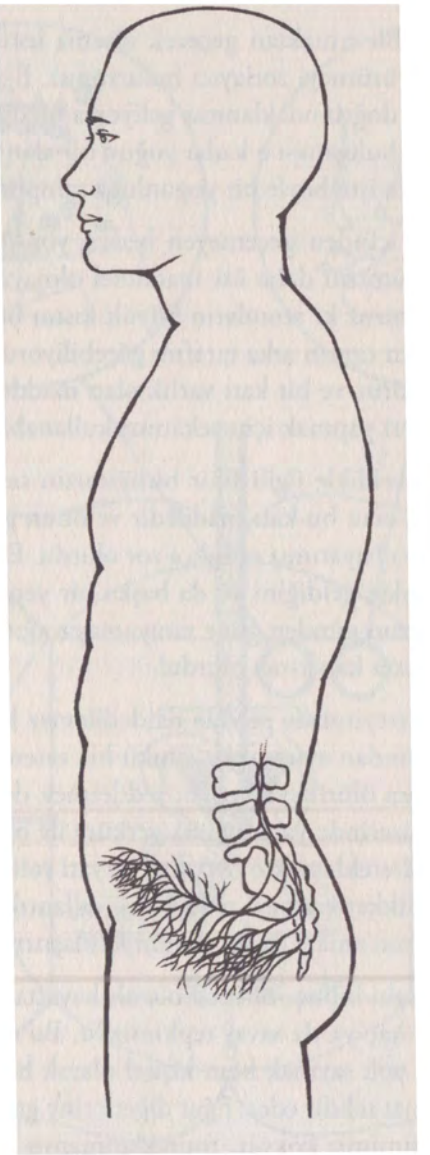
Çok güçlü akan bir ırmaktan geçecek olsanız üstünüze doğru akan suyun kuvvetinden yürümeyi zorlayıcı bulursunuz. Eğer böyle kuvvetler her yönden merkeze doğru odaklanmış geliyorsa hiçbir şekilde geçemezsiniz. Bu kuvvetlerin buluşması o kadar yoğun bir alan yaratır ki katı gibi görünür. Birinci çakra işte böyle bir yoğunluğa sahiptir.

Bu katılık onun içinden geçemeyen beden yönünden bakıldığında geçerlidir, ancak zekâmızın daha üst maddesel olmayan etkinlikleri için geçerli değildir. Biliyoruz ki atomların büyük kısmı boşluktan oluşuyor. Katı olmasına rağmen camın arka tarafını görebiliyoruz, duvarlardan geçen sesleri duyabiliyoruz ve bir katı varlık olan maddelerin içini görmemizi sağlayan gereçleri yapmak için zekâmızı kullanabiliyoruz.

Ama yine de gerçeklikle ilgili fikir birliğimizin temeli, yine bu katı maddedir. Sabitimiz olan bu katı maddedir ve onun görece değişken olmayan katılığı olmasa hayatımız oldukça zor olurdu. Eve her geldiğinizde evinizin başka bir şekle geldiğini ya da başka bir yerde olduğunu hayal edin veya çocuğunuzun günden güne tanıyamayacağınız kadar değiştiğini. Bu ne kadar da kafa karıştırıcı olurdu!

Mevcut evrim düzeyimizde madde reddedilemez bir gerçeklik ve gereklilik. Kendimizi ondan ayıramayız çünkü biz zaten ondan yapılmışız. Bir bedenimiz olmasa ölürüz ve bedeni reddetmek de erkenden ölmektir. Benzer şekilde, üzerinde yaşadığımız yerküre ile olan bağlantımızı ve bizim geleceğimizi desteklemekte oynadığı hayati rolü de reddedemeyiz. Temel zeminimize dikkat vermeyi reddetmek sallantılı bir zemin inşa etmek olur. Bu çakranın amacı da bu zemini katılaştırmak.

Muladara çakradaki bilinç, birincil olarak hayatta kalma ile ilgilenir. Bu bizim içgüdüsel kaç ya da savaş tepkimizdir. Bu çakrayı ya da onun topraksı elementini yok saymak hem kişisel olarak hem de kolektif olarak hayatta kalmamızı tehdit eder. Eğer diğerlerine geçmeden bu çakrayı dengelemezsek gelişimimiz köksüz, topraklanmamış olur ve gerçek gelişim için gereken sağlamlıktan yoksun kalırız.



ŞEKİL 2.3
Koksik omurilik gangliyonu ve alt bel omurları

Hayatımız tehdit edildiğinde korku duyarız. Korku birinci çakranın iblisidir; ideal olarak birinci çakranın getirdiği güvende ve emniyette olma hissine karşı çalışır. Orantısız korku birinci çakranın temelinin hasar gördüğünün bir işareti olabilir. Korkumuzla yüzleşmek birinci çakranın uyanmasına yardım edebilir.

Farklı spiritüel felsefelerde, fiziksel bedenimize hapsolduğumuza ve onun bağlayıcılığından kurtulmayı beklediğimize dair bir inanç vardır. Bu inanç bedenin bozulmasını ve zihin/beden ayrımını destekler. Bu da bedenlerimizin trilyonlarca hücrede biriktirdiği sınırsız güzellik ve zekâya erişimi reddeder.

Fiziksel dünya sadece biz onu öyle görürsek bir hapishane olur. Onun en büyük sistemin inşasındaki rolünü anlayabilenlere de hemen dost olur. Omurgada yukarı doğru ilerledikçe, diğer düzeyler ve tezahürleri daha iyi anlamaya başlayacağız. Ayrıca madde ve maddesellikle gelen kutsallık ve emniyeti de takdir etmeye başlayacağız.

TOPRAKLANMA

Bilinçte sürekli yukarı akan özgürleşme akımı Çakra Sistemi ile en sık ilintilendirilen yoldur. Yakın bir zamana kadar enerjimizi tezahür akımı üzerinden aşağıya, yerküreye göndermekten pek az bahsedilirdi. Bu genelde daha az spiritüel bir yol olarak görülürdü ve o nedenle de zamanımızı ve ilgimizi ona vermemiz daha az tavsiye edilirdi. Pek çok spiritüel yol, topraklanmanın önemini yok sayar.

Topraklanma yerküreyle, onun kenarlarıyla, sınırlarıyla ve kısıtlamalarıyla dinamik bir temas sürecidir. Katı bir şekilde gerçek olmamıza -şu anda ve burada mevcut olmamıza- ve yerküreden gelen canlılıkla dinamik bir şekilde var olmamıza izin verir. Ayaklarımız her adımda mekanik bir şekilde yere değdiğinde, eğer ayaklarımızdaki ve bacaklarımızdaki hislerden kopuksak bu temas boş olur. Topraklanma alt çakraları açmayı, yerçekimi ile birleşmeyi ve beden aracına derince inmeyi de içerir.

Topraklanma olmadan istikrarsız oluruz, merkezimizi kaybederiz, zıvanadan çıkarız, ayaklarımız yerden kesilir ya da bir fantezi dünyasında hayallere dalarız. Kapsama, sahip olma ya da tutma becerimizi yitiririz. Doğal coşku ve doyum dağılır, seyrelir ve etkisizleşir. Zeminimizi

kaybettiğimizde dikkatimiz mevcut andan kopar gider ve biz de "tam burada değil" gibi görünürüz. Bu hâldeyken, güçsüz hissederiz ve bir kısır döngü gibi artık burada olmak da istemeyiz.

Zeminimiz, tam da bu çakranın adını aldığı gibi köklenmemizi sağlar. Köklerimizden besin, güç, sağlamlık ve gelişim kazanırız. Bu bağlantı olmadan doğadan, biyolojik kaynağımızdan ayrı oluruz. Kaynağımızdan kopar yolumuzu kaybederiz. Hayatta gerçek yolunu bulamayan pek çok insan sadece henüz zeminlerini bulamamış olabilirler. Bazen ayaklarının yollar ile buluştuğu yere, aşağıya doğru bakmak yerine yukarıya bakmakla meşguldürler.

Köklerimiz bağırsaklarımızdan* -geçmişimiz, ırkımız, kültür mirasımız ve varlığımızın parçalanamaz dokusundan programlanan içgüdüsel hislerimizden- yapılmıştır. C. J. Jung bu içgüdüsel tabanı, kalıtımsal olarak alınan içgüdü ve evrim akımlarının muazzam ve güçlü alemi olan kolektif bilinçdışı ile tarif eder. Bu kökleri geri kazandığımızda, olduğumuz kişiyi güçlendiririz ve bu içgüdüsel alemin muazzam bilgeliğini çekeriz.

Topraklandığımızda, mütevazi ve yerküreye yakın oluruz. Şükran içinde sade bir yaşam süreriz. Gündelik hayatın streslerini topraklayarak ve temel yaşam gücümüzün canlılığını artırarak dinginliği, katılığı ve netliği kucaklarız.

Yerde dinlendiğimizde düşmeyiz, ki bu da içsel olarak güvende olma hissini sağlar. Bilincimiz topraklama yoluyla tezahür akımını tamamlar. Fikirler birinci çakra düzeyinde gerçekliğe dönüşür. Yerküre düzlemi, hayal gücünün muhteşem çeşitliliğinden fiziksel dünyanın girift gerekliliklerine dek, inançlarımızın test edildiği düzlemdir. Zemini, maddeselliği ve geçerliliği ile tezahüre giden yolu bulacak olan düzlemdir. Kökleri devam edecek olan zemindir.

Bugün şehir hayatında yaşayıp, kendiliğinden topraklanmış olan çok az sayıda insan vardır. Dilimiz ve kültür değerlerimiz üstün, alta oranla daha iyi olduğunu yansıtır; bir diğer deyişle birine diğerine nazaran üst düzey saygı duymayı, birini diğerinden yukarıda tutmayı, yükselmeyi, gözü yukarılarda olmayı değerli görür. Sosyal ve ekonomik olarak entelektüel işler, fiziksel işlerden daha iyi kazanç sağlar. Atık bertarafı,

*Çevirmenin notu:İngilizcedeki "guts" kelimesi bağırsak anlamına gelir ancak kullanımı bir anlamda bizdeki "yürek" gibidir.

cinsellik, doğum, emzirme ve çıplaklık mahremiyetle ve genelde suçluluk duyularak yapılması gereken ayıp şeyler olarak görülür. Sağlığımızın kontrolü, bizim kendi içsel iyileşme potansiyelimiz reddedilerek elit sınıfın ellerine bırakılır. İşte, devlette ve organize dinlerdeki güç yapıları, hiyerarşik olarak yukarıdan aşağıya doğru, kontrol altında tutarak ve genelde de aşağıda olanın ezilerek yukarıda olanın "yüce yoluna" hizmet ettiği şekilde akar.

Zeminimizle temasımızı kaybetmekle bütün yaşam ile olan girift bağlantımızı kaybettik. Bütün olmak yerine bir kısım tarafından kontrol edilir olduk; hem de soyutlanmış, kırık dökük ve temastan kopuk olan bir kısım tarafından. Zeminimizi yok saydığımızda şüphesiz sağlık krizleriyle ve ekolojik yıkımla karşı karşıya kalıyoruz.

Bedenin ve bedenin getirdiği hazların tarafını tutmayan, soyutlanmış ve topraklanmayı reddeden bir kültürde yaşıyorsak, acı çekeriz. Bedenlerimiz bilgisayar ya da direksiyon başında geçen bir günün ardından ağrır. Rekabet stresi ve hızlı yaşam bize dinlenmek ve yenilenmek için, çektiğimiz ağrıları sağaltmak ve bu yolla ondan kurtulmak için zaman tanımaz. Acı geliştirdiğimizde, ironik bir şekilde topraklanmakta zorlanırız. Çünkü topraklanmak, temas gerektirir. Acı ile temas kurmak ise acıyı hissetmek demektir. Yine de şifalanmaya başlamak ve kendimizi bütün hissetmek için yapmamız gereken ilk şey budur.

Biz daha mekanize ve kentleşmiş bir hâle geldikçe yerküre ve doğa ile bağlantımız ve bununla birlikte sağlığımız ve öz-değerimiz de zayıflar. Gücümüz, kırılgan ve sürekli korunması gereken üst bedene aktarılır. Kendimizi bütünleşmiş hissetmediğimizde güç, bağlantı kurmaya yarayan değil, manipüle eden bir eyleme dönüşür. Hayvani doğamızla teması kaybettiğimizde, onunla birlikte içgüdüsel gücümüzü, zarafetimizi ve huzurumuzu da kaybederiz. Bedenden gelen bir benlik hissine sahip olduğumuzda ise onaylanmaya daha az ihtiyaç duyarız ve ego patlamaları yaşamayız. Zemin yuvadır, tanıdıktır, güvenli ve emniyetlidir. Kendine ait bir gücü vardır.

Topraklanma sınırlılıklar içerir. Üst çakraların zihinsel enerjisi sınırsız olmasına rağmen alt çakralar kapsamları yönünden daha dardır. Dil, düşüncelerimizi sınırlandırır ve dolayısıyla netleştirir. Fiziksel dünya, kelimelerle ifade edilemeyecek sayıda kısıtlamalara sahiptir. Çakralarda aşağı doğru her adım daha basit, daha belirli ve daha daralmış olur.

Bu sınırlandırmalar kimi insanları korkutsa da temel yaratıcı prensip tam da bu limitlerdir. Eğer eylemlerimizi sınırlandırmasaydık hiçbir şey başarmış olamazdık. Eğer bu metni yazarken düşüncelerimi sınırlandırmasam yazamazdım. Sınırlandırma, olumsuz bir şey değildir; gelişen enerjinin içine dolacağı bir kap gibidir. Bir şey yaratabilmek için sınırlamaları kabullenmeye gönüllü olmalıyız. Topraklama, sınırlandırmaların kendi doğalında kabulüdür. Ve bilincin gelişimi için meditasyon ya da enerji yükseltme çalışmaları kadar önemlidir. Ölümsüz I Ching'in sözleriyle:

"Limitlilikte başarı vardır... Sınırsız olasılıklar insana uygun değildir.
Eğer sınırlar olmazsa insanın hayatı sadece sonsuzlukta erir.
Bir insanın güçlü olması için, hayatında görevlerinin buyurduğu
kısıtlamalar olmalı ve bunlar gönüllülükle kabul edilmelidir."
-Hexagram 60: Wilhelm Baynes versiyonu

Topraklanma sadeleştirici bir kuvvettir. Bilincimizi, pratik sebeplerle, sadece bir mekân ve zamanda -şimdi, burada- olabilen bedenimize getiriyoruz. Düşüncelerimiz, bedenimizin aksine zamanın ve mekânın dışına taşar ve çok yönlüdür. Gelecek yaz tatili için dağlarda olmayı hayal edebiliriz, hatta belki de hayalimizdeki güneş ışığını görebilir, ısısını hissedebiliriz. Ama bedenimiz olduğumuz yerdedir. Eğer hayal kurarak çok fazla zaman geçirirsek çalışmaya yeterince zaman ayıramayız ve belki bu sebeple tatile de gidemeyiz. O zaman demek ki yerküre düzlemine geri dönmeli, köklenmeli ve yaşamsal ihtiyaçlarımızla ilgilenmeliyiz.

İnsan organizması devasa çeşitlilikte enerjileri alma ve iletme becerisine sahip ince ayarlı bir enstrümandır. Her stereo alıcısı gibi farklı frekansları alabilmesi için önce onu prize takmamız gerekir. Topraklama süreci bizi, dünyaya ve çevremizde olup bitenlere bağlar. Bu yollada etrafımızdaki muazzam çeşitlilikteki enerjiler için bir kanal hâline geliriz.

Bir paratonerin aşırı voltajı toprağa göndererek bir binayı koruması gibi topraklanma da bedeni gündelik hayatın gerilimlerinin aşırı yüklenmesinden korur. Topraklanma yoluyla stresli titreşimlerin etkisini onları kaldırabilecek daha büyük bir bedene göndeririz. Örneğin, küçük bir çocuk yüksek bir ses duyduğunda kafasını annesinin göğsüne gömer. O da bir anlamda o titreşimi annesinin bedeninde topraklar.

Ölçümler, insan bedeninin ayakta dururken elektriksel olarak da topraklandığını göstermiştir. Dünyanın çevresini saran saniyede 7,5 devirlik bir elektrostatik alan vardır.[2] Rahmetli Itzhak Bentov bedenin kalp, hücre ve beden sıvılarının sürekli titreşimlerinden oluşan mikro-hareketlerini tartışmıştır. Bu mikro-hareketin saniyede 6,8-7,5 devirde titreştiğini belirlemiştir. Yani bedenin doğal frekansı, yerkürenin iyonosfer tabakası ile uyumlu bir biçimde titreşmektedir. Temas edebileceğimiz en büyük beden olan yerkürenin üzerinde yürüyerek veya yatarak, bu uyum içinde daha da derinleşebiliriz.

Topraklanma, stresle baş etmenin bir yoludur. Aşağı doğru olan kanal bize dışa dönük bir devre verir ve bizi psişik aşırı yüklenmeden korur. Fiziksel dünya güvenli ve istikrarlıdır. Ne zaman sakin ve emniyette hissetmek istesek, her zaman en sevdiğimiz sandalyemize, iyi bir yemeğe ve tanıdık bir çevreye dönebiliriz. Beden güvende, iyi beslenmiş ve sağlıklı hissettiğinde bilincimiz diğer düzeylere doğru akabilir.

Çakralar çevreden gelen enerjiyi süzer. Dönme örüntüleri, sadece eşleşen enerjilerin, bilincin iç çekirdeğine ulaşmasına izin verir şekilde, belli bir hızda titreşir. Gerisi daha sonra da (bilinçdışı zihin genelde gayet iyi hatırlasa da) bilinçli zihin tarafından tamamıyla unutulmak üzere arka plana geri çekilir. Çevremizde çok fazla yıpratıcı enerji bulunduğunda, çakralar süptil bedeni yakıcı işgalden korumak için kapanacaktır. Aşırı yüklenen çakralarının açılması zordur. Topraklanmak bu aşırı gerilimin atılmasının bir yoludur.

Topraklanma sabitlik yoluyla netlik getirir. Her eylem bir tepki doğurur. Kısır döngünün bazı yönlerine olan tepkilerimizi yatıştırabilirsek "karma dünyasından dışarı adım atıyoruzdur" İşte o zaman döngüyü durdurabiliriz. Bu kirli su ile dolu bir bardağı, içindeki çamurun çöküp suyun berraklaşması için yeterince uzun süre bekletmeye benzer.

Pek çok insan üst çakraları aşırı açık olduğu hâlde, alt çakraları etraflarından topladıkları psişik enerji barajını destekleyecek ölçüde sağlam olmadığı için zorluk yaşar. Bu, uçlara götürüldüğünde psikoz gibi ciddi zihinsel hastalıklar yaratır. Psikotik bir birey zemini ile olan bağlantıyı ve ortak gerçekliği kaybetmiştir. Psişik olarak aşırı yüklenmiş hastalar, kendi hassasiyetlerine uygun olan topraklanma teknikleri ile de şarj edilebilirler. En ufak bir dokunuş bile büyük acı içinde olan birini topraklamaya

---

Itzhak Bentov, Stalking the Wild Pendulum, 53.

yetebilir. Böyle kişilere fiziksel egzersiz yapmak ya da elleriyle çalışıp bir şey üretmek ve hatta bu bölümün sonunda ya da *The Sevenfold Journey*'de [Yedi Katmanlı Yolculuk][3] anlatılan egzersizlerden herhangi birini uygulamak yardımcı olur.

Topraklanmak, bir kamera merceğini iki görüntüyü birleştirmek üzere odaklamak gibidir. Astral bedenimiz fiziksel bedenimize sıkı bir şekilde bağlıdır, çevremizi saran fiziksel dünyaya dair duyularımız daha keskin ve net olur. Eğer bir insan özel olarak topraklandığımızda bize bakacak olsa, daha önce hiç "aura" görmemiş olsa bile, bizim hakkımızda dinamik bir netlik -gözlerde ve bedende mevcudiyet- deneyimler.

Bu "topraklanmışlık" hâlinde kararlar daha kolay verilir, gelecek hakkındaki endişeler daha kolay giderilir ve mevcut anın tadını çıkarmak yeni bir hevese ve mücadeleye dönüşür. Bu, yayılan bilince zararlı olan değil onu iyileştiren bir hâldir.

Topraklanma bir temel oluşturur. Tıp çalışmak isteyen kişi kendini tıp eğitimi öncesinde pozitif bilimlerde "topraklandırır" Yeni bir iş açarken, kişi öncelikle alanda deneyimli biriyle konuşarak ve finansal kaynak bularak kendini "topraklandırır". İlk çakralarımız yaptığımız her şeyin üzerinde durduğu temellerdir. Bedenlerimiz etrafımızda yarattığımız dünyanın mikro-kozmosudur. Yaptığımız iş ve inşa ettiğimiz temeller takip eden her şeyin başarısında en üst düzeyde önem taşır.

Birçok insan için işin kendisi bir topraklama faaliyetidir. Para gibi hayatta kalma araçlarımızı sağlamaktan öte düzenli bir planla bir işte çalışma rutini, hayatı destekleyen temel yapıyı sağlar. Bu rutin, kimi zaman angarya olsa da aslında sınırlandırmalarıyla faydalıdır. Bir temel inşa eder. Odaklanma ve tekrarla, enerjiler tezahür edecek kadar yoğunlaşır. Eğer sürekli değişim içinde yaşıyorsak, sürekli yuvarlanan, yosun tutmayan kaya gibi oluruz. Sürekli yeni temeller kurduğumuz için sadece hayatta kalma düzeyinde kalırız. Bir alanda fiziksel ya da ideolojik büyük hedeflere götüren uzmanlıklar edinmeyi sadece odaklanma ve tekrarla başarabiliriz.

Diğer yandan, çakraların dengelenmesi gerekir. Topraklanmanın istikrarı başarmak için gerekli bir hâl iken bu emniyete yersizce bağlanmak da zarar verici olabilir. Fiziksel dünya bir hedef değildir, yalnızca bir araçtır.

---

[3] Bkz. Yazarın, Judith and Vega, *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras* isimli kitabı.

Bilincimizi, maddesel konfor unsurlarına bağımlılıkla yönlendirirsek, bu konfor unsurları günden güne hayatının temelini oluşturmaya başlar. Bilincin gelişimine zararlı olarak görülen ve maddesel varlığı bir tuzak hâline getiren de bu. Bir kez daha belirtmek gerekirse, tuzak olan şey sadece bu emniyette olma hâline geliştirilen yersiz bağlılıktır, bu ihtiyacın karşılanması değil.

Topraklanma sıkıcı ve cansız değildir, dinamik ve capcanlıdır. Genelde bizi uyuşuk yapan gerginliğimizdir ve gerginlik benliğimizin farklı bölümleri arasındaki soyutlanmadan kaynaklanır. Bu bölümler sadeleştikçe ve birleştikçe artan canlılığı hissederiz.

Entelektüel olarak, insanların topraklanma ihtiyacını anlamak kolaydır. Ama deneyim aslında kelimelerle ifade edilemez. Bu, birikimli bir beceridir; topraklanma meditasyonunun bir oturumu belli bir etki yaratabilir ama gerçek faydalarının elde edilmesi ancak zamanla gerçekleşir. Topraklanma, yapabileceğimiz diğer her şeyin temelini oluşturduğu için, zaman ayırmayı hak ediyor (bkz. bu bölümün sonundaki topraklanma egzersizleri).

HAYATTA KALMA

Birinci çakra bilinci hayatta kalmaya yönelimlidir. Bedenlerimizin sağlığını ve gündelik olağan ihtiyaçlarımızı koruyan muhafaza programıdır. Burada açlık, korku, dinlenme, ısınma ve barınma ihtiyacı ile ilgili olarak iç güdüsel düzeyden işlerlik gösteririz.

Hayatta kalma gereklilikleri bilincimizi uyandırır. Hayatta kalmaya yönelik tehditler, kaç-savaş tepkisi verirken ihtiyaç duyulan fazladan enerjiyi sağlamak için böbrek üstü bezlerini uyarır. Beden enerji yüklendikçe farkındalık artar. Hayatta kalma mücadelesi hızlı düşünüp eyleme geçmemizi ve yeni çözümler üretmemizi gerektirir. Bilincimiz, normalde nadiren gerçekleşen şekilde, hızlıca durumumuza odaklanır.

Birinci çakradaki enerjimizi pekiştirmek için hayatta kalma ihtiyaçlarımızın sağlıklı ve direkt bir yoldan karşılandığını görmeliyiz ki bilincimiz onların hükmü altında olmasın. Bu ihtiyaçları yok saymak sürekli hayatta kalma bilincine çekilmek olur ki bu da bizi "yerimizden kalkamama" durumuna getirir.

Kolektif bilincimizin kökeninde yerküre, gökyüzü, mevsimler ve hayvanlarla bağlantıda -ki bu, hayatta kalmamızın ayrılmaz bir parçası olan ve ilk zekâ gelişimimizin temeli olan bir bağlantı- olduğumuz bir zamana dair hatıralar yatar. Üzerinde yaşadığımız ve bir parçası olduğumuz dünyaya dair. O zamanlarda hayatta kalmak, tam zamanlı bir kaygıydı.

Şu anda, durum oldukça farklı. Şimdi hayatta kalma kapasitemiz dolaylı. Yemeğimiz marketten geliyor, ısınmamız duvardaki bir düğmeden geliyor. Artık geceleri yemeğimizi vahşi ve aç bir hayvandan korumak için uyanık yatmamıza gerek yok. Artık ateşi yeniden yakabilmek için canlı tutmamıza gerek yok. Bunun yerine işe giderken arabamızın bozulması ile ilgili endişelenmemiz lazım; elektrik faturasını ödemek için yeterince paraya sahip olmak ile ilgili ya da biz şehir dışına çıktığımızda evimize hırsız girmesi ile ilgili kaygılanmamız lazım.

Yine de hayatta kalma iç güdüsü devam ediyor ve işimizi kaybetmek, hastalıktan yataklara düşmek ya da evimizden çıkarılmak, birinci çakramızın fazla mesai yapmasını tetikleyebilir. Bu olduğunda panik yaşarız. Hayatta kalma enerjileri bedenimize hücum eder ama biz onlarla ne yapacağımızı bilemeyiz. Yanıt kaçmak ya da savaşmak olmayabilir, onun yerine köklerimizi daha bilinçli bir şekilde koruyabiliriz.

Muladara tehlikeli ya da ezici durumlarla aktive olduğunda, tepki bir bilgisayarın bir diskette bilgi araması gibidir. Birinci çakra disketi bizim bütün hayatta kalma bilgimizi depolar. Bedenin işletim sistemi yapılması gereken şeyin ne olduğunu bilinçli zihnin dikkatine yükler.

Beden anında tepki verir. Omurga yerküreye bacaklar yoluyla temas eder, adrenalin dolaşım sistemine hücum eder, kalp atışları hızlanarak kan akışını artırır ve duyular çarpıcı biçimde keskinleşir. Uykulu bilincimiz uyanır. Bu, Muladara etrafında kıvrılmış yatan Kundalini'nin yükselmeye başlayabileceği yükselmiş farkındalığın başlangıcıdır.

Hayatta kalma bilgisine acilen ihtiyaç duyulmadığında çakra otomatikte devam eder. Rutin bir şekilde içeriyi ve dış çevreyi, her şeyin yerli yerinde olup olmadığını ve organizmanın süregelen varlığına elverişliliğini kontrol eder. Bir tehdit olduğunda, birinci çakradaki ön-programlama devreye girer ve bilincimiz bedenin ihtiyaçlarının hükmü altına girer.

Birinci çakra kontrolü devraldığında, bu sürece, bedene zarar vermeden yapabileceğimiz çok az müdahale vardır. Eğer dinlenmezsek, hastalığımız başka bir çaremiz olmayana kadar ilerler. Eğer gelirimiz tehlike

altına girerse ya da aniden evden çıkartılırsak dikkatimiz bunlar çözülene kadar hep bu durumlarla meşgul olur. Yerçekimi kuvveti gibi bunların çekimini sadece kabul edip onunla çalışmayı öğrenebiliriz.

Sürekli olarak sağlık sorunlarından muzdarip olan ya da daima finansal krizlerle mücadele eden biri bu birinci çakra düzeyinde takılı kalmıştır. Fiziksel olsun, durumsal ya da psikolojik olsun, bazı çözümlenmemiş çatışmalar zihnini bu düzeyde tutsak eder. Genelde -hiç gerek olmadığında bile hayatın diğer alanlarını da istila eden- güvenliksiz, panik benzeri bir his olur. Bu durumlar çözülmeden kaldıkça kişi, bilinci üst seviyelere doğru kayda değer ölçüde yükseltmekte güçlük çekecektir. Böyle sorunlarla başa çıkma egzersizleri topraklanmayı ve birinci çakra ile çalışmayı içerir ve bunlardan bir kısmı bu bölümün sonunda sıralanmıştır. Ama öncelikle bu kök düzeydeki bilincin dallanmalarını yani *burada var olma hakkını* anlamak önemli.

Eğer sizin böyle bir deneyiminiz varsa kendinize sorun, burada olmak istemenize ne engel oluyor? Kendinizle ilgilenmek için kimden izin almanız gerekiyor? Topraklanma, istikrarlı olma, kendi ayaklarınızın üzerinde durma korkusu ne? Hayatta kalmanızdan kim sorumlu? Düşüncelerinizin ne kadarı etrafınızdaki dünyada topraklanmayan gerçek dışı hayaller? Çocukluğunuzda hayatta kalmanız nasıl sağlanmış, kim tarafından ve bu neye mal olmuş? Burada var olma hakkına, yer kaplama hakkına, hayatta kalmak için ihtiyaç duyduklarınıza sahip olma hakkına sahip misiniz?

Konforlu bir düzeyde hayatta kalma becerisinin önemli bir yönü sahip olma -kapsama, tutma, maddeselliği kendi kürenize doğru çekme- ile ilgilidir. Var olma ve sahip olma, bunlar birinci çakranın haklarıdır.

Sahip olma becerisi zamanla edinilen bir yeti. Kimisi varlıklı doğar ve hayatlarında bolluk bekleyecek şekilde yetiştirilir. Mağazadaki en iyi markayı almak, bir restoranda en pahalı yemeği sipariş etmek -bunlar, bu imkânlara sahip bir şekilde büyüyenler için kendiliğinden gelir ve o düzeyi muhafaza etmek daha kolaydır. Varlık beklemek, onu yaratmayı kolaylaştırır.

Hepimiz o kadar şanslı değiliz. Belki fakirlik kavramlarıyla yetiştirildik, yeni bir elbise alacağımız zaman tırnaklarımızı yeriz, daha az ödeme yapan daha keyifli bir işi kabul edip etmemekle ilgili panikleriz veya işten izin aldığımızda geriliriz.

Savurganlık etme riskine girmek yerine mümkün olduğunca elimizdeki ile yetiniriz. Kendimize lüks için izin vermeyiz ve hovardalık yapsak bile genelde bu suçluluk ve endişe ile olur. Bu -bolluktan ziyade kıtlık temeli üzerine programlanmış bir birinci çakra- "sahip olma" becerisi eksikliğidir.

Bir şeylere sahip olma becerimizi geliştirmek öz-değeri artırmakla başlar. Paradoksal bir şekilde, daha fazlasına sahip olmak için kendimize izin vermek öz-değerimizi de hem kelime anlamıyla hem de mecazi olarak artırır. Bu, para, aşk ya da kendimize ayırdığımız zaman, dinlenme ya da keyfe sahip olma yönünden kendimize verdiğimiz sahip olma iznine objektif bir şekilde bakmaya yardım eder. Tanıdığım bir öğretmen bir keresinde bana, kendisine yeni bir çift çorap almak için asla izin veremediğini ama kocasına çorap alabildiğini ve kocasının eski bir çift çorabını kendisinin giymeye başladığını anlatmıştı! Alenen parayı harcayabiliyor ama kendisi faydalanamıyor. Bazı insanlar savurganca para harcamayı kolay bulur ama kendi rahatlaması için zaman ayırmakta zorlanır. Başka insanlar da sevgi ve hazzı kabul etmekte güçlük çeker. Kendimize neye sahip olmaya izin verdiğimize bakarak -sahip olabileceklerimiz ile sahip olmaya kendimize izin verdiklerimiz arasındaki farklılıkları görme- kendimize gülme şansı elde ederiz. Bir şekilde, kendimizle ilgilenmek bencilce ve kötücül betimlenegelmiş. Ancak, kendimizle ilgilenmemek başka bir alanda telafi bulma gereğiyle ya da bir başkasının bize bakması gereğiyle sonuçlanır.

Bütünüyle burada olmak için, kendimizi ortaya koyabiliyor, dünyadaki kendi yerimizde hak iddia edebiliyor ve hayatta kalışımızı emniyete alabiliyor olmamız gerekir. Sahip olma becerimizi ihtiyaçlarımızla uyumlu olabilecek şekilde artırmamız gerekir. Eğer bilinçdışımız "Hayır, ben bunu hak etmiyorum" derse, bilincimize üstesinden gelmesi gereken fazladan bir engel verilmiş olur.

Hayatta kalmamız için nihai temelimiz yerkürenin kendisidir. Maalesef yerküre de bu zamanda bir hayatta kalma mücadelesi yaşıyor. Ekolojik çöküş tehdidi, nükleer soykırım, temiz hava ve suyun azlığı, hepsi hayatta kalma hislerimizi bilinçli ya da bilinçsiz etkiliyor. Yeni bir çağa geçmek eskiyi arkada bırakıyoruz demek değil onu da dahil etmek demek. Biz yerküreyi görmezden geldikçe o da tehdit altında olana denge getirmek için bizi yeniden zemine, şimdiye, buraya çekiyor.

Kültürel olarak, bu bizi hayatta kalma hâlinde tutuyor. Biz yerküre ile uyumlandıkça, daha derinden temas kurdukça, varoluşumuzun geleceği için ister istemez bir panik hissine dokunuyoruz. Tıpkı hayati bir tehdidin bizim kendi farkındalığımızı artırması gibi ekolojik tehditler de gezegen farkındalığını artırıyor. İnsanları uyuduğu uykudan uyandıran genellikle krizlerdir.

Eğer üst çakraların spiritüel düzeylerine erişeceksek maddesel varoluştaki spiritüel yönü görmemiz lazım. Üzerinde yaşadığımız gezegen maddenin ortaya koyabileceği güzellik, uyum ve spiritüelliğin en iyi örneğidir. Bunu anlamakla, kendi maddesel varlığımızın içindeki güzelliği daha iyi geliştirip ifade edebiliriz.

Hayatta kalma hâlinde olmak bir uyanma -farkındalığımızı yükseltme, temelimizi: zeminimizi, bedenimizi, yerküreyi irdeleme- çağrısıdır. Birinci çakranın amacı budur. O, bu yolculuğa başladığımız ve yolculuğun sonunda dinleneceğimiz yerdir.

BEDEN

Bu kutsal bedenin içinde kutsal nehirler vardır; güneş, ay ve bütün hac yerleri buradadır.
Kendi bedenim kadar saadet dolu bir başka tapınakla daha karşılaşmadım.
-Saraha Doha

Evlerimizin bedenimiz için yuva olması gibi bedenimiz de ruhumuz için bir yuvadır. Dikkat uzak yerlerde gezinse de hayatımızın tamamında hep aynı et ve kemik yığınına geri döneriz. Bu yığın, ömür süresince şaşırtıcı ölçüde değişebilir ama yine de hayat boyunca edinebileceğimiz tek yuvadır. Bedenimiz dünya ile etkileşime girdikçe bizim için o dünyanın mikro-kozmosu olur.

Birinci çakrayı yönetmenin görevi bedeni nihayetinde anlamak ve şifalandırmaktır. Bizi bekleyen mücadeleler ise bedenimizi kabul etmek, hissetmek, onaylamak ve sevmektir. Birinci çakranın dili formdur ve beden kişisel formumuzun fiziksel ifadesidir. Formu -bakarak, dokunarak, hareketle ya da iç duyularla- inceledikçe, bedenimizin konuştuğu dili öğreniriz ve benliğimizin daha derin kısımlarını keşfederiz.

Her çakra bize belli bir düzey bilgi getirir. Beden, içimizdeki her veri ve programlamanın basılı kopyası olduğu kadar bilginin alındığı donanımdır da. Ete ve kemiklerin duruşuna acılarımız ve mutluluklarımız kazınmıştır. Sinir uyaranlarımızda ihtiyaç ve alışkanlıklarımız, hatıralar ve yeteneklerimiz kodlanmıştır. Genlerimizde atalarımız, hücrelerimizde yediğimiz yemeğin kimyası yatar ve kalbimiz kendi ritmimizde atar, kaslarımız günlük faaliyetlerimizi yansıtır.

Bedeni anlamak için, beden "*olmamız*" gerekir. Onun acısı, hazzı, korkusu ve mutluluğu olmamız gerekir. Spiritüel varlığı ayrı olarak görmek kendimizi zeminimizden, köklerimizden ve yuvamızdan koparmaktır. Bütün olamayız, ayrık oluruz ve bedenimizin bize ileteceği bilgiden kopuk oluruz.

Bu, "bedeniniz değilsiniz, ondan çok daha ötesisiniz" diyen felsefeleri reddetmek değil onları daha da iyileştirmektir. Biz bedenleriz ve bu anlayışla daha ötesi oluruz. Burada, içimizde olan biten her şeyle temas hâlinde olursak tamamen topraklanırız. Spiritüel ve duygusal yanımızı daha bütünüyle deneyimleriz ki beden de zaten bunun için bir araçtır.

Bedenimiz bir mucize eseri beraber takılıp birleşik bir bütünü oluşturan trilyonlarca küçük hücreden yapılmıştır. Çeşitli bilinç düzeyleri onların bir bütün olarak çalışmasını sağlarken birinci çakra yerçekimsel alan gibi madde ve enerjiyi kendine doğru çeker. Bedeni kabul etmek birbirinden uzak parçalarımızı birbirine bağlayan bütünleştirici merkezi yapıyı kabul etmektir. O, ruhun muhafaza kabıdır.

Bedenimiz hayatımızı ifade eder. Eğer omuzlar yük altında ezilmişse ve ağırsa bedenimiz bize çok fazla yük taşıdığımızı söylüyordur. Eğer dizlerimiz bizi desteklemek istemiyorsa bedenimiz bize hayatta yeterli desteğe sahip olmadığımızı ya da belki esneklikten yoksun olduğumuzu söylüyordur. Karnımızda kronik ağrı varsa hayatta sindiremediğimiz bir şey var demektir.

Beden çalışmasına yeni başlayan danışanlarla genelde yaptığım bir egzersiz, bedenlerinin her parçası için "ben..... ya da ben...hissediyorum" diye başlayan bir cümle yazmaktır. Eğer boyun için konuşuyorlarsa ve boyunları tutulmuşsa "Ben tutuldum" yazarlar. Eğer dizleri zayıf hissediyorsa "Zayıf hissediyorum" yazarlar. Sonra da yazdıkları bütün cümleleri nereden geldiğini belirtmeden onlara okurum. Bunların o sırada

hayatlarında bir bütün olarak kendileri hakkında nasıl hissettiklerine dair cümleler olduğu ortaya çıkar.[4]

Bedeni onaylamak onunla özdeşleşmektir. Eğer göğsüm ağrıyorsa, duygusal kalbimin ağrıdığını kabul ederim. Kendimizi bu düzeyde pekiştirmek için bedenimizle barış imzalamalıyız ki bedenimizde huzur içinde olabilelim. Bize insan olarak dayanıklılık veren fiziksel kimliğimizi birinci çakra üzerinden kazanırız.

Öz-besleme bedenle ilgilenmekte kilit önemdedir. Dinlenmemiz gerektiğinde dinlenmek, iyi yemekler yemek, egzersiz yapmak ve bedene haz vermek, hepsi birinci çakrayı mutlu tutmaya yardım eder. Masajlar, sıcak banyo, iyi yemek ve keyifli egzersizler, hepsi kendimizi beslemenin ve zihin maddeden üstündür paradigmasının sonucu olan zihin/beden ayrımını şifalandırmanın yollarıdır. Eğer iki kutup birbirine karşı durursa birleşik ve bütün olamayız.

Yemek yemek -katı maddelerin bedenimize alınması- bir birinci çakra faaliyetidir. Bizi topraklandırır, bizi besler ve fiziksel yapımızı muhafaza eder. Yemek yoluyla içimize -birinci çakra elementi olan-toprağın meyvelerini alırız. Eğer varlığımızın maddesel yönünü çalışacaksak o maddesel bedenin nelerden meydana geldiğine bakmamız gerekir. Sindirdiğimiz yemek bizim enerjiye dönüştürdüğümüz maddedir ve buradan da yediğimiz şeylerin enerji çıktımızı etkilediği gerçeği ortaya çıkar. Temiz, besleyici yemekler yemek, birinci çakrada sağlıklı bir zemin oluşturmakta ilk adımdır.

Bu, kimisi için tamamen saf olmayan hiçbir şeyi yememek, sadece yerel tarladaki en taze besinleri yemek olabilir. Ama çoğunluk için bu uygulanabilir değil. Bu kadar saflığa ihtiyaç duymak tipik bir kent ortamında bizi aç bırakır. En fazla ne yediğimiz ile ilgili bilinçli olmayı umabiliriz. Fazlaca işlenmiş, rafine şeker içeren ve besin değeri olmayan boş yemeklerden kaçınmak, bedeninin sağlığını ve birinci çakrasını güçlendirmek isteyen herkes için bir başlangıç olabilir. Kişi tamamen sağlıklı beslenme mağazalarından beslenirken de kötü besleniyor olabilir. Doğal gıdalar her zaman dengeli beslenildiği anlamına gelmez. Denge, saflıktan çok daha önemlidir.

İnsanın besin ihtiyaçlarının karmaşıklığı, burada ele almak için fazla geniş bir konu. Beslenme hakkında bir kitap okumak birinci çakranıza

---

Bu egzersizin daha detaylı tarifi için bkz. Judith ve Vega, Yedi Katlı Yolculuk, 71, 72.

iyi bir hizmet olur. Yemek, hayatımızda bu kadar temel bir işlevken birçok insanın bunu bir gereklilik olarak görmemesi şaşırtıcı. Bedenlerimizi doksan yıl boyunca kullanım kılavuzuna bakmadan kullanırsak tabii ki bozulur.

YEMEK VE ÇAKRALAR

Kültür ve bilincimiz kaçınılmaz evrimine devam ederken, fiziksel hâlimizin de değişmesi gayet doğal. Fiziksel hâlimiz değiştikçe yeme alışkanlıklarımız da değişmeli. Ancak, aydınlanmaya yiyerek ulaşacağını düşünenler yolu çok yavaş ve sarp bulabilir.

Bilinci geliştirmek için uygulanacak diyet herkese uyacak şekilde genelleştirilip reçetelendirilemez. Kişinin seçtiği beslenme tarzı kendi ihtiyaçlarına, amaçlarına ve beden tipine uygun olmalıdır. Eğer 110 kilodaysanız ve bütün gün bir inşaat sahasında emek yoğun bir iş yapıyorsanız, ofiste çalışan 45 kiloluk bir sekreterden farklı ihtiyaçlarınız olacaktır. En yaygın olarak hassasiyet geliştirmek ve bilinci daha üst hallere taşımak için vejetaryen diyet önerilir. Ancak bu diyet herkes için uygun değildir ve beslenme dengesi sağlanmazsa zararlı bile olabilir.

Yemek, besin içeriğinin üzerinde ve ötesinde temel titreşimsel niteliklere sahiptir. Bir aile ferdi tarafından sevgiyle hazırlanan yemekler, fastfood restoranında işinden nefret eden birinin yaptığı yemekten daha faydalıdır. Farklı yemek türlerinin titreşimsel nitelikleri de farklıdır ve yemekler çeşitli çakra düzeylerine aşağı yukarı şöyle denkleştirilebilir:

Birinci Çakra: Etler ve Proteinler

Etten ete... Muhtemelen konu bedene yönelmekse etten daha bedensel bir şey bulamazsınız. Etin sindirimi diğer bütün yemeklerden daha uzun sürer ve et sindirim sisteminde daha uzun kalır. Bu nedenle üst çakralara çıkacak enerjiyi baskılayarak bedenin alt kısmında tutar. Etler ve proteinler topraklanma için iyidir. Fazlası ise bedeni uyuşuk ve *tamasik* yapar. Ancak diğer yandan, eğer biri zayıf, dağılmış ya da bedeniyle ve fiziksel dünya ile kopuk hissediyorsa iyi bir et yemeği onu topraklamak adına çok iş başarabilir.

Topraklanmak için et yemek şart değildir. Birinci çakra ile ilgili olan yapısal dokular için en önemli olan, proteindir. Makul miktarda protein içeren vejetaryen beslenme birinci çakrayı mutlu tutacak temel yemeği sağlar. O zaman da tofu, fasulye, kuru yemişler, yumurta ve süt ürünleri tüketmek önemlidir.[5]

İkinci Çakra: Sıvılar

İkinci çakra su ile ilişkilidir, o yüzden de sıvılara işaret eder. Sıvılar bedenden, katılardan çok daha çabuk geçer, bedeni arındırmaya yardım eder ve böbreklerin toksinlerce aşırı yüklenmesini engeller. Meyve suları ve bitki çayları bu arınma sürecine yardımcı olur. Sağlıklı kalmak için yeterli miktarda sıvı almamız gerekir.

Üçüncü Çakra: Nişastalar

Nişastalar kolayca enerjiye dönüştürülebilen yiyecekler olduğundan üçüncü çakranın ateş elementi ile ilintilendirilir. İşlenmiş unlar yerine tam tahıllardan gelen nişasta, bedende daha yavaş ve daha bütünüyle özümsenir. Basit şekerler ya da uyarıcılar gibi çabuk emilen gıdalar da enerji sağlar ama bunların uzun süreli kullanımı üçüncü çakranın genel sağlığını bozar. Enerji yiyeceklerine bağımlılık üçüncü çakrada dengesizlik olduğunu gösterir. Şeker bağımlılığı üçüncü çakra dengesizliği göstergesi (aynı zamanda da sebebi) olabilir.

Dördüncü Çakra: Sebzeler

Sebzeler, bedenimizin sentezleyemediği bir şey olan fotosentez ürünüdür. Sebzeler, güneşin yaşamsal ışığını hapseder ve aynı zamanda toprak, hava, ateş (güneş) ve suyu dengeler. Sebzeler kozmik süreçlerin ve yerküre süreçlerinin, kalp çakranın dengeli doğasını yansıtır şekilde doğal ürünüdür. Çin sisteminde de bu çakranın dengeli ve nötr özelliklerini yansıtır şekilde, ne yin ne de yangdırlar.

Hayvansal ürün olarak yumurta ve süt ürünlerinden kaçınan veganlar bu gıdaların gerekli olduğunu reddeceklerdir. Buradaki tartışma birinin onlar olmadan hayatta kalıp kalamaması değildir, beslenmenin topraklanmayı sağlayıp sağlamadığıdır. Kısa bir süreden fazla uygulanan vegan beslenme arınma amaçlarına çok iyi hizmet etse de topraklayıcı bir beslenme değildir.

Beşinci Çakra: Meyveler

Meyvelerin besin zincirinin en üstünde olduğu söylenir çünkü olgunlaştıklarında toprağa düşerler ve onları hasat etmek için bitkilerin ya da hayvanların ölümüne gerek duyulmaz. Meyveler c vitamini yönünden zengindir ve yüksek oranda doğal şeker içerir. Katı besinler arasında bedenden en hızlı geçen meyvedir ve enerjiyi üst çakralara gitmekte serbest bırakırlar.

Altıncı ve Yedinci Çakra

Bedensel süreçlerle bağlı olmadıklarından bu üst çakralar için besin önermek zordur. Marihuana ve psikedelik uyuşturucular gibi zihin uyarıcı maddelerin bu merkezleri etkilediği bilinir ancak bu etki bazen faydalı olur bazen de olmaz. Yemekle ilişkili olarak üst çakralara en uygun olan oruç tutmaktır.

Not: Şu anlaşılmalıdır ki ne sırf et yemek birinin topraklanmasını sağlar ne de saf vejetaryen beslenmek başka türlü kapalı olacak kalp çakrayı açar. Amaç bunu sağlamak için çakralar arasında ve kişinin diyetinde bir denge kurmaktır. Yukarıdaki liste sadece mevcut dengesizlikleri düzenlemek için bir rehberdir. Az sebze yiyen biri daha bol sebze yediği bir diyetle kalp çakranın titreşimsel yönlerinden fayda sağlamış olmaz.

Beden enerji ile çalışır yiyecek ile değil. Bu enerjinin büyük kısmı yiyecekten sağlanıyor olsa da bu enerjiyi sıklıkla sevgi, güç ya da üst bilinç düzeylerinin yeme ihtiyacımızı azaltmasında olduğu gibi diğer çakralardan da temin edebiliriz.

MADDE

Maddi dünya bir yanılsamadan başka bir şey olmayabilir
- ama ah... ne kadar da muntazam bir düzene sahip olan bir yanılsama!
-Anodea Judith

Her bir çakrayı bir girdap -kuvvetlerin türbülanslı kesişimi- olarak anlattık. Bu kuvvetler sürtünmesi boşlukta, düz hareketler (doğrusal vektörler) olarak başlar. Çakra sistemi bağlamında biz onları, daha çok yoğunlaşma ve genleşme gibi, aşağı doğru tezahür hareketi ve yukarı

doğru özgürleşme hareketi olarak anlattık. Biri merkezcil -içe doğru, bir merkeze doğru, kendine doğru hareket eden- ve diğeri merkezden kaçma eğilimli. Bu iki kuvvet birbiri ile yüz yüze geldiğinde, önce zıtlıklar ve kutupsallıkla karşılaşırlar ve sonrasında çakraları oluşturduğu var sayılan dairesel hareketlere ya da girdaplara evrilirler.

İpin ucuna taktığınız bir topu döndürdüğünüzü düşünün. Sicim kısıtlamayı, yerçekimi benzeri merkezcil bir kuvveti temsil eder. Eğer çevirirken sicimi kısaltırsanız top merkeze daha yakından bağlı olacağı için yörünge kısalır ve hızlanır. Dönen topun yarattığı alan katı bir madde gibi görünene kadar (dönen bir pervanenin kanatlarının görüntüsü gibi) giderek daha yoğunlaşır. Gövdenin kütlesi ne kadar fazla olursa ağırlık alanı da o kadar güçlü olur ve diğer bedenleri de o kadar çok etkiler.

Benzer yapıdaki şeyler, tezahür sürecinin sonucu olarak, bir kütleye erişmelerine yetecek kadar kuvvete maruz kaldıklarında maddeleşme gerçekleşir. Bu, denize doğru akan nehirlerden, benzer kafa yapısındaki insanların ortak bir dava etrafında birbirleri ile bağ kurmasına kadar her şeyde görülür. Enerjinin odağı arttığında, tezahür daha belirgin olur ve kendine daha fazla enerji çeker. Bu odağın merkezi, Hinduların *bindu* dediği şeye benzerlik gösterir ve tezahür tohumu gibi değerlendirilebilecek boyutsuz bir kaynak noktasıdır.

Çakra sütunumuzun altında, yukarıdan aşağı doğru gelen kuvvetler altı düzeyden geçer, her birinde yoğunluk kazanır ve böylece birinci çakrada katılaşır. Yukarı doğru çıkan kuvvetler dağılma eğilimindedir ama buna rağmen birinci çakrada görece az gelişmiş olurlar. İçeri doğru ağır bir vurgu ve dışarı doğru küçük bir hareketle, bulundukları yerde birbirlerine kilitlenen merkez kuvvetlere sahip olur ve etrafımızda şekillenen maddesel dünyayı yaratırız.

O halde *maddeselleştirme, bir merkezden içeri doğru çekilen (moleküler çekim) benzerlerin, birbirine bağlanması, yapışmasıdır.* Bu çekirdek yapı, kendisi ile etkileşime giren benzer moleküler yapıdaki şeyleri çeker. Para parayı çeker; para ne kadar çok olursa, parayı artırmak da o kadar kolay olur. Evlerin tasarımında ya da sokakların şeklinde gördüğümüz gibi kareler kareleri çeker, çünkü her kare, merkez yapının etrafına tam oturur.

Yerçekimi, bilinç ve enerjiyi maddeselleştirmek üzere yoğunlaştıran birinci çakranın temel prensibidir. İster kütleden ister paradan bahsediyor olalım, bir şeyden bizde ne kadar çok varsa onun aynısını daha fazla çekmemiz o kadar kolay olur. Bu prensip bize güvenlik ve tezahür vererek

bizi bir yandan topraklandırabilir, bir yandan da bilincimizi sınırlı formlara bağlayarak hapsedebilir. Bir şey genişledikçe ve yoğunlaştıkça daha etkileşimsiz ya da tamasik hâle de gelir. Bu, daha az değişebilir olması demektir. Eğer bir sürü eşya ile dolu kocaman bir eviniz varsa taşınmanız daha zor olur.

Fiziksel âlem görece katı ve değişmez görünür. Halbuki gerçekte katılık algımızı oluşturan atomlar neredeyse tamamen boşluktan oluşur! Bir küçük atomu yüz milyar kez büyütürsek, yüksekliği ve genişliği bir futbol sahası kadar olur. Atomun çekirdeği, ancak o zaman üzerinde çalışabileceğimiz (bir domates çekirdeği kadar) bir boyuta gelir. Çekirdeğin etrafında dönen elektronlar hâlâ çok küçüktür (bir virüsün boyutu kadar). Bu elektron/virüslerin ortalarındaki bir domates çekirdeği ile bir futbol sahası kadar büyük bir alanı kapladığını hayal edin. Çekirdekle elektronlar arasında, içinde hareket ettikleri boş alandan başka bir şey yoktur ve biz hâlâ katılık yanılsamasındayız.

Aslında, elektronlar ve protonlar fizikçiler tarafından dağınık enerji alanları olarak tarif edilir ve yalnızca uygun ekipman ile gözlendiklerinde birbirinden ayrı parçacıklar olarak var olurlar. Gözlem yaparken, bu yayılmış alanı, birbirinden ayrı parçacıklara indirgeyen şey, bilincin kendisidir. Albert Einstein'ın sözleriyle:

> *Maddeyi, "kütleleri çok yoğun olan uzay alanlarının meydana getirdiği yapı" gibi düşünebiliriz. Alanın tek gerçeklik olduğu bu yeni fizik yaklaşımında, hem alana hem de maddeye yer yoktur.*[6]

Einstein, maddenin yoğunlaşmış enerji olduğunu ispatladı. Enerji fazlaca yoğunlaştığında uzay-zaman yapısının etrafını sararak fizikçilerin yerçekimi kuyusu dedikleri şeyi oluşturur. Nesnenin kütlesi ne kadar büyükse yerçekimi kuyusu da o kadar derindir ve diğer nesneleri o kadar güçlü çeker.

Hindular, maddesel dünyanın maya ya da yanılsamadan meydana geldiğini söyler. Bu yüzyılda fizik araştırmaları, maddenin katılığını savunan yanılsama perdesini yırtmayı başardı. Fizikçiler, devasa parçacık hızlandırıcıları kullanarak atom altı alemi inceleyebildiler ve fiziksel dünya ile ilgili Newton'cu görüşümüzü sarsan gerçekleri keşfettiler. (Hatta atomun çekirdeğindeki parçacıkların bariz katılığı bile bir yanılsama, çünkü onlar

[6] M. Capek, The Philosophical Impact of Contemporary Physics, 319.

da quark adı verilen, elektron boyutundaki noktacık benzeri yapılardan oluşuyor.) Garip olan şey, bu buluşların, eski çağlardaki bilimsel tezleri fena hâlde yetersiz kılarken Doğu dinlerindeki pek çok inançla ilintilenmesi. Şimdi hem bilim hem de din, evrenin çeşitli bilinç ve enerji formlarının etkileşiminden doğduğu sonucuna varıyor. Eğer deneyimlediğimiz dünyanın arkasında bir birleştirme gücü varsa o da bu dünyayı algıladığımız bilincin kendisi.[7]

BİRİNCİ ÇAKRA EGZERSİZLERİ

TOPRAKLANMA MEDİTASYONU

Rahat bir sandalyeye, omurganız uzun, iki ayağınız sağlamca yere basar hâlde oturun. Derin bir nefes alın. Bedeninizi, nefes alıp verişlerle genişleyip daralırken hissedin. Bacaklarınızı, ayaklarınızı ve onların üzerinde durduğu zemini hissedin. Bu temasın katılığını hissedin. Altınızdaki sandalyeyi hissedin. Üzerinde bedeninizin ağırlığını ve yerçekimi kuvvetinin sizi kendiliğinden, kolayca ve pürüzsüzce nasıl aşağı çektiğini hissedin.

Dikkatinizi ayaklarınıza getirin. Ayaklarınızı, bacaklarınızın yerküre düzlemi ile irtibatını hissedecek kadar yere bastırın. Bu baskının bacak kaslarınızı germesine izin vermeyin ama birinci çakranızdan yerküreye akan süptil enerjiyi hissedin. Bu akımın, üst bedeninizi topraklarken de devam etmesini sağlamaya çalışın.

Beden ağırlığı ile uyumlandıkça, kuyruk sokumu tabanındaki ağırlık merkezinin farkına varmaya başlayacaksınız. Bedeninizin şimdi o nokta üzerinde nasıl durduğunu hissedin, sanki bu sizi aşağıda tutan bir destek noktasıymış gibi oraya odaklanın. Kendinizi zemine bu noktadan demirlediğinizde, bedenin geri kalanını da topraklanmanıza dahil edebilirsiniz.

Doğulu mistisizm ve Batılı bilim ile ilgili daha derinlemesine tartışma için bkz. Fritjof Capra, The Tao of Physics.

Dikkatinizi bedeninizin merkez kanalına odaklayarak gövdenizle uyumlanın. Bu, sırta daha yakın olan omurganız değil, ağırlık merkeziniz üzerine hizalı iç çekirdeğiniz.

Başınızın tepesini, boğazınızı, kalbinizi, midenizi ve karnınızı -tüm diğer çakraları- üzerinde durdukları kök çakra üzerine hizalamak için zaman tanıyın. Derin bir nefes alın ve bu hizanın birinci çakra üzerinde yerleşip dengelenmesine izin verin.

Şimdi dikey enerji sütununu kurmuş olduk. Bu sütunu, başınızın daha yukarısından başlayıp bedeninizin merkezinden geçen ve sandalyenizle yer arasındaki boşluktan süzülüp aşağıya, yere doğru akan -tercihen koyu kırmızı renkte- muazzam bir kordon olarak hayal edin. Bu kordonun birinci çakradaki destek noktanızdan geçtiğine ve sadece yere değil yerin derinliklerine uzandığına emin olmak için özel olarak zaman ayırın. Eğer yapabiliyorsanız zihninizde kordonun -yerkürenin onu kendi çekirdeğine doğru çeken yerçekimi alanı ile- yerkürenin merkezine kadar bütün yolu gittiğini canlandırın.

Bütün parçaların devam ettiğini kontrol etmek için bu noktada biraz zaman harcayın. Ayaklar hafifçe yeri itiyor, çakralar birbirinin üzerinde hizalı ve kırmızı enerji sütunu bizi yere doğru çekerken yerçekiminin ahenkli hissi bizi köklendirerek fiziksel ve süptil bedenlerimizi birbirine perçinliyor.

Bedeninizin yavaş yavaş birinci çakra noktası üzerinde öne ve arkaya, iki yana, sonra da dairesel bir hareketle salınımına izin verin. Omurga tabanınızın nasıl da hareketsiz kaldığını -ama bedenin onun etrafında döndüğünü- fark edin. Bedenimizi hareket hâlindeyken bile topraklanmış tutabilmek istiyoruz ve bu da bedenin bu beceriyi uygulamasına olanak sağlıyor.

Fazladan oluşan gerginliğin yere akmasına izin verirken ayakları hafifçe yere basmaya devam edin. Ve sonra tekrar hareketsizliğe dönün.

YOGA POZLARI

Aşağıdaki hatha yoga egzersizleri Muladara çakranın kendisini uyarma ve enerjiyi oradan serbest bırakma üzerine çalışır:

Diz Göğse (Apanasana)

Bu pozun en sade versiyonu yere sırt üstü düz uzanıp iki dizi birden büküp ayakları kalçadan yaklaşık 60 cm ileride, yere yerleştirerek yatmak.

Bir ayağı yerde bırakıp, diğer dizi bükerek kolları dizin altında kaval kemiğinin etrafından sarıp göğse doğru çekin (bkz. Şekil 2.4, sayfa 80).

Derin bir nefes alın, nefesi boşaltırken dizi biraz daha sıkı çekin. Zihninizde omurganızın tabanındaki kök topunun açılıp genişlediğini canlandırın. Kasığınızın derinden rahatlamasına izin verin ve birinci çakranın bacağın gövde ile birleştiği bütün alanda yayılmasını hissedin. Omuzlarınızı gevşek, bütün omurgayı yerde tutun.

Diğer taraf için tekrarlayın.

Her iki bacağı yaptıktan sonra, iki bacağı birden büküp göğsünüze çekmek isteyebilirsiniz.

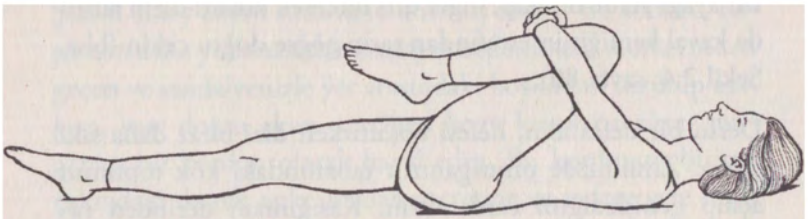
Köprü Pozu (Setu Bandasana)

Bu poz omurga ile dinamik bir temas kurarken bacakların yerle sağlam temas kurmasını sağlar.

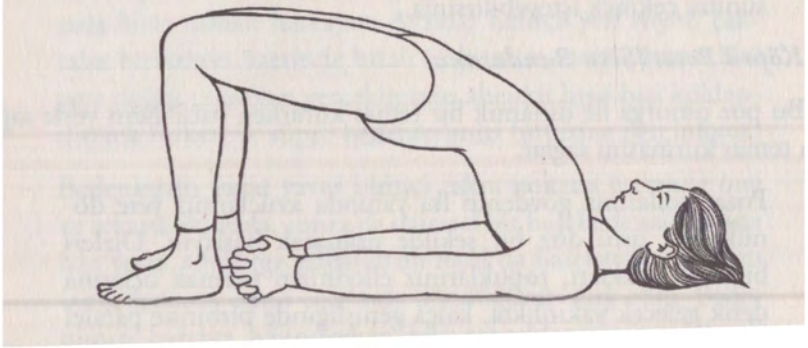
Poza, kollarınız gövdenin iki yanında avuçlarınız yere dönük, sırt üstü düz bir şekilde uzanarak başlayın. Dizleri bükerek ayakları, topuklarınız ellerinizin parmak uçlarına denk gelecek yakınlıkta, kalça genişliğinde birbirine paralel yerleştirin.

(Bedeninizi kaldırmadan ayaklarınızı yere bastırın ve toprak enerjisinin bacaklarınıza katılık getirmesini hissedin.

Sonra ayaklarınızı yere daha da sağlam basın ki omurganız yerden sadece ayaklarınız ve üst omurlarınız yerde kalana kadar, bir dizi inciyi tek tek yerden kaldırır gibi omur omur kalksın. Eğer mümkünse omuzları yerde birbirine doğru çekip göğsü yukarı doğru iterek elleri yerde sırtın altında



ŞEKİL 2.4
Diz Göğüse



ŞEKİL 2.5
Köprü Pozu

birbirine kenetleyin. Pozun idealinde dizlerinizden omuzlarınıza uzanan çizgiler düz bir düzlem oluşturur (bkz. Şekil 2.5, sayfa 80).

Bu pozisyonda bacaklarınızın ve ayaklarınızın desteğini hissedin. Omurganızın bu destekle bağlantıda oluşunu ve enerji yüklenmesini hissedin. Derin nefes alıp verin ve bu pozda en az 3 nefes kalın.

Omurları tek tek bırakarak omurgayı yere getirin ve en son kalçaları rahatlatıp ayakların ve bacakların gevşemesine izin verin. Pozu tekrar etmek için dizleri bükülü tutabilirsiniz ya da bacakların yerde düz uzanmasına izin verin ve alt çakralarınıza gelen gevşemeyi hissedin.

Yarım Çekirge ve Tam Çekirge (Şalabasana)

Kollarınız bedeninizin altında, avuçlar üst bacaklarınıza dokunur şekilde yüzüstü yere uzanın.

Dizleri düz tutarak sağ bacağı yerde geriye uzatın, mümkün olduğunca uzatın. Sağ ayakla aşağı itmeyi sürdürürken sağ bacağı birkaç cm yerden kaldırın (bkz. Şekil 2.6, sayda 82). Birinci çakranın bu pozun gerçekleşmesini sağlamak için çalışmasını hissedin.

Gücünüze bağlı olarak bir süre sonra bacağı indirin ve diğer tarafı tekrar edin.

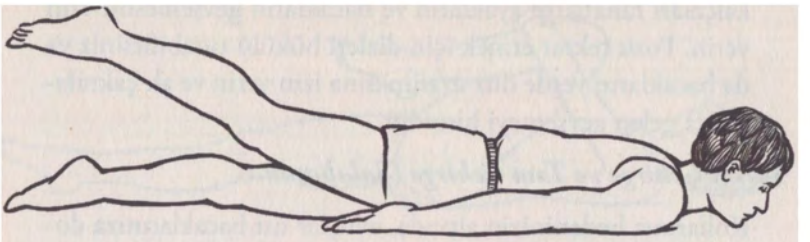
Eğer bu sizin için kolaysa, iki bacağı birden yukarda anlatıldığı şekilde kaldırarak Tam Çekirgeyi yapın. (bkz. Şekil 2.7, sayda 82)

Baş Dize Pozu (Janus Şirşasana)

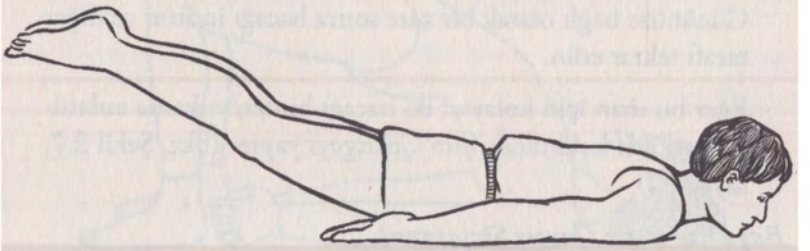
Ayaklarınızı önünüzde uzatarak düz oturun (*Dandasana*). Sağ dizi bükün sağ ayağı kasığınıza getirin.

Pelvisi kasıktan yukarı kaldırarak göğsü yükseltin ve sternumu (iman tahtası) uzattığınız bacağınızın üzerine doğru çevirin. Nefes alın (bkz. Şekil 2.8, sayfa 83).

Verdiğiniz bir nefesle, kalçayı ve gövdeyi öne doğru katlayarak, sırtı mümkün olduğunca doğal kıvrımlarında tutarak



Şekil 2.6
Yarım çekirge



Şekil 2.7
Tam çekirge

kollarla ileriye, ayağa doğru uzanın. Bu, omurgayı açarken hamstringlerinizi ve dizlerinizin arkasını esnetecektir.

Konforlu olanla gerginlik yaratan iki ucun arasında bir sınıra kadar gidin, bulduğunuz sınırda kalın ve derin nefes alarak, her nefes verişte mümkün olduğunca yavaş bir şekilde gömülün. On beş yirmi saniye ya da rahat hissettiğiniz sürece pozda kalın.

Aldığınız bir nefesle doğrulup oturun. Sırtı kaldırın. Sonra bacak değiştirin ve diğer tarafı yapın.

Derin Gevşeme

Bu hatha yoga uygulamasına bilinçli gevşeme de denir. Bedenin her bir parçasının ayrı ayrı özel olarak topraklanmasını ve gevşetilmesini içerir. Bir ses kaydı yapmak ya da birine bu yönergeleri pürüzsüz, hipnotik bir sesle okutmak hoş olabilir ama kendi ritminde, yönerge olmadan yapmayı da tercih edebilirsiniz.

Sırt üstü uzanıp rahatlayın. Beden bu egzersizi yaparken çok gevşediği için genelde üşür, bu yüzden kendinizi sıcak tuttuğunuzdan emin olun. Bir battaniyeye ihtiyacınız olabilir.

Derin nefesler alıp vermeye başlayın ve nefes bütün meditasyon boyunca rahat bir ritimde akmaya devam etsin.



ŞEKİL 2.8
Baş Dize Pozu

Sol bacağınızı yerden birkaç cm kaldırın. Nefesinizi birkaç saniye tutun ve bacağınızdaki tüm kasları kasın. Sonra nefesinizin taşarak boşalmasıyla bacağınız yere ölü bir ağırlık gibi düşsün. Onu azıcık sallayın, köklendirin ve bırakın dursun. Bunu diğer bacak içinde yapın; gerdirme, tutma ve bırakma.

Sağ kolunuza geçin, yumruk yapıp bütün kasları yapabildiğinizce sıkın. Serbest bırakın. Şimdi sol kolu sıkın; kaldır... Gerginleştir... Tut... Bırak.

Başınızı, boynunuzdaki bütün kasları esneterek bir yandan öbür yana yuvarlayın. Başı hafifçe yerden kaldırın, tutun, kasın ve serbest bırakın.

Burnunuzu sıkıştırın, dudaklarınızı büzün ve gözlerinizi sımsıkı yumun. Tutun, sıkın, bırakın. Bunu ağzınız açık, diliniz dışarıda ve yüzünüz gergin de tekrar edin. Tutun, sıkın, bırakın.

Zihinsel olarak bedenin her parçasını üzerinden bir bir geçin ve her biri hakikaten rahat mı kontrol edin. Kalçalarınız gevşek mi bakın, karnınız ve göğsünüz, nefes içeri ve dışarı, içeri ve dışarı, usulca ve derin. Boynunuz rahat mı bakın, ağzınız, diliniz, yanaklarınız, alnınız.

Şimdi bedeni huzurlu bir şekilde içeri, dışarı, içeri, dışarı nefeslenirken ve derinden gevşerken izlemek için kendinize zaman verin. Düşüncelerinizi gözlemleyin, bırakın gelsinler ve çabasızca gitsinler. Eğer bedeninizde değişiklikler yapmak istiyorsanız şimdi sessiz buyruklar vermek ve olumlamalar yapmak için iyi bir zaman. Bunları "zayıf olmayacağım"dan ziyade "güçlü olacağım" şeklinde olumlu tutun.

Geri dönmeye hazır olduğunuzda el ve ayak parmaklarınızı bükmeye, kollarınızı ve bacaklarınızı sallamaya başlayın. Gözlerinizi açın ve yenilenmiş olarak dünyaya geri dönün.

HAREKET EGZERSİZLERİ

Toprakla temas eden hemen her şey topraklanır. Enerjiyi ayaklara getirmek ilk adımdır. Aşağıdaki biyoenerji egzersizi bu amaç için harikadır:

Kollarınız iki yanda, rahat bir şekilde ayakta durun. Parmak uçlarınızda yükselin ve dizlerinizi bükerek sert bir şekilde topuklarınızın üzerine inin. Sanki yere gömülüyormuşsunuz gibi yapın. Ellerinizi bedeninizin yükselip alçalması ile

indirip kaldırmak, aşağı akışı vurgulamaya yardımcı olabilir. İyi bir ısınma için bunu birkaç kere tekrar edin.

Temel Topraklanma Egzersizi

Ayaklarınızın arası kalça genişliğinde ya da biraz daha açık olacak şekilde ayakta durun. Ayaklar, topukların arası başparmakların arasından biraz daha geniş olacak şekilde hafifçe içe dönük olsun. Dizleri ayakların üzerinde hafifçe bükün.

Sanki iki döşemeyi birbirinden ayırmak istercesine ayaklarınızla yere bastırın. Katılığı ve onun alt bedeninize verdiği gücü hissedin.

Bu pozda bir süre kalın ve zorlandığınız durumlarda, zeminizi nasıl koruduğunuzu hayalinizde canlandırın.

Bacaklarınızı daha da yüklemek isterseniz nefes alın ve dizleri bükün, nefes verirken bacakları yavaşça düzeltin ama tam olarak değil. Birkaç dakika tekrar edin. Topraklanma devresini keseceğinden asla dizleri kilitlemeye müsaade etmeyin.

Fil

Bu hareket bacaklara daha da fazla enerji getirmek için tasarlanmıştır.

Ayaklar paralel, ayakların arası kalça mesafesinde ya da biraz daha fazla açık, dizleri biraz bükün ve avuçlarınızla yere dokunun. Eğer bu zor geliyorsa ellerinizi ileriye doğru yürütün (bkz. Şekil 2.9 A, sayfa 86).

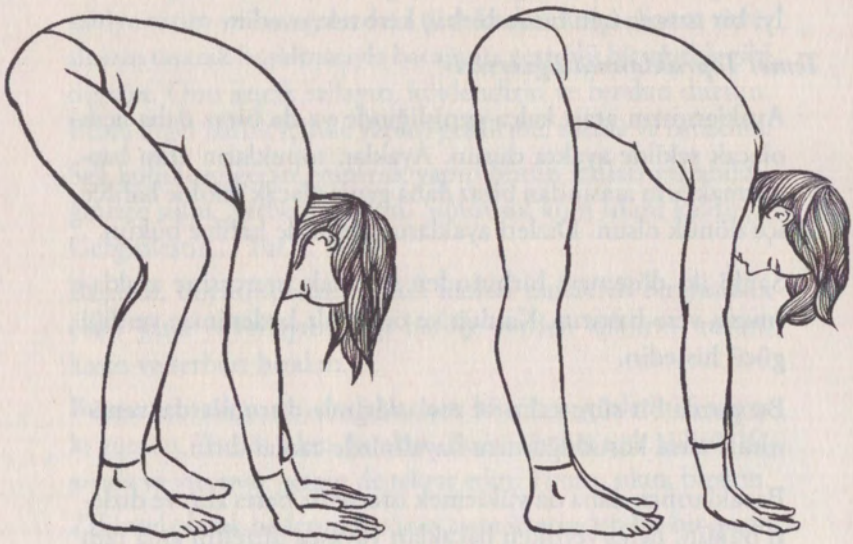
Nefes alın ve dizlerinizi kırk beş derece kadar bükün. Nefesi boşaltın ve bacaklarınızı neredeyse tam düz olana kadar ama dizlerden kilitlemeden düzeltin (bkz. Şekil 2.9 B, sayfa 86).

Bacaklarınızda titreyen ya da akan bir enerji hissedene kadar -doğru yapıldığında genelde birkaç dakika- devam edin.

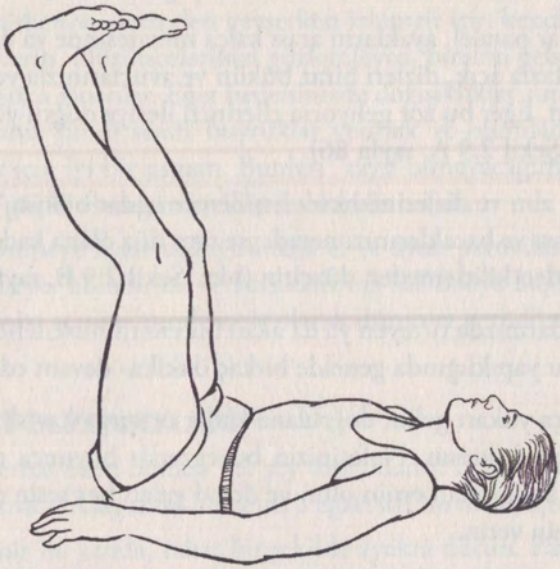
Yavaşça yukarı gelin, doğrulana kadar omurga kavisli ve karın gevşek kalsın. Nefesinizin bu egzersiz boyunca tam ve derin aktığından emin olun ve doğal gelen her sesin çıkmasına izin verin.

Dizleri birkaç defa bükün, bacakları şöyle bir sallayın ve rahatça ayakta durup etkileri gözlemleyin.

Gereken sıklıkta tekrar edin.



ŞEKİL 2.9
Fil



ŞEKİL 2.10
Ayakları İtme

Ayakları İtme

Bu da biyoenerjetik bir egzersiz.

Sırt üstü uzanın ve bacaklarınızı görece düz ama tam da düz olmayacak bir şekilde yukarı kaldırın.

Ayak parmaklarınız başınızı gösterecek şekilde bükülüyken bacaklarınızı ve topuklarınızı gökyüzüne doğru itin. (Bakınız Şekil 2.10, sayfa 86)

Eğer bacaklarınızın titreştiği bir yer bulursanız o noktada kalıp titreşimin bacaklarınızda ve kalçalarınızda devam etmesine izin verin.

SAĞDUYUYU GELİŞTİRMEYE YARDIMCI TOPRAKLAMA EGZERSİZLERİ

Damgalama

Bu hareket özellikle sabah yataktan kalkar kalkmaz yapmak için harika. Egzersizin ardından da ayak rulosu, tenis topu ya da mümkünse sevgili yardımıyla alınacak bir ayak masajı hoş olacaktır.

Önce bir ayakla sonra da diğeri ile tepinin. Bu, ayak çakralarını açmaya ve altımızdaki sert zemin ile temas etmeye yardım eder.

Yukarı Aşağı - Zıplama

Bu egzersiz, hem yerçekimine zıt itme hem de ona gömülme deneyimi sağlar ve yerküre düzlemi ile temas kurmaya yardım eder. Bu egzersiz ayrıca bacaklara enerji yüklemeye de yardımcı olur. Bacakları yoğunca etkilediğinden, döşeme ya da sert zemin yerine en iyi toprakta yapılır.

Küçük bir çocukmuşsunuz gibi yapın ve bedeninizdeki her şeyi rahat bırakıp iyice gevşek olarak zıplayın. Yere her temasta dizlerin bükülmesi ve yerküreye gömülme hisleri harekete eşlik etmelidir.

Tekmeleme

Tekmeleme katı bir şeye yapılmadığı müddetçe bacaklardaki gerilimi alır.

Yatağa uzanın ve bacaklarla ritmik olarak tekme atın. Bacaklar dizlerden bükülüyken ve bacakları düz uzatarak deneyerek her ikisinin sonuçlarını deneyimleyin.

Yürüyüş

Yürüyüş ayakları, bacakları ve gövdeyi daha enerjik hâle getirir, metabolizmayı hızlandırır ve nefes hızını artırır.

Mükemmel bir topraklanma egzersizi için dışarıda toprakta yürüyün.

Vasıtaya Binmek

Bu, kent ortamı için ilginç bir topraklanma egzersizi.

Otobüse veya trene binin, herhangi bir şeye tutunmadan ayakta durun. Dizlerinizi bükün, dengenizi korumak için ağırlığınızı yere yakın tutun. Ağırlık merkezinizin nerede olduğunu bulun.

Dinlenin

Yavaşlamanın, sandalyede oturmanın, gevşemenin ve hiçbir şey yapmamanın çok faydalı olduğundan ne kadar bahsedilse azdır. Dinlenmek bugün Amerika'daki en yaygın topraklanma egzersizidir.

Masaj

Her türden masaj gerilimi atmaya ve psişeyi bedene yeniden bağlamaya yardım eder. Bir ayak masajı seansı almak topraklanmaya özellikle yardım eder.

Yemek yemek

Pek çok insan kendilerini topraklandırmak için yemek yer. Çünkü bu işe yarar. Ancak aşırı yeme kişinin bedenle temasını koparabilir ve topraklanmasını yok edebilir.

Uyumak

Uyumak bedeni dinlenmeye ve hareketsizliğe getirmektir. Her günün sonunda bizi ertesi gün için yeniden düzene sokan, topraklanmadır. Tatlı rüyalar!

BİRİNCİ ÇAKRA İÇİN EK OKUMA ÖNERİLERİ

Anodea Judith and Selene Vega. *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras.* Freedom, CA: The Crossing Press, 1993.

Capra, Fritjof. *The Tao of Physics.* New York, NY: BantamBooks, 1975.

Couch, Jean. *The Runner's Yoga Book.* Berkeley, CA: RodmellPress, 1992.

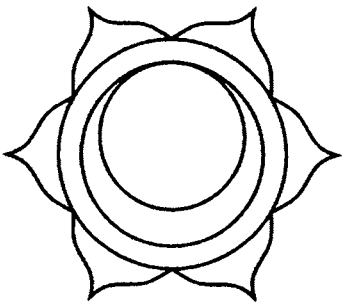
Haas, Elson. *Staying Healthy with Nutrition.* Berkeley, CA: CelestialArts, 1992.

Keleman, Stanley. *The Human Ground: Sexuality, Self, and Survival.* Berkeley, CA: Center Press, 1975.

Keleman, Stanley. *Your Body Speaks its Mind.* Berkeley. CA: Center Press, 1975.

Myers, Dr. Norman, ed. Gaia: *An Atlas of Planet Management.* New York, NY: AnchorBooks, 1984.

Sessions, George. *Deep Ecology.* Salt Lake City, UT: Peregrine Smith Books, 1985



İKİNCİ ÇAKRA

Su

Değişim

Kutupsallıklar

Hareket

Haz

Duygular

Cinsellik

Doyum (fiziksel veya duygusal)

Açık duyum

Bölüm 3

İKİNCİ ÇAKRA: SU

AÇILIŞ MEDİTASYONU

Yerkürenin üzerinde, huzurun verdiği sessizlik ve canlılıkla yatıyorsunuz. Yerküre sabit, katı ve hareketsiz. Kımıldamıyorsunuz ama yine de bedeninizde nefes alıp verişinden doğan bir hareket var. Değişim var. İçeriden dışarıya, dışarıdan içeriye, dünyalar arasındaki yol sizinle dokunuyor. Değişimin yolu. Göğsünüz yükselirken nefes burnunuzdan boğazınıza ve ciğerlerinize doğru hareket ediyor. Dalgaların kıyıya vurması gibi düzenli şekilde ve zarafetle gelip gidiyor. İleri ve geri... Boş ve dolu... İçeri ve dışarı.

İçeride kalbiniz atıyor, kanınınız pompalanıyor, yaşam nehri her bir hücrenizi birbirine bağlıyor. Kan dışa doğru akıyor... Kan tekrar merkeze doğru akıyor. Hücreleriniz genişleyip büzüşüyor, çoğalıyor ve ölüyor. Bir parmağınızı ileri geri sallayın. Sinir uyarıları kolunuzdan aşağı iniyor. Nefesiniz devam ediyor... İçeri... Dışarı... İçeri... Dışarı...

Karnınızın derinlerinde, pelvisiniz, karnınız ve cinsel organlarınız boyunca atan ılık, turuncu bir ışımanın farkına varıyorsunuz. Turuncu ışığın atımı, bacaklarınızdan aşağıya derecikler şeklinde süzülüyor, uyluğunuz boyunca yukarı akıyor, karnınızdan geçip sırtınızdan yukarı doğru tırmanarak tüm benliğinizi besliyor.

Canlısınız. Bir hareket dalgasısınız. İçinizdeki hiçbir şey gerçekten hareketsiz değil. Etrafınızdaki hiçbir şey hareketsiz değil. Her şey her bir an sürekli değişiyor. Her ses, her ışık huzmesi, her nefes bir salınım, ileri ve geri, sürekli hareket hâlinde, sallanma hâlinde, akış hâlinde. Her bir anı sonuncudan farklı kılan sürekli bir değişimin akışı. Bu meditasyonu bitirdiğinizde hem siz farklı olacaksınız hem de dünya daha farklı olacak.

Bedeninizin içinde bir değişim nehri var. Yukarı, aşağı, çevreden ve içeriden hareket eden, süptil hareket ve düşünce akışlarını bulun. Onları bulun ve takip edin. Devinim kazanmalarına izin verin. Bulabildiğiniz gerilimleri rahatlatarak engelleri kaldırın. Dış hareketlerle akışlarını abartın: Ritmik bir hareket yaratarak sandalyenizde sallanın, öne arkaya salının. Bırakın -hatta bu kitap elinizdeyken- kalkasınız gelene kadar ritminiz artsın, kalkın ve ayaklarınızın üstünde salınarak, kalçalarınızla daireler çizerek, dizlerinizi bükerek, akışı hep muntazam ve istikrarlı tutarak etrafta dolaşın... Aşağıdaki kökleri hatırlayarak. Öne ve arkaya salınıyorsunuz... Yukarı ve aşağı... İçeri ve dışarı... Genişleyerek ama yine bir kere daha öz benliğe geri dönerek.

Suyun akışıyla hareket ediyorsunuz, bazen koca bir nehir gibi yavaş, bazen bir bahar pınarı gibi hızlı, bazen sakin bir nehir gibi durağan, bazen denizin dalgaları gibi tutkulu. Bir kolunuzu kaldırın ve suyun kol boyunca aktığını hayal edin. Islak sıvının sırtınız boyunca aktığını hayal edin, kalçanıza, ayak parmaklarınıza doğru.

Suyun gökyüzünden dağları okşayarak, farklı birikintilere dereler boyunca akışını düşünün. Suyun sizin üstünüze bedeninizi okşayarak, pelvisinize ve bacaklarınıza oradan da yumuşatmak üzere aşağıdaki yerküreye akarak yağışını hayal edin. Siz de cennetten yerküreye düşen yağmursunuz.

Düşünceler zihninizden düşerken siz de çok sayıda yağmur damlasısınız. Küçük hareketlerle, içinizdeki meddücezir gelişiyor ve aşağı salınırken, doruklardan aşağı çağlarken hızlanarak, sonra verimli topraklarınızdan geçerken yılan gibi kıvrılıp yavaşlayarak hareket ediyor.

Aydınlık ve karanlıkla dans eden ay tarafından çekilene kadar denizin gel gitleri ile gelip geri çekiliyorsunuz. Okyanuslarınız engin ve derin, yaşam dolu. Tutkunuz dışarıya ulaşıyor, kıyıya vuruyor ve tekrar içinize dönüyor. Hayatınız gel gite devam ederken etrafınızdaki tüm değişimi, bütün hareketini içinize çekerek içiyorsunuz... İçeri ve dışarı... Nefes alıp veriyorsunuz.

Gel gitlerin engin derinliklerinden uzanıyorsunuz. Dokunuyorsunuz. Bedeninizi buluyorsunuz. Duyumsamalar derinizden elinize akıyor. Sizden başka kimsenin bilemeyeceği duyumsamalar. Eliniz etinizin kıvrımında ilerliyor ve hareket hatlarını takip ediyor. Dokunmanızın hissiyle salınıyorsunuz. İçinizde çalkalanan, arzulayan, akan, kabaran duygular yükseliyor. Uzanıp dokunuyor ve yükseliyor, harekete dönüşüyorlar. Dalgalar değişiyor, su içinizden ve dışınızdan akıyor.

Yalnız değilsiniz. Etrafınızda başkaları da var. Onlar da gel git yapıyor, değişiyor, dokunuyor ve arzuluyor. Hareketleriniz birleşme isteği ile bütünleşme ve yeni bir şeye doğru hareket etme isteğiyle onlara katılmaya doğru akıyor. Elleriniz dokunmaya, okyanusları daha yakına çekmeye, başkalarının sizinkine karışan meddücezirlerinin akışını hissetmeye can atıyor.

Karnınız yukarı çekiliyor, cinsiyetiniz uyanıyor, dokunuşa susuyorsunuz ve kendinizden daha öteye uzanıyorsunuz. "Ötekinizi" -farklı ama yine de aynı olanı- buluyorsunuz. Araştırırken bütünleşiyorsunuz. Hareketler içinizde birikiyor, sizi yüceltiyor, sizi ifade ediyor, sizi okşuyor. Tutkunuz okyanusun dalgalarında kıyıya vurmak ve ihtiyaçlarınızı karşılamak üzere kabarıyor. Sular gel git yapıyor, besliyor, temizliyor ve her bir arzu, her bir hareket, her bir nefesle ile aktıkça şifalandırıyor. Bir olmaktan, bütünleşmekten heyecanlı, kendi içinde bir bütün olarak ve bir diğeri ile yeniden bütünlenerek birleşiyorsunuz. Dans ediyor ve yükseliyor ve düşüyorsunuz... Ve dinleniyorsunuz.

Siz -bütün formların özü olduğu hâlde belli bir formu olmayan -susunuz. Siz her yönün aktığı noktasınız ve siz akışın kendisisiniz. Siz diğerini kucaklayansınız.

Birlikte akalım ve hayat ırmağından aşağı doğru olan bu yolculukta ruhlarımızı buluşturalım mı? Birlikte denize doğru akalım mı?

İKİNCİ ÇAKRA SEMBOLLERİ VE KARŞILIKLARI

Sanskrit Adı: *Svadistana*

Anlamı: Tatlılık

Yeri: Alt karın, cinsel organlar, rahim

Elementi: Su

İşlevi: Arzu, haz, cinsellik, üreme

İçsel hâli: Hisler

Dış Tezahürü: Sıvı

Salgı Bezleri: Yumurtalıklar, testisler

Bedenin Diğer Bölümleri: Yumurtalık, cinsel organlar, böbrek, mesane, dolaşım sistemi

İşlev Bozukluğunda: İktidarsızlık, frijitlik, döl yatağı, mesane ya da böbrek sorunları, bel tutulması

Renk: Turuncu

Duyu: Tat

Tohum Sesi: Vam

Ünlü sesi: U

Gunası: Tamas

Tarot Karşılığı: Kadehler

Sefira: Yesod

Gök Cismi: Ay

Metal: Kalay

Yemekleri: Sıvılar

İlgili fiili: Hissediyorum

Yoga Yolu: Tantra

Tütsü Bitkileri: Susam kökü, gardenya, damiana

Mineraller: akik, ay taşı, mercan

Taç Yaprakları: Altı

Hayvanları: Makara, balık, deniz canlıları

Hindu İlahlar: Indra, Varuna, Vişnu, Rakini (Şakti'nin Svadistana düzeyindeki ismi)

Diğer Tanrılar: Diana, Jemaya, Tiamat, Mari, Conventina, Poseidon, Lir, Ganimet, Dionisus, Pan

Başmelek: Gabriel

İşleyen Ana Kuvvet: Zıt kutupların çekimi

DEĞİŞEN DÜZEYLER

Genelde "bir"i çalışmayı tamamladığımızda "iki" hakkında her şeyi bildiğimizi düşünürüz çünkü iki, bir artı birdir. Ama hâlâ çalışmamız gereken "artı" olduğunu unuturuz.[1]
- A. Eddington

Çakralarda yukarı doğru olan yolculuğumuza aşağıya, yerküreye, hareketsizliğe ve katılığa giderek başladık. Bedenlerimize dair, topraklanmamıza ve bir ile ilgili olan şeylere dair bir anlayış edindik. Şimdi yeni bir boyutu takdime hazırız: Birin öteki ile tanışıp iki olmasından gelen boyutu.

Baştaki birliğimiz burada ikilik oluyor. Noktamız, ona yön veren ve bir tarafı diğerinden ayıran çizgiye dönüşüyor. Toprak elementinden katının sıvıya, hareketsizliğin harekete, formun formsuzluğa döndüğü su elementine geçiyoruz. Bir derece özgürlük ama aynı zamanda daha kompleks bir yapı da kazanmış olduk.

Bilincimiz birlik hissinden farklılığın ayırdına varmaya doğru hareket ediyor. Benlik anlayışımız şimdi ötekine dair farkındalığı da içeriyor. Öteki ile bağlantı kurulduğunda arzu yükseliyor ve onunla birlikte duygularımız ve cinselliğimiz de yükseliyor. Birleşmek için yanıp tutuşuyoruz, ayrıklığımızın üstesinden gelmek için, uzanmak ve büyümek için... Bunlar bilincin ikinci çakra düzeyindeki yönleri ve hepsi de *değişimi* tetikliyor.

Değişim bilincin temel öğelerinden biridir. Dikkatimizi yönetir, onu uyandırır ve bizi sorgulamaya yöneltir. Ani bir ses bizi miskinliğimizden uyandırır. Günlerin sürelerinin farklılaşması, bizim yerkürenin gökyüzündeki hareketini anlamamıza neden oldu. Değişim olmadan zihinlerimiz

---

A. Eddington, "The Nature of Physics," Richard M. Restak'ın alıntısıyla, M.D. in The Brain, The Final Frontier Warner Books, 1979, 35.

durgun olur. Değişim olmadan gelişim olmaz, hareket olmaz ve hayat olmaz. *Bilinç değişimle serpilir.*

Çin felsefesinde I Ching (Değişimler Kitabı), iki kutuplu güçler olan yin ve yangın sonucu olarak değişim kavramı üzerine kurulu bir bilgelik ve kehanet kitabıdır. Sırayla dişil ve eril olanı, yeryüzünü ve gökyüzünü, alıcı ve yaratıcı olanı temsil ederler. Değişim sürekli olarak bu iki kuvvetin etkileşimiyle, dengenin etrafında dalgalanmasıyla yaratılır (bkz. Şekil 3.1, sayfa 97).

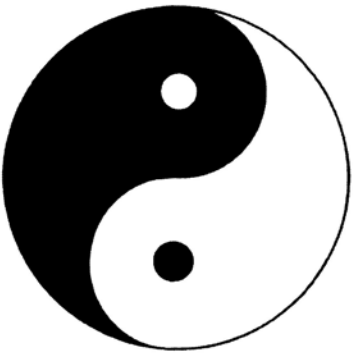
İkinci çakradaki bilinç, I Ching gibi kutupların dansı ile uyarılır. Üst çakralarda ikiliğin ötesine geçen düzeylere ulaşırız ama ikinci çakrada ikilik, hareket ve değişimi motive eden kuvvettir. İçsel tekliğimizden yükselen ikilik, birliğe geri dönmeyi arar. Bu yüzden zıtlıklar birbirini çeker. Kutupsallıklar karşılıklı etkileşimleri ile hareketi yaratır. Katı topraktan başlarsak ve sonsuz bilince doğru tam yol dönüşecek olursak, süreci başlatmak için bir harekete ihtiyaç duyarız.

İkinci çakranın özündeki bu hareket, bütün Çakra Sistemi içindeki amacının özüdür. Bu, birinci çakra hareketsizliğinin tam tersidir. Birinci çakra *tutunma ve yaratma yapısı* arayışındayken, ikinci çakranın amacı *bırakmak ve akış yaratmaktır.* Akış bir şeyin bir diğer şey ile enerjetik olarak bağlanmasına müsaade eder. Bir çizgi ile bir nokta arasındaki fark budur.

Hareket kozmosun bilinen her parçasında vardır ve enerji, madde ve bilincin hepsinin öz niteliğidir. Hareket olmadan evren sabit, hareketsizdir ve zamanın varlığı sona erer. Katı madde yanılsamasını yaratacak bir alan yoktur ve onun yerine boşluk deneyimleriz. Dion Fortune'dan alıntılamak gerekirse:

> *Kozmosa neden olan, kuramsal olarak saf harekettir. Bu hareket eninde sonunda zıt kuvvetlerin düğümlerde kilitlenip kalarak ilk atomları oluşturmasına neden olmuştur. Bütün var oluşun temelini oluşturan bu atomların hareketidir.*[2]

[2] Dion Fortune, The Cosmic Doctrine, 55.



ŞEKİL 3.1
Her birinin diğeri ile dengelendiğini ve birbirinin içinde kapsandığını gösteren Yin-Yang sembolü

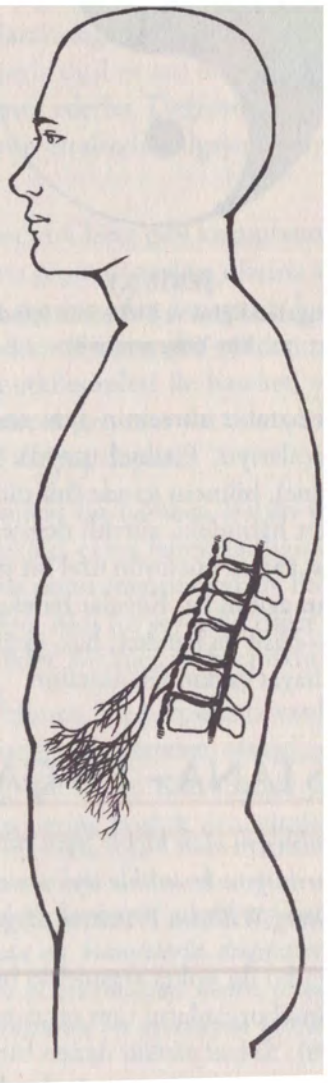
Hepimiz bu sürekli hareket sürecinin aynı anda pek çok boyut arasında hareket eden parçalarıyız. Fiziksel uzayda, hisler içinde, zamanın içinde (bir andan diğerine), bilincin içinde (bir düşünceden diğerine) hareket ediyoruz. Hareket hâlindeki, sürekli değişen dünyanın içinde hareket ediyoruz. Hareket, yaşam gücünün özel bir parçası; hayatı ölümden ayıran, canlıyı cansızdan ayıran öz. Kayalar hareket etmez, insanlar eder. O hâlde su elementini –nasıl da hareket, haz, değişim ve gelişim getirdiğini keşfederek- ikinci hayat çarkından akıtalım.

SVADİSTANA - SU ÇAKRASI

Dünyada muhteşem olan hiçbir şeyin tutku olmadan başarıldığını kesinlikle söyleyemeyiz.
-Georg Wilhelm Friedrich Hegel[3]

İkinci çakra, bedenin bu iki nokta arasındaki bütün bölümünü kuşatsa da göbek deliği ile cinsel organların tam ortasında alt karında bulunur (bkz. Şekil 3.2, sayfa 98). *Sakral pleksus* denen bir sinir düğümüne denk gelir. Bu düğüm siyatik sinirine bağlanır ve beden hareketinin merkezidir. Bu yüzden sıklıkla "hayatın oturağı" diye adlandırılır. Kimileri bu çakrayı dövüş sanatlarındaki hara noktası ile ilişkilendirir, ben bu noktanın ikinci çakra ile üçüncü çakra arasında orta noktada olduğuna inanıyorum.

Georg Wilhelm Freidrich Hegel, Total Sensuality'de Jack Hofer tarafından kaydedildi, NY: Grosset&Dunlap, 1978, 87.



ŞEKİL 3.2
Sakral pleksus ve sinir düğümü

İkinci çakra kimileri tarafından dalağın üzerinde yerleşmiş olarak da tarif edilir. Bu, çakrayı diğerleri ile bir hizada olmaktan çıkarır. Teorik olarak içsel bir görüye sahip olanların, dalakta hissettiği enerjinin ana çakralardan biri olduğu sonucuna varan bir kanıt bulamadım. Erkek anatomisinde cinsel organlar birinci çakraya çok yakındır ve ilk iki çakra arasındaki farklar muhtemel karışıklığa neden olacak şekilde çok süptildir. Ama kadın anatomisinde rahim net bir şekilde ikinci çakradır ve ayrı bir merkez olarak algılanması, erkeklerin ikinci çakrasından daha kolaydır. Daha çok da bu yüzyılın başındaki teosofistlere ait olan bu teorilerin, erkek bedeni üzerine kurulmuş, o zamanın cinselliği baskılama değerlerinden etkilenmiş ve dolayısıyla ikinci çakrayı boyunduruk altına almış olması mümkün. Dalak tabii ki duygusal değişikliklere karşı hassas görünüyor ama yine de burada sunulan Sistemdeki ikinci çakra ile karıştırılmamalı.

Bu çakranın elementi sudur, bu nedenle çakra bedende sıvı ile ilişkili olan; kan dolaşımı, idrar boşaltımı, cinsellik ve üreme işlevlerinin yanı sıra suyun akış, formsuzluk, akışkanlık ve teslim olma gibi niteliklerine de denk düşer.

Bu çakra *cinselliğin* olduğu kadar *duyguların, duyumsamaların, hazzın, hareketin* ve *beslenmenin* de merkezidir. Hayat Ağacında, ikinci çakra Yesod'a, suyun ve ayın küresine denk gelir. İlgili gök cismi okyanuslarca suyu ikili ritmik hareketle itip çeken aydır.

Sanskritte bu çakranın adı olan Svadistana, genellikle "onun kendisi" anlamına gelen *sva* kökünden, onun ikamet yeri diye çevrilir.[4] Aynı zamanda "tatlıyı tatmak" ya da "hazla tatmak, keyfini çıkarmak ya da zevk almak"[5] anlamına gelen *svad* kökünde de bunu görürüz. Bitkinin derinlere inen kökleri olduğunda ve bitki iyi sulandığında o zaman meyvesi de tatlı olur. İkinci çakrayı açmak hazzın tatlı sularını zevkle içmektir.

Svadistana'nın tantrik sembolü genellikle kırmızı (lal) renkte altı taç yapraktır ama aynı zamanda çakra içinde iki lotus daha içerir (bkz. Şekil 3.3, sayfa 101). Ortadaki lotusun tabanında *makara* adında Kundalini'nin kıvrılmasını andıran, kıvrık kuyruğuyla timsah benzeri hayvanı barındıran hilal parlar. Onun, devam edebilmek için hasat edilmesi gerektiği zaman tüketilen istek ve arzuyu temsil eden bir yaratık olduğuna

---

Monier-Williams, Sanskrit-English Dictionary, 1274.

Age., 1279.

inanılır. Ben onu kişisel bilinçdışının engin derinliklerinde pusuda bekleyen hayvani iç güdüler olarak düşünüyorum.

1. Bölümde belirttiğim gibi, çakralar bedenin merkezinden direkt yukarı çıkan şuşumna adındaki fiziksel olmayan kanallarla bağlanır. İki alternatif kanal, yin ve yang enerjileri, her çakranın etrafında sekiz çizerek dönerek şuşumnanın iki yanından çıkan İda ve Pingala'yı kontrol eder (bkz. Şekil 1.6 sayfa 19). Bu kanallar Sanskritte "akan su"[6] anlamına gelen ve nadi denilen binlerce süptil enerji kanalıdır. İda ve Pingala sırayla ay ve güneş yönlerini temsil eder.

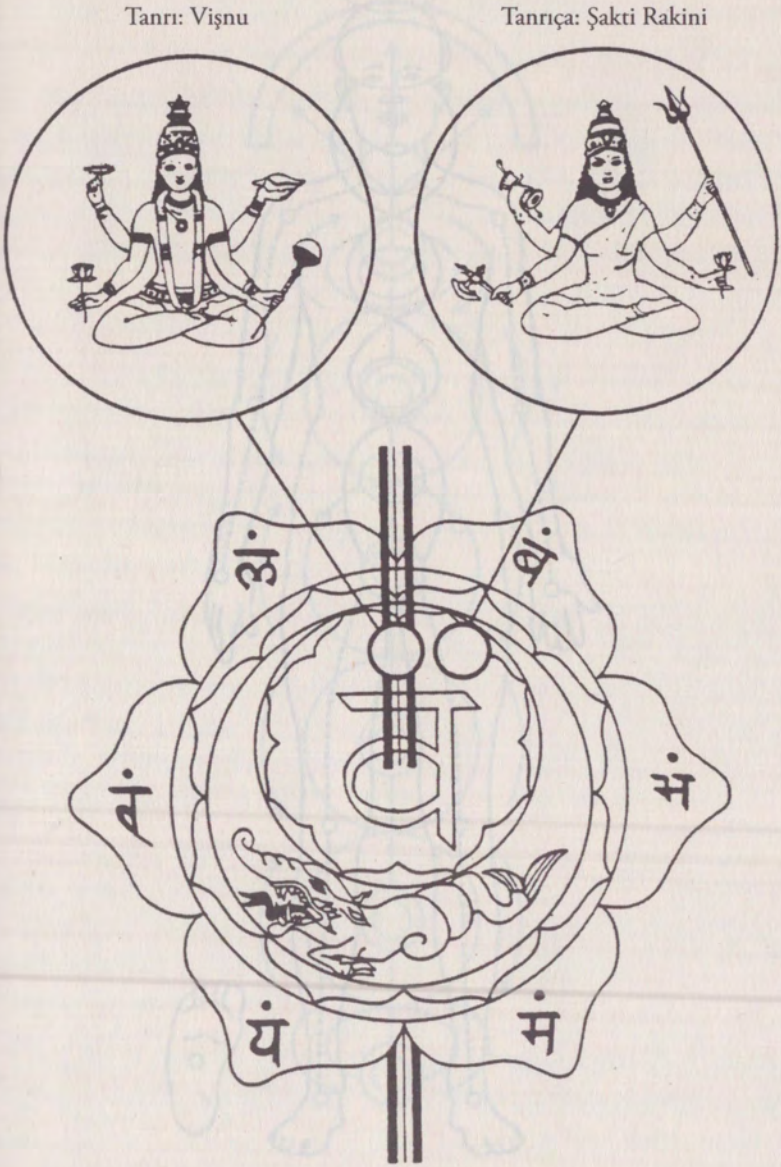
Beyin açısından bakarsak, bu kanalların farklı burun deliklerinden sırayla soluma gibi (*nadişodana*) belli şekillerde uyarılması, korteksin sağ ve sol loblarını da sırayla uyaracaktır (Yönergeler için bkz. sayfa 193). Araştırmalar gösteriyor ki beynin iki lobu birbirinden epeyce farklı düşünme tarzlarından sorumlu ve her iki lob da dengeli bir kavrayış için oldukça gerekli. Bedenin sağ tarafı, beynin konuşma ve rasyonel düşünmeden sorumlu olan sol lobu tarafından yönetiliyor. Bedenin sol tarafı ise beynin daha sezgisel ve yaratıcı olan sağ lobu tarafından yönetiliyor.

İki nadi, İda ve Pingala birinci çakrada ve bir kez daha altıncı çakrada buluşur. Beynin iki lobunun dengesi altıncı çakranın net görü özelliği için gerekli koşulu oluşturur. İkinci çakrada, nadiler çakrayı iki yandan sararak aşağıdan ve yukarıdan geçer (bkz.Şekil 3.4, sayfa 102). Her iki enerjiden eşit faydalanmak için uçlara takılıp merkezimizi kaybetmeden onları ikiliklerin dansında göklere çıkartmak önemlidir.

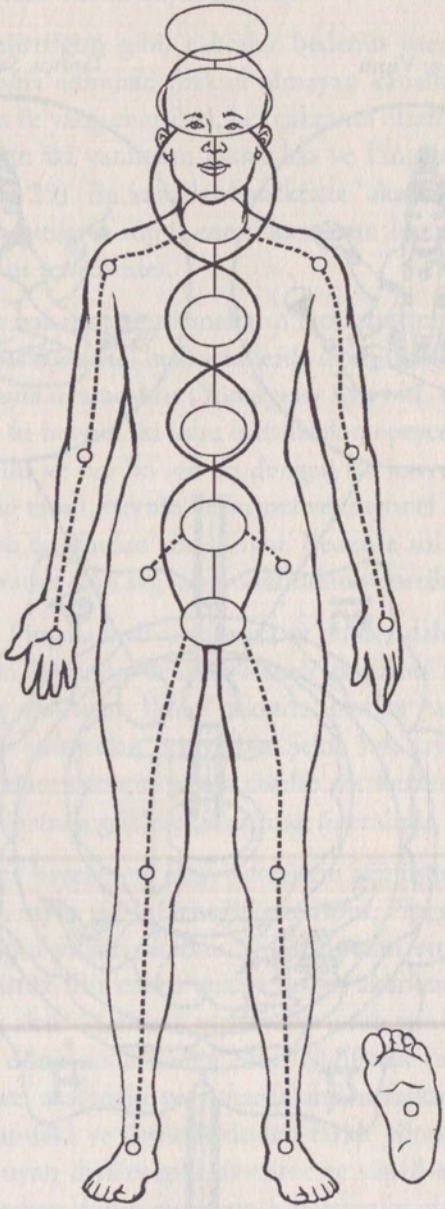
Nadiler boyunca hareket ve akış, çakraların dönüşüne katkıda bulunur (bkz. Şekil 3.5, sayfa 103). Örneğin enerjinin, Pingala üzerinden sağ burun deliğine doğru yukarı akarken, her çakranın etrafında karşıtı ile bütünleştiğini görürüz. Bir enerji yukarı doğru akarken, diğeri İda üzerinden aşağı doğru akar. Merkezin etrafından farklı yönlere dönen bu iki hareket, çakranın dönmesine neden olur. Nadilerin çakralar arasından geçmesi, iki merkezi aşağıdaki ve yukardakinden farklı yönlere döndürür. Her çakra altındaki ve üstündekinden farklı yönde döndüğünden, çakralar birbirine uyan dişliler gibi davranır ve süptil enerjinin omurga boyunca aşağı ve yukarı doğru giden sinüs hareketini oluşturur.

Yin ve yang kavramları çakraların kendisi için de geçerlidir. Birinci çakra başlangıcımız, temelimiz olduğundan ve tek sayı olduğundan

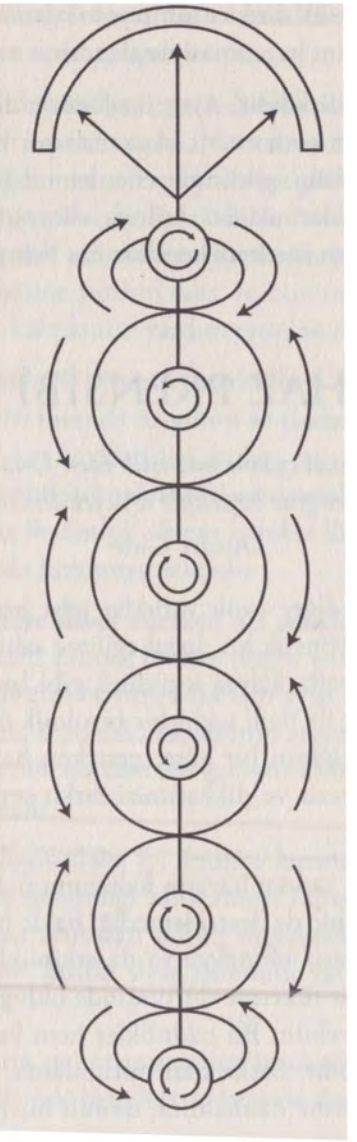
[6] Age., 526.



ŞEKİL 3.3
Svadistana çakra
(Courtesy Timeless Books)



ŞEKİL 3.4
Ana ve ikincil çakralar ve bunların başlıca yolları.



ŞEKİL 3.5
İda ve Pingala kutupsal akımlarının sonucu olarak çakraların dönüşü.

yangdır. İkinci çakra yindir, bu nedenle daha çok alıcılık, duygular ve besleyicilik gibi daha dişil nitelikleri kapsar. Svadistananın (rahmin) alanında yeni hayatın doğurulması kesinlikle dişildir. Su, bulunduğu kabın şeklini almasıyla, en düşük dirence sahip yolu izlemesiyle ama yine de güç kazanıp akarken devinim kazanmasıyla alıcıdır.

İkinci çakra ay ile ilişkilidir. Ayın medcezirlerdeki çekimi gibi arzularımız ve tutkularımız koca enerji okyanuslarını hareket ettirebilir. Ay bilinçdışına, gizemli olana, görünmeyene, karanlığa ve dişil olana hükmeder. Bu, biz derinliklerimizden dışarıya, dünyada değişim yaratmaya doğru hareket ettikçe bu merkeze kendine has belirgin bir güç verir.

HAZ PRENSİBİ

Her mükemmel eyleme haz eşlik eder. Onu yapmanız gerektiğini böylelikle söyleyebilirsiniz.

-Andre Gide[7]

İnsan organizması diğer canlı varlıklar gibi hazza doğru ve acıdan uzağa hareket etmeye yönelik bir doğal eğilime sahiptir. Freud buna haz prensibi demiştir. Hayatta kalma içgüdüsü gibi bu da birinci çakranın hayatta kalma dürtüsü ile ilgili içkin bir biyolojik örüntü. Acı, bir şeyin organizmayı tehdit ettiğinin bir göstergesiyken haz, genelde durumun güvenli olduğunu gösterir ve dikkatimizi farklı şeylere yönlenmesi için serbest bırakır.

Ancak haz prensibi sadece hayatta kalmanın ötesine uzanır. Pek çok şey hayatta kalmamızı hiç de desteklemediği halde haz vericidir. Bazı durumlarda bunlar, manasız nesnelere ya da etkinliklere para harcama ya da zararlı uyuşturucular tüketme durumunda olduğu gibi hayatta kalma olgusuna zarar bile verebilir. Bu etkinlikler hem bedensel hem finansal kaynaklarımızı tüketebilir. Başka bazı durumlarda, haz bizim beden tapınağının daha derinlerine dalmamıza, tatmin duymamıza, hepsi de üst çakraların hâlleri olan güç, sevgi, yaratıcılık ve meditatif konsantrasyon için bir temele sahip olmamıza imkân tanıyabilir.

---

[7] Andre Gide, Jack Hofer tarafından alıntılandı, 111.

Haz, ikinci çakranın ikiliğine uygun düşer şekilde iki tarafı keskin bir kılıçtır. İçine hapsolması çok kolay olan bir çakradır ama bu hapsolma hazzın içine gömülmek kadar onu görmezden gelmekten de kaynaklanabilir. Her çakranın dengelenmesi onun kendine has enerjisine ona *aşırı derecede bağlanmadan* açılmayı gerektirir.

Haz ve duygusal duyumlar beynin *limbik sistem* denen alt kısmında işlenir. Limbik sistem hipotalamusu, hipotalamus da hormon düzeylerini ve kalp ritmi, kan basıncı ve nefes alıp verme gibi otonom (istemsiz) sinir sistemi fonksiyonlarını yönetir. Bu nedenle beynin bu bölümüne yatıştırıcı uyaran göndermek aslında bu hormonların ve işlemlerin[8] düzene girmesine ve gevşemesine yardım eder ve bunun aslında daha uzun yaşamamıza ve sağlıklı kalmamıza yardım ettiğine dair göstergeler[9] vardır.

Beyin korteksi (bilinçli düşünce merkezleri) ile limbik sistem arasındaki salgıların modern insanda öz-yıkım ve şiddet eğilimine neden olduğu söyleniyor.[10] Hareket ve dürtüleri, onları aşırı kontrol altında tutulan ve tuhaf bir hâle getirebilecek şekilde "denetleyen" bir zihin-beden ayrımı olmadığı için korteks ile limbik sistem hareket lütfuna olanak sağlar. Bu salgı diğer hayvanlarda bulunmamaktadır.

Haz bizi genleşmeye davet ederken acı genelde büzüştürür. Eğer sabit maddesel dünyadan sınırsız bilince doğru genleşmek istiyorsak; haz, bilinci bütün sinir sistemi boyunca dolaşıp aynı zamanda diğerlerine de erişmeye davet ederek, o yoldaki ilk adımın atılmasını sağlayabilir. Buna ek olarak, haz teslim olmaya davetiye çıkartır ki bu da spiritüel aydınlanmada gerekli bir süreçtir.

Haz zihin ve bedenin daha iyi iletişim kurmasına yardım eder. Haz yoluyla gevşemeyi ve gerginliği salıvermeyi öğreniriz. O zaman dürtüler bastırılma korkusu olmadan bütün organizmada serbestçe akar. Bu dürtüler zaman içinde bütün sinir sistemini yatıştıran ritmik, uyumlu örüntüler yaratır.

Haz, duyularımızla uyumlanmamıza müsaade eder. Bazı Budist ve Hindu inanç sistemlerinde hem hazzın hem de duyuların yanıltıcı olduğu

---

Bloomfield, Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress, 78-82.

Theresa Crenshaw, M.D., The Alchemy of Love and Lust: How Our Sex Hormones Influence Our Relationships, 276.

Bloomfield, 43–45.

-duyumsamalar nedeniyle kendimizi gerçekliğin asıl doğasını bilmekten mahrum bıraktığımız- vurgulanır. Ancak duyular bizzat o bilme arayışındaki bilincin uzantısıdır. Eğer duyularımız gerçekten bizi gerçeklikten mahrum kılsaydı, o zaman hepimiz zaten kör, sağır ve tat alamayan bireyler olmaz mıydık? Bu, duyuma açık (hassas) olmak yerine duyarsızca* olmaz mı? Daha süptil duyularımız iç düzlemleri görmemize imkân sağlayabilir ama bunu başarmanın yolu kaba duyuların uyuşturulması ya da baskılanması değil! Duyu ötesi algılama sadece duyumsamanın en damıtılmış hâli. Başka nasıl *duyarlı* oluruz? Alan Watts'ın yazdığı gibi "Estetik spiritüellik, tedavi etmeye niyetlendiği hastalığın kendi semptomudur"[11]

Duyumsama bütün bilinç düzeyleri için değerli bir bilgi kaynağıdır. Sonunda bilgiye dönüşen, beyin tarafından depolanan ve analiz edilen ham veriyi sağlar. Bedensel duyumsamaları yok saymak beyne veri iletmekte rol oynayan, bedende psişik ve fizyolojik enerjiyi hareket ettiren, kıymetli hisler ve bilgi ile ilişkimizi kesmek olur. Duyumsamalar hislerimizin ve duygularımızın yapı taşıdır. Onlarsız yaşam cansız ve kopuk olur.

Haz ve duyumsamalar ikinci çakranın önemli özellikleridir. Eğer istek hareketin tohumu ise haz da isteğin tohumudur ve duyumsama da hazzın ortamıdır. Haz bedenin sağlığı, ruhun gençliği ile kişisel ve kültürel ilişkilerimizin şifalanması için önemlidir.

Maalesef bize hazdan uzak durmak öğretiliyor, onun bizi doğru yoldan ayırmak üzere pusuda bekleyen baştan çıkarıcı olduğu söyleniyor. Bize, haz ihtiyacımızı görmezden gelmemiz ve bunu yaparak doğal bedensel dürtülerimizi bastırmamız ve yine zihin ile bedeni ayrı tutmamız öğretiliyor. Kendimize basit hazlar için bile -fazladan uyumak için kendimize biraz zaman vermek, boş boş yürümek ya da konforlu kıyafetler- izin vermeyiz. Bu sıkı ölçütler zihinden yükselir ama bedenden çok nadiren gelir. O zaman da duygularımızda bir ters tepme yaşarız.

---

* Çevirmenin Notu: Yazar bu karşıtlığı aynı kelime kökünden gelen kelimeleri seçerek "sensible: akla yatkın, senseless: anlamsız" şeklinde ifade ediyor. Ancak bu kelimelerin kökü olan "sense" duyu demek olduğundan duyuma açık ve duyarsızca kelimeleri seçilmiştir.

Alan Watts, John Welwood'un aktarımıyla, Challenge of the Heart, 201.

DUYGULAR

Duygular [(Emotions) latince *movere* yani "hareket etmek" ve "dışarı" anlamına gelen *e*'den gelir.] bilincin beden yoluyla değerlendirilmesini teşvik eder. Duygusal davrandığımızda enerjiyi bilinçdışından zihin ve beden yoluyla bilinçli zihne doğru harekete geçiririz. Bu bilinç akışı bedeni yükler, onu arındırır ve şifalandırır. Yaşam gücünün, kendisi vesilesiyle değişimi başardığımız bir hareketidir. İşte ikinci çakranın temel elemanlarına geri döndük; hareket ve değişim.

Duygusal ifade, daha konuşmaya başlamamış bir çocukla konuşmanın ve anlaşmanın -çocuğun iç durumunu ifade etmesinin tek yolu- tek dilidir. Duygular, ona bakanlar tarafından uygun şekilde aynalandığında çocuk makul bir *duygusal kimlik* oluşturur. Bu duygusal kimlik, bize hem kendi içimizdeki hem de başkalarındaki farklı duyguları tanıyabilme olanağı sağlar.

Duygular içkin olarak hareketle bağlıdır. Hislerimizi hareketi kısıtlayarak bastırırız ya da tam tersi, kronik gerginliğe neden olan duygusal tutma hâlini hareket yoluyla atarız. Duygunun temelini acılı olandan uzağa ve haz verene doğru hareket etme olarak düşünebiliriz. Duygular hazza ve acıya yönelik karmaşık, iç güdüsel tepkilerdir. Bir duygunun önünü tıkamak için, hareketi kısıtlarız. O zaman da duygu bilinçdışında kalabilir, yani onun farkında olmayız ama hâlâ hayatımızı kasıp kavurmaya devam eder. İnsanların başını derde sokan genelde *bilinçdışı* motivasyonlardan eyleme geçmektir.

Duyguyu bastırmak enerji tüketir ve duyguları salmak (eğer doğru yapılırsa) gerilimi rahatlatır. Gerilim yokluğu beden/zihin içinde uyumlu bir akış yaratır. Bu da daha da derin bir düzeyde haz yaratarak başkalarıyla daha derin bağlar kurmaya izin verir.

Birincil hazların bastırılması aşırı hoşgörü ihtiyacı yaratarak hazzı acıya dönüştürür. Acı, yanlış yönde gittiğimizin bir göstergesidir. Hazzın bastırılması bedende bilincimizin kaldırabileceğinden fazlasını talep eden bir yoksunluk yaratır. Farkındalığımız ancak tatmin ve çözümleme ile daha geniş düzlemlere güvenle evrilir. Hindu Tanrısı Kama'nın Eros'a denk olduğu söylenir. "Kama'ya, yogilerce, hoş tutulduğunda tek başına zihni arzudan kurtarmaya muktedir olduğu için tapınılır"[12]

AlainDanielou, The Gods of India, 313.

Haz ve duygular isteğin kökenidir. İstek aracılığıyla hareketi yaratırız. Hareket yoluyla değişim yaratırız. Bilinç değişimle serpilir. İkinci çakranın özü ve işlevi budur.

CİNSELLİK

Önce ruhların başlıca tohumu ve dölü olan şehvet oluştu... Görenler, kalplerinin derinliklerine baktıklarında var olanın ve var olmayanın hısımlığını keşfettiler.
-Rg Veda 10.129.4

Kama ya da "aşk" olarak bilinen arzu, bir son olarak düşünüldüğünde tehlikelidir. Aslında, Kama sadece başlangıçtır. Zihin Kama'nın kültürü ile tatmin olduğunda ancak o zaman doğru aşk bilgeliği ortaya çıkabilir.
-Rasakadamvakalika[13]

Cinsellik, farklılığın kutlandığı kutsal bir birleşme ritüelidir. Yaşam gücünün yayılmacı hareketidir, dengeleyen, onaran, yenileyen ve üreten danstır. Bütün yeni yaşamın -ve bu anlamda geleceğin- üretim zeminidir. İçimizdeki yaşam gücünün eyleme geçiricisi, şifacısı olan cinsellik bütün biyolojik yaşam boyunca atan derin ritimdir.

Cinsellik bir yaşam gücüdür. Ancak hayatımızın bu elemanının ya bastırıldığı ya da teşhir edildiği bir kültürde yaşıyoruz. Televizyon ekranları çocuklarımızın sayısız cinayet ve suç programı izlemesine izin verir ama çıplaklık ve sevişme sahneleri sansürlenir. Sıkı çalışma ve işinde yükselme vurgulanıyor, diğer yandan hayatın basit hazlarıyla memnun olanlara da tembel, zayıf ya da rahatına düşkün deniliyor. Haz ihtiyacı bastırılmaya devam ederken bir yandan da milyonlarca dolar değerindeki reklamlar, hepimizde bastırılan cinselliğin üzerine oynuyor. İnsanlar alkol ve (kültürel kısıtlamaları gevşetmek için) uyuşturucu, seks bağımlılığı, şiddet, tecavüz ve kaba pornografi şeklinde olumsuz çıkışların arayışında oluyor. Hayati ve doğal bir şeyin bizden alınması sonucunda oluşan boşluk, bir kontrol mekanizması olarak kullanılabiliyor. Bizden alınan şey bize parça parça geri satılıyor ve bu yüzden bir türlü bütün/tam olamıyoruz.

[13] Douglas and Slinger, Sexual Secrets, 169.

James Prescott cinselliğin bastırılmasını şiddet olaylarıyla karşılaştıran kültürel çalışmalar yapmış. Cinsellik ile ilgili tabular ne kadar sıkıysa kültür de o kadar şiddet içeriyor. Ve bunun tersine, kültür cinselliği ne kadar serbest bırakıyorsa suç oranları da o oranda düşük oluyor.[14] Bedenimizin sağlığı için ve kültürümüzün sağlığı için cinselliğin anlaşılması ve korunması önemli olan bir esas.

Cinsellik, çakralar ve Kundalini açısından da önemli bir etmen. Bunun nasıl olduğu ile ilgili teoriler çok ve çeşitli olmasına rağmen yüksek bilinç ile cinselliğin yakından ilişkili olduğunu belirten oldukça fazla gösterge bulunuyor.

Yoga felsefesinde bin damla *bindu* (zaman zaman meni ile de ilişkilendirilen, fiziksel madde içeren boyutsuz odak noktaları) süblime olduğunda bir *ojas* (ilahi bilinç) damlasına damıtılır. Sonuç olarak, pek çok ciddi yoga öğretisi ve çakralarla ilgili çoğu önyargı, binduyu ojasa dönüştürmek için bekâreti tembihler. Bu inanış birçok mistik yolla nüfuz etme hâlinde olduğundan, inanışın olumlu ve olumsuz taraflarını incelemeye zaman ayırmaya değer.

Pek çok dinin tarihinde olduğu gibi erken Hinduizm de öncelikle daha fazla mahsul ve daha iyi hayvanlara sahip olmak gibi maddi rahatlıklar edinmek için sihirli bir sistemdi. Bu sistemin ritüelleri sonunda büyük kurban kesmeleri içerecek şekilde arttı. Bunun, kültürel geleneklerde yaygın olarak gerçekleştiği gibi tam zıt yönde bir tepkisel savrulma yaratmış olması muhtemeldir. Jainizm mensupları, diğerlerinin arasından sıyrılarak, kişinin hiçbir şeyi -hatta sebzeleri bile- öldürmemesi gerektiğine inanan aykırı bir sistem kurdular ve bunu yapmadan hayat mümkün olmadığı için bunlar, kimisi giyimden ve yemekten bile feragat eden, "uç düzeyde sofulukla tanınan bakir gezgin keşişler" oldular.[15] Bu feragatlerin amacı daha da özgürleşmek için karmadan kurtulmaktı. Hinduizmdeki diğer inanışlar münzeviliği, ateş ritüellerindeki kurban eylemlerini kişinin kendine yönlendirmesi ve tapasını ya da iç ateşini yükseltmenin bir yolu olarak benimsediler. Bu iç ısı vazgeçilen hazlardan daha kıymetli "sihirli bir güç" (siddhi) işaretiymiş gibi geliyordu.[16] Bu düşünceler yoluyla hazzın kurban edilmesi insan ve hayvan kurban etmenin yerine geçti.

James Prescott, "Body Pleasure and the Origins of Violence," The Futurist.

Margaret and James Stutley, Harper's Dictionary of Hinduism, 123.

Age., 300.

Kişinin ev hayatıyla spiritüel hayatının genelde farklı kronolojik seviyelere koyulduğu Hindistan'da, büyütülmesi gereken bir çocukla sonuçlanan cinsel birleşme eylemleri, kişinin spiritüel yolunu değiştirerek onu ev hayatı seviyesine geri gönderirdi. Bu ortalama bir insan için kızılacak bir şey olmasa da hâlihazırda münzevi hayatı seçmiş kişiler için elbette caydırıcı bir şeydi. Bu yüzden de cinsellikten kaçınılmalıydı.

Aydınlanmaya giden yolda bekâret, kısıtlı ve vejetaryen beslenme düzenine göre beslenen erkek fizyolojisi üzerinden düşünülmüş ve meninin tutulması temel alınarak şekillenmiştir. Kadınlar için bu durum tamamen farklı olabilir.

Hint mitolojisinde cinsellik her yerdedir. Şiva, Hindistan'ın her yerinde bolca bulunan *Şiva Lingam* yani fallusu ile temsil edilir ve ona öyle tapınılır. Krişna, sık sık tekrarlanan aşk maceraları ile ve Hindistan'ın her yerindeki tapınaklara kazınan erotik görüntüleriyle bilinir. Şiva ve Şakti ebediyen sevişir. Tanrılar arasında cinsellik kutsaldır. Ölümlüler için neden değil?

Cinsellik ile ilgili kimyasal reaksiyonların Kundalini'nin yükselmesi ve psişik melekelerin açılmasında etkili olabileceğini gösteren bir miktar araştırma var. Genelde altıncı çakra (durugörü) ile ilişkilendirilen epifiz bezi, seratoninin melatonin adı verilen bir türünce zengindir. Bu kimyasal kolaylıkla, potansiyel halisünojenik olup içsel görüler uyandıran *10-methoxyharmalan* denilen bir kimyasala dönüşebilir.[17] Epifiz bezi foto reseptörler içerir ve gelecek bölümlerde altıncı çakrayı tartışırken bu bilinç düzeyinde ışık ve görsel deneyimlerin burada büyük rol oynadığını tartışacağız.

Kanıtlar melatonin ve epifiz bezinin dişi ve erkek memelilerin eşeysel bezlerinde baskılayıcı etki gösterdiğini ileri sürüyor. Bunun tersi de doğru: testosteron, östrojen ve progesteron gibi eşey hormonları da melatonin üretimini baskılıyor.[18] Bu yüzden, bu hormonları artmış cinsel aktivite ile uyarmak üçüncü göz çakrasını açmayı olumsuz etkileyebilir ve üst çakralardaki aşırı etkinlik de cinsel dürtüyü olumsuz etkileyebilir.

Maalesef Kundalini ve psişizm ile ilgili araştırma hâlen kısıtlı ve sağlam sonuçlara ortaya koymaya yetecek kanar kanıt yok. Bu kimyasalın değişimine ne sebep oluyor? "Halisünasyon" hâli melatoninin yıkımından

---

[17] Philip Lansky, "Neurochemistry and the Awakening of Kundalini" Kundalini, Evolution and Enlightenment, John White, NY: Anchor Books, 1979, 296–7.

Age, 296.

kaynaklanan, içinde bulunulması muhakkak faydalı bir hâl olabilir mi? Onu tetiklemenin başka yolları da var mı? Çakra spektrumunun bir kısmına lüzumsuz vurgu, karşı uçta enerji düşüşüne sebep olabilir mi? Kanıtlar henüz nihai olmasa da yine de sonuçlar dikkate değer.

Bekâret, doğru şartlar altında üst farkındalık seviyelerine bir kapı açmaya ve enerjiyi şuşumna üzerinde yükseltmeye yardım edebilir. Ancak ister yogayla ister dövüş sanatları ya da basitçe meditasyonla olsun, enerjiyi kanalize etme tekniklerinde eğitilmeden, uygulayıcıya faydası pek az olur ve fayda yerine gerginlik ve endişe yaratır. Eğer bu tekniklere aşina değilseniz, birlikte çalışabileceğiniz, bu deneyimlerin bir kısmından geçmiş bir öğretmen bulun.

Bekâret, kişinin eski, faydasız örüntü ve alışkanlıklardan kurtulmasına yardımcı olabilir. Cinsellik yoluyla ifade bulmasına izin verilmeyen cinsel güç başka bir şekilde çıkış bulacaktır. Yogiler bu merkezi baypas etmenin enerjiyi omurgadan üst merkezlere göndereceğine inanır. Bu, genelde hatha ya da kundalini yoga yapanlar, kanalları açık ve enerjiyi muhafaza etmeye hazır olanlar için doğrudur. Ancak, yıllar içinde karşılaştığım çok sayıda danışan ve öğrenci arasında, sağlıklı cinsellik hayatlarının bir parçası olanlardan daha üst bilinçte, daha mutlu ya da diğerlerinden daha uyumlu olan bakirlerin varlığı gözüme çarpmadı.[19] Cinselliği bastırmak genelde yaşam gücünü azaltır ve bizi inanılmaz hazdan ve bir ilişkiyle gelen öğrenme deneyiminden yoksun bırakır.

Eğer bekâret daha önce kapanmış kanalları açmak için kullanılıyorsa hep bakir kalmak şart değil. Bu kanallar açıldıktan sonra cinsellik deneyimlense de deneyimlenmese de temiz kalırlar. Genelde bu, oruç tutmanın kötü yeme alışkanlıklarını kırması gibi sadece eski örüntüleri kırma meselesi.

Bekâret uygun koşullarda olsa bile her zaman bireyin gelişimi için faydalı olmaz. Bazı insanlar örneğin, alışkanlıkla kendilerini başkalarından tecrit eder. Onlar için cinsel birliktelik girişebilecekleri en aydınlatıcı şey olabilir (Zorunlu olarak ikinci çakradan fazlasını içeren). Bir ilişki gelişim için yoğun bir güç olabilir. Öteki ile birleşerek deneyimimizi genişletebiliriz. Bedenlerimizin içinde oldukça bireyseliz ama çakra sütunu boyunca yukarı çıktıkça sınırlar giderek daha da silikleşir ve hepimizin bir olduğu

---

Bu ortalama bir Avrupalı'dan tamamen farklı bilinç düzeyine girmiş guruları içermez ama pek çok guru cinsel sınırları uygunsuz bir şekilde aşmıştır ki bu onların bekâret uygulamalarında bir çeşit sapma olduğunu gösterir. Bkz. Kramer and Alstad, The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power.

bilinci daha da barizleşir. Aydınlanmaya giden yol genelde bu ayrı olma yanılsamasını kırma meselesidir. Bekâret ayrı olma hâlini pekiştirebilir ve cinsellik sınırları eritmeye yol açabilir.

Bekâretin dezavantajları ödülleri kadar fazla olabilir. Bize canlılık ve iyi hal veren kuyruk sokumumuz, duygusal hislerimizin merkezi ve bedende hareketin başlama noktasıdır. Hayal kırıklığı yaşatan cinsellik bel ağrısı, bacak krampları, böbrek sorunları, zayıf dolaşım ve kalçalarda katılığa yol açabilir.[20] Kuyruk sokumundaki katılık beden ağırlığını ağırlık merkezi hattından çıkardığı için diz sorunlarına da neden olabilir. Bu katılık zamanla bütün bedene yayılabilir ve bir cansızlık hissi doğabilir. Bu örüntüyü değiştirmek genelde zordur ve merkezi açmak, duygusal acıya neden olabilir, bu nedenle de kontrol altında tutulur.

Çakralar kademeli olarak açılır çünkü gerçek etkileşim örüntülerinin sonucudurlar. Çakrası hâlihazırda açık olan biri kaldırabileceğinden fazla partneri çekebilir, ikinci çakrası kapalı olan insanlar da tıpkı yerde duran bir basketbol topunu süremeyeceğimiz gibi genelde çakrayı açacak partneri bulmakta zorlanırlar. Bununla baş etmenin tek yolu çakraları kademeli olarak ve nazikçe açmak ve kapamaktır.

Bedensel yakınlığı ve cinsel boşalmayı reddetmek, bedenin sahip olabileceği en büyük hazların bir kısmını reddetmektir. Bu biyolojik haz prensibine karşı durur. Bu hazzı reddetmek alt çakralarda yuvalanan daha süptil his ve duyguları da keser. Zeminden, bütünlükten, iç tatmin ve iç huzurumuzdan kopuk oluruz.

Wilhelm Reich bedenin biyoelektrik akımlarını araştırdığı çalışmasında cinselliğin, bu enerjinin bedende sağlıklı akışı için elzem olduğunu bulmuştur. Reich, bedende akan biyoelektrik akımın, zihinsel ve bedensel sağlık için şart olduğu üzere "devreyi tamamlamasını" ancak orgazm yoluyla başarabileceğimizi hissetmiştir. Tatmin içeren şey "uyarılmanın tamamen geri bedene doğru akması" dır.[21] Bunun da ötesinde frenlenen cinsel enerjinin özellikle kalp ve diyafram bölgesinde merkezlenerek anksiyeteye neden olduğunu bulmuştur.

> *Cinsel organlarda haz olarak deneyimlenen uyarılma, kardiyovasküler sistemi uyarırsa kendini anksiyete olarak ortaya koyar... Cinsellik ve anksiyete eşeysel uyarılmanın iki ucunu sergiler.*[22]

---

[20] Yirmi yıllık özel ve grup terapisi ve eğitim verme deneyimime dayanarak ifade edebilirim. Wilhelm Reich, The Function of the Orgasm, 84.

[21] Age., 110.

Kalp ve diyafram bölgesinde üretilen anksiyetenin Kundalini'nin o bölgede konumlanmış üçüncü ve dördüncü çakralara doğru koştururkenki erken dönem hislerine benziyor olması muhtemeldir. Kişinin bu hisleri anksiyetenin ortaya çıkması ya da Kundalini'nin çakralara bastırması olarak düşünmesi bir fikir meselesidir. Bu sadece kişisel deneyime dayandırılabilir. Cinsellik veya bekâretin yaratacağı etkiler ve bu iki deneyimden herhangi birinin getireceği bilinç açma etkileri, kişinin spiritüel olgunluğu ya da psişik enerjiyi kaldırabilmeye hazır olması ile yakından ilgilidir.

Bu kitabın teorisiyle bağlantı kuracak olursak, enerjinin bütün bedende ve zihinde sağlıklı akması için her çakranın açık ve aktif olması gerekir. Cinsellik, farklılıklarımızın birbiri içinde çözünmesi ve kutlanmasıdır. Bedenin şifacısı, kalplerin birleştiricisi, hayatın hareketi olan cinsellik yerdeki toprağı hareket ettiren, gökteki ateşi tavlayan hayat çarkıdır. Eğer cinsellik olmasaydı biz de olamazdık.

TANTRA

Cinsel birleşme her duyusal hazzın tadını çıkarmayı içeren ve rahatlama veren
kutlu bir Yogadır. Özgürlüğe giden bir yoldur.
Kaularahasya[23]

Çakra Sistemi'nin Tantrik felsefeden geldiği hatırlanmalıdır. Tantrizm, Patanjali'nin yoga sutralarının ve diğer münzevi ideallerin dualistik doğasına karşı insan bedeninin kutsal olduğunu ve duyuların aydınlanma, vecd ve neşe getirebileceğini öğretir. Bu nedenle Batılılar, Tantrik felsefeyi; içinde küçük bir parça cinsellik öğretisi barındırmasına, bunun çok ötesinde bir bakış açısı sunmasına ve pek çok yogik, Hindu felsefenin birleşimini kucaklamasına rağmen, genelde cinsel uygulama ile denk tutarlar.

Tantrik felsefenin elemanları arasında, daha önce belirtilen ve üst düzey saadet yarattığı söylenen Şiva ve Şakti birleşmesine ve ilahlara tapınma yer alır. Eril ve dişil, ruh ve madde, ışık ve karanlık, benlik ve öteki

---

Douglas ve Slinger, Sexual Secrets, açılış atfı.

gibi birbirini tamamlayan iplikleri birbirine dokumakla dualistik düşünme ayrımından kaçar ve daha bütünsel bir felsefeye varır. Tantra reddetmek yerine kucaklama arayışındadır ama tantranın yine de kendine ait bir amacı vardır: Bilincin üstün algılamaya doğru özgür bırakılması.

Tantra kelimesi Sanskritte "uzanmak" anlamına gelen *tan* kökünden gelir. Tantranın kelime anlamı "ağ ya da dokuma tezgahı"dır.[24] Bu Sanskrit terim "öz", "altta yatan prensip" ya da "doktrin" anlamına da gelir. Aynı kök Sanskritte aile ve doğumla ilgili kelimelerde de *tanaya* yani "bir aileyi devam ettirmek" ve *tanus* yani "bedene ait"[25] şeklinde görülür.

Bu nedenle tantra, varlığın altında yatan temel dokunun dokunmasını sembolize eder. Gerinme ve uzanma ile aynı anda hem ilahi dokuyla karşılaşıyor hem de onu yaratıyoruz. Şiva ve Şakti saf bilinç ve onun tezahürleri olarak sürekli etkileşimleri ile ilahi ipliklerdir. Dokuma, biz bu ilahların bizim üzerimizden işlemesine izin verdiğimizde gerçekleşir.

Dualite algısı genelde acı ve soyutlanmanın kaynağı olarak görülür. Tantra ikiliğin yeniden birleşmesinin -ayrı olanın birliğinin yeniden kurulmasının- kutsal dansıdır. Bunun sonucu sermest -kendimizle, partnerimizle ve etrafımızdaki evrenle- bir birleşme deneyimidir.

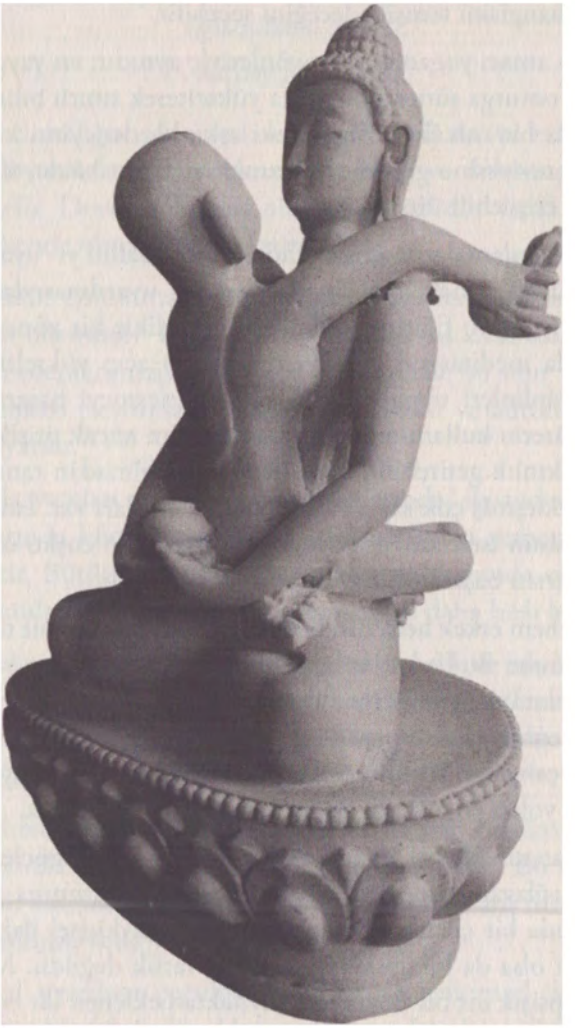
Cinsel aktivitede bulunan çift arasındaki enerji geçişi cinsel organlar arasındaki bir alışverişten çok daha ötesidir. Yüz yüze bir çiftin bütün çakraları birbiri ile hizalıdır. Cinsel heyecanın yoğunluğu ile her çakra daha şiddetli titreşir ve her düzeyde birbirine örülür. Çiftin bu enerjiye fiziksel, zihinsel düzeyde ya da kalp çakra düzeyinde odaklanıp odaklanmaması ortak bir seçim meselesidir.

Cinsel sembolizm, Hint sanatında ve mitolojisinde ve epeyce yer bulur ve eski uygarlıklar, Şivalingama bir tanrıçayla (yoni) beraber ya da tek başına hevesle tapınırdı. Dişi, özgürleşme edinmek için kutsal bir araç olarak görülürken bu aydınlanma için hedef olan erildi.

Dişinin hâlihazırda aydınlanmış mı kabul edildiği yoksa hiç mi dikkate alınmadığı belirsizdir. Bugün bile, tapınaklara katılıp spiritüel bir hayat sürenler, tıpkı bu öğrencilerin "aydınlanmış" ustaları ve onlara spiritüel öğretmenlik yapanlar gibi, yine erkekler. Genelde bekâreti ve spiritüel yol arayışındaki katılıkları reçete eden ve özgürleşmenin onaylı bir hoca olmadan olamayacağını öğreten de bu gurular. Halbuki bazen, kadın ya da *Tantrika* da bir guru olarak düşünülür.

---

[24] Stutley, Dictionary of Hinduism, 298.
Monier-Williams, Sanskrit English Dictionary, 435.



ŞEKİL 3.6
Hint figürlerin tantra fotoğrafı

Ancak, "Şakti, Şiva'nın bütün fiziksel ihtiyaçlarını karşılar. Saf bilincin doğası olarak bedensiz Şiva destek olarak Şakti'nin yaratıcı enerjisine sahip olmalıdır," dendiğinden Tanrıça, en üst düzey olmasa bile vazgeçilmezdir. Şöyle de söylenir: "Şakti olmadan, aşık cesetten başka bir şey değildir."[26] Şiva ve Şakti her birimizin içinde yaşadığından, tantra uygulayan çiftler hangisini temsil edeceğini seçebilir.

Tantranın amacı yoganın diğer yönleriyle aynıdır; en yaygın olan şekliyle enerjiyi omurga sütunu boyunca yükselterek sınırlı bilinçten özgürleşmek. Başka bir ruh ile birleşmedeki aşkınlık deneyimi kişiyi bilincin daha üst bir seviyesine getirmeye hizmet eder. Bu hâlde, üst dünyalara girmek daha erişilebilirdir.

Tantrik uygulamaların çoğu Tanrıça Kundalini'yi uyandırmak ve omurgada yukarı itmek için cinsel enerjinin uyarılmasıyla çıkan gücü kullanma girişimidir. Eğitimsiz olanların öncelikle bir yönerge olmadan ve yoga ya da meditasyon gibi bu merkezleri açıp yükseltmek için tasarlanmış disiplinleri uygulamadan bu özgürleşmeyi başaramayacağına inanılır. Bekâretin kullanılması gibi bu deneyim ancak psişik yolların bilinmesiyle aşkınlık getirebilir. Yine de gurular olmadan tantrik cinsellik yoluyla gerçekleşmiş çok sayıda anlık uyanış olayları var. İster Kundalini tetiklenmiş olsun ister sadece birleşme hâliyle gelen coşku olsun, tantrik cinsellik herkesin başarabileceği dini bir deneyimdir.

Tantra'da hem erkek hem dişi bedeninin bir tapınak -bir tapınma yeri- olduğuna inanılır. Bu bedeni saf sağlıklı tutmanın yanı sıra ona cinsel haz da vermek anlamına gelir. Tantrikler düzenli yoga asana (poz) uygulamaları ve nefes egzersizleri yapar, düzgün bir beslenmeyi muhafaza eder ve psişik yolları çalışırlar. Kişinin partnerinin de bedene aynı saygıyla yaklaşması gerekir, yoksa enerjilerin doğru birleşmesi beklenmez.

Tantrik sanatın doğru uygulanması kişinin sihirli güçler (siddhiler) edinmesini sağlayan araç olan mistik çocuğun yaratımına yol açar. Bu koşullar altında bir çocuk kavramı fetüsü en üst kişisel ilahi enerjimizle yükleyecek olsa da bu çocuk fiziksel bir varlık değildir. Mistik çocuk onun yerine psişik üst bir boyuttaki kaynaktan eklenen bir enerji kaynağı olarak deneyimlenen "aura beden"i kasteder. Bu psişik enerji bedene şifa verme, bir görevi yapma ya da kendini koruma gibi belirli durumlarda kullanılabilir. Batılı seks-sihir uygulamaları, ilahların bir arada kullanıldığı ve kişiye normal dışı güçler vererek etki eden kuvvetler olarak görülürler ve tantra uygulamaları ile bu yönden benzerlik gösterirler.

---

[26] Lizelle Raymond, Shakti - A Spiritual Experience.

DOYURULMA

İnsanların hassas, sevecen ve ilgili olmaları için, doğdukları andan itibaren
hayatın ilk yıllarında hassas bir şekilde sevilmesi ve ilgilenilmesi gerekir.
-Ashley Montagu[27]

Doyum cinselliğin son özeti ve bedenin, zihnin ve ruhun temel ihtiyacıdır. Doyurmak ilgilenmek, enerji, sevgi ve dokunuş ile beslemek anlamına gelir. Doyurmak anaç niteliklerin özüdür ve ilk aşkın saadet, sıcaklık, güvende olma deneyimimizdir.

Sadece basit dokunma eylemi insan organizmasının sağlıklı işlemesi için oldukça önemlidir. Deri, sinir sisteminin dış kılıfı olarak düşünülebilir. Deri, bedenlerimizin sınırıdır. Dokunma ile bu sınır nazikçe kırılır, bu sınıra başkası tarafından nazikçe nüfuz edilir ve bütün iç sistemimiz iyileşir ve uyarılır.

Sıçanlarla yapılan laboratuvar çalışmalarında, ikisinden de mahrum bırakıldıklarında küçük memelilerin dokunulmayı yemeye tercih ettiği gösterilmiştir. Bütün diğer koşullar sabit tutulduğunda okşanan fareler soğuk davranılanlardan daha hızlı öğrenmiş ve daha hızlı büyümüştür.[28]

İnsanlarda, uygun düzeyde dokunma ve annelik ile büyütülenler, bunlardan mahrum kalanlara göre daha güçlü duygusal istikrar gösterecek şekilde yetişir. Dokunma olmadan, o çok önemli zihin/beden arayüzü ciddi şekilde yetersiz gelişmiş kalabilir.[29]

Doyurulma, beynin limbik sistemini uyararak büyümeden sorumlu hormonların üretimini kontrol etmeye yardım eder. Bu aynı zamanda otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilen kalp atış hızı ve nefes hızının rahatlatılmasına da yardımcı olur.

Dokunsal uyarılma çocuklarda zekâyı ve gelişimsel ilerlemeyi başlı başına artıran bir faktördür. Haz veren uyarılma bu gelişime istikrar ve güveni de ekler.

Ashley Montagu, Touching, 208.

Age., 12.

Age., 208.

Diğer canlıların dokunuşundan oldukça etkilenen sadece çocuklar değildir. Duygusal tatmin ve doyum -ister doyurulma, haz olsun ister cinsel rahatlama- genelde bütün organizmayı yatıştırır.

Başkalarıyla çalışmayı öğrenmedeki ilk adım iç enerjimizin karşılıklı iyileştirilmesidir. Bu yollarla daha ileri gelişim, uyum ve huzurun yollarını açarız. Basit bir dokunma eylemi, birini yatıştırmak için elini uzatmak, ikinci çakranın şifa yönüdür. Bir başka kişiye "buradayım" deriz. Ayrı gayrılığımızın ötesine geçmek için kendimize izin verir, egolarımızdan çıkar ve bu gezegende hayatta kalmak için hayati olan bağlanma hissini duyarız. İkinci çakranın rolü gerçekten önemli bir roldür. Bu çakranın bastırılması yayılan bilinç akışını iyileştirmek yerine kısıtlayan hayati dengesizlikleri ateşler.

Herkes doyurabilir. Herkesin buna ihtiyacı var. Susuz kalmış bir bitki sulandığında olduğu gibi akışa, harekete, sonsuz hazları ve gizemleriyle hayatın dansına karşılık veririz. Bu eylemle, hayat yenilenir ve korunur.

AÇIK DUYUM

Açık duyum ikinci çakranın psişik duyusudur, daha üst bilincin ilk kıpırtıları ve başkalarına karşı daha büyük hassasiyetin ilk gelişimidir.

Açık duyum diğer insanların duygularını hissedebilmedir ve buna *empati* de denir. Daha önce tartışılan his düzeyi gibi, bu "duyumsama" her zaman beynin bilişsel taraflarınca tanınan bir bilgi olmaz. Bu daha çok sanki o hissi kendimiz yaşıyormuşuz gibi süptil bir his olarak deneyimlenir. Tıpkı kendi duygularımızın bazılarını yok saymamız gibi pek çok açık duyulu insan da başkalarından aldıkları duyguları fark edemezler ama bedenleri ve sonradan gelen eylemleri bunlara tepki verir. Başkaları da belki kaynağın kendilerinin dışında bir yer olduğunu anlamadan sadece duyguyu fark eder.

Psişik olarak çocuklarına dönük olan anneler en yaygın açık duyulu grubuna girer. Bir çocuk anneden uzakta, okulda olabilir ama anne çocuğun içinde bulnduğu bir zorluğu duyumsayabilir. Anne bu rahatsızlığın kaynağını bilinçli olarak anlayabilir ya da anlayamayabilir ama yine de bu his onu etkiler. Ya da açık duyum sahibi insanlar, bir partiye gidip oradaki bütün arkadaşlarının beklenti ve hislerinin bir anda farkına vararak

açık duyu deneyimleyebilirler. Ansızın belirli bir şekilde davranmaları bekleniyormuş gibi hissedebilirler. Herhangi bir arkadaşlarının modunu istemsizce üzerine alarak ani mod değişiklikleri de yaşayabilirler. Çoğunlukla bu insanlar kalabalıklardan hoşlanmaz ve partilerden kaçınırlar.

İnsanların çoğu belli bir düzeyde açık duyuludur. Bu fenomen genelde üst çakraların özellikleri olan durugörü ya da telepatiye yatkın kişilerde daha güçlü olur. Eğer üst çakralar bu psişizmin bilincinde olacak kadar açık değilse açık duyulu kişi genelde olumsuz etkilenir. Dikkatleri sürekli kendi merkez hatlarının dışına fırlar ve başkalarının yaşadığı güçlükler kendi seslerinden daha yüksek sesle konuşur. Benliğe ilişkin, özellikle de kişinin eylemlerinin motivasyonu ile ilgili bir kafa karışıklığı sürer gider. "Neden bunu yaptığımı bilmiyorum, gerçekten yapmak istemiyorum." "Sally ile konuştuğumdan beri çok depresif hissediyorum ve neden böyle bilmiyorum." Bu hisler çoğunlukla bir başkasının hisleri ve temennileri olur.

Açık duyu kıymetli bir bilgi kaynağıdır ve psişizmin geliştirilmesinde yardımcıdır. Bilinçli dikkat ile zarar veren bir şeyden ziyade yardımcıdır. Pek çok insan psişik olarak etraftan bilinçdışı zorluklar yayını bombardımanı altında kalır. Bu kişiler için topraklanma, dikkati bedenin merkez hattına getirip "hangi enerjinin kimin olduğunu" ayırt etmeye yardım etmesiyle had safhada önem taşır. Bu fenomenin tanınması bir sonraki adımdır. Başkasının duygusal ihtiyaçları ile kendinizinkini ayırt etmek, istenmeyen yayınlardan çıkmaya yardımcı olur. Pek çok açık duyulu kişi başkalarından psişik olarak aldığı ihtiyaçlara yanıt vermeye mecbur hisseder ve bu bir görevden ziyade bir seçim olabilir.

Diğer kişinin farkında olmak öz farkındalık ile dengelenmelidir. Bu ikisi makul düzeyde bir sağduyu olmadan olmamalıdır. Biz ancak, kendi içimizden değerlendirebiliriz.

İKİNCİ ÇAKRA EGZERSİZLERİ

İkinci çakrayı açmak için kullanılan egzersizler kalça ve alt karın ile çalışmayı içerir. Bazıları sadece çakrayı açmayı amaçlarken diğerleri de uyarmayı, enerjiyi buranın içine doğru ya da buranın etrafında hareket ettirmeyi hedefler.

Bütün bedene yönelik egzersizler masaj ve cinsel aktivite yoluyla dokunma ve doyum içerir. Uzun sıcak banyolar ve duşlar ya da yüzme gibi (hepsi de su ile alakalı) öz-doyum etkinlikleri yabana atılmamalıdır. Kendimizi doyurmak, başkalarından doyum almak ya da başkalarına doyum vermekteki ilk adımdır.

SU MEDİTASYONU

Birinci Adım

Su, hem içsel hem de dışsal bir arındırıcıdır. Meditasyona kocaman bir bardak suyla başlayın ve onu içerken sessizce oturun. İçinizde akışını hissedin. Onun serinliğini hissedin, ıslaklığını ve midenize varışını hissedin. Bütün bedeninizden -damarlarınızdan, kaslarınızdan, sindirim sisteminizden- geçişini hayalinizde canlandırın. Bir parmağınızı ıslatın ve suyun serin, tazeleyici niteliğini hissederek yüzünüzde gezdirin.

İkinci Adım

Gelecek adım kendinizi temizlemek. Bu bir suyla arındırma ritüeli ve hem bütünlemesine hem de keyifli olmalı. Duşu, banyoyu, bir gölü, bir akarsuyu ya da hatta bir küveti kullanabilirsiniz. Etrafınızdaki alanın temiz olduğuna emin olun; kirli bir çevrenin içinde temiz hissetmek zor olur.

Seçiminiz duş ya da banyo ise favori havlunuzu, sabununuzu ve losyonunuzu seçin ve bunlar yakınınızda olsun. Bir akarsu ise, kurumak için yatabileceğiniz engebesiz düz bir alan olsun. Bir küvet ise, sonrasında kendinize mahrem bir alan ayarlayın.

Kendinizi suya sokarken bedeninizin her parçasından "şimdi ellerim temizlenecek, şimdi ayaklarım temizlenecek, şimdi yüzüm temizlenecek" vb. diyerek geçin. Suyla bir olun. Bitirdiğinizde suyun hayatınızda istemediğiniz her olumsuzluğu alıp götürdüğünü zihninizde canlandırın. Eğer doğal bir ortamdaysanız suya olumsuzluğu temsilen (kirletici olmayan) bir şeyler fırlatabilirsiniz, kent ortamındaysanız sembolik bir sıvı tuvalete ya da lavaboya dökülebilir.

Etrafınızı saran suyun içine yayılırken hayatınızın döngülerindeki gel gitleri düşünün. Kendinize bir hareket aracı olarak bakın. Geri çekilip kendinize başka bir boyuttan bakacak olsanız, hayatınız boyunca ne tür hareket örüntüleri görürdünüz?

Hayatınızın bu döneminde kurtulmak istediğiniz şeyleri düşünün; alışkanlıklar, eğilimler, acılar ya da korkular. Topraklanma kordonunuzdan, denize doğru akan ırmak gibi sizden dışarıya aktıklarını hayal edin. Yağmurun yağıp, ırmağı taze su ile doldurduğunu ve onu tazelediğini hayal edin.

Sonra hayatınıza gelmesini istediğiniz şeyleri düşünün; yeni örüntüler, insanlar ya da olaylar. Suyun başınızdan aşağı doğru döküldüğünü ve bu kutsamalarını sizin üzerinizden akıttığını hayal edin. Onları içeri alışınızı ve onların bütün bedeninizde akışını hissedin.

Yemaya Afrikalı deniz tanrıçasıdır, ulu anadır. "Kocaman güzel bir kadın olarak tasavvur edilir, parıldayan ve koyu, besleyen ve beslenen, kristal gibi berrak ve gizemli bir şekilde derin."[30] O besleyendir, avutandır, şifalandırandır, bütün yaşam kadar kocaman olan karnıyla anaç olandır. Banyonuzda otururken bu deniz-anne tarafından sallandığınızı ve beslendiğinizi hayal edin. Kendinizi tanrıçanın rahminde doğmak üzereymiş gibi hayal edin. Ona sizin için bu doğumda ne amaçları olduğunu sorun. Doğumunuzu sorunsuz ve kolay yapması için ondan yardım isteyin. Onun beslemesini kabul edin. İçinize alın ve başkalarıyla paylaştığınızı hayal edin. Doğum için ona teşekkür edin.

Temiz kıyafetler giyin. Kendinize bir bardak su daha doldurun ve sessizce, doğanın döngüsel doğasını ve sizin bu döngülere nasıl uyduğunuzu düşünerek için. Mümkünse en kısa zamanda büyük bir su kaynağını ziyaret edin.

Tanrıça Pozu

Sırt üstü uzanın ve gevşeyin, özellikle de bacaklar, pelvis ve belin arkası gevşesin. Dizlerinizi büküp ayaklarınızı kalçanın yakınında yere getirin.

---

[30] LuisahTeish, Jambalaya, 118.

Yavaşça dizlerinizin iki yana ayrılmasına izin vererek bacakların ağırlığının iç bacakları gerdirmesine izin verin (bkz. Şekil 3.7, sayfa 123). Rahatlamayı deneyin. Bacaklarınızı konfor alanının ötesinde bastırmayın. Bu pozda iki dakika ya da daha uzun süre kalın.

Dizlerinizi tekrar birleştirin. Bu oldukça yavaş ve yumuşakça yapılmalı, her zaman derin nefes alın ve rahatlamayı hatırlayın. Bu sizi cinsel kırılganlığınızla temasa geçirecek ki paradoksal bir şekilde bunun bu düzeyde kendinizi tamamıyla açmadan önce anlaşılması gerekiyor.

Bu pozda bacaklarınızı açarken nefes alıp kapatırken nefes vererek yavaş yavaş hareket edin. Bu poz bacaklarda ve pelviste titrek bir salınıma neden olabilir.

Pelvik Sallanma 1

Sırt üstü, bacaklar dizlerden bükülü başlayarak pelvisinizi her nefesle yukarı ve aşağı çevirin. Göğsünüze ve karnınıza dolu dolu bir nefes alın (bkz. Şekil 3.8, sayfa 124) ve nefesi tamamen boşaltın. Her nefes verişin sonunda ayaklarınızla yeri yavaşça itin ki belinizdeki küçük boşluğu altınızdaki yere bastırırken pelvisiniz yerden kalksın (bkz. Şekil 3.9, sayfa 124).

Pelvik Sallanma 2

Şilte gibi yumuşak bir yüzeyde Pelvik Sallanma 1 serisini yapın, ama bu kez pelvisi çok daha hızlı ve mümkün olduğunca kuvvetli bir şekilde yukarı aşağı sallayın (bkz. Şekiller 3.8 ve 3.9, sayfa 124). Doğal gelen sesleri çıkarmak için kendinize izin verin. Bu tıkanmış enerjiyi salıvermeye yardım eder.

Kalça Çevirmeler

Ayakta dururken dizlerinizi hafifçe bükün ve pelvisinizi öne düşürün ki ağırlık merkez hattınızda olsun.

Dizleri bükülü ve esnek tutarak pelvisinizle önce küçük sonra büyük daireler şeklinde çevirin (bkz. Şekil 3.10, sayfa 125). Pelvis tek başına bu hareketi yaparken baş ve ayaklar sabit kalsın. Hareketi mümkün olduğunca pürüzsüz bir şekilde yapın.

Makas Tekmeler

Bu egzersiz enerjiyi pelvis boyunca yukarı, sıklıkla üst çakralara doğru hareket ettirmeye yardım eder. Klasik bir güçlü Kundalini yükselticidir. Kasları gerginleştirmemek ve kas tutulmasından kaçınmak önemlidir.

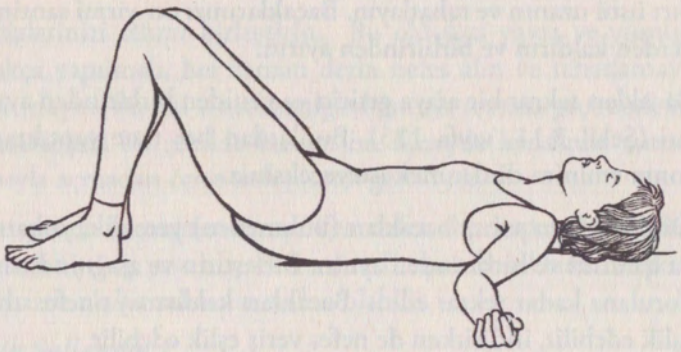
Sırt üstü uzanın ve rahatlayın. Bacaklarınızı on-yirmi santim yerden kaldırın ve birbirinden ayırın.

Bacakları tekrar bir araya getirin ve yeniden birbirinden ayırın (Şekil 3.11, sayfa 125). Bunlardan beş tane yaptıktan sonra eminim dinlenmek isteyeceksiniz.

Dinlendikten sonra bacakları (bükmeden) yere dik, yukarıya kaldırın ve birbirinden ayırın. Birleştirin ve aşağı indirin. Yorulana kadar tekrar edin. Bacakları kaldırmaya nefes alış eşlik edebilir, indirirken de nefes veriş eşlik edebilir.



ŞEKİL 3.7
Tanrıça pozu



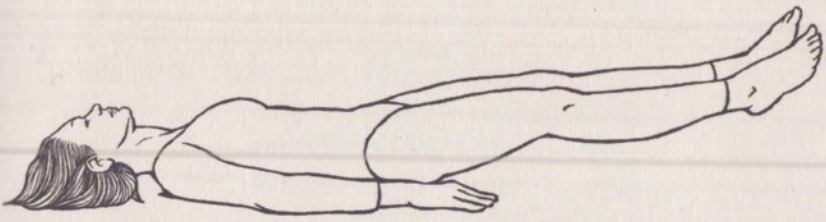
ŞEKİL 3.8
Pelvik sallanma 1



ŞEKİL 3.9
Pelvik sallanma 2



ŞEKİL 3.10
Kalça Çevirme



ŞEKİL 3.11
Makas Tekmeler

Pelvisten Yürüme

Jazz dansçılarını izlediniz mi? Bu egzersiz aynı onların dans hareketlerine benziyor.

> Dizlerinizi büküp pelvisinizin oldukça esnek kalmasına dikkat ederek bedeninizin ağırlıyla yürüyün ve kalçalarınızı abartılı hareketlerle sallayın. Bu seviyede hareket etmek size ne hissettiriyor? Bu hareket bedeninizde nasıl hisler uyandırıyor? Yürürken tüm bedeninizin özgürce sallanmasına izin verin.

Duygusal Boşalma

Nefes, masaj ve farklı duruşları kullanarak duyguların ifade edilmesi ve boşaltılmasını kolaylaştıran pek çok egzersiz bulunuyor. Bunlar oldukça güçlü egzersizler ve bunları deneyimlerken tecrübeli bir terapistten yardım almalısınız. Reichian beden çalışması, biyoenerji ve yeniden doğum böyle disiplinlerden üç tanesidir. Eğer ilgileniyorsanız size daha fazlasını anlatabilecek kitaplar ve terapistler bulun.

Ancak bu egzersizlerde yükselecek her duygunun süreçlendirilmesi -yani dışarı çıkarılması- gerektiğini hatırlamak önemli. İkinci çakrada (ya da diğer herhangi bir çakrada) yer etmiş tıkanıklıkları çalışırken ağlamak, bağırmak, tekmelemek ya da sadece birinden size sarılmasını istemek, bunların hepsi kabul edilebilir ve teşvik edilen yollar. Birlikte çalışabileceğiniz ve gerektiğinde size fiziksel ya da duygusal destek verebilecek arkadaşlar bulmak iyidir.

İKİNCİ ÇAKRA İÇİN EK OKUMA ÖNERİLERİ

Anand, Margo. The Art of Sexual Ecstasy: ThePath of SacredSexualityfor Western Lovers. LA: J.P. Tarcher/Putnam, 1989.

Bass, Ellen and Laura Davis. The Courageto Heal: A Guide for Women Survivors of Sexual Abuse. NY: Harper&Row, 1988.

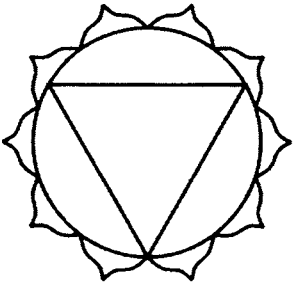
Douglas, Nikand Penny Slinger. Sexual Secrets. NY: Destiny Books, 1979.

Eisler, Riane. Sacred Pleasure. SF: Harper&Row, 1995.

Feuerstein, Georg. Tantra: The Path of Ecstasy. Boston, MA: Shambhala, 1998.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence. NY: Bantam, 1995.

Sanders, Timothy L. Male Survivors: 12 Step Recovery Program forSurvivors of Childhood Sexual Abuse. Freedom, CA: The Crossing Press, 1991.



ÜÇÜNCÜ ÇAKRA

Ateş

Güç

Özyönetim

İrade

Enerji

Metabolizma

Teknoloji

Dönüşüm

Özgüven

Bölüm 4

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: ATEŞ

AÇILIŞ MEDİTASYONU

Hareketsiziz, içimizde büyüyen bir sıcaklık hissediyoruz. Yalnızız ama yine de etrafımızda serbest kalmak için yanıp tutuşan, sıcaklık ve ışık için yanıp tutuşan başkalarının olduğunu hissediyoruz. Burada bir yapı var ama içi boş .Burada hayat var ama hareketsiz. Burada farkındalık var ve uyanıyor!

Hareketsiz bir yerden, hareketi çağırıyoruz. Yavaşça uzanıp yayılıyor, nefes alıyor, geriniyoruz, akıyoruz. Hayatı çağırdığımız bir yapıya doğru.

Bu geçmiş ile gelecek arasındaki, bilinen ile bilinmeyen arasındaki -kendimizle başkaları arasındaki- o yerdeki ateşten bir kıvılcım.

Hayatın dansı korkularımız ve acılarımızı yakıp geçerken, bizim üzerimizden şakımasının keyfini çıkararak hareket ediyoruz ve dans ediyoruz. Eriyen, atan, gelişen gerilimin hazzının sıcaklığını -ritimlerin yükselişini ve hareket edişini, şifalandırmasını ve yatıştırmasını, ısıtmasını ve serinletmesini- hissedin.

Sonsuz hareketin olduğu bir yerden benliği çağırıyoruz. Benliği yolculuğun yeni bir bölümüne uyanmaya çağırıyoruz. Benliği güneşe, ateşe, sıcaklığa ve dönüşüme uyanmaya çağırıyoruz. Benliği irademizle çağırıyoruz ve o çağrımızla yükseliyor.

Güneşe doğru uzanıyoruz ve sarı ışığını çağırıyoruz. Hayatın ışığı, yaratımın ışığı, bilincin ışığı, ateş kıvılcımı... Alevi kendi içimizde yanmaya davet ediyoruz ve tutkumuzu güce dönüştürmeye. Güç ile iterek ve gerdirerek, onun da bir parçamız olduğunu, gücümüzün bir parçası olduğunu, korkumuzun bir parçası olduğunu anlayarak karanlıkla savaşıyoruz. Gülüyoruz ve birleşerek, bütünleşerek ve daha da güçlenerek. Ateşi indiriyoruz. Aydınlıkla karanlık sütunları arasında ikisini de onurlandırarak geçiş yapıyoruz... Kendimizi yeni ve muzaffer bir diyarda buluyoruz. Bereketli yaşamla, güneşin ışığını yansıtan pırıltılı akarsularla yıldızlar gibi kıvılcımlar saçan, coşku dolu bir etkinlik diyarı...

Kıvılcımlar gözümüze takılıyor, yönümüzü onların ışıldamasına dönüyoruz ve dokundukları her şeyi birbirine bağlayarak ve ateşleyerek hareket ediyorlar ve dans ediyorlar. Gücü, iradeyi ve eyleme geçmeyi ateşleyerek içimizdeki bir yere dokunuyorlar. Kıvılcımlar uçuyor, başka hatları başka alevleri ateşliyor... Patlıyor, parıldılyor,yanıyor... Ve gidiyorlar...

Yükseliyoruz, aydınlanıyoruz, gülüyoruz. Yükselen ısıyla bedenimizin salınımını hissediyoruz, ateşin alevleri genleşerek, büzüşerek ama giderek daha da büyüyerek, yine de her zaman içimizdeki kaynağına dönerek... İçimizi yalayıp geçiyor. Şimdi bedenlerimiz yanıyor, ısı ve ışık yayıyor, güç ve irade yayıyor. İçimizde yukarıdan, aşağıdan, etraftan ve içimizden geçerek atan güç, karnımız coşkuya patlarken içimizdeki ve dışımızdaki her şeyi dönüştürüyor.

Bu enerjinin bedeninizin derinliklerinde kendi hayatınızın ateşiyle yanmasını hissedin. Yerkürenin derinliklerine doğru basışını, yerkürenin altlarına, sıcak, ergimiş merkezine doğru inişini hissedin. Yerküreden geri dönüşünü ve aşağıdaki ısıdan yükselişini, bacaklarınızdan, pelvisinizden, karnınızdan geçerek bedeninizde yukarı çıkışını, bedeninizin her parçasından -kollarınızdan, ellerinizden, göğsünüzden, boynunuzdan ve başınızdan- geçişini hissedin.

Sizden dışarı akışını hissedin, sizi diğer kıvılcımlarla, enerji sicimleriyle, düşünce hatlarıyla, bir ağdaki örüntülerle, atım hâlindeki alevleriyle gel gitler yaparak, eyleme geçmenin parıltısıyla yanarak bağlayışını hissedin.

Şimdi canlı bir enerji, birleşme, bağlanma, patlama ve ışıma kesişimisiniz. Farkındalığınızı içsel ve dışsal olarak, bir güç ağı örerek, giderek yükselen ve büyüyen ateş gibi genişletin. Güç içinizden çabasızca, kolaylıkla ve sakince akıyor. Etrafınızdaki ve içinizdeki güçlerle birsiniz.

Bu gücü iyi tanıdığınız zamanları hatırlayın. Bu bağlantıyı, canlılığı, önemi ve gücü hissettiğiniz zamanları hatırlayın. Gücün sizin üzerinizden tıpkı güneşin sıcaklığı gibi aktığı zamanları düşünün. O zamanları düşünün ve onları şimdi hissedin. Bedeninizin amacını yayışını, haşmetiyle dans edişini ve gücüyle şakıyışını hissedin.

Bu ateşli etkinlik dünyasında siz etrafınızdaki güç için bir kanalsınız. Onu açıyorsunuz, onunla yanıyorsunuz ve onu iletiyorsunuz... Kolaylıkla, çabasızca, iradeyle ve keyifle.

Gücünüz zirveye ulaşıyor ve içerideki ateşi -bedeni besleyen, sessizce şarj eden, bir sonraki amacının çağrısını aldığına yayılmaya hazır ergimiş çekirdeği- beslemeye geri dönüyor.

Ateş tepelere kadar yandı ve artık kömür sıcaklıkla ışıldıyor. Neşelenmiş bedeniniz gevşiyor. Dudaklarınızda bir gülümseme geziniyor, elleriniz taşımış olduğunuz kuvvetle huzurlu ve siz tekrar nazikçe nefes alıp vermeye dönüyorsunuz... İçeri... Ve dışarı... İçeri... Ve dışarı... İçeri... Ve dışarı.

Tatmin olmuş şekilde dinleniyorsunuz.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA SEMBOLLERİ VE KARŞILIKLARI

Sanskrit Adı: *Manipura*

Anlamı: Parlak mücevher

Yeri: Göbek deliğinden solar pleksusa

Elementi: Ateş

Dış Formu: Plazma

İşlevi: İrade, güç, girişkenlik

İçsel hâli: Kahkaha, neşe, öfke

Salgı Bezleri: Pankreas, böbreküstü bezleri

Bedenin Diğer Bölümleri: Sindirim sistemi, kaslar

İşlev Bozukluğunda: Ülser, diyabet, hipoglisemi, sindirim bozuklukları

Renk: Sarı

Tohum Sesi: Ram

Ünlü sesi: A

Taç Yaprak: On

Tarot Karşılığı: Sihirbaz değneği

Sefira: Hod, Netzach

Gezegenler: Mars ve aynı zamanda Güneş

Metal: Demir

Yemekleri: Nişastalar

İlgili fiili: Yapabilirim

Tütsü Bitkileri: Ejderha kanı, sandal ağacı, safran, misk, tarçın, zencefil

Mineraller: Kehribar, topaz, sarı sitrin, rutile kuvars

Hayvanları: Koç

Duyu: Görme

Guna: Rajas

Lotus Sembolleri: On mavi lotus taç yaprağı, Hindu güneş haçı (svastika) ile aşağı doğru üçgen, tabanda koşan bir koç

Hindu İlahlar: Agni, Surya, Rudra, Lakini

Diğer Tanrılar: Brigit, Atena, Helios, Apollo, Amaterasu, Belenoz, Apis, Ra

Başmelek: Mikhail

İşleyen Ana Kuvvet: Yanma

VE ÇARK YANAR...

Bedenimizde ateş gibi akan bu hayat ne? Ne bu?
Hayat kızgın demir gibi.
Akmaya hazır. Kalıbı seçin, hayat onu yakacaktır.
-Mahabharata[1]

Topraktan suya ve oradan da ateşe... Dansımız şimdi bedenimizi geri kazanıp, duygunun ötesine uzanıp, irade, amaç ve eylem istemimizle büyüyor. Gücümüz büyüyor, gücün ta içimizden yükselişini, görüşümüzden alçalışını, kalbimizden coşkuyla salınışını hissediyoruz. Şimdi ilk iki çakranın birleşik düzeyinden yükselip, yukarıdaki çakralardan inen bilinç akımının gelişimini kucaklayarak üçüncü çakramıza giriyoruz.

Burada *ateş* elementi bilinç ışığını ateşliyor ve bilinçdışı, somatik düzeyden, iradeli eylem yaratan, heyecan verici psişe ve soma birleşimine çıkıyoruz. Gücümüzü etkinleştirdikçe eylemlerimizi daha üst bir amaca yönlendiriyoruz.

İlk iki çakranın bileşiminin bizi bu yeni düzeye nasıl getirdiğini bir inceleyelim. Birinci çakra bize katılık, sabitlik, odak ve form getirdi. Burada birliği deneyimledik. Bu zeminden ikinci çakraya geçtik ve farklılığı, değişimi ve hareketi deneyimledik. Burada kutupsallığı kucakladık ve farklılığın tutkusunu, seçimleri, duyguyu ve arzuyu keşfettik. Sırf hayatta kalma içgüdülerinden haz ve bir başkasıyla birleşme arzusuna doğru yayıldık.

Madde ve hareketi bir araya koydukça, bunların üçüncü bir hâl yarattığını bulduk: *Enerji.* Eğer iki çubuğu birbirine sürtersek sonunda ateş yakabilecek bir kıvılcım elde ederiz.Fiziksel dünyada biz buna yanma diyoruz. Bedende bu süreç metabolizma ile ilgili, psikolojik olarak güç ve irade yaratan isteklilik kıvılcımı ile ilgili, davranışımızda ise eylemlilik alanı ile ilgili.

Bu bizim üçüncü çakramız. Amacı *dönüşüm.* Tıpkı ateşin maddeyi ısı ve ışığa dönüştürmesi gibi üçüncü çakra da pasif elementler olan toprak ve suyu dinamik enerji ve güce dönüştürür. Toprak ve su pasiftir. Yerçekiminin etkisiyle aşağı doğru akar ve en düşük direnç hattını takip eder. Buna karşın ateş yukarı doğru hareket eder, yapıyı yok eder ve maddenin ham enerjisini yeni bir boyuta (ısı ve ışık) taşır.

Bütün yedi çakra boyunca yukarı doğru çıkarsak, o hareketi ilerleten şey yine irademizin ateşidir. Kendimizi sabit örüntülerden özgürleştirip

[1] William Buck, Mahabharata, 49.

yeni davranışlar yaratan irademizdir. Bizi en düşük direnç yolundan, o bağımlılık alışkanlığından ya da başkalarının beklentilerinden uzaklara süren irademizdir. Zor ve meydan okumalı eylemleri yapmamız ve yeni şeylere ilerlememiz, irademiz sayesinde gerçekleşir. Biz eyleme geçtikçe dönüşmeye başlarız ama ilk adım eski örüntüleri kırmaktır.

Bu nedenle, üçüncü çakranın ilk görevi *ataletin üstesinden gelmektir.* Fizikte, atalet bir nesnenin üzerine başka bir kuvvet uygulanmadığı sürece bulunduğu hâlde -hareket hâli ya da durma hâli- kalma eğilimidir. Üçüncü çakrada irade hareketsizlik ve hareket kuvvetlerini, toprak ile suyu, biri diğerini şekillendirecek biçimde birleştirir. Bir golf sopasının hareketsiz topa vurma momentumu, topu harekete geçirir. Yakalayıcının sabit tutulan eldiveni havadan gelen bir beyzbol topunu durdurur. İrademiz tutma ve hareket etmeyi öyle bir birleştirir ki bir şekilde eyleme yön vererek dünyamızı şekillendirir.

En zor kısmı başlamaktır. Ateşi bir başlattık mı çok daha kolay yanar, artık tek gereken şey ateşi karıştırmak ve beslemektir. Bir işi bir kez başlattık mı artık oradan gelen geri dönüşleri onu üretken tutacak yakıt olarak kullanırız. Enerjinin kolayca üretileceği bir noktaya kadar ataletin üstesinden bir geldik mi üçüncü çakra devreye girer ve daha az çaba ve iradeyle güç üretmeye başlar. Bir şeyi kolaylıkla ve zarafetle yapmak gerçek gücün işaretidir.

Hareket hâlindeki bir nesne diğer nesnelerle etkileşime girdiğinde ısı üretir. Isı da daha sonra hareketi tetikler ki hareket de yeni kombinasyonlara müsaade eder. Parçacıklar çarpışır ve birleşir; maddenin hâlleri değişir, moleküller başka moleküllere bağlanabilir; katılar sıvıya dönüşür, sıvılar gaza dönüşür, un ve yumurta keke dönüşür. Ateş, yapıyı bozup enerji açığa çıkarabilen dönüşüm etkisidir.

Güneş dönüşümsel ateşin birincil örneğidir ve hatta ona makrokozmik üçüncü çakra bile denebilir. Güneş ve diğer yıldızlar (iz miktarda diğer ağır elementlerle birlikte) dağınık hidrojen bulutu olarak varlıklarına başlamıştır. Mevcut teoride, yakındaki bir süpernovadan gelen şok dalgasının hidrojen bulutuna, onun kendi üzerine çökmesine neden olarak tesir ettiği belirtilmektedir. Bu, her biri bir güneş sistemi yaratmak için gereken maddeyi kendine çekmeye yetecek bir kütle çekim alanına sahip binlerce girdap yaratmıştır. Bizim güneş sistemimiz olacak olan hidrojen girdabı çöktüğünden iç sürtünme yoluyla ısı üretilmiştir. Nihayetinde, ısı ve kütle çekiminin birleşimi güneşimizi parlatan süreci başlatmıştır.

Güneş nükleer füzyon yoluyla ısı ve ışık üretir. Isısı o kadar yüksektir ki hidrojen çekirdekleri onları birbirinden iten elektrik yükünü yenerek

birbirinin içine sürüklenir ve birleşerek daha az kütlesel olan helyum çekirdeklerini yaratır. Kütledeki fark enerjiye çevrilir ki bu da daha fazla ısı ve hareket yaratır ve böylece bütün süreci devam ettirir. Nükleer füzyon bir kap olarak davranacak kadar güçlü bir çekim kuvveti gerektirir ve sürecin kendinden beslemeli olması için gerekli yoğunluğu yaratır. Bir kere daha, birinci çakranın kuvveti olan kütle çekiminin nasıl harekete yani ikinci çakraya yol açıp üçüncü çakranın kuvveti olan enerjiyle sonuçlandığını görüyoruz. O zaman da enerji bütün döngüyü yürütmeyi sürdürüyor.

Çakraların hepsi bilincin temel birleşik alanının bağımsız yüzleri. Birbirlerinden ayrı hareket etmiyorlar ve ancak entelektüel olarak birbirinden ayrılıyorlar. Benzer şekilde, enerjiyi kütleden ayıramadığımız gibi hareketten de ayıramayız. Kütle, hareket ve enerji üçü de fiziksel dünyanın ayrılmaz nitelikleri. İlk üç çakra fiziksel bedenimizi ve bütün maddeleri düzenleyen temel prensip üçlüsünü temsil eder. Birlikte bize eylem için güç veren bir neden sonuç dansını oluştururlar. Enerji kaynağı olmadan gücümüz olmaz. Ama güç yaratmak için enerji tek başına yeterli değildir. Bunun için enerjinin yönlendirilmesi gerekir.

Bu enerjiyi amacına yönlendiren de aşağı doğru inen bilinç akımıdır. İradeyi şekillendirip eyleme yön veren niyeti oluşturan bu zekâdır. Bu yolla, yukarı doğru olan akım bize enerji getirirken aşağı doğru olan akım da formu getirir. Ancak bu ikisi birleştiğinde güce sahip oluruz.

Bu çakraya girmek bedensel enerjiyi bilinçli zekâ ile birleştirmekle gelen iç gücü kucaklamaktır. Bu yolla, aktif dönüşüm unsurları oluruz.

MANİPURA - PARLAK MÜCEVHER

Manipura çakra sabah güneşi gibidir, bakışları burnun ucuna sabitleyip onun ışığında meditasyon yapmak dünyayı ayağa kaldırabilir.
-Gorakshashatakam (onuncu yüzyıl)

Bedende, üçüncü çakra böbrek üstü bezlerinin üst tarafında, solar pleksusta yer alır. Burası gerildiğimizde -üçüncü çakra güçlü ve özgüvenli hissetmediğinde- o "kelebeklerin uçuşması" hissini yaşadığımız yerdir. Enerjimizi aşağı yerine yukarı getiren uçuşma hissi bizi daha yüksek bir hassasiyete teşvik eder ve uyandırır. Topraklandığımızda, bu teşvik güçlendirici ve canlandırıcı olabilir. Topraklanma olmadığında belli bir yönü olmayan telaşlı bir hâle geliriz.

Solar (sol latince güneş anlamına gelir) pleksus isminden de anlaşıldığı gibi burası bize ışık, sıcaklık, enerji ve güç getiren ateşli güneş çakrasıdır. Bizim "kalk ve git"imizi, eylemimizi, irademizi ve canlılığımızı temsil eder. İman tahtasının altından göbek deliğine uzanması nedeniyle "göbek çakrası" olarak da anılır (bkz. şekil 4.1, sayfa 137). Güçle ilişkisi, bütün ana nadilerin (psişik akımlar) göbekten çıktığı inancından gelir. Burası bütün doğum öncesi beslenmenin ve enerjinin kaynağı olduğu için psişik yol hatlarının, temelde bu hatlar boyunca kurulu olması şaşırtıcı değildir.

Ateşin yanma ile ilişkisi açısından bakıldığında üçüncü çakra metabolizmayı yönetir ve metabolik enerjinin düzenlenmesinden ve beden boyunca dağıtılmasından sorumludur. Bu maddenin (yemek) yakılıp enerjiye (eylem ve ısı) dönüştürülmesiyle yapılır. Sindirim sistemi, bu yüzden sürecin önemli bir parçasıdır ve merkezin sağlığının barometresidir. Diyabet, hipoglisemi ya da mide ülseri gibi sorunlar direkt olarak bu merkezle ilişkilidir.

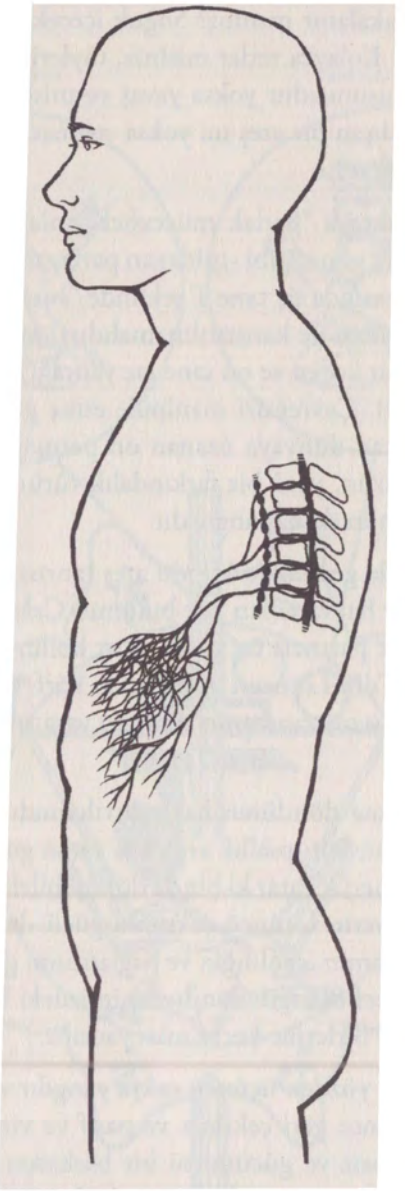
Metabolizma için hayati önem taşıyan bir unsur dördüncü çakranın elementi olan havadır. Hava olmadan ateş yanmaz, hücreler metabolize edemez.[2] Nefesimiz kısıtlandığında metabolizmamız engellenir. Nefes alacak alanımız olmazsa gücümüz kısıtlanır. Benzer şekilde, gücü şefkatsiz (dördüncü çakra) kullandığımızda zarar ve zulmü sürdürme ihtimalimiz vardır.

Üçüncü çakranın sağlığını bir sürü yolla sağlayabiliriz. Fiziksel solar pleksus alanındaki beden yapısını inceleyebiliriz. Sıkı, sert karınlar, kocaman göbekler ya da çökmüş diyafram bölgesi; bunlar hep üçüncü çakra dengesizliklerinin göstergeleridir. Bu merkezi keşfetmek için kendi bedeninizi hissedebilir, ona bakabilirsiniz. Bu seviyede temel şeklinden daha mı yayılıyor, daha mı sıkışık? Büyük göbekler fazla güçlü olma, baskın olma, kontrol etme ya da basitçe egoist bir şekilde yer kaplama ihtiyacını gösteriyor olabilir. Zayıf, çökmüş bir çakra güç üstlenme korkusu, kendi içine çekilme, dikkat çekme korkusunu gösterir. Fazla kilo genelde bir üçüncü çakra işlev bozukluğudur çünkü bu bize katı maddenin (yemek) düzgün şekilde işlenmediğini söyler.[3]

---

[2] Hücre metabolizmasındaki önemli olay bileşiklerle oksijene transfer edilip onunla birlikte suyu oluşturan hidrojenin salınmasıdır. Enerji hücrelerde, bir alt formu olan ADP'ye (adenozin difosfat) dönüştürülmesi için sürekli oksijen gerektiren enerji yönünden zengin ATP (adenozin trifosfat) formunda depo edilir. Kaslarımız çalıştıkça sonradan oksijene yeniden birleşip, geri dönüşüp ATP'yi oluşturacak olan üçüncü fosfatı kullanırız. Üçüncü çakra ile ilişkilendirilen hidrojenle (güneşte olduğu gibi) dördüncü çakra ile oksijenin (nefeste olduğu gibi) ikinci çakranın elementi olan suyu açığa çıkarak metabolize edilmeleri ilginçtir. Bu çakralar boyunca aşağı inerken gerçekleşen yoğunlaşma sürecinin kimyasal düzeydeki ifadesidir.

Bu ayrıca topraklanma için ekstra ağırlığa ihtiyaç duyan birinci çakra ile de ilişkili olabilir. Normal topraklanma kanalları tıkanmış olabilir ya da ikinci çakrada cinsel hisler ve girişimleri uzaklaştırma şeklinde bir yetersiz çalışma söz konusu olabilir.



ŞEKİL 4.1
Üçüncü Çakra, göbek çakrası (solar pleksus)

Kendinizi ayrıca ateş elementi yönünden analiz edebilirsiniz. Sıkça soğuk algınlığına yakalanır mısınız? Soğuk içecekleri mi sıcak içecekleri mi tercih edersiniz? Kolayca terler misiniz, tüyleriniz ürperir mi? Çabuk ve enerjik huylu musunuzdur yoksa yavaş ve miskin misinizdir? Bunlar bedeninizde aşırı çalışan bir ateş mi yoksa yetersiz çalışan bir ateş mi olduğunun bir göstergesidir.

Sanskritte bu çakraya "parlak mücevher" anlamına gelen *Manipura* denir çünkü bu çakra güneş gibi -ışıldayan parlayan bir merkez- pırıl pırıl parlar. Sembolü, ortasında üç tane T şeklinde "svastika" (Hinduların ateş sembolü, Nazi svastikası ile karıştırılmamalıdır)[4] tarafından sarmalanmış aşağı doğru bakan bir üçgen ve on tane taç yaprağı olan bir lotustur (bkz. Şekil 4.2, sayfa 139). Çevremizi manipüle etme gücü kısmen el becerimizle, etrafımızı saran dünyaya uzanan on parmağımızla ilişkilidir. On ayrıca rajasa girişimizin, yeni bir farkındalık türünün başlangıcı olması gibi yeni bir döngünün de başlangıcıdır.

Lotusun ortasında genellikle Hindu ateş tanrısı Agni ile ilişkilendirilen güçlü enerjik bir hayvan olan koç bulunur. Çakranın içinde resmedilenler tanrı Vişnu ve partneri üç yüzlü, dört kollu, korku saçan ve lütuf dağıtan Şakti Lakini'dir. Lotusun ortasındaki harf, tohum ses *ram*dır. Bu lotus üzerine meditasyon yapmanın dünyayı yaratma ve yıkma gücü verdiği söylenir.[5]

Ateş iradeyi eyleme döndüren hayat kıvılcımıdır. Ateş Şiva ile Şakti arasındaki kıvılcımdır, kutupsallık arasında yatan güçtür. Ateş bedenlerimizi sıcak, aktif ve enerjik tutar ki biz de dönüşebilelim. İnsanlar sıcaklığa ihtiyaç duyar ve ısı verir. Üçüncü çakranın gücü -kontrol ve baskınlığın soğukluğu değil- yaşamın, canlılığın ve bağlantının gücüdür. Ateş bir birleşme ve yanma süreci olduğundan bedenimizdeki enerji ve ateş, etrafımızdaki elementlerle birleşme becerimizi yansıtır.

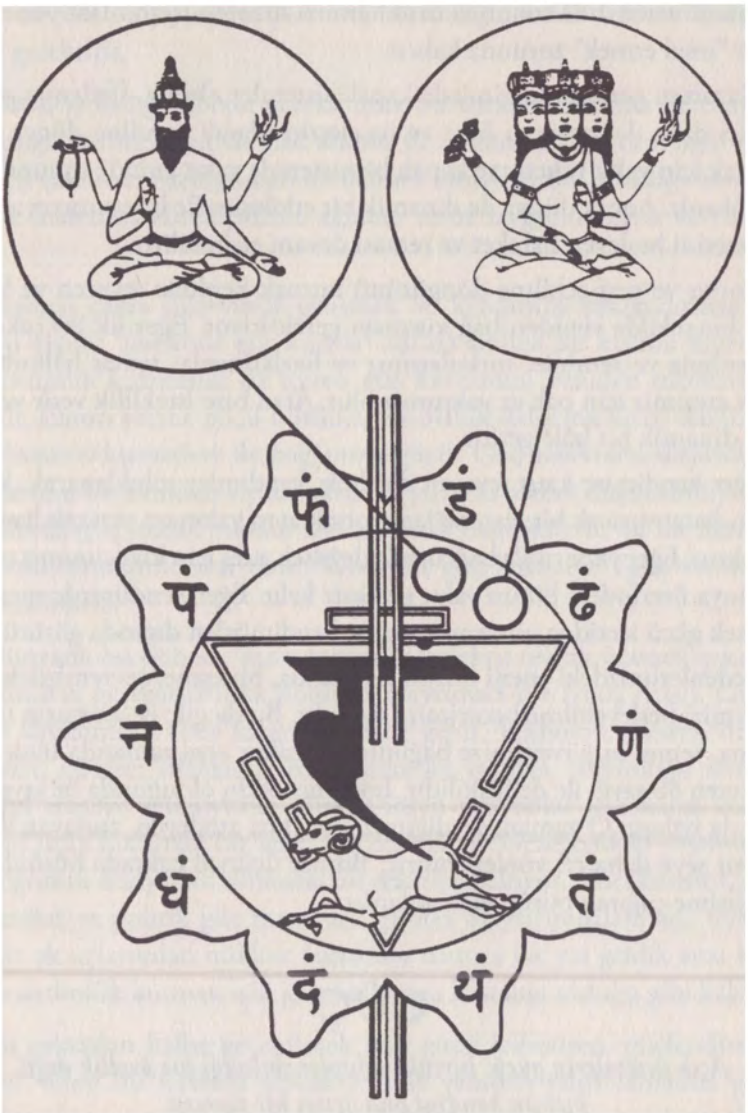
Ateş ışık saçar bu yüzden üçüncü çakra yangdır ve aktiftir. Korkunca ya da güçsüz hissedince geri çekiliriz ve pasif ve yin oluruz. Hareketlerimizi kontrollü tutarız ve gücümüzü bir başkasını kontrol etmek için kullanırız. Kendi gücümüzü ve ifademizi tıkadığımızda geri çekilir soğuk ve kontrollü görünürüz.

---

[4] Burada hiçbir doğrudan ilişki yokmuş gibi görünse de Nazi svastikasının, gücün insanlık tarihinde gördüğümüz en kötü şekilde kullanımını temsil ettiğini fark etmek ilginçtir.

[5] Sat-Chakra-Nirupana, Bölüm 21. Avalon, Serpent Power, 369.

Tanrı: Vişnu Tanrıça: Lakini



ŞEKİL 4.2
Manipura Çakra
(Courtesy Timeless Books)

Bu kontrolü muhafaza etmek içerideki enerjiyi alır ama enerji üretmez. Sonunda da tükenmiş oluruz. Etkinlikler için doğal isteğimiz giderek azalır ve onun yerine projelerimiz için kahve ya da tatlı gibi kısa süreli enerji veren ama sonunda canlılığımızı tüketen uyaranlara yönelerek enerji "imal etmek" zorunda kalırız.

Hayattan geri çekildiğimizde kapalı sistemler oluruz. İfademiz genelde bizi daha da yıpratan öfke ve öz-eleştiri olarak kendine döner. Ateş yanmak için yakıt tüketir ve kapalı bir sistemde yakıt eninde sonunda yanıp tükenir. Ancak dünya ile dinamik bir etkileşim ile hayatımızın ateşini ve lezzetini besleyen hareket ve teması devam ettirebiliriz.

Korku ve geri çekilme döngüsünü kırmak benlikle sevecen ve kabul edici bir şekilde yeniden bağ kurmayı gerektiriyor. Eğer ilk iki çakra ile -bedenimiz ve zeminle, tutkularımız ve hazlarımızla- temas hâlinde değilsek ateşimiz için çok az yakıtımız olur. Arzu bize isteklilik verir ve onu daha dinamik bir hâle getirir.

Eğer kendimize karşı sevecen değilsek, kendimize soluklanacak, keşfedecek, hata yapacak bir alan sağlamıyorsak ateşi yakmaya yetecek havamız da yoktur. Eğer yüce ruhla bağlantıda değilsek, ateş için kıvılcımımız olmaz ve dünya üzerindeki bütün yakıt gereksiz kalır. Eğer kendimizde merkezli değilsek gücü içeriden hissetmek yerine kendimizden dışarıda görürüz.

Bedenlerimizdeki enerji bizim bağ kurma, birleşme, çevremizdekilerle kendimizi besleyebilme becerimize bağlıdır. Bu da güç ile aramızın iyi olmasına, temel öz güvenimize bağlıdır. Bu çakra aynı zamanda irademize güç veren öz-saygı ile de ilişkilidir. İrademiz etkin olduğunda öz saygımız daha da iyileşir. O zaman, sevdiğimiz şeye, bizi ateşleyen, zorlayan ve yenileyen şeye daha iyi yönlenebiliriz. Bunlar üçüncü çakrada bütünleşme ve gelişime çağıran bütün elemanlardır.

GÜÇ

Açık sistemlerin gücü, birinin sahiplenebileceği bir özellik değil kişinin kendini ona açtığı bir süreçtir.
-Joanna Macy[6]

Gücün yönelimli enerji olduğunu belirtmiştik. Peki ya kişisel güç? Kültürümüzde, sosyal uyumu dayatmak için güçsüzlüğün öğretildiği

[6] Joanna Rogers Macy, Despair and Personal Power in the Nuclear Age, 31.

eğitim sisteminde bu gücü nasıl geliştirip muhafaza ederiz? Uyumluluk pekiştirilirken yaratıcı düşünürler toplumdan dışlanmış norm dışı kişiler olarak görüldüğünde ne olur? Pek çok ebeveyn çocuklarını uslu ve söz dinleyen olsun diye yetiştiriyor ama boyun eğmek bile irademizle iş birliğini gerektirir.

Sosyal iş birliği elbette gerekli ama bu üstünlük kurma ile oluyorsa "iş birliği" terimini hiç de hak etmez. O zaman isteğin, canlılığın ya da üçüncü çakranın özelliği olan kıvılcımın olmadığı bir iş birliği olur. Bu, güç ve irademizi köreltip felce uğratan ve öz saygımıza zarar veren itaat olur.

Üçüncü çakra düzeyinde gelişmek ve kendimizi şifalandırmak için yaygın olarak "üzerinde güç kurma" adı da verilen bir kısmın diğer kısma üstünlük kurmasını da içeren güç kavramını yeniden incelememiz gerekir. Onun yerine gücü bütünleşme olarak geliştirebiliriz; içimizdeki güç, hayatın kuvvetleri ile bağlanma gücü. Güç hakkında düşündüğümüzde onu bir isimden ziyade aktif bir yüklem olarak düşünebiliriz çünkü aslında güç ancak yapma hâlinde yani değişimlerin ya da fikirlerin "güçlendirilmesinde" var olur. "Üzerinde güç kurmayı" "güç verme" ile değiştirebiliriz.

Dünyada bu dönem, inanıyorum ki kolektif olarak üçüncü çakranın sonlarından geçiyoruz (bkz.Bölüm 12 Evrimsel Bir Bakış Açısı). Güç ve enerji kavramımız epey karışık bir hâle geldi. Teknoloji, medya, düzenli devlet, nükleer silahlar ve mega-şirketler yoluyla, çoğunluğu azınlıkla kontrol etmeyi öğreniyoruz. Birkaç insan milyonlar için karar veriyor. Tek bir uçak kocaman bir şehri yok edebiliyor. Gezegendeki yaşamın çoğunluğunun dünyadan silinmesi bir telefona bakıyor. Güç, kontrol, enerji yakıtları ve politik güç meseleleri güncel olaylarımızdaki ana temalar. Demir ok uçlarından nükleer başlıklara uzunca bir yol geldik ama kontrol ve üstünlük kurmak için güç kullanma hastalığı olduğu gibi kaldı.

Bu çakradan kalbe geçebilmek için gücü iyileştiren, güçlendiren ve kuvvet veren bir kavram olacak şekilde yeniden tanımlamamız gerek. Güç yapılarımız; türlerin, doğal kaynaklarımızın, güvenimizin ve birbirimizle iş yapma becerimizin devamlılığını tehdit etmek yerine sağlama almalı. Bireyleri ve kültürleri birinin uğruna diğerini desteklemek yerine aynı anda kuvvetlendiren gücü görmeliyiz. Bunu nasıl değiştirebiliriz?

Bugün baskın dünya görüşümüz daha çok ayrı olmayı vurgulayan görüş. Bilimlerimiz doğaya daha çok -maddeyi giderek daha küçük parçalara

ayıran- indirgeyici yönden baktı. Batı tıbbı zihin/bedeni bir olarak görmek yerine bir arada işleyen ayrı üniteler olarak tedavi ediyor. İnsanlara, ülkelere, topraklara, kültürlere ve ırklara; sayılacak ve taşınacak, doğal düzen yerine kontrol ile koordine edilecek, birbirinden ayrı izole yapı taşları gibi bakıyoruz.

"Üzerinde güç kurmak" sürekli bir çaba ve tetikte olma hâli gerektirir. İnsanlar boyun eğmeye zorlanır, insanların sürekli gözleri korkutulur ve sonra da dikkatlice himaye edilmeleri gerekir. Pozisyonlar asla güvenli değildir ve hep daha büyük savunma sistemleri gerekir. Sınır çizgilerimizi aşar, bizden ayrı olduğunu düşündüğümüz başka bir yerden varlık çalmak için iç kaynaklarımızı tüketiriz. Hastalıklı görüşümüzle bunu -baskınlığımızı ve üzerinde güç kurduğumuz şeyleri artırmayı- gücümüzü artırmak olarak görürüz.

Çakra Sisteminin lensi üzerinden bakıldığında güç, savaşmak ve üstünlük kurmaktan ziyade birleşme ve bütünleşmeden gelir. Her çakra düzeyi öncelikle bir altındakinin ve bir üstündekinin birleşmesi ile ortaya çıkar. Sonra aşağı doğru inerken her düzeye idrak getiren bilinç akımı ile etkin hâle geçer. Gücümüzü ayrı bir yerde bulmak yerine, birlik ve bütünlükten alabiliriz.

Bir grubun ya da organizmanın gerçek gücü, dayanışmasına ve iç kuvvetlerini birleştirip koordine etme becerisine bağlıdır. Gezegenimizin gücü de bizim çeşitliliği birleştirebilme ve bütünlükten yeni bir şey yaratabilme becerimize bağlıdır. Evrim, çakralarda ilerleme gibi sürekli daha verimli düzeylere doğru -ama her zaman daha önce gelenin iş birliği ile- yeniden düzenleme sürecidir. Farklılıklara odaklanmak kutupsallaşmak, ayrışmak ve yabancılaşmaktır. Birliğe odaklanmak ise güçlenmektir.

Dünyamız yabancılar tarafından yönetilirken, sadece makineler aracılığıyla görürüz; sesimiz duyulamayacak kadar kısık çıktığında yabancılaşma pekişir. Bu bizi, kayıp gücümüzü bize parça parça vermeyi vaat eden daha büyük bir yapıya hizmet etmek için manipüle edilmesi kolay bireyler yapar. İzole edildiğimiz bir işte çalışarak, maaş olarak bilinen özgürlük ödemesi alırız. Biz sisteme bütünüyle katıldıkça ödül vaadi de daha büyük olur ama gerçekte daha da yabancılaşırız.

Yabancılaşma ile *içsel güç* -bağlanma, birleşme, bütünleşme- kavramımızı kaybettik. Bu olmadığında, durağanlaşırız, istekliliğimizi, irademizi ve arzularımızı kaybederiz. Otomatik bir dünyadaki otomatlara dönüşürüz. Otonomimiz olmadığında yenilik yapma arzumuzu yitiririz ve alt

çakraların örüntülerinde özgürleşemeden, özgürlüğü bulamadan tekrar eden örüntülerde sıkışır kalırız. Bilinmeze cüret etmek için özgüvene ihtiyacımız vardır. Güçlü bir üçüncü çakra olmadığında yeni düzeylere uzanamaz ve onun yerine güvence ve aynılığa dört kolla sarılıp sıkışıp kalırız.

Tampon etiketleri aslında bize "baskın paradigmayı bozmayı" öğütlese de gerçekte *boyun eğen paradigma* yaşadığımıza inanıyorum. Bu, üstünlük kurandan çok, daha fazla boyun eğen insanın olduğu bir paradigma. Bize daha çok küçük yaşta irademizi bir başkasına; önce ebeveynimize, sonra okul öğretmenlerimize, rahiplere, patronlara, askeriyeye ve devlet görevlilerine teslim etmek öğretiliyor. Apaçık görülüyor ki sosyal iş birliği için bunun belli bir miktarı gerekli. Ama çoğu kişi bu süreçte iç iradesiyle olan bağını kaybediyor ve sonra da kendilerini alkole, uyuşturucuya ya da yıkıcı davranışlara karşı güçsüz buluyor.

Boyun eğme paradigmasında, güç bizden dışarıda yerleştirilmiştir. Eğer güce dışardan bakarsak yönlendirme için başkalarına bakarız ve kendimizi muhtemel bir kurban edilme durumuna sokarak onların merhametine kalmış buluruz. İçsel gücün yokluğunda, yavaşlamaktan ve içerideki boşluğu hissetmekten korkarak sürekli bir uyaran, heyecan ve etkinlik arayışında olabiliriz. Etkinliklere başkaları tarafından kabul edilmenin, görülmenin ve ego gücümüze sahip olabilmenin bir yolu olarak bağlanırız. Daha geniş bütünlüğe daha iyi hizmet etmek yerine ego için güç arayışına girebiliriz. Amaçsız güç bir hevestir, hatta kimi zaman tehlikeli bile olabilir.

Güç, tıpkı hayatta kalmanın maddeselliğe ve cinselliğin hareket etmeye bağlı olması gibi enerjiye bağlıdır. Güç (power), *shak* "yapabilmek" kökünden gelen Şakti gibi, Latince *podere* yani "yapabilmek" kökünden gelir. Şakti, Şiva'nın kıvılcımları tarafından form verilen ezeli enerji alanımızdır.

Elektriğin gücünün kullanılması için kablolarla yönlendirilmesinin gerekmesi gibi yaşam enerjisi de biz ondan gerçek güç hissiyle faydalanmadan önce bilinç tarafından yönlendirilmelidir. Hücrelerimiz neredeyse hiçbir bilinçli yönlendirmemiz olmadan enerjiyi işler ve üretir. Ancak güç sahibi olmak için bilinçli olmamız gerek. Eylemlerimizi en üst düzey etkinliğe ayarlayabilmemiz için nesneler arasındaki ilişkiyi anlamalıyız. Yeni bilgiyi algılayabilmeli ve sindirebilmeliyiz. Olayları mevcut zaman ve mekânın dışında yaratabilmeli ve hayal edebilmeliyiz. Bilgiye, hafızaya ve muhakeme becerisine sahip olmalıyız.

O zaman güç, üst çakralara da alt çakralara olduğu kadar eşit derecede bağlanır. Biz bilincin ve spiritüel dünyanın idrakine daha fazla varmaya doğru geliştikçe, aslında güç kavramlarımızı evrimleştirebileceğimizi fark edeceğiz. Bu evrim içimizden, özümüzden, köklerimizden, yüreğimizden, hatta görüşümüzden, yaratıcılığımızdan ve zekâmızdan gelecek. Geleceğimiz buna bağlı.

İRADE

Bir iradenin gücünü, ne kadar direnç, acı ve işkenceye dayandığından, bunları nasıl kendi avantajına çevireceğini bilmesinden belirlerim.
-Friedrich Neitzche[7]

Bir şeyi nasıl oldurursunuz? Öylece oturup hararetli dilekler mi tutuyorsunuz? Her şeyin yerli yerine oturmasını mı bekliyorsunuz? Eğer herhangi bir etkin değişim yaratmak istiyorsanız bu pek mümkün görünmüyor. Onun için iradenizi çalıştırmanız lazım.

İrade, bilinçli bir şekilde kontrol edilen değişimdir. İkinci çakranın ikilikleri açması gibi, bize seçenekler sunulur. *O seçimleri yapmak iradeyi doğurur.*

İrade, alt çakralardaki ataletin üstesinden gelme aracımız ve gücümüzün alevlerini ateşleyen özel kıvılcımdır. İrade, zihin ile eylemin birleşimidir, arzunun bilinçli bir şekilde yönlendirilmesidir, sayesinde geleceğimizi kurduğumuz araçtır. İrade olmadan kişisel güce sahip olmak imkânsızdır, bu da iradeyi üçüncü çakranın gelişiminde birincil kilit noktaya koyar.

Hepimiz hayatımızın farklı kesişim noktalarında tatsız olaylar yaşarız. İkinci çakranın duygusal düzleminde koşullarımızın kurbanı gibi görünebiliriz. Kurban olarak güçsüz hissederiz. Bu güçsüzlüğü ve acıyı hissetmek önemli bir adımdır çünkü bizi ihtiyaçlarımızla temasa geçirir. İrade için yakıt olur.

Ancak, üçüncü çakraya gelmek kendimizi kurban olarak görmeye bir son vermemizi ve sürekliliği olan o değişimin ancak bizim kendi çabalarımızla geleceğini anlamamızı gerektirir. Eğer başkalarını suçlarsak tek

[7] Friedrich Neitzsche, Güç İstenci, 2. kitap, not 362 (1888; tr. 1967.)

gelişim umudumuz başkalarının değişmesini ummaktan gelir ki bu bizim kontrolümüzde değildir. Sorumluluğu geri aldığımızda, değişim kendi irademizin hükmü altında gelir. Ancak o zaman bizi kurban eden koşullardan gerçek anlamda şifalanabiliriz.

Bu, kurban edilme durumunun var olduğunu ve kültürümüzdeki birçok koşulun büyük oranda adaletsiz olduğunu reddetmek değil. Yeni çağın bize söylediği, "kendi gerçekliğinin yaratıcısı, bütün herkesten bağımsız, sadece sensin" türünden bir inanış da değil.[8] İrade bunlardan ziyade her zorluğu, en üst potansiyelimizi uyandırmak için bir fırsat olarak görebileceğimizi anlamaktır. Bu, önce gelenleri reddetmez, onları gelecek için bir sıçrama tahtası gibi görerek iş birliği kurar. Bize olanları her zaman kontrol edemesek de onlarla ilgili ne yapacağımız bizim kontrolümüzdedir.

İradenin görevi öncelikle ataletin üstesinden gelmektir. Daha önce belirtildiği gibi atalet dinlenme hâlinde ya da hareket hâlindeyken olabilir. Basit miskinlik ya da tembellik dinlenme hâlindeki ataletin örneği olabilir. Yerimizden kalkıp harekete geçtiğimizde kaslarımız oksijenlenir, kalbimiz kan pompalamaya başlar ve daha fazla enerjimiz olur. Örneğin koşucular, koştukları günlerde, harcadıklarından çok daha fazla enerjileri olduğunu iddia ederler. Enerji devinim yaratarak daha fazla enerjiyi getirir ve bu süreci başlatan da iradedir. Aslında uzak durmamız gereken bazı şeylerin devinimine de kapıldığımız olur. Burada -her aklımıza geldiğinde onu durdurmak- değişime etki etmek için bu hareketin bir parçası olmayı reddetmek adına hareketsizliği kullanabiliriz.

Kabalistik Hayat Ağacı'nda irade kuvvet ile Hod ve Netsach ile ilişkilendirilen üçüncü düzeydeki formun bilinçli birleşimidir. Hod daha entelektüel hâl, zekâ ve form iken Netsach ışıldayan güzelliği, enerjiyi sağlar. Bunlar üçüncü çakrada buluşan aşağı ve yukarı doğru olan akımları yansıtır. İrade en çok zeki ve stratejik olduğu zaman etkindir. Bu, bizi bir şeyleri sadece kuvvet kullanarak yapmaya çalışıp enerjimizi boşa harcamaktan kurtarır. Daha çok çalışmak yerine daha akıllıca çalıştığımızda daha verimli oluruz.

Manipurada kuvvet ve form birleşir ve birbirini daha üst, daha verimli düzeylere evrimleştirir. Üçüncü çakra alevi bir yakıldı mı ateşi muhafaza

[8] Kendi gerçekliğimizi yaratabiliriz ama bu kendi gerçekliklerini yaratan diğer altı milyar insanın bulunduğu bir alanın içinde yaratılıyor. Bizim gerçekliğimiz bağımsız değil, bazı sınırlar ve zorluklar dayatan daha büyük bir yapının içine gömülü.

etmek kolay olur. İdrak ateşi bir ışıdı mı daha derin idrake giden yol aydınlanır. Kundalini bu çakraya yükseldiğinde kendini görünür yapar. Burada cehalet, karmik tuzaklar ve fiziksel kirlilikleri yakan ateşi közlendirir. Kundalini bu çakrada yanmaya başlar.

İradenizi geliştirmekteki ilk adım iradenizin varlığını ve her zaman gayet iyi işlediğini tanımaktır. Etrafınıza bakın. Çevrenizde gördüğünüz her şeyi -giydiğiniz kıyafetleri, yaşadığınız evi, sürdürdüğünüz arkadaşlıkları- kendi iradenizle yarattınız. Güçsüz hissetmek irade yoksunluğundan dolayı değil, iradeyi bilinçsizce kullandığımızdan ve bağ kurarken yaptığımız hatalardan kaynaklanır.

İradeye sahip olduğumuz gerçeğini fark ederken hataya düşme durumu yaygındır. Kaç defa gün içindeki görevlerinize bakarak yorgunca iç geçirip "Bunu yapmak zorundayım" der ya da bu şekilde sızlanırsınız? Kendimize işe gitmek zorunda olduğumuzu, bulaşıkları yıkamak zorunda olduğumuzu, o ya da bu angaryayı yapmak zorunda olduğumuzu ya da çocuklarımızla daha fazla zaman geçirmemiz gerektiğini söyleriz. Bu koşullara, etkin olarak yaptığımız seçimler yerine sıkıcı bir zorunluluklar serisi olarak yaklaşmak güç tüketici bir şeydir. Bulaşıkları yıkamak *zorunda değilim* ama yapmayı *seçiyorum* çünkü mutfağın temiz olmasını seviyorum. İşe gitmek *zorunda* değilim ama gitmeyi *seçiyorum* çünkü maaş almayı seviyorum ya da çünkü anlaşmalarımı yerine getirmeyi seviyorum. Tutumdaki bu ince değişiklik kendi irademizle dostluk kurup onunla hizalanmamıza yardım eder.

İradeden bahsederken genelde irade ile gerçek irade arasında ayrım yapılır. Eğer başkasının size söylediği bir şeyi aslında yapmamanız gerektiği hâlde yapıyorsanız yine iradenizi çalıştırıyor olursunuz ama derinlerde bir yerde bu sizin gerçek iradeniz değildir. İradenizi özel olarak bir başkasına vermiş olursunuz. Onu geri almak için önce bunu yapmayı seçtiğinizi fark etmeli ve bu seçimin nedenlerini incelemelisiniz. Hoş tutmaya mı çalışıyoruz? Sonuçlardan mı korkuyoruz? Kendimizle teması mı kaybettik? Bu meselelere nasıl yaklaşabiliriz?

Sadece bu sorulara yanıt vererek irademizin neye hizmet ettiğini görebiliriz. İyi görünmeye mi hizmet ediyor? Sevilmeye mi? Huzuru muhafaza etmeye mi? Sorumluluktan kaçınmaya mı? Görünmez kalmaya mı? İrademizin neye hizmet ettiğini bildikten sonra neye ihanet ettiğini sormamız gerekir. İyi görünmek, gerçek ihtiyaçlarınıza mı ihanet ediyor? Huzuru korumak, yüzleşilmesi gereken olumsuz koşulları mı sürdürüyor?

Başkalarını hoş tutmak, öz saygınızı mı azaltıyor? Bu etkileri bilinçli yapmak, kendimizi bunlar arasında seçim yapmak için güçlendirir.

Gerçek irade benlikle derin iletişimi, kendi istemimize güvenmeyi ve risk alma ve o risklerin sorumluluğunu alma isteğini göstermeyi gerektirir. Eğer isteksizce gerçek irademizi çalıştırıp topluma aykırı gitmeye cüret edersek o zaman eleştiri, küçük düşürülme ve hatta terk edilme riskini alırız. Bunlar korkutucu şeyler, *boyun eğme paradigmasında* özellikle de aile ortamımıza sağlam yatırım yapılmıştır. Daha güçlü bir benliğin doğuşu ancak irademizi kullanmaya cüret etmekle olur ve o güç yoluyla irade daha da gelişir. Bir kas gibi, çalıştırmadan irademizi geliştiremeyiz. Ve her egzersiz gibi bu da akıllıca yaparsak bize daha iyi hizmet eder.

Gerçek irade daha üst, ilahi bir iradenin bireysel ifadesi olarak görülebilir. Gerçek irade temelde bizim daha büyük bir şey ile uyumlanmamızdan ortaya çıkar. Gerçek irade ego-benliğin ötesine uzanır ve daha üst bir amacı kucaklar. Ödül uğruna değil eylemin doğruluğundan ötürü eyleme geçer. Aleister Crowley'nin söylediği gibi "Sonuçlarının hırsı tarafından getirilen amaçlarla bastırılmamış gerçek irade, her yönüyle mükemmeldir."[9] Bu yüzden, eğer egomuzun sonuç hırsından özgürleşirsek eylemlerimiz bizi kaderimize götürür. Bu kaderin acısız olacağı garanti edilemese de üçüncü çakra ile ilişkilenmesini ve varlığınızın özünü ateşlemesini bekleyebilirsiniz.

Üst iradeyi tespit etmek ve kullanmak hassas bir iştir. Üst irade kavramını, gücü hâlâ kendilerinin dışında görmeye devam ederek kendi iradeleri ile temasa geçmekten kaçmak için kullanan pek çok kimse tanıyorum. "Evren bu durumda benden ne yapmamı istiyor? Neden bana bir işaret vermiyor?" İnsanların her kararlarına, ihtimal taramaları ve ardı arkası gelmeden başkalarından tavsiye istemeler öncülük ediyor. Kendilerinin yerine karar vermeleri için güçlerini başkalarına, medyumlara, hocalara, terapistlere ya da gurulara verebilirler. Bir rehberlik aramak genelde tavsiye edilir ama bazen bunu yaparak sorumluluktan kaçıyor olabiliriz. Belki de şu daha iyi bir sorudur: "Benim dünyaya hizmetim nedir? Ve bunu en iyi şekilde nasıl yaparım? İçimizdeki güç, kendimizi bizi çevreleyen güce açabilmektir ve bu güçler hizalandığında, irademiz amacımızın etrafını zarafetle sarmalar.

---

[9] Aleister Crowley, The Book of the Law, 23-24.

Ancak irademizi tanıdıktan sonra saha uygulamalarını içinde barındıran bir düzeye -onu nasıl etkin çalıştıracağımıza- dönebiliriz. Öncelikle, topraklandığımızdan emin olalım. Topraklanma olmadan ağa bağlanamayız ve özgürleştirici akımın içimizden akan gücüne sahip olamayız. Genellikle bir başkasının iradesine yanıt olarak sağa sola çok daha kolay iteleniriz. Bu bir "entelektüel irade" formunu alır ve bedenin içsel isteklerinin üstüne çıkar. Bu, kendi iç diyaloğumuzdaki "-meli,-malı" ve "yapmak zorunda"ların baskınlığından kolaylıkla ayrılır. Öz-disiplin önemlidir ama bir "-meli"den ziyade istek ile daha iyi çalışır.

Güç gibi irade de genelde diyet yapma iradesi, okulu bitirmek ya da bir projeyi bitirmekte olduğu gibi disiplin, kontrol ve manipülasyon ile ilişkilendirilir. Disiplin birçok şeyi başarmak için şart olsa da beden/zihin içinde bir iç anlaşma yoksa o da ayrı parçalar üzerinde bir başka kontrol yönüne dönüşür. Burada oturup bu kitapta düzeltmeleri yapmak disiplin istiyor ama benim iradem ve isteğim amacım ile bağlantıda. En çok düzeltme yapmam gereken bölümler, ilham beni harekete geçirdiği için değil günümün yazma saati geldiği için kendimi yazmaya en çok zorladığım bölümler. O bölümler güçten yoksun. İrade ve istek arasında anlaşma olmadığında tutkumuzu ve devinimimizi kaybederiz ve bu yüzden irademizi sürdürmek için gereken kuvvet silinir gider. İrademizin devreye girmesi için arzularımızla temas hâlinde olmamız gerekir. Ne istediğimizi bilmezsek irademizi nasıl baskın kılarız? Arzularımıza gereksiz bağlılık bizi alt çakralarda tutsak ederken arzularımızın bastırılması da sadece iradenin kuvvetinin önünü tıkar. Kişi tükenmiş, sevgisiz ya da aşırı çalışmış hissettiğinde onu manipüle etmek de daha kolay olur. İrade en iyi rahat, mutlu ve kendimizle temas hâlindeyken serpilir.

Ancak irade her zaman her istekle uyum içinde olmaz. Bir parça çikolatalı kek isteyebilirsiniz ama daha büyük iradeniz kilo vermek olduğundan, yemeyi reddedebilirsiniz. Belirli bir görevi üstlenmek istemeyebilirsiniz ama yine de epey huzurlu bir şekilde onu yapmaya kendinizi isteklendirebilirsiniz. Yine arzularımıza hizmet ediyoruz ama uzun vadede hangi arzuların daha önemli olduğunu seçiyoruz.

Disiplinin en önemli olduğu yer de burası. Disiplin kelimesi aslında "disciple"dan -bir şeyin öğrencisi olma istekliliğinden- gelir. Burada irademizi o iradenin tatminini getirecek bir yapı ya da forma teslim etme paradoksu ile yüz yüzeyiz. Bu disiplin eyleminde, hislerin belli bir aşkınlığı söz konusudur, öyle ki belli bir gün meditasyonumuzu "yapasımız"

olmayabilir ya da işe "gidesimiz" olmayabilir. Ama yine de irademiz daha büyük bir amaca sabitlendiğinde o hisler alâkasız kalır. Bu şekilde, üçüncü çakra ikinci çakranın hissetme yöneliminden hem beslenir hem de onun ötesine geçer.

İrade bilgisi sonsuz ve değişmez seçenekleri ile daha derin bir amaç anlayışından gelir. Bu amaç dünyaya yönelimimizden doğar. Kim olduğumuzdan, ne sevdiğimizden ve nelerden tiksindiğimizden, yeteneklerimizin nelere uygulanabileceğinden doğar. Her birimizin bir amacı vardır ve nihai irademiz de bu amacı gerçekleştirmektir. Bu amaç genellikle ayırt edilmesi güç olan irade ve hevesi birbirinden ayırabilir. Heves anlıktır. İradenin ise daha büyük bir amacı vardır. Eylemlerimizin uzun vadeli sonuçlarını ve büyük amacımızdaki rollerini değerlendiririz. Geniş kapsamlı neden-sonuç yönünden düşünürüz. Gücümüz de amaç hissimizle birlikte büyüyerek bize kaba enerjiyi etkin güce dönüştürecek yönü verir.

Eğer bu amaç ile ilgili net değilsek o zaman o durumdaki irademizin ne yönde olduğunu bilmek zordur. Bilincin amacı kim olduğumuzun doğru bir şekilde tayin edilmesidir çünkü o gizemin içinde irademizin yöneldiği amaç yatar. İrademizi bildiğimiz anda gücü kullanım da artar. Genelde gücümüzü kullanmak öncelikle sadece güce gerçekten sahip olduğumuzu anlama meselesidir. Bu anlayış kullanım ve deneyimle sağlamlaşır ve nihayetinde özgüven kazanmakla sonuçlanır.

Bütün çakralar kendine has olumlu ve olumsuz yönlere sahiptir. Ve kişisel iradenin aşırı kullanılması, hele de bu amaç bir parçası olduğu kozmik irade ile uyum içerisinde değilse, bizi bu düzeyde tutsak edebilir. Zeki ve hassas bir insan iradesi yıkıcı şekilde baskınlık kuran ve aşırı kontrolcü olan bir hâl aldığında, bunun farkına varmalıdır. (Eğer bunu kendileri yakalayamazlarsa başkaları bunu onlara mutlaka söyleyecektir.) Bu çakrayı devreye almak iradeyi geliştirmeyi gerektirir ama bu çakranın ötesine uzanmak gerektiğinde de iradeyi yenme becerisini gerektirir. Gerçek güç sahibi olan bir insan üstünlük kurma ihtiyacında olmamalıdır.

Kişisel ve ilahi irade birdir o yüzden bu iradeyi takip etmek elzemdir. Kişisel irade yüce irade ile uyumunu yitirdiğinde bu farkı ayırt etmek kritiktir. Yine Crowley'den alıntılamak gerekirse, "Bilinçli iradesi gerçek iradesiyle anlaşmazlık içinde olan bir insan, gücünü boşa harcıyor demektir. Çevresi üzerinde verimli bir etkide bulunmayı da beklememelidir."[10]

[10] Aleister Crowley, Magick in Theory and Practice, xv.

Bunu başaramayınca, yolumuzda her adımı daha da zorlaştıran gereksiz bir sürü engel ile karşılaşırız. Pek çok yol zor olsa da bizim için doğru olan yolun, zorluklara dayanmayı daha kolay kılan ahenkli bir akışı olur. Doğru yolu anlamak zekâmızın görevidir. İradenin görevi ise o yolu izlemektir.

ÖZ SAYGI

İnsan kendi değerini bilsin ve etrafındaki şeylerin farkında olsun.
-Ralph Waldo Emerson[11]

Üçüncü çakra güç, irade, canlılık ve öz disiplinin nihayetinde öz saygı üzerine temellendiğine atıf yapar. Öz saygımız yüksek olduğunda özgüvenli, girişken, proaktif, disiplinli ve temelde hayat hakkında heyecanlı oluruz. Eğer öz saygımız olması gerekenden düşükse, yapmamız gereken şeyleri hayata geçirirken önümüze, bizi her eylemimizden şüpheye düşüren ve kendimizi suçlamamıza neden olan barajlar kurarız. Eğer çok fazla kontrol barajı olursa, devinimi tümüyle kaybederiz ve bir atalet hâlinin içinde kalırız. Kendimizi o atalet birikintisinde bulduğumuzda da kendinden şüphe etme ve kendini suçlama gittikçe daha da kötüleşir ve bu döngü felç edici olabilir.

O zaman utanç iblisi üçüncü çakraya girer ve belki de kontrolü ele geçirir. Utanç, öz saygının tam tersidir. Bedenin orta kısmını çökerterek onu enerjiden yoksun bırakır. Temelden gelen akışkanlığı kesintiye uğratır ve yukarıdan aşağı gelen kısıtlayıcı enerjiyi abartır. Dışa doğru hareket etmek yerine enerji kendine karşı döner.

Öz saygı gerçekçi benlik hissinden gelir. Öncelikle bedenden ve fiziksel kimlikten gelir. Bu, bize köşelerimizi ve sınırlarımızı verir. Sonra da ikinci çakradan benlik deneyimimize canlılık veren ve bizi mutlu ve temasta tutan duygusal kimliğimiz gelir. Üçüncü olarak öz saygı biz dışarı uzandıkça, riskler aldıkça, başarılı veya başarısız oldukça, deneme yanılma yoluyla gelir ve bunları yaptığımızda becerilerimize ilişkin gerçekçi bir his kazanırız. Öz-disiplin ile becerilerimizi bileriz. Bunlar öz saygı için temel oluşturur.

[11] Ralph Waldo Emerson, Essays, Self-Reliance, 1841.

Benlik kavramımız başkalarıyla etkileşim yoluyla daha da aydınlanır. Eğer başkalarınca sevilen ve kabul edilen birisiysek (dördüncü çakra) ve verecek bir şeylerimiz olduğuna inanıyorsak kendimizi sevmeye ve kabul etmeye daha eğilimli oluruz. İletişim yoluyla başkalarının bizi nasıl algıladığına dair dürüst geri bildirimler alırız ve benliğin iç kısmını daha iyi iletebilir oluruz. Üst iki çakra ile de benliği daha geniş ana yapıda tutan ben ötesi unsurları ediniriz.

Öz saygı kalbi açmak ve başarılı ilişkileri muhafaza etmek için iyi bir temel yapı oluşturur. Eğer alt çakralar görevlerini yaptıysa o zaman partnerimizin bizi güvende kılması, duygularımızı yorumlaması ya da egomuzu şişirmesi gerekmez. O zaman da aşkın pek tatlı deneyimine bütünüyle dalabiliriz.

GÜÇSÜZLÜĞÜ KIRMAK

Kısıtlama tezahürün ilk kanunudur, o yüzden gücün de ilk kanunudur.

-Dion Fortune[12]

Güç, bedendeki diğer her kas gibi bilinçli olarak geliştirilmelidir. O iyi bilinen ifadede söylendiği gibi "bilgi güçtür", güçsüzlüğün çoğu nasıl etkin davranacağınız hakkındaki cehaletin bir sonucudur. Sadece farkındalık ya da dikkat yoksunluğu olabilir. Farkındalığımızı artırmak gücümüzü artırmaktır. O yüzden de meditasyon benzeri çalışmalar yardımcı olur. Enerjiyi omurgamız boyunca yükselttikçe ve bu enerji üçüncü düzeye doğru yolunu delip geçtikçe, güç hisleri kendiliğinden açığa çıkacaktır. Ancak, tek başına meditasyon yetmez.

Aşağıda üçüncü çakrayı geliştirmeye ilişkin bazı basit kavramlar ve ardından da bu çakrayı açmak için uygulanabilecek fiziksel egzersizler yer alıyor.

Ataleti Kırmak

Farklı bir şey yapın. Eğer miskinseniz hareket edin. Eğer hiperaktif iseniz hareketsiz kalın. Sıkıcı ve tekrar eden örüntüleri kırın, meydan okumayı kabul edin. Zorlukların üstesinden gelmek, gücü ve öz güveni

[12] Dion Fortune, The Cosmic Doctrine, 112.

artırır. Güç, güven ihtiyacına dört elle sarılarak kazanılamaz. Güvenliği bırakın, böylelikle güç çakrası çok daha çabuk uyanacaktır.

Gücü Azaltmaktan Kaçınmak

Durumunuzu anlamayanların eleştirileri kimi zaman, özellikle de size söylenenleri ciddiye alan hassas bir insansanız, yardımcı olmaktan çok yıkıcı olabilir. Yeni ve belirsiz bir şeye başladığımızda güç azaltma, hassas kişiyi ilerlediği yoldan döndüren ya da durduran gerçek bir güç kösteği olabilir. Albert Einstein'ın ne dediğini hatırlayın: "Yeni fikirlerin yüz yüze kaldığı en büyük karşı duruş, onları yanlış anlayanlardan gelir."

Bağlantılar ve Dirençler

Enerjinizin, devreyi tamamlayacak şekilde ilerlediğinden, verdiklerinizin geri gelecek bir yol bulduğundan emin olun. Bu enerjinin yok yere batağa saplanmadığından, kesintiye uğramadığından, kaybolmadığından ve parçalanmadığından emin olun. İradeyi ateşlemek için ikinci çakranın akış ve devinimini kullanın.

Efor ve Direniş

Hem çaba hem de direniş yorucudur ve enerjinizi tüketir. İkisi de gücünüzün ahenkle akmadığının göstergesidir. Kendinizi çabalamaktan gerilmiş hâlde bulursanız, durun. Ne yaptığınızı düşünün ve onu çabasızca -rahatça, keyifle- yaptığınızı hayalinizde canlandırın. Kendinize bu özel şeye neden bu kadar bağlandığınızı sorun. Kendinize neden bu kadar çaba gerektirdiğini sorun. Rahatça akmasını sağlayacak ama sahip olmadığınız şey ne?

Eğer bir kuvvete karşı sürekli direnç hâlindeyseniz, durun. Kendinize bu kuvvetin hayatınızın bu döneminde neden tezahür ettiğini sorun. Direnç genelde gücün tam zıddı olan korkudur. Nelerden korkuyorsunuz? Direnmeye son verseniz neler olacağını hayal edin. İradeniz sizi en az çaba ve dirençle nasıl koruyabilir?

Bağları Koparmak

Ortaya koyulmayan bir şeye yöneltilen enerji "asılı kalmış", kıstırılmış ya da öyle değilse bile işe yaramaz hâle gelmiş enerjidir. Eğer bir şey makul bir çaba sonrasında işlemiyorsa, bırakın gitsin. Bağlılığın artık sizin üzerinizde kontrolü olmaması hissi neşe verici olabilir. Siz salıverdikçe enerjiniz üzerindeki uyuşmazlık da o ölçüde azalır. Hafifledikçe maddesellikten uzaklaşır, maneviyata doğru daha da yaklaşırsınız. Ama fazla ileri

gitmemeye de dikkat edin. Dünya, gücün tezahür etme düzlemidir ve biraz katılık olmadan güç fazlaca dağılabilir.

Dikkat

Dikkat enerjiyi odaklar. Yapılması gerektiğinde dikkat kesilin. Dikkatinizi kendinize verin. Başkalarına da dikkatinizi verin ve onlardan da bunu kabul edin. Nereye gittiğini fark edin. Dikkat nereye giderse enerji de aynı yolu izleyecektir.

Topraklanma

Gücü ortaya koyabilmek için dikkati bu ana ve buraya yönlendirebiliyor olmamız gerekir. Topraklanma bizi mevcut ana, bedenimizdeki güce getirir, enerjiyi yoğunlaştırır ve odaklar. Üçüncü çakranın ötesine geçsek de hiçbir zaman bu basit uygulamayı yapma ihtiyacını alt edemeyiz.

Öfke

Tıkanıp kalmış öfkeyi salıvermek kimi zaman üçüncü çakradaki tıkanıklığı açmaya yardım eden güvenli ve etkin bir yoldur. Bu en iyi topraklanma ile birlikte yapılır ve içinizdeki enerjiyi değişim yaratmak için kullanmanın -durumları değiştirmese bile en azından ruh halinizi değiştirmenin- muhteşem bir yoludur. Tıkanmış güç genelde tıkanmış öfkedir. Öfke bir kudrettir ve arındırma kuvvetidir ama zor kazanılır ve bilgece harcanması gerekir. Kendi başımıza çözmemiz gereken şeyler için sevdiklerimize zarar vermeye değmez.

Bilgiyi Artırmak

Bilgi güçtür ve ne kadar öğrenirsek teorik olarak o kadar az hata yaparız. Öğrenmek, her durumda, kişinin gücünü artırmasına yardım eder.

Sevgi

Sevgi bizi birbirimize bağlayan, ilham veren ve devam etme gücü veren birleştirme kuvvetidir. Neşelendirici, arındırıcı, daha enerjik hâle getirici ve şifalandırıcıdır. Üçüncü çakrayı yukarıdaki çakralardan gelen enerjiyle besler. Bize onaylanma hissi, temas ve amaç verir, öz saygıyı güçlendirir ve iradeye ilham verir.

Kahkaha

Olayları fazla ciddiye almak gücümüzle teması kaybetmemize sebep olabilir. Bir duruma gülersek onun üzerinde güç kurmuş oluruz. Olaylar en kötü hâlinde görünse bile, kendinize gülmeyi hatırlayın.

Kendinizle İlgilenin

Eğer siz bunu yapmazsanız kimse yapmaz. Ne istediğinizi, neye ihtiyacınız olduğunu herkesten iyi siz biliyorsunuz. Eğer kendinizle ilgilenirseniz, ilgiyi dışarıdan alma ihtiyacınız azalır ki ihtiyaç genelde güç ile ters orantılıdır.

Güçlenme Meditasyonu

Kendini güçsüz ve bir kurban edilmiş hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. O zamana geri gidin ve korkuyu, kırgınlığı, öfkeyi hissedin. Kendinizi hayatınızın o döneminde hissedin, küçük bir çocukken, ergenken, yetişkinken...Bedeninizin o zamanki hislerini ifade etmesine izin verin. Nasıl yürüyordunuz? Kendinizi nasıl taşıyordunuz? Nasıl konuşuyordunuz?

Bir an için bu resmin dışına çıkın ve belli bir mesafeden, sanki bir gözlemciymişsiniz gibi bu resmi inceleyin. Kendinize karşı şefkatli, kabul edici, eleştirel olmayan bir şekilde bakabiliyor musunuz bir inceleyin. Eğer yapabiliyorsanız, o zaman bakın bakalım kendinize, dokunaklılığa, acıya, ciddiyete gülebiliyor musunuz?

Sonra, tekrar sahneye dönün ve o sahneyi farklı bir çıktı ile oynayın. Durumu değiştiren bir şey yaptığınızı hayal edin, neyi bir güç eylemi olarak görüyorsanız: çıldırmak, karşı saldırıya geçmek, kaçmak, gülmek, sıkı durmak. Eğer yardımcılar, ruhlar ya da arkadaşlar çağırmak istiyorsanız bunu yapmakta özgür hissedin. Durumu değiştirmek için ne gerekiyorsa yapın.

Bunu çözdüğünüzde sırtınızı sıvazlayın. Bütünlük ve tatmin hissini hissedin ve bunu şimdi yaşadığınız hayata taşıyın.

Sonra kendinize, hayatınızdaki mevcut durumla ilgili suçladığınız biri olup olmadığını sorun. Onlara ne kadar güç harcıyorsunuz? Kendi gücünüzü geri kazanma eylemi olarak onların isimlerini bir kâğıda yazın ve kâğıdı "burada seni hayatımdaki başarısızlıklardan sorumlu olmaktan çıkarıyorum. Artık sorumluluğu ben kendim alıyorum" diyerek yakın. Enerjiyi geri aldıkça kendinizi güçlendirirsiniz.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA EGZERSİZLERİ

Ateş Nefesi

Ateş nefesi bedeni toksinlerden arındıran, iç ateşi yükselten ve yükselen akımı tetikleyen hızlı diyafram nefesidir.Dik ve rahat bir pozisyonda oturun, sırtınız uzun bacaklarınız rahat olsun.

Karın kaslarınızı kullanarak nefesin burnunuzdan hızlıca boşalmasına neden olacak şekilde diyaframınızı pompalayın. Ağzınızı kapalı tutun.

Karnı gevşek bıraktığınızda, hava kendiliğinden burnunuzdan ciğerlere dolarak soluk almaya neden olacaktır. Soluk almada kuvvet kullanmanıza gerek yok.

Sonra diyaframı tekrar hızlıca pompalayın ve ardından gevşeyerek nefes alıp verin.

Bu süreç rahat hâle geldiğinde, birkaç hızlı arka arkaya nefese neden olacak şekilde hızlı hızlı tekrar edin. Her setin sonunda uzun ve derin bir nefes olacak şekilde ellilik setler yapın. Elli ya da daha fazla nefesten oluşan üç set başlangıç için iyi. Bir süre sonra kendinize nasıl doğru geliyorsa ona göre hızınızı belirleyebilirsiniz. Sayıyı ve hızı kaslar alıştıkça artırın.

Jogging

Koşmak kalbin kan pompalamasını, ciğerlerin havayla dolmasını ve kanın bedeninizde koşuşturmasını sağlayan yoğun ve yüksek enerjili bir fiziksel egzersizdir. Ataletin üstesinden gelmek için jogging bütün fiziksel egzersizler arasında muhtemelen en iyisidir

Mekik Çekmek

Bu kulağa ne kadar Amerikalı ve yoga dışı gelse de klasik mekikler üçüncü çakra üzerindeki kas tonunuzu artırır ve sindirim organlarını tonlamaya yardım eder.

Dizler bükülü, ayaklar yerde, sırt üstü yatarak başlayın. Ellerinizi boynunuzun arkasında kenetleyin.

Nefes verirken, karın kaslarını başınız birkaç santimetre yerden kalkana kadar sıkın. Oturma pozisyonuna kadar

kalkmak zorunda değilsiniz. Kaslar ilk birkaç santimetrelik sıkıştırmada işlerini yapıyorlar.

Başınızı indirirken nefes alın, sıkıştırırken nefes verin. Bunu zamanla sayıyı artırarak yapabildiğiniz kadar tekrarlayın.

Oduncu

Üçüncü çakranın ilgili tonu yüksek bir "ah" sesidir. Bu ses bu egzersize eşlik etmelidir. Bu ayrıca harika bir öfke boşaltmadır.

Topukların arası altmış santimetre açık şekilde ayakları sağlamca yere basarak ayakta durun. İki kolu birlikte başın yukarısına doğru uzatın. Hafifçe geriye doğru yaslanın (bkz. Şekil 4.3, sayfa 157)

Bütün üst bedeni aşağı doğru savurarak aşağı eğilirken "ah" sesini çıkarın ve elleri bacaklarınızın arasından arkaya götürün. (bkz. Şekil 4.3, sayfa 157). Hareket rahat ve hızlı olmalı ve mümkün olduğunca fazla kuvvet ve güç açığa çıkarmalı.

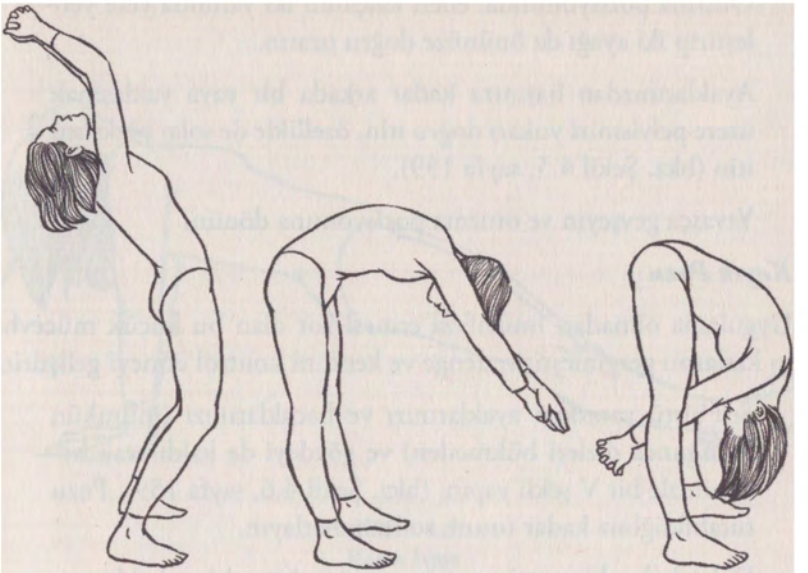
Bir oturumda beş-on defa tekrar edin ve enerjinin üst bedeninize hücumunu hissedin.

Yay Pozu

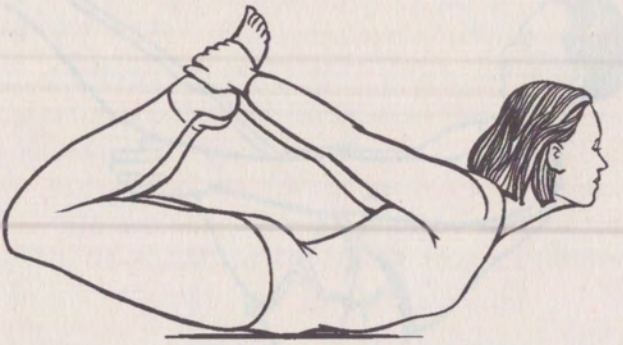
Eller yanda, yüzüstü uzanın ve rahatlayın. Derin bir nefes alın, dizlerinizi bükün ve ellerinizle ayak bileklerinize doğru uzanın. Eğer yetişemiyorsanız aradaki farkı kapatmak için bir kemer kullanın.

Nefes alışla, başınızı kaldırın, kuyruk sokumunuzu aşağı bastırın ve göğsü kaldırıp, ayak bileklerinizle kendinizi geriye doğru çekerken sırtınızı yay gibi bükün. Kollarınızın omuzlarınızı ve göğsünüzü geriye çekmesine izin verin ve karnınızın üstünde dengede kalın. (bkz. Şekil 4.4, sayfa 157). Derin nefesler alıp verin.

Bu ilginç pozisyonda, bedeninizin geri kalanının olabildiğince rahatlamasına izin verirken yayı koruma işini elleriniz yapsın.



ŞEKİL 4.3
Oduncu



ŞEKİL 4.4
Yay pozu

Karın İtme

Oturma pozisyonunda, elleri kalçanın iki yanında yere yerleştirip iki ayağı da önünüze doğru uzatın.

Ayaklarınızdan başınıza kadar arkada bir yaya yaklaşmak üzere pelvisinizi yukarı doğru itin, özellikle de solar pleksusu itin (bkz. Şekil 4.5, sayfa 159).

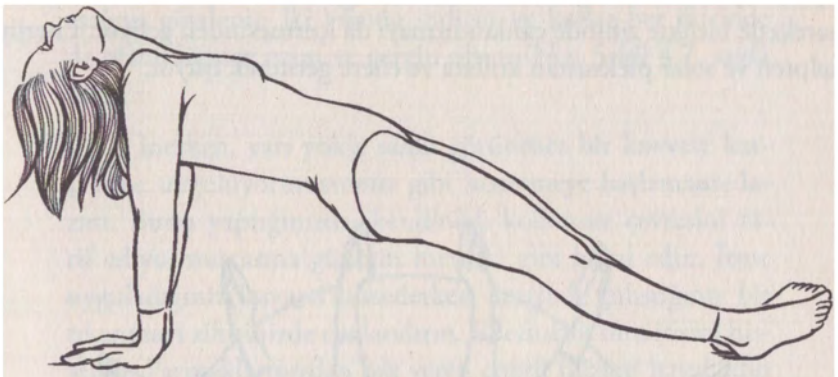
Yavaşça gevşeyin ve oturma pozisyonuna dönün.

Kayık Pozu

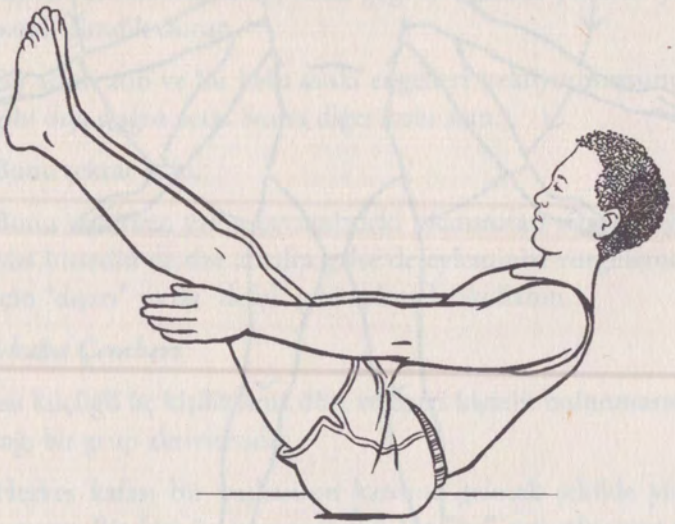
Uygulama olmadan muhafaza etmesi zor olan bu küçük mücevher, karın kaslarını gerginleştirir, denge ve kendini kontrol etmeyi geliştirir.

Sırt üstü yatarken ayaklarınızı ve bacaklarınızı (mümkün olduğunca dizleri bükmeden) ve gövdeyi de kaldırarak bedeninizle bir V şekli yapın. (bkz. Şekil 4.6, sayfa 159). Pozu tutabildiğiniz kadar tutun, sonra rahatlayın.

Daha kolay bir versiyon için ayakları birer birer kaldırmayı deneyin ya da ayaklarınızı duvara dayayın ki o kadar da güçlü olmama ihtimali olan üst bacak kaslarından çok karın kaslarına odaklanabilin.



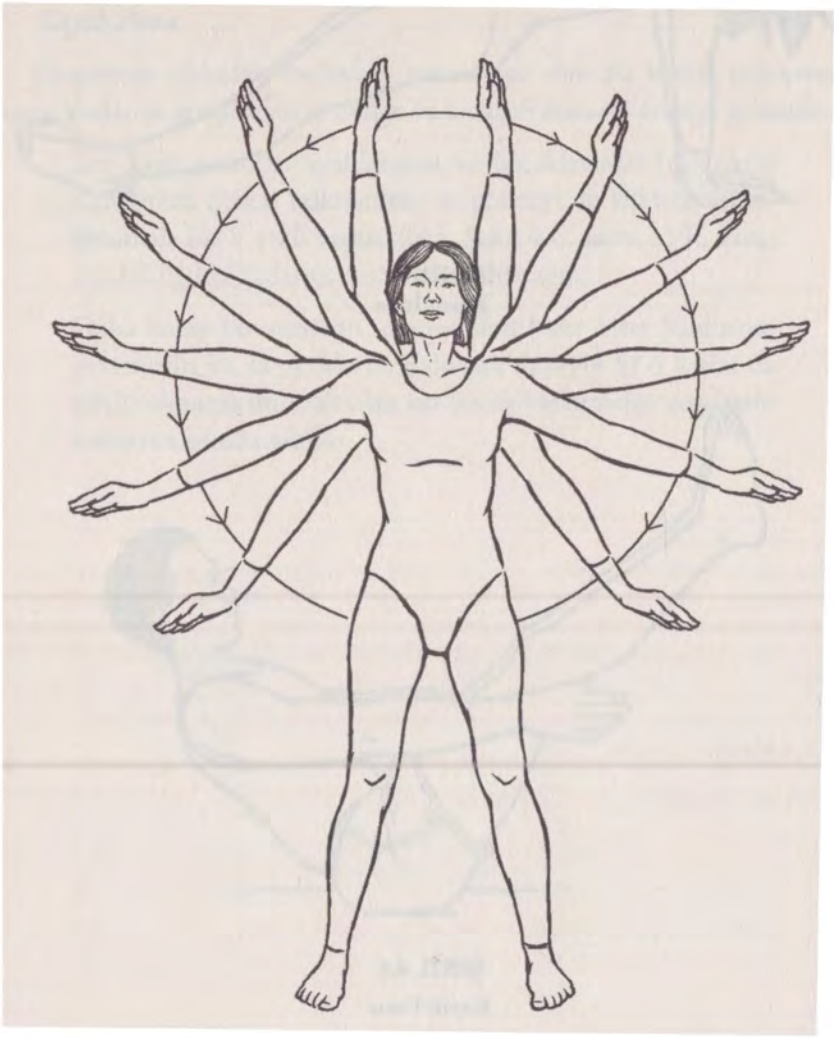
ŞEKİL 4.5
Karın İtme



ŞEKİL 4.6
Kayık Pozu

Güneş Yapmak

Kollar gücü etkinleştirmekte önemli bir rol oynar çünkü dünya ile asıl teması sağlayan onlardır. Yapılacakları kollarımızla yaparız ve "yapmak" üçüncü çakranın bütün meselesidir. Bu egzersizin kuvvetli tarafı fiziksel hareketle birlikte zihinde canlandırmayı da içermesinden geliyor. Enerjiyi kalpten ve solar pleksustan kollara ve ellere getirerek işliyor.



ŞEKİL 4.7
Güneş Yapmak

Dik bir şekilde, kolları başın iki yanında yukarı uzatın, ayaklarınızın arası omuz genişliğinde açık olsun, ayakta durun.

Derin bir nefes alın, kollarınızı ve parmaklarınızı olabildiğince yukarıya uzatın ve avuçları yere doğru çevirip yavaşça aşağıya gövdenin iki yanına indirin ve kollar her ikisinde de olabildiğince uzun ve gergin olsun (bkz. Şekil 4.7, sayfa 160).

Aşağı inerken, yarı yolda sanki görünmez bir kuvvete karşı itme uyguluyormuşsunuz gibi hissetmeye başlamanız lazım. Bunu yaptığınızda, kendinizi, kollarınız çevresini tarif ediyormuşçasına güneşin merkezi gibi hayal edin. İtme uyguladığınız kuvveti hissederken üzerinde çalıştığınız bir tıkanmayı zihninizde canlandırın. Ellerinizin onu itişini hissedin. Parmaklarınızdan baş veren enerji filizleri hayal edin ve daire tamamlandığında, güneşin etrafınızda ışıldamasını hissetmek ve hayalinizde canlandırmak için zaman ayırın.

Güç Yürüyüşü

Kolları dirsekten büküp, elleri göğsün önünde yumruk yaparak dimdik durun.

Bir adım atın ve bir kolu sanki engelleri itekliyormuşsunuz gibi dışa doğru açın. Sonra diğer kolu açın.

Bunu tekrar edin.

Bunu yaparken yakın çevrenizdeki tıkanmaları temizlediğinizi hissedin ve size aptalca gelse de eyleminizi vurgulamak için "dışarı" ya da "defol" gibi kelimeler kullanın.

Kahkaha Çemberi

Bu en küçüğü üç kişilik ama dört ve üzeri kişinin bulunmasının daha iyi olacağı bir grup aktivitesidir.

Herkes kafası bir başkasının karnına gelecek şekilde yere yatıyor. Bir kişi üç kere patlayan bir "ha" sesi çıkarıyor ve onu bir diğeri ve sonra da bir diğeri takip ediyor. Kafalarımız altındaki karnın üstünde hopladıkça "ha"lar kısa sürede "ha-ha"lara ve sonra da gürültülü kahkahalara dönüşüyor.

Temel olarak enerjiyi yukarıya götüren her şey üçüncü çakra için iyidir. Önemli olan ataletin üstesinden gelmektir. Onun üstesinden gelinince, o da iradenin, arzu ve anlayışın birleşik kuvvetinin enerjiyi eyleme döktüğü etki alanına girer. Bu bilinç gelişiminin coşkulu bir adımıdır.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA İÇİN EK OKUMA ÖNERİLERİ

Assagioli, Roberto. The Act of Will. NY: Penguin Books, 1974.

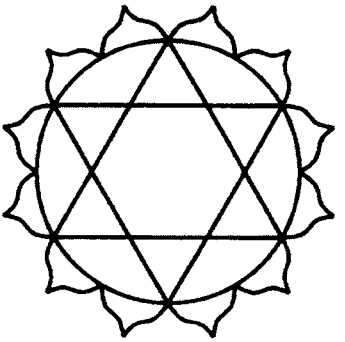
Crowley, Aleister. Magick in Theoryand Practice. NY: Dover Publications, 1976.

Denning, Melitaand Osborne Phillips. Psychic Self-Defenseand Well-Being. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1980.

Macy, Joanna Rogers. Despairand Personal Power in the Nuclear Age. PA:New Society Publishers, 1983.

May, Rollo, Ph.D. Loveand Will. NY: W.W. Norton, 1969.

Starhawk. Truth of Dare: Encounterswith Power, Authority, and Mystery. San Francisco, CA: Harper&Row, 1987.



DÖRDÜNCÜ ÇAKRA

Sevgi

Hava

Nefes

Denge

İlişki

Birleşme Eğilimi

Birlik

Şifalanma

Bölüm 5

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: SEVGİ

AÇILIŞ MEDİTASYONU

SEVGİDEN YAPILMIŞIZ.

Tutkunun dalgalarının üzerinde
ruhumuz kıvılcım aldı

Ve geldik aşağıya annelerimizin içinde...
Analarımıza... Maddeye büründük...*

Sevginin çekimi bizi yerkürenin
derinliklerine çağırıyor,

Babanın annede ittiği kadar derine,

Rahmin derinliğine doğru emekledik

Çevirmenin notu: Yazar kelime kökündeki benzerliği kullanarak mother (anne) ile matter (madde) kelimelerini ilişkilendirmiştir.

-Toprak ve suyun sıcak karanlık rahmi.

Sevginin rahmi-

Güvenli, karanlık, sarmalanmış, sessiz.

Büyüdük.

Karanlıkta sesten başka bir şey yoktu-

Hayatın sesi, sevginin sesi, kalbin sesi.

Atan...atan...atan... atan...[1]

Şimdi onu kendi kalbinizde duyun. Ritmi her parçanıza hayat, hava ve nefes pompalayarak sizi yeniliyor;

Size hava, alan, nefes ve yaşam banyosu yaptırıyor.

Onu ta içinizde hissedin, ona ellerinizle sarılın.

Onun yakarmasını, ağlamasını, sevmesini, umut etmesini ve iyileşmesini hissedin.

Onu içinizde hissedin, kaç yaşında olursanız olun, rahmin derinliklerindeki günlerinizden beri atmaya devam edişini,

Sürekli atıyor. Hiç durmadan.

Sürekli atıyor. Hiç durmadan.

Sürekli atıyor. Hiç durmadan

Sürekli atıyor. Hiç durmadan.

O kalbi seviyor musunuz?

Havayı içinize çekerek derin bir nefes alın... Yumuşaklık, derinlik ve bilgelik olarak...

Sizi harekete geçiren... Sizi değiştiren...

Susuz kalmışçasına içer gibi derin.

Onu alan bu aracıya şükran duyun.

Ateş dalgalarının üzerinde şimdi daha hızlı, neşeyle gökyüzüne uçuyoruz,

Yerkürenin üstüne, suyun üstüne, ateşin ötesine, havaya.

Kanatlarımızı açıp, rüzgârların üstüne binmekte özgür, uzanıp uçuyoruz. Ama sonra savrulup

"Kalp nerede? Kalp nerede? Yuvam nerede?" diye sızlanıyoruz.

Kalp atımını dinliyor ve uçuyoruz, onun sesinin derinliklerine.

Yere yaklaşıp yavaşlıyoruz.

Ses kısık olduğu için, derinden dinlemek için hareketsiz bir hâle geçiyoruz.

Kalp hassas olduğu için nazikçe uzanıyoruz. Kalp ürkek olduğu için yumuşakça dokunuyoruz.

Ellerimizi içerideki sevgiye, birleşmeye, temasa, şifalanmaya açıyoruz.

---

[1] Kalp ritminde bir davul vuruşu olması bize yardımcı olur.

Şimdi o sevgiyi sunun. Kendi kalbinizden giriş izni isteyin.
Derinden dinleyin, içeriyi, ünsüz sesi duyun.
Anahata, Anahata, Anahata, Anahata.
Derinden dinleyin ve o sesin içine nefes alın, nefes, şifanın rüzgârı.
İçeri...ve dışarı...içeri...ve dışarı...içeri...ve dışarı...
Yeni olanı nefesle alın, eskiyi nefesle bırakın, her nefes yenileyici.
Her nefes içinizdeki, etrafınızdaki bir rüzgâr, nazik esinti, yaşamın fırtınası, değişim rüzgârı.
Kalbin ne için ağlıyor? Neye hasret? Nelerle huzur buluyor? Bırak umutları ve hayalleri değişim kanatlarıyla uçsun ve rüyalarının ötesindeki bir doyum ile sevgi kanatlarıyla geri dönsün.
Yalnız değilsin. Ağlayışların binlerce başka kalpte aynı şekilde yankılanıyor.
Eğer dinlersen onları duyabilirsin: atıyor, atıyor, atıyor, atıyorlar.
Her insanın derinliklerinde kalbi bul.
Etrafında her yerde kalbi bul.
Kendi derinliklerinde kalbi bul.
Her dokunuşumuzda kalbe dokunuruz.
Hepimizin içinde tatlı tatlı açılmayı bekleyen sevgi var.
O sevgiyi nefes rüzgârıyla salıver ve sevgi ötelere uzansın.
Sevdiklerinin içindeki kalbe dokun,
Ve nefeslerinin fısıltısını dinle...içeri...ve dışarı...içeri...ve dışarı...

Onlar da senin gibi gülüyor ve ağlıyor ve oynuyorlar,
Her bir gün boyunca durmayan ritimle.
Kalbi kendin gibi hisset:
Umarak, şifalanarak, nefes alarak, hissederek.
Hiçbir çarpma sesi olmadan,
Sadece sevmenin ve hoşlanmanın sesiyle.
Her biri sevginin dansında,
Yerküreyi yukardaki dünyalara bağlayan,
Ve bizi birbirimize bağlayan,
Her biri kız kardeşler ve erkek kardeşler.
Kalplerimizde barış tohumları
Tatlı rahatlamayı bekleyerek yatar.
Üzerinde uçtukları değişim rüzgârları ile,
Kalbimizin derinliklerinden yakarırız:
Anahata, Anahata, Anahata, Anahata
Sevginin sesi

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA SEMBOLLERİ VE KARŞILIKLARI

Sanskrit Adı: *Anahata*

Anlamı: Alt edilemeyen

Yeri: Kalp

Elementi: Hava

İşlevi: Sevgi

İçsel hâli: Şefkat, sevgi

Salgı Bezleri: Timüs

Bedenin Diğer Bölümleri: Akciğerler, kalp, perikardiyum, kollar, eller

İşlev Bozukluğunda: Astım, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, akciğer hastalıkları

Renk: Yeşil

Tohum Sesi: Yam

Ünlü sesi: E

Taç Yaprakları: On iki

Tarot Karşılığı: Kılıçlar

Sefira: Tipharet

Gök Cisimleri: Venüs

Metal: Bakır

İlgili fiili: Seviyorum

Duyu: Dokunma

Yoga Yolu: Bakti yoga

Tütsü Bitkileri: Lavanta, yasemin, susam, kök, civanperçemi, merzengûş, kandul otu

Mineraller: Zümrüt, turmalin, yeşim, gül kuvars

Gunası: Rajas ya da Sattvas

Hayvanları: Antilop, kuşlar, kumru

Lotus Sembolleri: İçinde altı uçlu yıldız olan on iki taç yaprak. Merkezde çekirdek sembol yamın ortasındaki ucu aşağıyı gösteren üçgenin (trikuna) içinde Şivalingam bulunur. Birliğin Tanrısı İşvara ve

Şakti Kakini tasvir edilir. Yıldızın tabanında özgürlüğün sembolü olan bir antilop koşar.

Hindu İlahlar: Koruyucular olarak Vişnu ve Lakşmi. Diğer ilahlar; Krişna, İşvara, Kama, Vayu, Aditi, Urvasi

Diğer Tanrılar: Afrodit, Freyja, Pan, Eros, Dian Cecht, Maat, Asclepius, Isis, Aeolus, Shu (Ayrıca teknik olarak bir ilah olmamasına rağmen İsa da kalp çakrası enerjisi olurdu)

Başmelek: İsrafil

İşleyen Ana Nitelik: Denge

KALP SİSTEMİ

Önce sevgi doğdu, ona ne tanrılar ne ruhlar ne de insanlar ulaşabilir...
Cennet ile yeryüzünün uzanabildiğince uzaktan, suların çıkabildiğince uzaktan,
ateşlerin yaktığınca yüksekten, sen daha büyüksün, ey aşk!
Sana ne rüzgâr yetişebilir ne ateş ne güneş ne de ay: Sen onların hepsinden büyüksün, ey aşk!
-Atharva Veda 9.2.19

Artık irademizin yangınını ateşlediğimize, hayatın kontrolünü elimize aldığımıza ve en inatçı tıkanıklıklarımızın içinden yanarak geçtiğimize göre alevlerimizin biraz sönmesine izin verebiliriz. Onlar sıcak közlere dönerken, biz de sıcacık, arınmış ve bir sonraki farkındalık düzeyini kucaklamaya hazır, merkezimize doğru dönüyoruz.

Aktif ateşli solar pleksustan yeni farklı bir âleme hamle yapıyoruz. Bedenin ve tezahürün âleminden ruhun yumuşak dokunuşuna geçiyoruz. Benliğe ve onun istek ve eylemlerine olan odaktan daha geniş örüntüyü kucaklamaya geçiyor ve daha geniş ilişkiler ağı içerisinde kendi küçük dansımızı yapıyoruz. Egomuzun ötesine geçiyor ve daha büyük, daha derin, daha güçlü olan bir şeye doğru büyüyoruz. Göklere uzandıkça, genişliyoruz.

Şimdi çakra sisteminin merkez noktasına vardık. Dilimize yerleşmiş "konunun kalbi burada atıyor" örneğinde olduğu gibi kalp, olayların

merkezini, özünü, gerçeğin habbesini ifade eder. Burası bizim spiritüel merkezimiz, özümüz, burası yukarıdaki ve aşağıdaki, içerideki ve dışarıdaki kuvvetleri birbirine bağlayan yer. Dördüncü çakranın görevi varlığımızın farklı yönlerini bütünleştirmek ve dengelemek. Bunu yapmak, bütün organizmaya ışıyan bir bütünlük hissi, ruh ile maddenin hassasça birbirine girmesi ile ilgili bir kabul etme hâli getiriyor.

Kalp çakra sevginin merkezi. Ruh ve madde birleşik olduğundan Şiva ve Şakti kalpte birleşiyor. Sonsuz yaratım danslarında sevgileri, evrenin devamlılığını sürdürmesine izin veren kalıcılığı sağlayarak bütün varoluşa yayılıyor. Koruyucu Vişnu ve Lakşmi formunda hayatımızın orta kısmını bize sebat ve süreklilik vererek yönetiyorlar. Sevgileri, hayatın yapıldığı bütün yapıtaşlarını bir arada tutan "bağlama" kuvveti olarak düşünülebilir.

Kalp çakra düzeyinde deneyimlediğimiz sevgi ikinci çakranın daha cinsel ve tutkulu sevgisinden açık biçimde farklıdır. Cinsel aşk nesne odaklıdır ve tutku belli bir insanın varlığı ile uyarılır. Dördüncü çakraki aşk ise bir dış uyarana bağlı değildir, bir oluş hâli olarak deneyimlenir. Böylelikle alanımıza giren her şeye yönelik sevgi ve şefkat getirerek dışarı doğru yayılır. İhtiyaçlarımız ya da arzularımızın bir uzantısı olmaktan ziyade ilahi bir empatik bağın varlığıdır. Umuyorum ki iradenin kuvveti sayesinde ihtiyaçlarımız doyurulmuş ya da onların ötesine geçilmiştir. Sevgi, ihtiyacın kalmamasıyla gelen o derin huzur hissiyle, bütün varlıklar arasındaki yerimizi neşeyle kabul etme ile ve iç ahenkten gelen parıldamayla açığa çıkabilir. İkinci çakranın geçici tutkuları ile değiştirici doğasının aksine kalpten gelen sevgi ebedi ve sabit bir dayanım niteliğindedir.

ANAHATA - SABİT MERKEZ NOKTASI

Kalp çakranın sembolü, kesişip altı uçlu bir yıldız oluşturan iki üçgeni çevreleyen on iki lotus taç yaprağıdır (bkz. Şekil 5.1, sayfa 172). Üçgenler ruhun bedene inmesini ve maddeselliğin ruh ile buluşmak için yükselmesini temsil ediyor. Davud'un yıldızı olarak da bilinen bu yıldız, kutsal evliliği simgeliyor; eril ile dişil olanın dengeli iç içe geçişi. Altı nokta, bu merkezde birleşen diğer altı çakra ile ilgili olarak da görülebilir.

Bedende, bu çakra kardiyak pleksus (bkz. Şekil 5.2, sayfa 173) ile ilgilidir ve kalp, akciğerler ve timüs bezini yönetir. Her çakranın dönen enerji diski olarak görüldüğü gibi zihin/bedenin kendisi de bir çakra olarak görülebilir. Taç çakradan, her merkezden geçerek spiraller çizerek inen yolu izlersek kalbin, spiralin bitiş noktası olduğunu buluruz (Şekil 5.3 sayfa 175). Burada sakinliğin hiddete baskın geldiği fırtınanın gözünü buluruz. Kalp aslında huzur merkezidir.

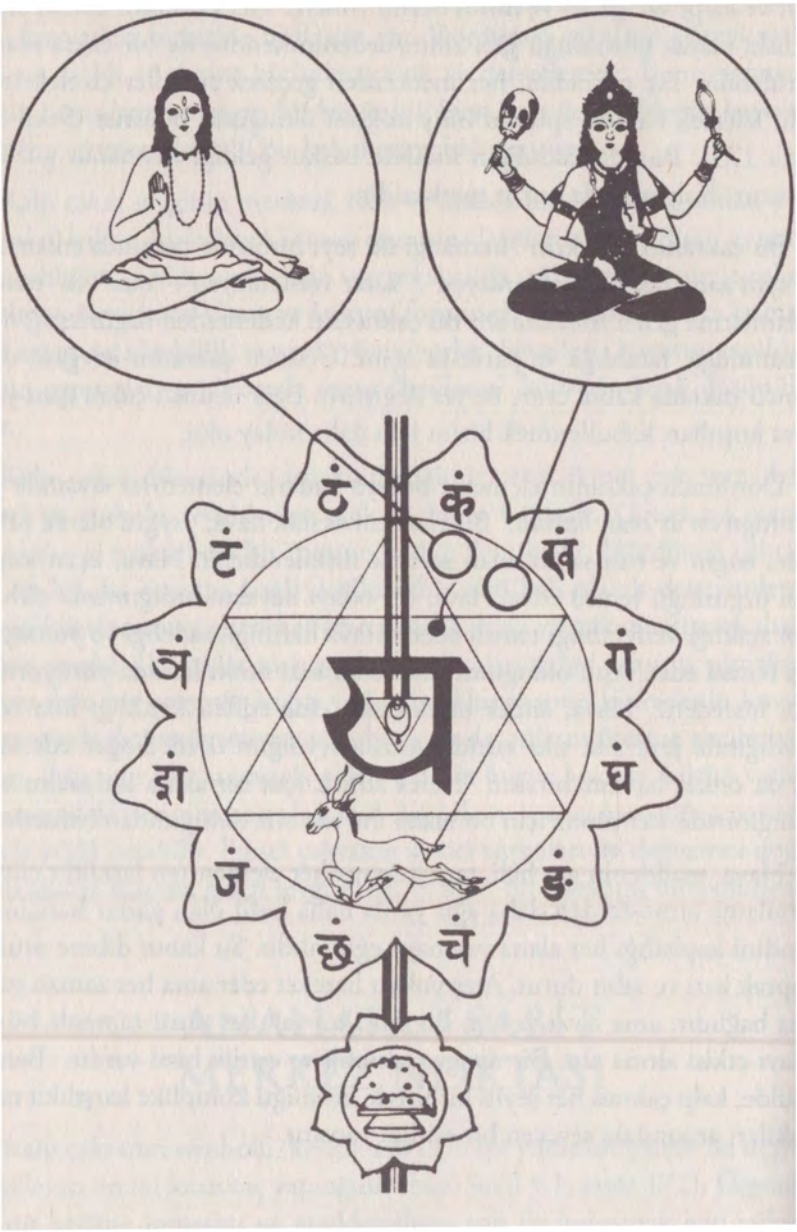
Bu çakranın Sanskriti "herhangi iki şeyi birbirine çarpınca çıkan ses" ve aynı zamanda "alt edilemeyen", "zarar verilemeyen", "taze" ve "temiz" anlamlarına gelen *Anahata'dır.* Bu çakra eski kederlerden özgürleştiğinde, masumluğa, ferahlığa ve parıltıya açılır. Üçüncü çakranın kavgası, dördüncü çakrada kabul etme ile yer değiştirir. Eğer üçüncü çakra işini yaptıysa koşulları kabullenmek bizim için daha kolay olur.

Dördüncü çakranın elementi buraya kadarki elementler arasında yoğunluğu en az olan *havadır.* Bir element olarak hava, yaygın olarak bilgelikle, engin ve ruh sahibi olan şeylerle ilişkilendirilir. Hava, uçan kuşlar gibi özgürlüğü temsil eder. Hava, bir odayı havalandırdığımızda olduğu gibi açıklığı ve ferahlığı temsil eder. Hava hafifliği, sadeliği ve yumuşaklığı temsil eder. Aşık olduğumuzda kendimizi sanki havada yürüyormuş gibi hissederiz. Hava, ancak bırakmakla elde edilen ferahlığı ima eder. Sevdiğimiz şeye sıkı sıkı sarıldığımızda sevdiğimizi sık boğaz ederiz ki bu da onları havasız bırakır. "Nefes almak için bir alana ihtiyacım var" dediğimizde, kendimiz için bir alana ihtiyacımız olduğundan bahsederiz.

Hava, maddenin gaz hâli, tartıştığımız her elementten farklıdır çünkü (ortalama atmosferden daha ağır ya da daha hafif olan gazlar haricinde) kendini kapladığı her alana yaymaya eğilimlidir. Su kabın dibine oturur. Toprak katı ve sabit durur. Ateş yukarı hareket eder ama her zaman yakıtına bağlıdır; ama hava yayılır. Bir sunakta yakılan tütsü zamanla bütün odayı etkisi altına alır. Bir denge, sakinlik ve eşitlik hissi vardır. Benzer şekilde, kalp çakrası her şeyin birbiriyle kurduğu komplike karşılıklı talep ilişkileri arasındaki sevecen bir eşitliği yansıtır.

Tanrı: İşvara

Tanrıça: Kakini



ŞEKİL 5.1
Anahata Çakra



ŞEKİL 5.2
Dördüncü çakra, kalp çakra

Kalp çakra son olarak da hava hücrelerimizi canlı tutan hayati süreç olan *nefesi* temsil eder. Hindular buna *prana* ("ilk" anlamına gelen *pra* ve "birim" anlamına gelen *na*'dan gelir) der. Yoga felsefesinde prana, hayatın kendisinden yapıldığı temel birim, kendi içinden ve kendinden canlı olan enerji olarak anılır. Bu enerji fiziksel dünya ile zihinsel dünya arasındaki arayüzü temsil eder. Zihin eğer bedeni etkilemek istiyorsa bunu nefes kontrolü aracılığıyla yapabilir. Benzer şekilde, nefes kontrolü zihni sessizleştirebilir. Prana (tıpkı kalbin alt ve üst çakralar arasındaki bağdaştırıcı olması gibi) bu ikisi arasındaki yaşamsal bağlantı olarak düşünülür.

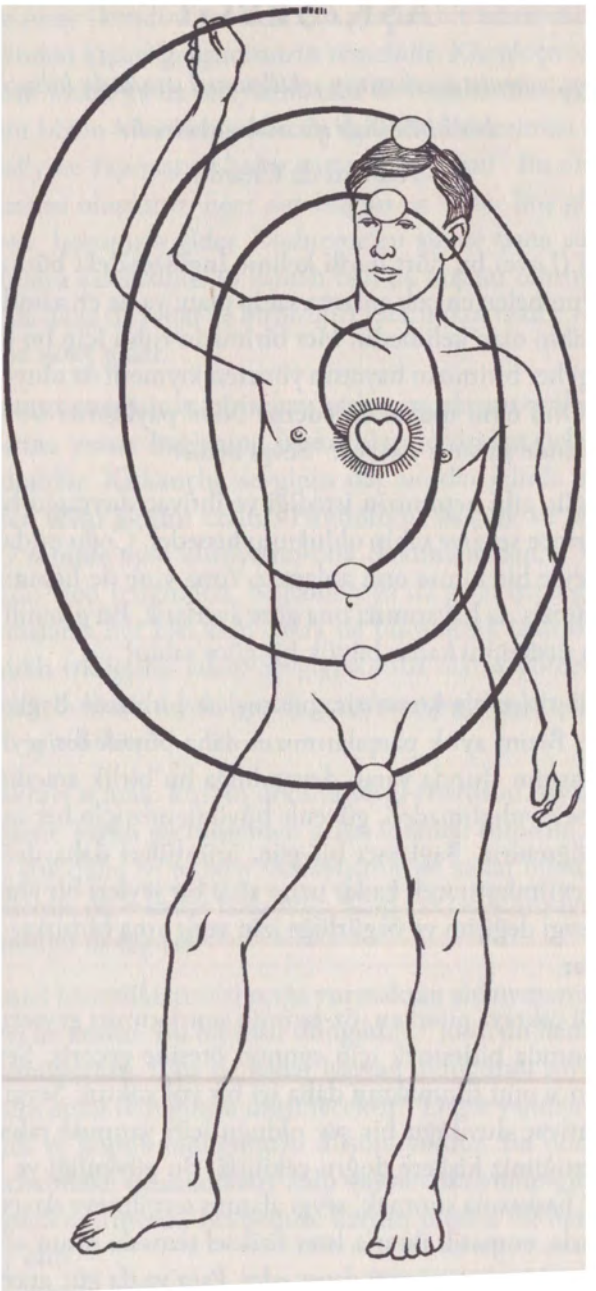
Kalp çakrayı açmak teknik ve anlayışın bir kombinasyonunu gerektirir. Öncelikle, dünyayı -bir şeylerin diğer şeylerle bağlantıya girdiği ve bağlantıda kaldığı- ilişkiler yönünden görmeyi öğreniriz. Bu, tabii ki, bizim başkalarıyla ve etrafımızdaki dünya ile olan ilişkilerimizi de kapsar.

Kalp -zihinle beden arasında, iç ile dış alemler arasında, kendimiz ile öteki arasında, almak ile vermek arasında- bir denge anlayışı ve uygulamasına gereksinim duyar. Kalbi açmak egonun ötesine geçmeyi gerektirerek bizim kendimizden daha büyük kuvvetlere teslim olmamıza izin verir. Son olarak da kalp çakrayı açmak, fiziksel ve zihinsel dönüşüm aracı olduğu için nefes farkındalığı ve kontrolünü gerektirir.

Kalbin bu yönlerinin her biri gelecek sayfalarda tartışılacak. *Upanişadlar'da* dendiği gibi kalbinizi zincirlerinden kurtarsınlar ve size huzur getirsinler:

Kalbin bütün düğümleri çözüldüğünde, o zaman ancak bu insan doğumunda bile ölümlü olan ölümsüzleşir. Yazıtların öğretilerinin tamamı budur.[2]

[2] Katha Upanishad, The Upanishads, Dover Publications, 1962, 11.6.15, Max Muller.



ŞEKİL 5.3
Spiralin bitiş noktası olarak kalp.

AŞK/SEVGİ

Sevgi, evrenin merkezinin şekillenmesi sırasında bilincin her biriminde ifa edilen çekimdir.
-Teilhard de Chardin[3]

Aşk/Sevgi (Love) bu dört harfli kelime İngilizce'deki bütün kelimeler arasında muhtemelen en çok anlama sahip olan, ya da en azından tarifi en zor anlama sahip olan kelimedir. Her birimizin ruhu için bu kadar temel olan aşk/sevgi her birimizin hayatını yöneten kıymetli öz oluyor. Onu nasıl buluruz? Onu nasıl muhafaza ederiz? Nasıl paylaşırız? Ve kelimelerin gücünün ötesinde şu soru yatıyor: "Sevgi nedir?"

Sevgi de güç gibi hepimizin istediği ve ihtiyaç duyduğu bir şey. Çok az insan yeterince sevgiye sahip olduğunu hisseder. Çoğu ondan korkarak yaşar. Neredeyse hiç kimse onu anlamaz. Ama yine de hepimiz onu arar ve bulduğumuzda da hayatımızı ona göre ayarlarız. Bu gizemli güç nedir? Hayatımızda neden bu kadar büyük bir güce sahip?

Sevgi birleştirici bir kuvvettir, bir şeyleri birbirine bağlar ve onları ilişkide tutar. Bizim ayrık parçalarımızın daha büyük bir şeyle ilişki hâlinde tutulmasının altında yatan devamlılığa bu birlik aracılığıyla temas edebiliriz. Ebeveynlerimizden, güvenle büyümemiz için her zaman orada olacaklarını öğreniriz. Bağlayıcı bir güç, örüntüleri daha derin ve daha bağlı hâllere evrimleştirecek kadar uzun süre bir şeyleri bir arada tutmayı sağlar. Aşk/sevgi değişim ve özgürlüğe izin verir ama birbirine tutunmayı merkeze koyar.

Dördüncü çakraya girerken, öz-tanımlı sınırlarımızı gevşetmek ve sevginin heyecanında birleşmek için egonun ötesine geçeriz. Sevgiyi davet etmek için önce onu sunmaktan daha iyi bir yol yoktur. Sevgi hepimizin istediği ve ihtiyaç duyduğu bir şey olduğu için yanında rahat ve kabul edilmiş hissettiğimiz kişilere doğru çekiliriz. Bu güvenliği ve kabul edilme hâlini bir başkasına sunmak, sevgi alanını serpilmeye davet eder. İster sözlü iltifatlarla, empatik ikrarla ister fiziksel temasla olsun sevgi enerjisi sunmak benzer bir enerjiyi geri davet eder. Para ya da güç arayanlar sadece sevgi almanın genelde hayranlık ve kabul edilme formunda bir yolunu ararlar.

---

[3] Pierre Teilhard de Chardin, Let Me Explain, 66.

Sevgi ve onay -kendini sevmek için gerekli bir adım olan- öz-kabulü teşvik ettiğinden kişisel gelişimimizin temelidir. Küçük çocuklarken ebeveynlerimizin onayı ya da onaylamaması ile koşullandırılıp eğitildik. Bu geri bildirim bizim kim olduğumuzla ilgili ilk fikirlerimizi şekillendirdi. "Ah, bak Sally ne yapmış, ne kadar yaratıcı değil mi?" Bu olumlu bir geri bildirim sistemi oluşturur. Eğer size bugün ne kadar hoş göründüğünüzü söylersem, hoşunuza gider. Muhtemelen siz de bana söyleyecek hoş bir şey bulmaya çalışırsınız. O zaman ben de hoşnut olurum. Ve bu her seferinde bizi daha da rahat ve birbirimiz tarafından takdir edilmiş hissettirerek böyle sürer gider.

Ancak sevgi enerjisinin birinden başkasına akışını azaltacak pek çok şey var. Birine yersiz bağlanma başka birçok kişiden gelebilecek sevgi akışını azaltabilir. Kıskançlık sevginin dar sınırlar içinde akmasını dikte ettiğinden sevgi akışını azaltır. Homofobi, yaşçılık ve ırkçılık sevgiyi kısıtlar. "O seninle aynı cinsiyette, ona dokunamazsın!" "O çok yaşlı." "Onlar yanlış (ten renginden, bedenden ya da geçmişten gelen) kişiler." Bu yaftalamaların her biri kalp çakra ile bütünleşik olan birlik anlayışını ve karşılıklı etkileşimi yıkar. Sevgiyi sonsuz olarak görebilirsek ve ona yokluk yerine bolluktan yaklaşırsak gerçekte sevginin kendi kendini sürdürdüğünü görebiliriz.

Kalp çakrayı açmak, kişinin ufkunu sevgi enerjisini paylaşabileceği şekilde genişletir. Farklı geçmişlerden gelen insanlar birbirini, gelişimi aynı olanlardan çok daha iyi tetikler. Anlayışımız ne kadar büyük olursa sevgi için kapasitemiz de o kadar fazla olur. Kalp çakrası dünyayı ayrılıklarıyla değil bütünlüğü ile algılar.

Kendimizi hissettiklerimizi açığa vurmaktan alıkoymamız, genelde aldığımız şeyi de azaltır. Bu bir kısır döngüdür. "John'un benden hoşlandığını düşünmüyorum. Ona ne kadar hayran olduğumu söylesem muhtemelen benim aptal olduğumu düşünecektir." Diğer yandan John sizin ne kadar soğuk ve kopuk olduğunuzu düşünüyordur. Bu döngüyü kırmak insanlar arasındaki tıkanıklıkları kalp çakra düzeyinde giderir. Üçüncü çakranın güçlendirmesini heybemize katmış olunca ilk hareketi yapmak daha kolay olur.

Reddedilme insanın temel korkularından biridir. Öz-merkezimizin sağlıklı kalmasının ne kadar önemli olduğunu düşününce bu hiç de şaşırtıcı değil. Reddedilmek bizim temel iç dengemizi ve öz-kabul hissimizi tehdit eder. Kalp çakra bütünleştirici ise reddedilme bizim parçalanmamıza

sebep olur. Olumlu geri bildirim sistemimiz kısa devre yapar. Kendimize karşı "sevgisiz"e dönüşürüz ve öz-yıkıma başlarız. Bağlantıda hissetmek yerine, kopuk, ayrı, soyutlanmış oluruz. Kimisi için riske açılmak, paylaşmak ve başarısız olmak yerine hepten sevgisiz yaşamak çok daha kolaydır.

Bu korku, kalp çakrayı anlamanın ayrılmaz bir parçasıdır. Girdi ve çıktı akışını dengeleyen koruyucu bir araç olarak çalışır. Narin kalp çakra enerjisinin muhafızıdır. Ancak, bu kapıyı korumak iki tarafı da sivri bir bıçaktır. Bir çakraya giren enerji ile çıkan enerji birlikte artar. Kapımız daha sıkı kapandıkça bütün çakralardan geçen enerji daha da kısıtlanmış olur. Bu kısıtlama dış dünyadan gelen ve dış dünyaya akan enerjiyi sınırlandırmakla kalmaz, aynı zamanda üst ve alt çakralarımız arasındaki akışı da kısıtlayarak zihinlerimiz ile bedenlerimiz arasında bir yabancılaşmaya da neden olur. Nihayetinde, kalp çakra tükenir ve dünya ile aramıza duvar çekeriz.

Sevmeyi öğrenmek pek çok düzeyden enerji alır. Onu yaratmak ve muhafaza etmek için bütün çakralarımızın işlemesine ihtiyacımız vardır. Hissedebilir, iletişim kurabilir, kendi öz-yönetimimize ve gücümüze sahip çıkabilir, görebilir ve anlayabilir olmamız gerekir. En önemlisi de rahatlayıp gerçekleşmesine izin verebilmemiz gerekir. Kalp çakra yindir ve bazen en derin sevgi, her şeyin olduğu gibi olmasına izin vermektir.

Sevgi havanın genleşmesi ve dengesidir, doğunun yeni şafağı, güvercinin nezaketi ve barış ruhudur. Bizi sarmalayan alandır. Onun aracılığıyla merkezimizi, özümüzü, gücümüzü ve yaşama nedenimizi buluruz.

Sevgi bir bağlanma meselesi değildir, hayatımızın her alanına yayılan birbirine girmiş bir ilişkiler ağı ile zaten bağlı olduğumuzu görme meselesidir. "Sınır olmadığının" -hepimizin aynı özden yapıldığının, aynı gezegen üzerinde aynı zamana bindiğimizin, aynı sorunlarla, umutlarla ve korkularla yüz yüze olduğumuzun- idrak edilmesidir. Ten rengi, yaş, cinsiyet, görünüş ya da paradan bağımsız olarak, özden bir bağlandır.

Sevgi, her şeyden çok derin bir spiritüel bağlantı, dokunulma, hislenme ve normal sınırlarımızın ötesinde ilham alma hissidir. Bütün hayat boyunca süren ve bizi birbirimize bağlayan derin ve temel bir gerçekle bağlanmadır. Sevgi gündelik olanı kutsal hâle getirir ki o korunsun ve onunla ilgilenilsin. Hayatla olan bağlantı hissimizi kaybettiğimizde, kutsal olanı yitirdik ve bizi besleyen o şeyle artık ilgilenmez ve onu korumaz olduk.

Biz o sevginin kendisiyiz. Biz onun yaşam gücü, ifadesi, tezahürü, aracıyız. Onun aracılığıyla gelişir, aşar, zafere erişir ve daha da derinden büyümek üzere teslim oluruz. Yenilenir, kesilir ve yeniden yenileniriz. O, ebedi olanın, dengeleyicinin gücüdür. Geri kalan hepsinin ondan başlayarak döndüğü merkez yaşam çarkına şükürler olsun.

İLİŞKİLER VE DENGE

Bir başkasını gerçekten anlamak için ideal durum,
kişinin uç seviyede strese nasıl tepki verdiğinden ziyade aşka
düşmenin kırılganlığından nasıl muzdarip olduğudur.
-Aldo Carotenuto[4]

Dördüncü çakra düzeyinde, alt çakraların anlık döngülerini takip etmeyi bırakıp, birlikte nasıl işlediklerine dair genel bir fikir edinmeye geçiyoruz. Üç temel eğilimin (tamas, rajas, sattvas) birbiri ile iç içe geçmiş bağlılığını temsil eden lotustaki ilah İşvara, birliğin tanrısıdır. Bu üç niteliğin, akışkan oldukları için kimi zaman bir yanılsama gibi görülen, dengesini temsil eder. Ayrılıktan birliğe doğru geçmek ilişkiye girmeyi gerektirir.

Yapımızı buraya kadar nasıl inşa ettiğimize, alt çakralar arasındaki ilişkilere bakarak yeniden bir göz atalım. Birinci çakra birbirinden ayrı, ayrık ve katı olan maddesel nesnelerle ilgilidir. Bu nesneler boyut yönünden atom altı parçacıklardan (tabii bunlara ne kadar nesne denebilirse) gezegenlere ve yıldızlara kadar gider. İkinci çakrada nesneler çarpıştıkça, yapı değiştirdikçe, yandıkça ve enerji açığa çıkardıkça, hareketten doğan yeniden düzenlenmelere baktık. Sonra her şeyin birleşip daha büyük yapıları oluşturmak üzere kendi içinde nasıl da kendi döngüsüne sahip olduğunu gördük.

Bu döngüler yalnızca belli bir tür *ilişki* içinde olduklarında devam edebilir. Kutuplar birbiriyle etkileşime giremeyecek kadar uzak olduklarında birbirlerini çekemezler. Her yakıt alev almaz. Bu alt düzenleri işler hâlde tutan daha büyük bir güç var, -dördüncü çakranın gücü- bizim

[4] Aldo Carotenuto, Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering, Toronto:Inner City Books, 1989, 54.

adına sevgi dediğimiz güç. Bu güç ilişki dansını ebediyen sürdürür ki küçük bileşenler alt düzenlerine devam edip bizi işler kılabilsinler. Bedene duyduğumuz sevgi bizi fiziksel ihtiyaçlarımızla ilgilenmeye motive eder. Bir ailede sevgi, aile fertlerini bir arada tutar ki bir arada yaşayabilsinler ve çocuk yetiştirebilsinler. Bir grup için ortak bir amaca duyulan sevgi üyeleri bir arada tutar ki görevlerini yerine getirebilsinler. Öğrenme sevgisi bize kitaplar aldırır ve okula gitmemizi sağlar. Bizi ilişki içinde tutan sevgidir.

Bu gizemli güç paradokslarla doludur. Aşka *düşeriz* ama deneyimin kendisi bizi *yükseltir.* Sevgi kısıtsızca birbirine bağlar. Hem yakınlık hem uzaklık gerektirir. Her birimizin içinde mesken tutan şeyler denge ve denkliğin özüdür.

Bizim küçük örüntü ve döngülerimiz tekrar ettikçe, zihin tarafından algılanır ve düzenlenir ki bu da irade yoluyla onların sürekliliğini kesinleştirir. Bu yönleri ilişkileri üzerinden görürüz; şeylerin kendilerini görmek yerine aralarındaki mesafeyi görürüz. Dünyayı birbirine geçmiş bir yapboz şeklinde görürüz.

Her bir çakra arasında temel farklar vardır. Üçüncü çakra ile dördüncü çakra arasındaki temel fark ise farkındalıktır. Örüntünün yaratılması ve tekrarı ile organizma öz-farkındalığa sahip olur. Alt çakra etkinliğimiz bilinci etkiledi ve yarattı. Yanlışlarımızdan öğrenerek iç güdülerimize ve duygularımıza göre hareket ettik. Öğrenmemiz, sonradan bilincin eylemlerimizi etkilemesine doğru tekrar aşağıya inebilmek üzere, giderek daha da karmaşık bir hâle dönüştü ve daha üst merkezlerde kavram, anı ve mantık olarak depolandı.

İlişki madde ile bilgi arasındaki ara yüzdür ve arada yatan bütün düzeyler üzerinde rol oynar. Aslında, bütün bilgilere, ilişkilerin farkındalığı şeklinde yaklaşılabilir. Bu örüntüler bize, düşüncelerimizin, iletişimimizin ve algımızın temel yapısına ilişkin kavramları verir. Bunlar kim olduğumuzun temelidir. Dördüncü çakra düzeyi dünyayı sevgi ile bağlanmış, birbirine geçmiş bir ilişkiler ağı olarak algılar.

Nesneleri ve onların eylemlerini ilişkiler olarak algılamaya başladığımızda, mükemmeliyeti, dengeyi ve bu ilişkilerin ebedi doğasını algılamaya da başlarız. Örneğin gezegenlere baktığımızda, mükemmel bir şekilde koordine olmuş ve dengelenmiş sonsuz ilişkiler döngüsü -güneşin çekimiyle yörüngede dengeli bir şekilde hareket eden, örüntülerini ebediyen sürdüren gezegenleri- görürüz. Her yıl ölüp yeniden doğsa da her bir

çimen sapı toprağın üstünde kendine ait bir yeri işgal eder; hareket ediyor ve ışıyor olsa da her bir yıldızı gökteki yerinde görürüz.

Örüntüleri bu şekilde algıladığımızda, *süregelen her örüntünün, parçaları arasındaki dinamik bir dengenin ürünü olduğunu* görürüz. O zaman da hayatın her elementinin her birinin ait olduğu yerde ancak aynı zamanda da daha büyük bir örüntünün içinde var olduğunu buluruz. Ancak o zaman kendimiz ile başkaları arasında bir denge noktası arayışına girebiliriz. Bu nokta bütünün ayrılmaz bir parçası olarak ona merkezden dışa doğru açılan bir mandalanın ahengini verir. Etrafımızdaki ilişkilerin mükemmelliğini bir anladık mı, bu anlayış kalbi açılmaya çağırır.

İnsanlar arası ilişkilerimizde de aynı denge kuralı işler. İlişkiler, genel denge korunduğunda dayanıklı olur. Partnerlerden biri ya da ikisi birden ilişkinin dengeden çıktığını ve geri dönme kapasitesine sahip olmadığını hissettiğinde de biter. Bu bir alma verme dengesizliğinden, yaşam gücünün temelindeki bir dengesizlikten, spiritüel evrimleşmeden, para, cinsellik, güç, ev işi, çocuk bakımı, iletişim ya da ilişki arenasındaki diğer elemanlardan kaynaklanabilir. Bu dengenin statikten ziyade dinamik olduğunu hatırlamak gerekir yani zaman içinde dalgalanır. Eğer ilişki hayatta kalacaksa temel bir denklik içermesi gereken, ilişkinin genel gidişatıdır.

Başkalarıyla olan ilişkimizdeki dengeyi muhafaza etmeye en iyi şansını verecek olan şey, kendi içimizdeki dengedir. İç denge, mandalanın düzenli örüntüsünü algılamamıza ve bu örüntüye girmemize izin verir ve sonra da bir açıklık ve istikrar noktasına dönüşür. Ne zihin ne beden ne de herhangi bir çakra bunu tek başına yapabilir. Bu ancak varlığın merkezi olan kalbin bütünlüğü ile yapılmalıdır.

İrade bilinçli bir şekilde kıvama geldiğinde ve ihtiyaçlarımızı karşıladığında zihnimiz ilişkiyi anlama alanına daha iyi girebilir ve kendi "uygun yerimizi" buluruz. Bu yerden harekete geçildiğinde bütün ilişkilerimiz, ilişkilerimizin başlangıç ve bitişleri, daha büyük örüntüyle ahenk içinde olur. En üst düzey dengeye ve zarafete sahip olan ilişkiler elbette en dayanıklı ilişkilerdir. Daha geçiş niteliğindeki ilişkiler daha büyük örüntünün döngüsel olarak yaratılmasında sıçrama taşları olur.

Bu mükemmeliyetin farkına varmak, kalbi kabul etmeye açar.

Her çakra enerji yükünü, merkezi enerji sütunu olan şuşumna ile hizada olmaktan alır. Kendi içimizde dengede olmazsak çakralarımız omurların omurga hizasından çıkması gibi hizanın dışına çıkar. Maalesef,

onları yerine koyacak "çakra-praktör"ler* yoktur. Bunu kendi kendimize yapmamız gerekir.

Şahsi mandalamızın merkezi olan kalp çakrası kayıpların en büyüğünden muzdariptir ve yerinden çok uzaklara düşerse zararların en büyüğüne neden olur. Kalpteki (merkez çekirdek) dengesizlikler bütün sistemin dengesini bozabilir. Sadece üst ve alt çakralar arasındaki dengeyi değil, beden ile zihin arasındaki, iç ile dış arasındaki, benlik ile benlik ötesi arasındaki dengeyi de bozar. Sevebilmek için birliği daha yüksek düzeyde hissetmemize izin verecek şekilde, belli bir derecede egonun ve ayrılık kaybının ötesine geçmemiz gerekir. Bu birleşme için bireyselleşmemizin bir kısmını bırakırız.

Bu birlik özgürleşme akımı ile kolaylaştırıldığından serbestliği ve sevginin keyifli etkisini -birleşme, aşkınlık, kutsal ve bir şekilde başkalaşmış bilinç hâlini- hissederiz. Aşkın bitmesi, zarafetten ve aşkın o cennette gibi hissettiren duygularından çıkıp daha küçük bir yere, gündelik benliğe, yalnızlık ve ayrılığa geri dönmektir. Biz bu yüzden aşk hâlini muhafaza etmeye bağlanırız.

Aşkın coşkusunun verdiği risk, kolaylıkla zeminimizi kaybedebilecek olmamızdır. Aşkı/sevgiyi muhafaza etmek için onu besleyecek ve kök salmasını sağlayacak bir zemin gerekir. Bireysel benliğin bir kısmını -malzemenin, içinden tutku ve iradenin doğacağı kısmını- korumamız gerekir. Eğer ayrıklığımızın fazlaca ötesine geçersek artık tam anlamıyla mevcut olamayız. Alevi yakıttan ayırmış oluruz ve o yanıp tükendiğinde yerküreye çakılırız. Dengemizi yitirir ve elimizdeki ilişkiye artık daha fazla malzeme sunamaz oluruz. Kendimizi kaybettiğimizde merkezimizi kaybederiz, kalbimizi kaybederiz ve sevdiklerimizle ilişkilerimizi yerinden ederiz. D. H. Lawrence'ın sözleriyle "...Eğer birisi kendini tamamen bir başkasına bırakırsa oluk oluk bela akar. Sevgi ile bireyselliği dengelemek zorundasınız ve gerçekten ikisinden de bir parçayı kurban etmek zorundasınız."[5]

Dengede yaşamak bir zarafet, hoşluk, nezaket hâlidir. Sevgi dayanabilendir ve benzer şekilde sevgiyle yapılan şeyler dayanıklı olur. Dengesi bozulan şey dayanıklı olamaz. Ancak kendi içimizde dengeli olarak dünyayı dengede tutmayı umabiliriz.

---

* Çevirmenin notu: Yazar kiropraktöre atıfla çakralar için bu terimi kullanmıştır.

[5] D.H. Lawrence, "The Stream of Desire," Challenge of the Heart, John Welwood, 48.

Dengemizi muhafaza etmek için her parçamızın farkında olmamız gerekir. Bu depoda envanter çıkartmak gibi entelektüel tarzda gerçekleşen bir şey değildir. Onun yapmasına izin verildiğinde organik bir şekilde düzenleme yapıp dengelenen merkezimizin -kalbin kendisinin- dinamik bir şekilde deneyimlenmesiyle gelir.

Son olarak, kalp çakrası girdi ile çıktının dengelenmesine ihtiyaç duyar. Tıpkı nefesin soluk alış ve verişi dengelemesi gibi enerjimizde vermeyi sürdürmek için kendini yenilemelidir. Düzgünce muamele edildiğinde her çakrada sonsuz enerji kaynağı bulunur. Aşk verileni katlayarak çoğaltır. Ama yine de insanlar çok fazla vererek, zeminlerini kaybederek ya da enerjileri tükendiği hâlde vermeye devam ederek hizalarından çıkarlar. Bize bencilliğin kötü olduğu ve ara sıra hesabımızı dengelemenin yanlış olduğu öğretildi. Ancak kendi dengemizi başkalaştırmak, çevremizdeki mandalanın simetrisini de başkalaştırabilir. Hesabı sürekli aşmak, kaynaklarımızı artık daha fazlasını veremeyeceğimiz şekilde tüketebilir. O zaman hiç de sevgi dolu olmayan bir şekilde ters tepebiliriz.

Her şeyin arasındaki dengede, "iyi" ve "kötü" kutuplarından çıkmamız gerekir. Ne hassas egomuzu felce uğratacak kadar bağnazca iyi olmamız gerekir ne de bencilcesine kötücül. Gerçek sevgi ikisine de kendine has bir şekilde kendi dansını yapacak özgürlüğe müsaade ederek bir merkezden diğerine akar. Anahata yin bir çakra olduğundan, mücadelelerinden biri "yapmanın" ya da "etmenin","bırakmak, izin vermek" ile değişmesine müsaade etmektir. Onun ne olduğunu ancak o zaman gerçekten algılayabiliriz.

Sevgi, nesneye bağlı bir şey değildir. Sevgi kendinle ahenk içinde olma hâlidir. Ken Dychtwald, sevgi konusu üzerine meditasyon yaptığı uzun süreli bir oruçtan sonra onu şöyle açıklamıştır.

> *Sevgi, hepimizin daha büyük kozmik çorbadaki küçük bir topak olan dünya çorbasındaki küçük topaklar olduğumuzu takdir etmek gibi görünüyor. Bu yüzden sevgi, bu güzel enerjetik ilişkiye dair bir farkındalık ve bu durumun takdir edilmesidir. Bu bir sevgiyi bulma meselesi gibi görünmüyor... Onun farkında olma meselesi. Bir icat etme değil keşfetme meselesi.*[6]

[6] Ken Dychtwald, Body-Mind, 149.

Sevgi, sağlıklı canlılar arasındaki doğal bir ilişkidir. Sadece onu her zaman etrafımızda ve kendi içimizde bulabilmek için, onun her şeyin içinde olduğuna inanmamız gerekiyor.

BİRLEŞME EĞİLİMİ

Birleşme eğilimi (çekilim) kimyada bir maddenin bir başka maddenin içine girip onunla bağlantıda kalma eğilimi için kullanılan bir terim. Bu eğilim maddenin atomik yapısındaki içsel bir uyumdan dolayı meydana geliyor.

Birleşme eğiliminin sonucu ise bağlanmadır. Aralarında birbirine doğru çekilim olan iki madde bir araya gelir, bağlanır ve kalıcı yeni bir bağ oluşturur. Her biri diğerinin yoksun olduğu bir şeye sahiptir. Basitleştirilmiş düzeyde, birbirini dengeleme arayışında olan zıtların çekimidir.

İnsanların bağ kurması, bizim de bazen "kimyamız tuttu" derken kullandığımız şekilde, kimyasal bağlarla oldukça benzerdir. Birine doğru neden çekildiğimizi her zaman anlayamayız ama o his her şeye rağmen oradadır ve genelde de karşı durulamaz bir histir.

Çoğu kez, karşıdaki kişi enerji alanında bizim istediğimiz ya da ihtiyaç duyduğumuz bir şeye sahiptir. Eğer şanslıysak, bizde de onun ihtiyaç duyduğu bir şey vardır ve bağ oluşur, çekilim hislerinin sürmesine yarar. Kalp çakra dengenin merkezi olduğundan sevgi bağı kurma işi ilk önce burada, doğal birleşme ve enerjimizi diğer canlı varlıklarla dengeleme eğiliminden dolayı, kendiliğinden yükselir.

Sıklıkla bu denge çakralara göre analiz edilebilir. Hepimiz sözsüz şu reklamları hissetmişizdir: "Beyaz erkek, otuz iki yaşında, baskın üst çakraları farkındalığı ile topraklanmış bir dişi arayışıyla Kundalini'yi yükseltmeyi garantilemiş" ya da "Siyahi kadın; oldukça yaratıcı, hassas sevecen ilgi için ikinci çakra partner arıyor." Bu reklamlar gazete kelimelerle yazılmamış olmasa da partilerde yayın yapıyor ve psişik hislerimiz biriyle her karşılaştığımızda bu yayını alıyor.

Bu, kendimizin tam tersi olan birine doğru çekilimimiz var demek değil. Çoğu zaman, görüşlerimizi paylaşan birini -anlayan birini bulmanın verdiği huzurlu onaylanma hissini- bulmak da bize çekilim hissi verir. Dışarıya yansıttığımız enerji, kendisine ulaşan benzer bir enerji bulur.

Bu, kutupsallığa açılımın bir sonraki seviyesi için iyileştirme arayan organizmaya dayalı olduğu kadar dayalı değil (bkz. Bölüm 11, Çakralar ve İlişkiler).

Çekilimin en önemli yönü başkalarına karşı kimyasal olarak çekilmemizde değil, çekilimin benliğin kompozit parçaları arasındaki gelişiminde yatar. Bu çekilim hissini hissettiğimizde sevecen, kabul eden ve neşeli bir titreşim yayarız. Bu da başkalarının kendi çekilim hissini bulmasına yardım eder, hatta bunu teşvik eder.

Pek çok insan sürekli bedenleriyle savaşan zihinlere sahiptir; "Çok şişmansın", "Daha sıkı çalış. Bu projeyi bitirmeden dinlenemezsin", "Ne demek acıktım? Seni daha bir saat önce besledim!" Pek çok insan bedenini kaba ve uzlaşmaz bir şekilde yönetir.

Beden de sürekli ilgi isteyen şımarık bir çocuk gibi zihinle savaşabilir. "Beni besle", "Çok yoruldum." O zaman bir çocuk gibi "şımarmamış" bir ruh hâline getirilmesi gerekir ama bunun doyurucu ve destekleyici bir yolla, çocuğun temel ihtiyaçlarını aldığından emin olunarak yapılması gerekir.

Koşulsuz sevgiyi pratik etmek için ilk şans öz-kabuldür. Bu, daha iyi olmak istemeyi bırakmamız gerektiği anlamına gelmez; öz-sevgimizin gelecekteki ya da hayal ettiğimiz bir değişime bağlı olmadığı anlamına gelir. Kalbimizde bu gerçekleştiğinde, başkalarını kalbimizde koşulsuz sevgiyle, hatalarıyla ve her şeyiyle birlikte kabul etmek çok daha kolay olur. Kendimizi kabul edip kendimize şefkat beslediğimizde kişisel dönüşümler yaşamak da kolaylaşır.

Çekilim bir titreşimsel nitelik olarak görülebilir. Biz "çekilimde" olduğumuzda, hissettiğimiz ahenkli hâl yaptığımız ve söylediğimiz her şeye ahenkli bir gamdaki ölçülerin tonları gibi bir uyum verir. Sevgi yayarız çünkü kendi içimizde, sonrasında etrafımızdaki koşullarla da ahenk içinde olan uyumlu bir merkez yaratmışızdır.

Kalp organında her bir hücre sürekli olarak atar. Kalbi kesip parçalarına ayıracak olsak her bir hücre kendi başına atmaya devam eder. Bu hücreleri diğer kalp hücreleri ile (bir lamın üzerinde) bir araya koymamızla, hücreler birbirleriyle uyum içinde atabilecekleri şekilde ritmini değiştirir. Bir (beşinci çakrada daha detaylı tartışacağımız) ritmik uyum hâline girerler. Kalp ritmimizle uyumlandığımızda kendimizi organizmamızın öz ritmi ile ve çevremizi saran dünyanın ritmi ile uyumlandırmış oluruz.

Peki, kişi böyle bir çekilim hissini yaratma işine nasıl koyulur? Kendi kendinizle konuşmak için birazcık zaman ayırarak. Gerçekten gereken tek şey arada sırada nasıl hissettiğinizin kontrolünü yapmak. Bu kelimeleri okuduktan sonra gözlerinizi kapatmak, derin bir nefes almak ve bedeninize "merhaba" demek için zaman ayırın. Bakın bakalım karşılığında bir "merhaba" alıyor musunuz? Bir diyalog başlatın. Kendinize daha iyi davranabileceğiniz yollar var mı? İlgiye ihtiyacı olan bölümler, gereksiz yere baskınlık kuran bölümler var mı? Kendinize başkalarına davrandığınız gibi davranıyor musunuz? Takdirinizi göstermek için bir parti vermenin zamanı çoktan gelmiş mi? Yoksa sadece hareketsizce oturup bir süre kendinizi dinlemeye mi ihtiyacınız var?

Eğer rakamların bir gücü varsa, bu sadece o rakamlar bir araya geldiğinde var. Kendimize ait bir sürü birleşik parçaya sahibiz. Gücümüz birliğimizde ve o parçaların ahenginde yatıyor. Ancak o zaman başkalarına etkin bir şekilde bir şeyler verebiliriz. Eğer o parçaların hepsi merkezle -organizmanın kalbiyle- uyumlanırsa o zaman eşzamanlı olarak birbirleriyle de uyumlanırlar ve doğal bir çekilim hâline girerler.

ŞİFALANMA

Bilinçli ya da bilinçdışı bir şekilde her varlık kendini ve başkalarını şifalandırma becerisine sahiptir. Bu içgüdü böceklerde, kuşlarda, hayvanlarda ve elbette insanlarda doğuştan gelir. Bunların hepsi kendi ilacını bulur, kendini ve diğerlerini farklı yollarla şifalandırır.

Sufi Inayat Khan[7]

Şifalandırmak, bütünleştirmektir. Kalp çakra birleştirici ve bütünleştirici ise o hâlde aynı zamanda şifalandırıcıdır da. Esasen sevgi, nihai şifalandırma gücüdür.

Kalp çakraya çıktığımızda kollarla karşılaşırız. Kolları iki yana açıp dik bir şekilde ayakta durulduğunda insan bedeni dört noktası kalpte birleşen bir haç oluşturur (bkz. Şekil 5.4, sayfa 188). Bacakların birinci çakraya bağlanması gibi, kollar da orta çakralar olan üçüncü, dördüncü ve beşinci çakranın ayrılmaz birer parçasıdır. Kolların içindeki yin kanallar Çinlilerin meridyen olarak adlandırılan on dört enerji kanalının üç

[7] Sufi Inayat Khan, The Development of Spiritual Healing, 89.

tanesini içerir. Bu özel meridyenler kalp, akciğer ve perikardiyuma (kalbi saran gevşek bir kese) denk gelir (bkz. Şekil 5.5, sayfa 189). Açıkça ortada olduğu üzere, bunların hepsi de kalp çakra ile ilişkili ve merkezden kollara ve ellere enerji taşırlar.

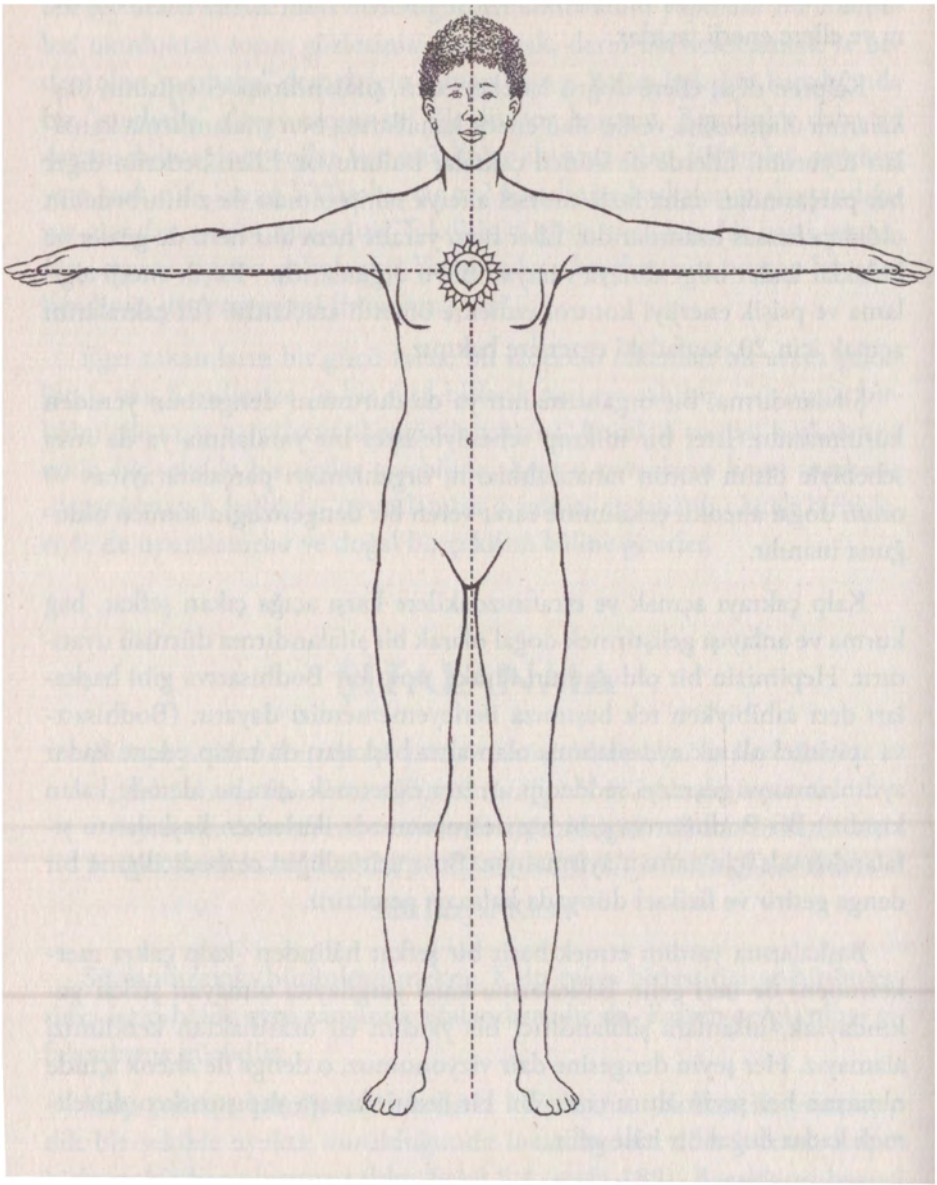
Kalpten dışa, ellere doğru hareket eden, şifalandırma enerjisinin başkalarına ulaşmasına vesile olan enerji kanallarına ben şifalandırma kanalları diyorum. Ellerde de ikincil çakralar bulunuyor. Eller, bedenin diğer her parçasından daha fazla sinirsel alıcıya sahip olması ile zihin/bedenin oldukça hassas uzantılarıdır. Eller hem yaratır hem alır hem de gözler ve kulaklar kadar bilgi almaya yarayan duyu organlarıdır. Psişik enerji algılama ve psişik enerjiyi kontrol etmekte önemli araçlardır. (El çakralarını açmak için 20. sayfadaki egzersize bakınız.)

Şifalandırma, bir organizmanın ya da durumun dengesinin yeniden kurulmasıdır. İster bir mikrop sebebiyle ister bir yaralanma ya da stres sebebiyle olsun bütün rahatsızlıkların, organizmayı parçalara ayıran ve onun doğal ahenkli çekilimine zarar veren bir dengesizliğin sonucu olduğuna inanılır.

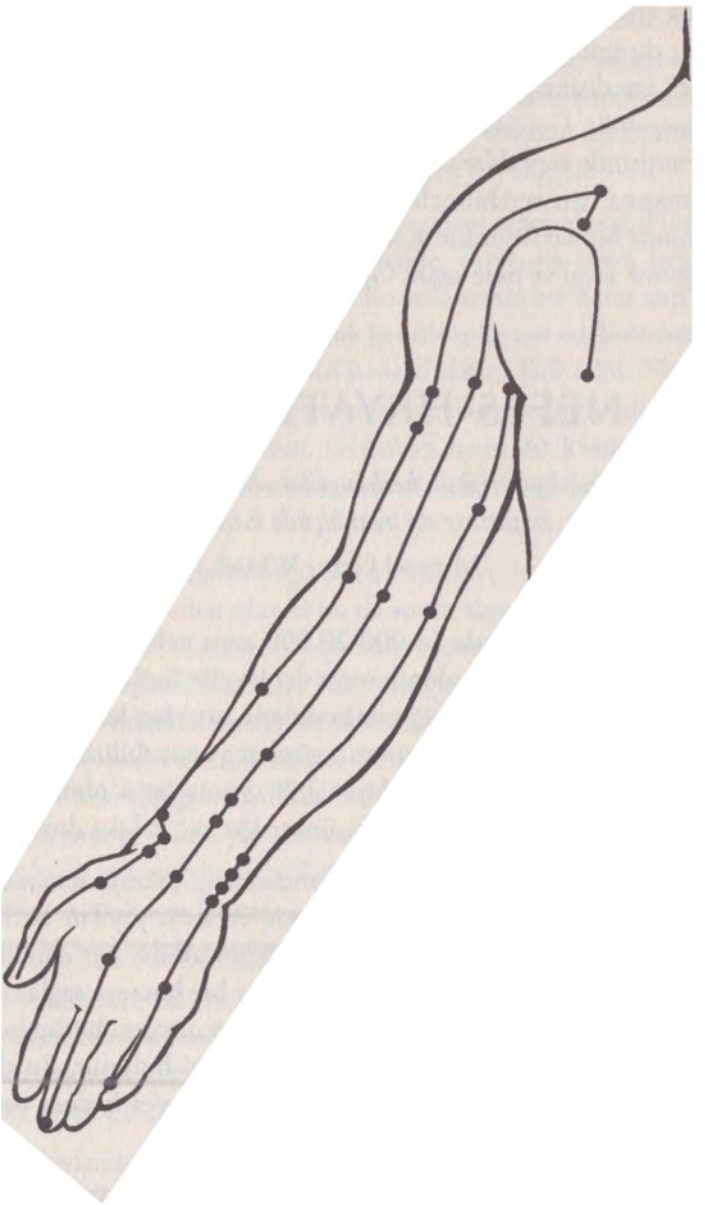
Kalp çakrayı açmak ve etrafınızdakilere karşı açığa çıkan şefkat, bağ kurma ve anlayışı geliştirmek doğal olarak bir şifalandırma dürtüsü uyandırır. Hepimizin bir olduğunun idraki, tıpkı bir Bodhisattva gibi başkaları dert sahibiyken tek başımıza ilerleyememezi dayatır. (Bodhisattva spiritüel olarak aydınlanmış olan ama başkaları da takip edene kadar aydınlanmaya geçmeyi reddedip, onlara öğretmek için bu alemde kalan kişidir.) Bir Bodhisattva gibi biz de yolumuzda ilerlerken başkalarını şifalandırmak için zaman ayırmalıyız. Bu spiritüelliğin cezbediciliğine bir denge getirir ve fiziksel dünyada kalmayı gerektirir.

Başkalarına yardım etmek basit bir şefkat hâlinden -kalp çakra merkezinden- de ileri gelir. Başkalarına karşı yargılayıcı olmayan şefkat yolundaysak, insanlara şifalandırıcı bir yardım eli uzatmaktan kendimizi alamayız. Her şeyin dengesine dair vizyonumuz, o denge ile ahenk içinde olmayan her şeyin altını çizer. Bu bir resmi duvara yapıştırırken düzeltmek kadar doğal bir hâle gelir.

Kişinin şifalandırıcı kanallarının açık olması için profesyonel şifacı, doktor olması ya da doğa üstü güçlere sahip olması gerekmez. Yaşlı bir kadının karşıdan karşıya geçmesine yardım etme isteği, ağlayan birini rahatlatma isteği ya yorgun omuzları ovma isteği kalp çakranın şifalandırıcı enerjisinin potansiyel birer ifadesidir.



ŞEKİL 5.4
Kalp çakra haçı



ŞEKİL 5.5
Kollardaki meridyenler

Birçok insan şifalandırma çabalarında denge dersini unutur. Onlara işgüzarlar diyebilirsiniz. Birini düzgünce şifalandırmak için kişilerin kendi dengeli enerjisine gelmeleri gerekir ki bu şifacının "doğru" kavramıyla uyuşmayabilir. Gerçek bir şifacı karşısındaki kişi ile uyumlanabilmeli, kendi enerjisinde topraklanmış kalabilmeli ve o kişinin kendi denge hissini bulmasına izin verebilmelidir. Şifacı sadece kişinin kendi şifalanma deneyiminde bir katalizördür. Kalp çakramız açık ve dengede olduğunda, saf varlığımız sevgi ve neşe saçar. Gerçek şifalandırmanın özü bu sevgidir.

NEFES-HAYATIN KALBİ

Nefes alıp verişiniz herhangi bir şekilde kısıtlanırsa
hayatınız da aynı ölçüde kısıtlanır.
-Michael Grant White[8]

Normal bir insan günde 18.000-20.000 arası nefes alıp verir,[9] bu da toplamda ortalama 5.000 galon havaya denk gelir. Sırf ağırlık yönünden bakıldığında bu, yediğimiz içtiğimiz besinlerin otuz beş katına denk gelir. Yemeksiz haftalarca yaşayabiliriz, susuz günlerce yaşayabiliriz, ısı olmadan (uç derecede soğukta) saatlerce dayanabiliriz ama hava olmadan ancak dakikalarca dayanabiliriz. (Bir şey düşünmeden kaç dakika durabiliriz?)

Nefes, hava elementi ile ilgili olduğundan kalp çakrayı açmada birincil kilitlerden biridir. Hava ayrıca bedende en hızlı yayılan elementtir. Sindirilmesi saatler, bazen günler alan yemeğin aksine her alınan soluk anında kana karışır. Oksijen sürekli olarak her bir hücreye sağlanmalıdır yoksa hücreler çabucak ölür. Bu nedenle bedenin oksijeni bütün bedende yaymak için kapsamlı ve detaylı bir iletim sistemi bulunur. Bu da kalp tarafından yönetilen dolaşım sistemimizdir. Her nefes bedeni besler ve doyurur.

Nefesin bütüncül önemini bu basit gerçeklerle ifade etmek mümkün değildir. Temel hayati işlevleri muhafaza etmenin yanı sıra nefes, kendimizi dönüştürmemizdeki; toksinleri yakmamızda, tutulan duyguları

---

[8] Michael Grant White, nefes konusunda sıradışı bir uzman olarak şahsen tanıdığım bir nefes koçu. Bu alıntı onun websitesi www.breathing.com'dan alındı.

[9] Swami Rama, Rudolph Ballentine, M.D., Alan Hymes, M.D., Science of Breath, a Practical Guide, 59.

salmamızda, beden yapımızı ve bilincimizi değiştirmemizde en güçlü araçlardan da biridir. Sesimizin arkasındaki kuvvet hava olduğu için nefes olmasa konuşamazdık. Oksijen olmadan yediklerimizi metabolize edemezdik. Beynimiz düşünemezdi. Nefes, değeri oldukça azımsansa da yaşam veren, şifalandıran ve arındıran bir enerji kaynağıdır.

Maalesef, ortalama bir insan yeterince derin nefes almaz. Normal bir çift akciğer bir litre hava tutabildiği hâlde, ortalama insan her nefeste yarım litre ya da daha az hava solur. Bunu normal bir nefes alıp üzerine daha ne kadar alabileceğinize bakarak kendiniz de test edebilirsiniz. Bunu yaparken derin nefes almanın nasıl hissettirdiğini fark edin. Nerelerinizi gergin hissettiğinizi, bunun nefesi nasıl kısıtladığını fark edin ve o bölgelere nazikçe biraz masaj yapın. Göğsü ve sırtın üst kısmını masajla ya da duygusal boşalma ile serbest bırakmak nefesi derinleştirmeye yardım eder.

Entelektüel etkinliklerin çoğu çok az fiziksel çaba gerektirdiğinden sığ soluk alıp vermeye neden olur ki bu da sonra alışkanlığa dönüşür. Sıklıkla korku, anksiyete, depresyon yaşamak, sigara içmek ya da sadece kirli hava solumak, alışkanlıkla nefes yoksunluğuna sebep olur. Bu alışkanlık bir oluştu mu metabolizmayı yavaşlatmaya, daha düşük fiziksel enerji düzeylerine ve bedende toksinlerin birikmesine neden olur ki bunların hepsi de bir kısır döngüye katkıda bulunur. Metabolizmamız yavaşladıkça miskinleşiriz ki bu da yürüyebileceğimiz hâlde arabayla gitmek, daha enerjik olmak için enerji artırıcılar içmek gibi kolaylıklara kaçmamıza ya da göğsü uyarmak için (paradoksal bir şekilde) sigara içmemize[10] yol açar. Bunların hiçbiri nefese yardımcı olmaz.

Beden sabit bir oksijen düzeyine kritik derecede bağlıdır. Beden dinlenirken tüketilen oksijenin dörtte biri beden ağırlığının on beşte biri kadar olmasına rağmen beyin tarafından tüketilir.[11] Nefesinizi tutun ve bakın ne kadar süre bilinçli kalabiliyorsunuz.

Nefes bedende hem istemli hem istemsiz işleyen birkaç şeyden biridir. Korktuğumuzda -nefesimizi tutmanın tehlikeli yaratıklar tarafından fark edilmemeye yardımcı olduğu zamanlardan kalma bir hayatta kalma içgüdüsünden kalıntı olarak- nefes istemsiz olarak kısıtlanır. Benzer şekilde,

---

Sigaranın kalp çakrada yanlış bir enerji etkisi bıraktığını görüyorum ve bu genelde aksi takdirde orada kalacak olan boşluğu maskeleleme ihtiyacından geliyor. Elbette bu sorunu çözmüyor, sadece boşluğu muhafaza etmekle baş etmeyi mümkün kılıyor.

Isaac Asimov, The Human Brain: Its Capacities and Functions.

nefesimizi güçlü bir şekilde derinleştirerek ve bütün bedenimizdeki gerilimi rahatlatarak korkuyla mücadele edebiliriz.

İstemli kısımda egzersizler yaparak ve bilinçli bir şekilde nefes alma kapasitemizi artırarak derin nefes almayı zamanla bir alışkanlık hâline dönüştürürüz. Nefes gerçekten beden yapısını dönüştürebilir ve yapısı bir değişti mi beden bu yüksek oksijen arzına açlık duyar. Bu evrimsel ve şifalanma odaklı bir süreçtir.

Hindular nefesin zihin ile beden arasında bir kapı olduğuna inanır. Bütün yoga sistemi *pranayama* denilen bilinci genişletip bedeni arındıran nefes teknikleri üzerine kuruludur. Düşünceler sessizleştiğinde nefes de sakinleşir ve yatıştıran, şifalandıran ritim tüm beden boyunca akar. Zihin de nefes kontrolü ile dinginleştirilebilir. Nefesin sürekli olarak bedene dolup bedenden ayrılış şeklindeki akışı, durmaksızın beden şeklinizin içini doldurup sonra çıkıp tekrar dış dünyaya biçimsizliğe dönen dinamik bir enerji alanıdır.

Pranayama teknikleri bedendeki nadiler ve akupunktur meridyenleri gibi psişik yolları beslemek üzere tasarlanmıştır. Bu kanallar bu süreç ile yüklenir ve bütün organizmadaki ince titreşimleri yükseltir. Yogiler havanın kabaca alınıp işlenmesi (*sthulaprana)* ile nefesin sonucu olarak süptil enerji (*sukshmaprana*) hareketlerini birbirinden ayırır. Nefes çalışması yapmak oluşan bu süptil hareketleri fark edebilmek için önemlidir. O zaman o enerjiyi belirli bölgelere ya da çakralara görselleyebilir ya da pozları kullanarak yönlendirebilir hâle geliriz.

NEFES EGZERSİZLERİ

Pranayama nefes egzersizleri çok sayıda versiyonu olan egzersizlerdir. Eğer bu güçlü araçla gerçekten çalışmak istiyorsanız burada yer ayırdığımızdan çok daha fazlasına yer veren yoga kitapları bulunmaktadır. Bazı temel egzersizler şöyledir:

Derin nefes alıp verme ya da tam nefes

Bu kulağa geldiği kadar basit. Herhangi rahat bir pozisyonda oturun ve nefesinizin takip ettiği yolu hem nefes alışları hem de nefes verişleri mümkün olduğunca dolu dolu yaparak izleyin. Önce karnınıza doğru, sonra göğsünüze doğru ve son olarak da omuzlara ve boğaza kadar derin bir nefes alın. Bunun tersi sırayla nefesi boşaltın ve bunu birkaç defa tekrar edin.

Ateş nefesi

Bu, üçüncü çakra, sayfa 155'de daha detaylı anlatılan; karın kaslarınızı ardı ardına, kısa kısa, hızlı hızlı kasarak yaratılan hızlı diyafram nefesidir.

Burun deliklerinden sırayla nefes alma

Bu nefes, merkezi sinir sistemine etki eden ve rahatlamayı artırıp daha derin bir uykuya yardımcı olan yavaş ve metodik bir nefestir. Sağ burun deliğinizi sağ elinizle kapatın ve sol burun deliğinden derin bir nefes alın. Nefes dolduğunda, sol burun deliğinizi kapatın ve sağ burun deliğinden nefesi boşaltın. Nefes yeniden boşaldığında, yine sağ taraftan nefes alın, nefes dolduğunda yine değiştirin ve sol taraftan nefesi verin. Örüntü şöyle nefesi al, değiştir, ver, al, değiştir, ver. Bunu her iki tarafta 20 kere yapın. Bu egzersizi uygulamak bilince derin değişimler getirir.

Bandalar

"Banda" kilit anlamına gelir ve pranayama bandaları nefesi tutup onu bedenin belli kısımlarına kilitlemektir. Nefesin bedende üç ana yerde tutulması üzerine işleyen üç temel banda vardır: boğaz kilidi,* karın kilidi ve anal kilit.

Boğaz kilidi ya da *calandara-banda* enerjiyi kafaya gönderir, tiroid bezini ve boğaz çakrayı uyarır. Basit bir şekilde, dolu dolu bir nefes alın, boğazı sıkıştırın ve sırtı uzun tutarak başınızı göğse doğru düşürün. Nefesi rahat hissettiğiniz müddetçe tutun ama düzgün yapılmadığında bayılma hissi yaratabileceği için fazla zorlamayın.

Karın kilidi ya da *uddiyana-banda* ayakta durularak yapılır. Sindirim organlarına masaj yapmaya ve bedeni arındırmaya yarar. Derin bir nefes alın ve nefesi derin bir şekilde boşaltın. Bedende hiç hava kalmadığında nefesi tutun, karnı ve mideyi nefes almamaya dikkat ederek çekebildiğiniz kadar içeri çekin. Rahat olduğunuz sürece tutun ve karın kaslarını yavaşça rahatlatarak nefes alın.

Çevirmenin notu: Yazar burada çene kilidi terimini kullanmıştır. Ancak bu kilit Türkçe'de boğaz kilidi olarak kullanılmaktadır.

Mula-banda ya da anal kilit, kök çakrayı güçlendirir. Nefes alındıktan sonra tutulurken perinyumu ve anal büzücü kasları çıkarak uygulanır. Bu, uyuyan Kundalini'yi uyarır.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA EGZERSİZLERİ

Göğüs Açıcı

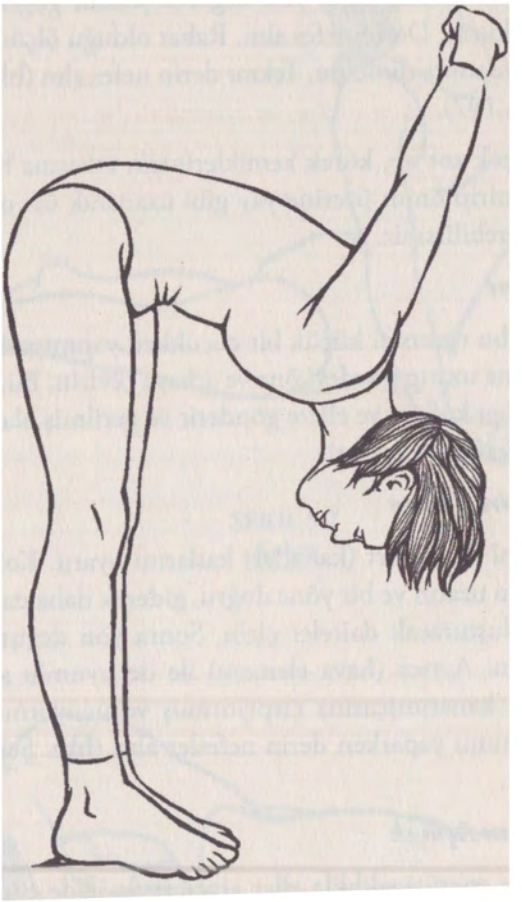
Kollarınızı arkaya götürüp ellerinizi birbirine kenetleyin ve kollarınızı geriye çevirin ki dirsekleriniz kilitlensin. Bu, omuzlarınızı geriye bastırıp göğsünüzü öne doğru çıkaracaktır. Derin bir nefes alın. Başınızı geriye atın ve o bölgedeki gergin olabilecek kaslarınızı gevşek bırakarak gövdenizi döndürmek için kolların devinimini kullanın. Derin nefes alıp vermeye devam edin (bkz. Şekil 5.6, sayfa 195).

Esnemeyi artırmak ve göğsünüzün etrafındaki pektoral kasları açmak için bir kemer ya da kravat alın ve onu kollarınızla bir üçgen oluşturacak şekilde başınızın yukarısında tutun. Dirsekleri bükmeden, iyi bir esneme sağlaması için kemeri tutmaya devam ederek kollarınızı arkaya doğru esnetin. Eğer iyi bir esneme hissedemiyorsanız ellerinizi biraz daha birbirine yaklaştırın.

Kobra

Bu, sabah kalkar kalmaz yapmak için mükemmel bir yogik egzersiz. Üst torasik omurlar üzerinde çalışır ve göğüs çökmesi ile gelen kambur sırtı yükseltmeye yardım eder.

Kollarınız dirseklerden bükülü ve avuçlarınız omuzlarınızın iki yanında yere yerleştirilmiş şekilde yüzüstü yatın. Kollarınızı destek olarak kullanmadan, yavaşça başınızı, omuzlarınızı ve sırtınızı rahat hissettiğiniz kadar yükseğe kaldırın. Sonra dinlenin. Kalkabildiğiniz kadar kalkarak tekrar yükselin ve sonra kollarınızı da kullanarak kendinizi sadece birazcık daha yukarı itin. Kolları tamamen düzeltmeyin ama omuzları aşağıda ve rahat, başı yukarda tutarak göğsü açmak üzerinde çalışın. Karnı ve göğsü esnetin, derin bir nefes alın ve dinlenin. İstediğiniz sıklıkta tekrar edin (bkz. Şekil 5.7, sayfa 197).



ŞEKİL 5.6
Gögüs açıcı

Balık

Bu da göğüs boşluğunu genişletmek üzere tasarlanmış başka bir yoga asana. Ayaklarınızı yerde uzatarak sırt üstü yatarak başlayın. Ellerinizi tam kalçanın altına avuçlar yere dönük yerleştirin. Dirseklerinizle yeri iterek, boynu geriye bırakıp başın tepesi (mümkünse) yere değecek şekilde göğsü yukarı doğru kaldırın. Derin nefes alın. Rahat olduğu ölçüde burada kalın ve sonra dinlenin. Tekrar derin nefes alın (bkz. Şekil 5.8, sayfa 197).

Eğer bu çok zor ise, kürek kemiklerinizin arkasına bir minder yerleştirip onun üzerine yay gibi uzanarak üst omurganızı gevşetebilirsiniz.

Yel değirmeni

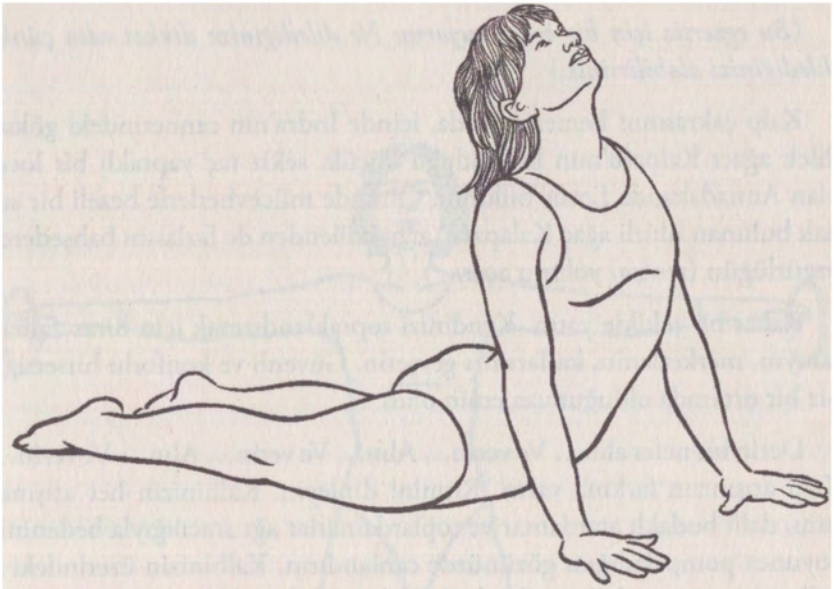
Hepimiz bu egzersizi küçük bir çocukken yapmışızdır. Kolları iki yana uzatıp gövdeyi öne ve arkaya çevirin. Bu, enerjiyi bedenden kollara ve ellere gönderir ve gerilmiş olan karın ve göğüs kaslarını gevşetir.

Kollarla Daire Çizme

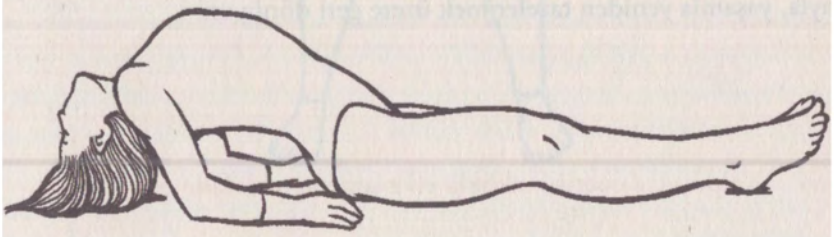
Bu, üst kol ve üst sırt (kanatlar) kaslarını uyarır. Kolları iki yana doğru uzatın ve bir yöne doğru, giderek daha da büyük daireler oluşturacak daireler çizin. Sonra yön değiştirin ve tekrar edin. Ayrıca (hava elementi ile de uyumlu şekilde) kollarınızı kanatmışçasına çırpıyormuş ve uçuyormuş gibi yapın ve bunu yaparken derin nefesler alın (bkz. Şekil 5.9, sayfa 199).

El Çakralarını Açmak

Kalp çakra enerjisi sıklıkla eller aracılığıyla ifade edildiğinden sayfa 20'deki egzersiz aynı zamanda kalp çakra ile de alakalıdır.



ŞEKİL 5.7
Kobra



ŞEKİL 5.8
Balık

MEDİTASYONLAR

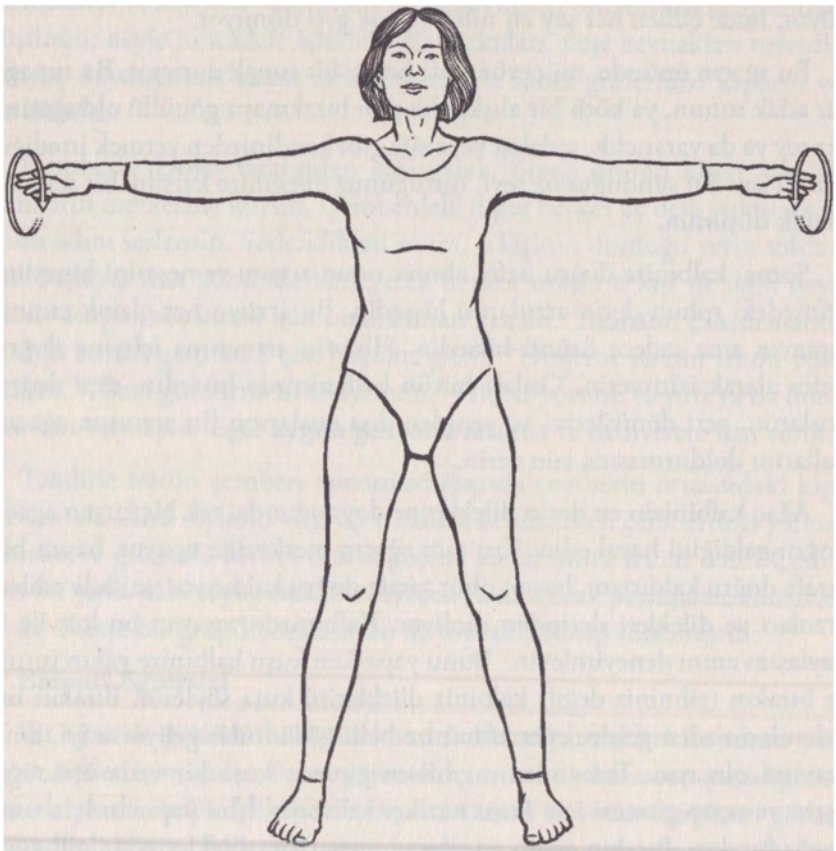
Kalpataru - Dilek Ağacı

(*Bu egzersiz için bir önlem uyarısı: Ne dilediğinize dikkat edin çünkü dilediğinizi alabilirsiniz.*)

Kalp çakrasının hemen altında, içinde İndra'nın cennetindeki göksel dilek ağacı Kalpatu'nun bulunduğu küçük, sekiz taç yapraklı bir lotus olan Annadakanda Lotus bulunur. Önünde mücevherlerle bezeli bir sunak bulunan sihirli ağaç Kalapatu, arzu edilenden de fazlasını bahşederek özgürlüğün (*mokşa)* yolunu açar.

Rahat bir şekilde yatın. Kendinizi topraklandırmak için biraz zaman tanıyın, merkezlenin, kaslarınızı gevşetin. Güvenli ve konforlu hissettiğiniz bir ortamda olduğunuza emin olun.

Derin bir nefes alın... Ve verin... Alın... Ve verin... Alın... Ve verin... Kalp atışınızın farkına varın. Ritmini dinleyin. Kalbinizin her atışının kanı, dallı budaklı atardamar ve toplardamarlar ağı aracılığıyla bedeniniz boyunca pompaladığını gözünüzde canlandırın. Kalbinizin üzerindeki o yolları bir ağacın dalları gibi, kalbin altındakileri de bir ağacın yaşamla dolan kökleri olarak hayal edin. Kalpten, göğsünüzden omuzlara, oradan aşağıya kollara, ellere doğru pompalanan ve geri dönen oksijenin izlediği yolu takip edin. Yeniden, bu kez karnınızdan aşağı, bacaklarınıza, dizlerinize ve ayaklarınıza gittiğini ve tekrar bütün bedeni geçip geri yuvaya, çekirdeğe dönüşünü izleyin. Kalpten geçen her kan damlası nefesle, havayla, yaşamla yeniden tazelenmek üzere geri dönüyor.



ŞEKİL 5.9
Kollarla daireler çizme

Kalbiniz kutsal bir ağaç. Dalları bütün bedeninizce ve oradan da dışarıya, dünyaya doğru uzanan yaşam ağının iplikleri. Ağacın gövdesi sizsiniz; özünüz, varlığınız, merkez benliğiniz. Bu özden ağacın temelini kuran kökler, yeri kazıyor. Köklerin yolları bizi destekleyen ve bize malzeme sunan besin ve suyu buluyor. Bu özden dallar fışkırıyor, yaprakları da kalbin dilekleri. Büyümenizi sağlayan güneşi ve rüzgârı topluyorlar. Çiçek açıp meyve veriyorlar ve meyveler yere düşüp oradan yeniden büyüyor. İfade edilen her şey en nihayetinde geri dönüyor.

Bu ağacın önünde, mücevherlerle bezeli bir sunak duruyor. Bu sunağa bir adak sunun, ya kötü bir alışkanlık gibi bırakmaya gönüllü olduğunuz bir şey ya da yaratıclık, sadakat veya şifa gibi kendinizden vermek istediğiniz bir şey. Bu sunduğunuz şeyi, tuttuğunuz dileğinize karşılık bir sembol olarak düşünün.

Sonra, kalbinize doğru nefes alın ve onun acısını ve neşesini hissedin. İçinizdeki ruhun derin arzularını hissedin. Bu arzuyu net olarak tanımlamayın ama sadece özünü hissedin. Hislerin artmasına içlerine doğru nefes alarak izin verin. Onları bütün bedeninizde hissedin, dışa doğru atışlarını, geri dönüşlerini ve yeniden dışa atışlarını. Bu arzunun ağacın dallarını doldurmasına izin verin.

Ağaç kalbinizin en derin dileklerine doyduğunda, tek bir kuşun ağaca doğru geldiğini hayal edin. Kuş tam ağacın merkezine uçuyor, başını bir tarafa doğru kaldırıyor, başını öbür tarafa doğru kaldırıyor ve ifade edilen arzuları ve dilekleri derinden dinliyor. Kalbinizde yaşayan bu kuş ile o paylaşım anını deneyimleyin. Bunu yaparken kuşu kalbinize yakın tutun ve bırakın (zihniniz değil) kalbiniz dileklerini kuşa söylesin. Bırakın bu özlemlerinizden gelsin, eğer zihninize belli görüntüler geliyorsa iyi, ama arayışta olmayın. Tamamlanmış hissettiğinizde kuşa bir veda öpücüğü verin ve uçup gitmesi için kuşu nazikçe salıverin. İşini yapması için onu özgür bırakın Bırakın gitsin ve onu unutun. Kuş dileklerinizi ilgili güçlere taşıyacak ki onunla alakalı her şey için mümkün olan en iyi şekilde gerçekleştirilebilsin.

Takdir Ritüeli

Yakın hissettiğiniz ve birbiriyle de yakın olan arkadaşlarınızla birlikte bir çember kurun ya da sevgilinizle veya derinden bağ kurduğunuz biriyle karşılıklı oturun.

Eğer sihir eğiliminiz varsa bir çember tasarlayın ya da alanınızın ve buradaki zamanınızın dikkat dağıtıcılardan korunduğundan emin olmak için zaman ayırın. Topraklanmak ve merkezlenmek için zaman ayırın, derin nefes alın ve rahatlayın.

Çemberin çevresine bakın. Orada olan herkesin gözlerine tek tek bakın. O kişinin hayatınızdaki değerini -birlikte yaşadığınız deneyimleri, denemeleri ve keyifleri- düşünün. Bu deneyimleri onların bakış açısından düşünün; neyle mücadele içindelerdi, korkuları, neşe kaynakları nelerdi? İhtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın ve sonra gözlerinizi kapatın ve içe dönün.

Çemberin Doğu tarafından başlayarak, orada oturan kişiyi alın ve çemberin merkezine koyun. Çemberdeki diğer herkes üç defa yumuşakça onun adını seslensin. Seslendikten sonra, o kişinin durduğu yerin solundan başlayıp saat yönünde ilerleyerek herkes sırayla o kişi ile ilgili neyi takdir ettiğini söylemek için biraz zaman ayırsın. "Arabamı çalıştırmama yardım etmen gerçekten çok hoşuma gitti." "Dinleme tarzını takdir ediyorum." "Beni güldürmeni seviyorum." Hiçbir yorum, eleştiri ya da öneriye izin vermeyin. Eğer uygun geliyorsa sarılma ve hediyelere izin verin.

Takdirle bütün çemberi tamamladığınızda çemberin ortasındaki kişi bir sonraki isimi söylesin ve grup o ismi seslendirirken çemberdeki yerine dönsün ve gruptaki herkes ortaya geçene kadar bunu tekrar edin. Çemberi bir şarkı/ilahi söyleyerek, bir yiyecek ya da içecek paylaşarak, müzikle ya da elbette bir grup kucaklaşması ile topraklandırıp sonlandırın.

Empati Egzersizi

Bu egzersiz genelde belli bir konu hakkında birbirleri ile sorun yaşayan çiftler için iyidir. Bunu yapmak için, kendinizi sorun yaşadığınız kişi olarak düşünün. Hikâyenin başını ortasını ve sonunu onların görüş açısından anlatın. Bunu yaparken kendinizi onun yerine koyun. Doğru anlayıp anlamadığınızı ya da önemli bir bölümü unutup unutmadığınızı sorun. Sonra rol değiştirin ve diğer kişi sizin hikâyenizi sizin açınızdan anlatsın.

Şefkat Meditasyonu

Bu meditasyon tek başına (canlandırma ile), bir grupla ya da en iyisi bir otobüs durağı, bir restoran gibi kalabalık bir yerde ya da parktaki bir bankta yapılabilir.

Rahatça oturup gevşemek için bir yer seçin. Gözlerinizi kapatıp kendinizi merkezleyin ve karnınıza, ayaklarınıza, yeryüzünün içine doğru derin nefesler almaya başlayın. Kalp ritminizle uyumlanın ve atışını bütün bedeninizde hissedin. Kalbinizi hissederek, kendinizi koşulsuzca kabul ederek, kendinizi sevgi ile doldurarak kalbin içine doğru derin bir nefes alın ve nefesi verin.

Gözlerinizi açın ve etrafa bakın. Net bir şekilde odaklanabildiğiniz herkese seslerini dinleyerek, hareketlerini izleyerek tek tek bakın, gözlerine bakın. (Eğer yalnızsanız tanıdığınız ve sıkça gördüğünüz birini hayal edin). Nefesi, etrafınızda olan şeyleri bedeninize döner hâlde tutmak için nefesi kullanarak her bir insana yargı, eleştiri, itilme ya da arzu olmadan bakın. Sadece onlara bakın ve kalplerine odaklanmak için kendinize izin verin. Bedenlerinin kendilerini o kalp etrafında nasıl şekillendirdiğine bakın; umutlarını ve hayallerini, gömülmüş kederlerini ve korkularını gözünüzde canlandırın. Kalbinizde o kişiye karşı bir şefkat hissinin birikmesine izin verin. Bu hissin içine doğru nefes alın, bunu hissetmek için kendinize izin verin ama buna takılı kalmayın. Her nefes verişle, bunu nefesle dışarı bırakın.

Kelimeler ya da hareketler olmadan sizin kalbinizden onlarınkine doğru bir enerji huzmesi hayal edin. Onlara sevgi gönderin ve sonra da bırakın. Bu bağlantıya takılı kalmayın ya da kendinizi herhangi bir şekilde sorumlu hissetmeyin. Bu bağı bırakın gitsin ve bir başkasına geçin.

Yeterli geldiğine kanaat getirdiğinizde gözlerinizi kapatın ve kendi merkezinize dönün. Kendi kalbinizi başkalarına baktığınızdaki gibi hissedin. Kendinize de aynı şefkat ve sevgiyi verin. Onun içine doğru nefes alıp, onu daha da derinlere yollayın. Bırakın.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA İÇİN EK OKUMA ÖNERİLERİ

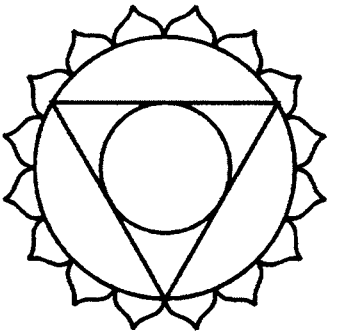
Farhi, Donna. The Breathing Book: Vitality and Good Health through Essential Breath Work. NY: Henry Holt, 1996.

Hendricks, Gay. Conscious Breathing: Breathwork for Health, Stress Release, and Personal Mastery. NY: Bantam, 1995.

Hendricks, Gay, Ph.D. and Kathlyn Hendricks, Ph.D. Conscious Loving: The Journeyto Co-commitment. NY: Bantam, 1990.

Stone, Hal, Ph.D. and Sidra Winkelman, Ph.D. Embracing Each Other: Relationship as Teacher, Healer, and Guide. Mill Valley, CA: Nataraj Publishing, 1989.

Welwood, John. Challenge of the Heart. Boston, MA: Shambhala, 1985



BEŞİNCİ ÇAKRA

Eter

Ses

Titreşim

İletişim

Mantralar

Telepati

Yaratıcılık

Bölüm 6

BEŞİNCİ ÇAKRA: SES

AÇILIŞ MEDİTASYONU

Başlangıçtan önce her şey karanlıktı ve her şey boşluktu
Kozmosun yüzü derin ve tezahürsüzdü,
Aslında bir yüz bile yoktu, sadece uçsuz bucaksız hiçlik.
Işık yok, ses yok, hareket yok, yaşam yok, zaman yok.
Hepsi boşluktu ve evren henüz yaratılmamıştı.
Tasarlayacak veya tasarlanacak bir form olmadığından.
Tasarlanmış bile değildi.

Boşluğunda karanlık kendi içine düştü
Ve hiç olduğunun farkına vardı.
Yalnız ve karanlık, doğmamış, tezahür etmemiş, sessiz.
Bu sessizliği, hiçliğin sessizliğini hayal edebilir misiniz?
Kendinizi bunu duyacak kadar sessizleştirebilir misiniz?
Kendi içinizdeki sessizliği dinleyebilir misiniz?

Derin bir nefes alın ama yavaşça alın ki nefes ciğerlerinizde sessiz olsun.
Boğazınızın içeri giren hava ile genleşmesini hissedin.
Hiçliği dinleyin, sessizliği dinleyin,
Kendi içinizdeki o hareketsizlik yerini dinleyin.
Bu boşluğa doğru yavaşça nefes alın, derin huzurlu bir nefes.
Bu sonsuz sessizlikte, karanlık kendi içine düştü.
Ve boşluğunda yalnız olduğunu bildi
Ve yalnızlıkla bir başkasının olmasını arzuladı
Bu arzuyla, bir dalga boşlukta ilerledi
Kendi içine doğru katlandı, yeniden katlandı
Ta ki artık boş olmayana ve boşluk doğumla dolana kadar.

Muhteşem tezahürsüzlüğün başında
Kendi varlığını tanıyarak titreşim oldu.
Ve o titreşim içinden diğer bütün seslerin doğduğu bir sesti.
İlk ortaya çıkışıyla Brahma'dan geldi.
Ebedi cevaplarıyla Sarasvati'den geldi.
Onların birleşmesinden, ses yükseldi ve bütün boşluğa yayılıp onu doldurdu.
Ve ses bir oldu ve ses çok oldu ve ses dünyayı hayat dansıyla döndüren ve döndüren, sürekli şakıyıp hareket eden çark oldu.
Eğer dinlerseniz, şimdi onu duyabilirsiniz. O nefesinizin içinde, kalbinizin içinde, rüzgârın içinde, suların, ağaçların ve gökyüzünün içinde. Kendi zihninizin içinde, her bir düşüncenin ritminin içinde.
Hepsi tek bir sesten doğar ve dönecekleri yer de tek bir ses.
Ve o ses
AUM...Aaaa-ooo-uuu-mmmmmmmm...Aum...

Şimdi sessizce içinizden bunu söyleyin. Nefesinizle gelişmesine izin verin.
Bırakın kutsal ses havanın kanatları ile hareket ederek sizden kaçsın.
Ritim büyüyor, derin titreşim, derinlerden yükseliyor.
Bütün varoluşun sesini seslendirin, çakraları döndüren sesi.
Şimdi ses daha da yükseliyor ve diğer seslerle, seslendirmelere karışıyor.
Şimdi bütün ritimler kutsal dansa örülüyor.
Sesler kelimelere ve kelimeler müziğe, hayat çarkına binerek.
Yolculuğumuzda bize rehberlik ederek, derinlerdeki ruhu harekete geçiriyor.
İçinizde olan sesi seslendirin. Başlamamız gereken yer burası.
Sessizlikten yukarda, nefes ve beden, şimdi boşluğa sesleniyor.
Karanlığın içinden yanıtını duyun, korku ve acı yok edildi.
Brahma ilk titreşimdir, Sarasvati akıştır.
Ses, bizi bildiğimiz her şeyle uyumlayan görüde birleşir.
Sonra sessizlik kadim sesin yankılarıyla geri gelir,
Bütün titreşimleri arındırarak, gerçeğin yankısı baskın gelir.

BEŞİNCİ ÇAKRA SEMBOLLERİ VE KARŞILIKLARI

Sanskrit Adı: *Viśuda*

Anlamı: Arındırma

Yeri: Boğaz

Elementi: Ses

İşlevi: İletişim, yaratıclık

İçsel hâli: Düşüncelerin sembollere sentezlenmesi

Dış Tezahürü: Titreşim

Salgı Bezleri: Tiroid, paratiroit

Bedenin Diğer Bölümleri: Boyun, omuzlar, kollar, eller

İşlev Bozukluğunda: Boğaz ağrısı, boyun tutulması, soğuk algınlığı, tiroid sorunları, duyma sorunları,

Renk: Parlak Mavi

Duyu: Duyma

Tohum Sesi: Ham

Ünlü sesi: Eee

Taç Yaprakları: On altı, tüm Sanskrit seslileri

Sefira: Gebura, Çesed

Gök Cisimleri: Merkür

Metal: Civa

Yemekleri: Meyveler

İlgili fiili: Konuşuyorum

Yoga Yolu: Mantra yoga

Tütsü Bitkileri: Günlük, aselbent, hasır otu

Mineraller: Turkuaz, akuamarin, selestit

Hayvanları: Fil, boğa, aslan

Gunası: Rajas

Lotus Sembolleri: İçinde ayı simgelediği düşünülen beyaz bir çember olan ve ucu aşağıyı gösteren üçgen. Çemberin içinde, tepesinde Bija sembolü *ham*'ın bulunduğu beyaz bir fil vardır. Lotusun içindeki ilahlar Şiva'nın üç gözlü beş yüzlü on kollu bir formu olan, yılan çelengiyle

sarılı, leopar kürkü giyimiyle beyaz bir boğanın üstünde oturan Sadasiva. Tanrıça ise Gauri, parıldayan, Şiva'ya eşlik eden, kimilerince mısır tanrıçası olduğu düşünülen tanrıça. Gauri ayrıca Uma, Parvati, Rambha, Totala ve Tripura'yı içeren bir tanrıça sınıfının ismidir.

Hindu İlahlar: Ganga (arınma ile ilintili, ırmak tanrıçası), Sarasvati

Diğer Tanrılar: Hermes, İlham perileri, Apollo, Brigit, Seshat, Nabu

İşleyen Ana Kuvvet: Ahenk (tınlama)

BİLİNCE AÇILAN KAPI

Ses... Ritim... Titreşim... Kelimeler. Hayatın güçlü hükümdarları, biz bunları kanıksamışız. Onları kullanırken, onlara yanıt verirken, her gün onları yeniden yaratırken ritim üstüne ritmin, sonsuz iç içe örülmüş bir deneyim dokusunun öznesi oluyoruz. Yeni doğmuş bir çocuğun ilk ağlamalarının senfoni ile uyumundan başlayarak sonsuz bir iletişim ağına gömülüyoruz.

İletişim, hayatı mümkün kılan bağlayıcı prensip. İletişim, canlı hücrelere kodlanmış mesajlar olan DNA'dan yazılan ya da söylenen bir kelimeye, zihin ve bedeni birbirine bağlayan sinirsel impulslardan kıtalar arası dalga yayınına, bütün hayatı koordine eden prensip. İletişim, bilincin kendini bir yerden başka bir yere ulaştırma yolu.

Beden içi iletişim hayati önem taşıyor. Beyin dalgaları ile kas dokusu arasındaki elektriksel iletişim olmasa hareket edemezdik. Hormonların hücrelerle kurduğu hormonsal iletişim olmasa gelişim olmazdı, döngüsel değişimler için çağrı olmazdı, hastalıklara karşı savunma olmazdı. Eğer DNA'nın genetik bilgiyi iletme becerisi olmasaydı hayat diye bir şey olmazdı.

Medeniyetimiz de tıpkı hücrelerin bir organizma oluşturmak üzere birlikte çalışması gibi, kooperatif kültürün karmaşık görevlerini koordine etme amacıyla gerçekleştirdiğimiz bağ kurma dokusu olarak, iletişime aynı derecede bağlı. İletişim ağlarımız hepimizi birbirimize bağlayan kültürel sinir sistemi.

Beşinci çakra iletişim ile ses, titreşim, öz-ifade ve yaratıcılık yönünden ilintileniyor. Hem kendi içimizdeki hem de başkalarıyla olan iletişimi yöneten, yaratan, ileten ve alan, bilinç alemidir. Bilinç alemi dinamik

yaratıcılığın, eski fikirleri yeni bir şeye sentezlemenin merkezidir. İletişim dayanakları dinleme, konuşma, yazma, seslendirme, telepati ve her tür sanatı -özellikle ses ve dil ile ilgili olanları- içerir.

İletişim, semboller yoluyla bilgi iletme ve alma sürecidir. Yazılı veya söylenen kelimelerle, müzik parçalarıyla, işaretlerle ya da beyne giden elektrik sinyalleriyle beşinci çakra bu sembollerin bilgiye dönüştürüldüğü merkezdir. İletişim, sembolik doğasından ötürü iç alemlere girmenin anahtarıdır. Semboller sayesinde dünyayı temsil etmenin -bize beyinde sonsuz depo kapasitesi veren- daha verimli bir yoluna sahip oluruz. Bir şeyleri yapmadan önce tartışabilir oluruz, düşünceleri kısa ve öz görüntüler olarak sentezleyip görüntüleri -tamamen algılanan örüntülerin sembolik temsili ile- yine düşünce olarak kaydederiz.

Bu beşinci düzeye çıkmamızla, fiziksel olandan bir adım daha uzaklaşıyoruz. İletişim, bedenin sıradan sınırlarının ötesine adım atmamızı mümkün kılan ilk fizik ötesine geçiş düzeyimiz. New York'u arayarak oraya fiziksel olarak gitmekten kaçınabiliyoruz. Bir telefon etmek sadece dakikalar alıyor, ucuza mal oluyor. Zaman ve mekân sınırlamalarının ötesine geçmek, karşıdan karşıya geçmek kadar kolay. Sesimizi kayda alabilir, ölmüş olan kişilerin günlüklerini okuyabiliriz, fosillerden eski DNA örüntülerini deşifre edebiliriz ve bütün bunları da sembolleri deşifre ederek yapmış oluruz.

Daha önce de belirtildiği gibi, alt çakralar bir hayli bireyseldir. Örneğin bedenlerimiz net bir şekilde derimizle çizilen sınırlarımızla diğerlerinden ayrılır. Çakra sütununda yukarı çıktıkça, sınırlarımız giderek daha az belirgin hâle gelir. Saf bilince yani yedinci çakranın idealine eriştiğimizde, bu bilincin etrafına bir sınır çekip "bu benim bu da sensin" diyebilmek imkânsız olur. Bilgi ve fikirler -etrafımızı saran ve ihtiyaç duyduğumuzda aldığımız- soluduğumuz hava gibidir. Bu alanda bir ayrım yoktur. Yukarı doğru her adım sınırları ve ayrımı azaltır ve bizi birliğe daha da yaklaştırır. *Bu birliğe, bilincin bağ kurma becerisi ile varırız.*

İletişim bir bağ kurma eylemidir. Bu, üst çakraların birleştirici prensiplerinden biridir. Eğer bir grup insana şifalanma hakkında bir konuşma yaparsam, onların bilinçlerini bir an için bile olsa belli fikirler etrafında birleştirmiş olurum. Gerçekleşen iletişimden ötürü, şimdi salondan çıkarken izleyen herkesin paylaştığı bilgi alt kümesi vardır. Eğer bu konuşmayı birkaç kez yaparsam bu alt kümenin paylaşılan bilinçteki yeri daha

da büyür. Daha önce uzak olan zihinler gerçekleşen iletişim sonrasında ortak bir bilgiye sahip olur.

İletişim, limitlerimizin ötesine geçmemizin bir yoludur. İletişim aracılığıyla, sizin beyninizde tutulan ve benim beynimde olmayan bilgi, benim için erişilebilir olur. Örneğin Çin'e hiç gitmemiş olabilirsiniz ama yine de kitaplar, filmler, resimler, sohbetlerle gerçekleşen iletişim aracılığıyla Çin'in gelenekleri ve manzaraları hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. İletişim, birleştirdiği gibi dünyamızın daha da büyümesine izin vererek genişletir de. Bu genişlemeler, bilincin yükselen akımını yansıtır.

Çakralar boyunca aşağı doğru yol alırsak, sınırlama ve tezahüre gideriz. Düşünce örüntülerini alır, onları *adlandırma* yoluyla netleştiririz. Adlandırma bir şeyin etrafına sınırlar çizme yoluyla, onun şu değil bu olduğunu söylemekle bilinci odaklar. Bir şeyi adlandırmak onu netleştirmek, sınırlarını çizmek, belirginleştirmektir. Adlandırmak, düşüncelerimize bir yapı ve anlam kazandırır.

İletişim, gerçekliğimizi şekillendirir ve geleceğimizi yaratır. Eğer size "bana bir bardak su getir" dersem, kendim için elimde bir bardak su olan bir gelecek yaratırım. Eğer size "lütfen beni yalnız bırak" dersem kendime sizsiz bir gelecek yaratırım. Başkanlık konuşmalarından yönetim kurulu toplantılarına, evlilik kavgalarına ya da çocukların uyku öncesi hikâyelerine kadar, iletişim her an bir dünya yaratır.

İletişimin, bilinci çakra spektrumunun iki ucuna da yönlendirebildiği nettir. İletişim *soyut bir fikirle tezahür etmiş bir fikir arasında aracılık eden sembolik bir sistemdir.* Düşüncelerimizi kontrollü fiziksel titreşimlere formüle eder ki bunlar da sonra fiziksel düzlemde tezahürler yaratabilir. Kelimelerle bilincin düzene gireceği ve etrafındaki evreni kendini de içerecek şekilde düzenleyebileceği bir aracı olmuş olur! Bu nedenle bu çakra, zihinle beden arasında çok önemli bir düzlemi teşkil eder. Kalp gibi merkezi bir denge noktası değildir; onun yerine ateşin dönüştürücü özelliklerini -bir boyuttan başka bir boyuta geçiş ortamı olarak- yansıtır.

Bu bölümde iletişimi, teorikten pratiğe keşfedeceğiz. Titreşimin, sesin, mantraların, dilin, telepatinin, yaratıcılığın ve medyanın prensiplerini, beşinci çakradaki lotusun taç yaprakları gibi keşfedeceğiz.

VİŞUDA - ARINDIRICI

Ah Devi! Ah Sarasvati!
Sen konuşmama bile yerleş.
Sen dilimin ucuna bile yerleş.
Ah kusursuz şiiri bahşeden ilahi anne.
-Swami Sivananda Radha[1]

Sıklıkla boğaz çakrası olarak da adlandırılan iletişim çakrası, boyun ve omuzlar bölümünde bulunur. Rengi mavidir; altıncı çakranın indigo mavisinin aksine, parlak bir gök mavidir. Sanskrit dilindeki bütün ünlü harfleri içeren on altı taç yaprağı olan bir lotustur. Sankritte ünlü harfler tipik olarak ruhu, ünsüz harfler ise maddenin sertliğini temsil eder.

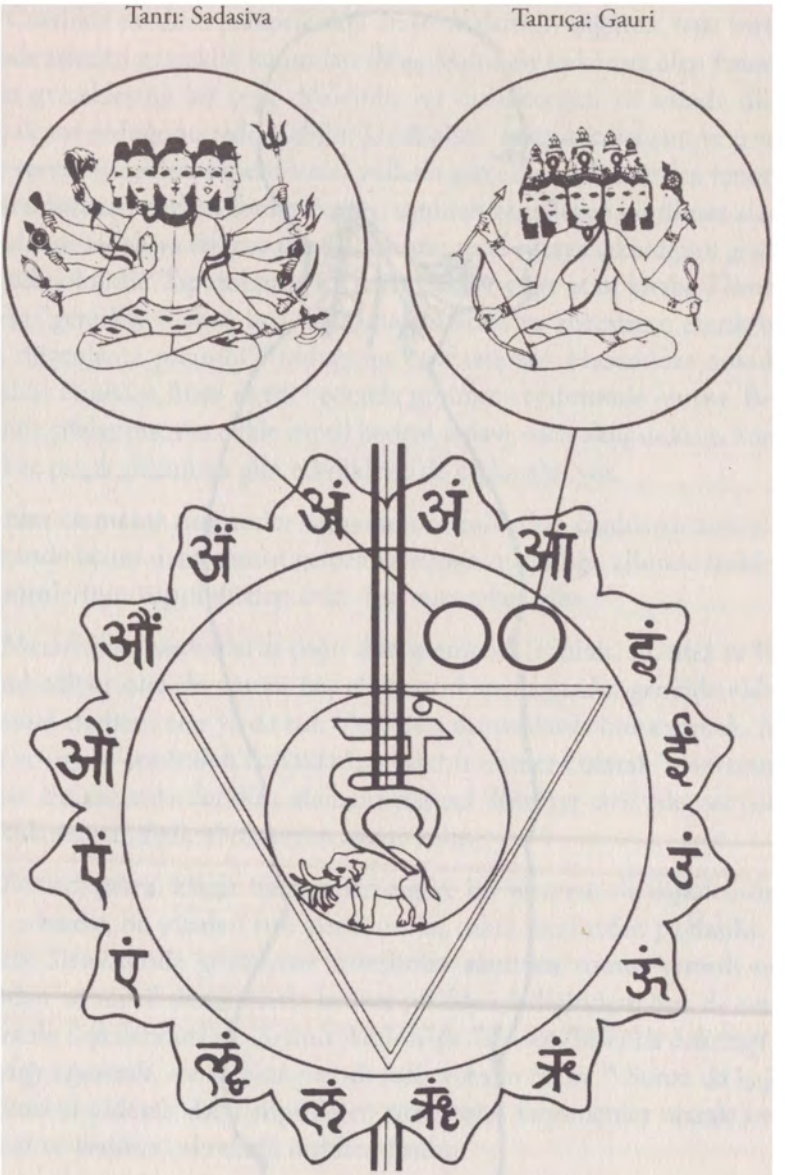
Bu lotusun adı "arınma" anlamına gelen *Višuda.* Bu da bu merkez hakkında iki şeyi ima ediyor: 1) Beşinci çakraya ulaşıp onu başarıyla açmak için beden belli bir düzey arınmışlığı korumalıdır. Üst çakraların daha süptil yönleri daha fazla hassasiyet gerektirir ve bedenin arındırılması bu süptillikleri açar. 2) Her şeyin içkin bir parçası olan bir titreşim ve kuvvet olarak ses, arındırıcı bir doğaya sahiptir. Ses maddenin hücresel yapısını etkiler. Ayrıca sesin hem içimizdeki hem de etrafımızdaki uyumsuz olabilecek frekansları da ahenge getirme becerisi vardır. Birazdan bu prensipleri daha yakından inceleyeceğiz.

Çakranın içinde Airavata'yı yani çok dişli beyaz fili görürüz. Konuşmanın tezahürünü simgeler şekilde aşağıyı işaret eden bir üçgenin içindeki çemberin içindedir. İlahlar, tanrı Sadasiva (Şiva'nın Pancana, yani beş katmanlı olarak da adlandırılan bir versiyonu) ve tanrıça Gauri'dir (adil olan, sarı ya da parlak olan anlamına gelen bir lakap). Gauri ayrıca *Uma, Rambha, Totala* ve *Tripura*[2] adlı tanrıçaları içeren tanrıça sınıfının da adıdır. Bu çakradaki ilahların her biri beş suret ile gösterilmiştir (bkz. Şekil 6.1, sayfa 213).

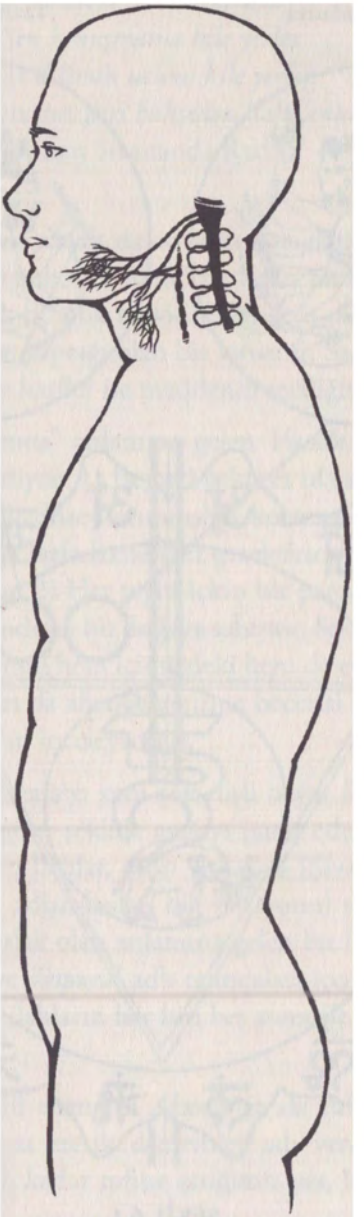
Beşinci çakranın ilgili elementi *Akasha* ya da ruh olarak da bilinen *ether*'dir. Farkındalığımızı eterik düzlemler adı verilen süptil titreşim alanlarını algılayabilecek kadar rafine ettiğimiz yer, beşinci çakradır. Bu

[1] Swami Sivananda Radha, Kundalini Yoga for the West, 231.

Stutley, Margaret and James, Harper's Dictionary of Hinduism, 96.



ŞEKİL 6.1
Vişuda Çakra
(*Kundalini Yoga forthe West'ten)*



ŞEKİL 6.2
Beşinci Çakra

düzlem düşüncelerimizin, duygularımızın ve fiziksel hâllerimizin hem nedeni hem de sonucu olarak işleyen süptil maddenin titreşim alanıdır.

Özellikle modern parapsikoloji araştırmalarının ışığında, bazı insanlar, içinde sıradan gerçeklik kanunları ile açıklanması imkânsız olan fenomenlerin gerçekleştiği bir çeşit düzlemin var olabileceğini ve aslında düzenli olarak var olduğunu reddedebilir. Uzak görü, telepatik iletişim ve uzaktan şifa verme örnekleri süpernormal yollarla gerçekleşen bu türden fenomenlerden birkaçı. Kirlian fotoğrafçılığı, canlıları çevreleyen görülmez alanı ve bu alanın sağlık ya da hastalık durumunu nasıl ortaya çıkardığını gösteren bir teknolojidir. Tıp doktoru Richard Gerber çığır açan kitabı *Titreşimsel Tıp*'ta "gerçekte fiziksel bedeni muhafaza eden ve koruyanın eterik bedenin düzenleme prensibi"[3] olduğunu tarif ediyor. Hastalıklar dokularda tezahür etmeden önce eterik bedende görünme eğiliminde oluyor. Benzer şekilde şifalanma, öncelikle süptil bedeni tedavi eden akupunktur, homeopati ve psişik şifalanma gibi tekniklerle de sağlanabiliyor.

Eter elementi titreşimler dünyasını temsil eder; canlıların aurası, sesi ve içinde bizim daha somut gerçekliklerimizin açıldığı, zihinde fısıldanan izlenimlerinin süptil düzlemdeki dışa vurumları gibi.

Metafiziksel sistemlerin çoğu dört elementi (toprak, su, ateş ve hava) kabul ediyor olsa da sistem beş elementi kapsadığında, genelde eklenen evrensel element eter ya da ruh olur. Bazı durumlarda buna toprak, hava, ateş ve suyun ötesinden fiziksel olmayan bir element olarak "alan/uzay"da denir. Bu sistemlerde, dört element fiziksel dünyayı tarif eder ve ruh da anlatılamayan, fiziksel olmayan aleme kalır.

Beşinci çakra, klasik bakış açısına göre bir element ile ilişkilendirilen son çakradır, bu yüzden ruh alemi üst üç çakra tarafından paylaşılır. Ses, Çakra Sistemi'nde görünmez titreşimler alanının somut temsili olduğundan ve süptil titreşimlerle benzer şekilde işlediğinden; ben de sesi bu çakra ile ilişkilendirdim. Arthur Avalon'un *Serpent Power'da belirttiği gibi "varlığı sayesinde, eterin varlığını da bilinir kılan Ses'tir."*[4] Sonra da ışığı ve düşünceyi giderek daha süptilleşen titreşimsel fenomenler olarak sırayla altıncı ve yedinci çakralarla ilişkilendirdim.

---

[3] Richard Gerber, Vibrational Medicine, 302.

Arthur Avalon'un butalar ya da elementler ile ilgili tartışmasından, The Serpent Power, 71. "Ses formunda duyulan her şey Şaktidir... Eter kavramı ne kadar zamandır mevcutsa ses de o kadar zamandır duyulur" cümlesiyle, The Serpent Power'dan alıntıyla, 99.

TİTREŞİMİN SÜPTİL DÜNYASI

Her şey... Danseden ve bu hareketleriyle ses
üreten atomların
bir araya gelmesidir... Dansın ritmi değişince,
ürettiği ses de değişir...
Her atom sürekli olarak kendi şarkısını söyler,
her an, yoğun ve süptil formlar oluşturur.

-Fritjof Capra[5]

Eter, evrende bulunan her şeyi kapsayan ve birleştiren ince titreşimler alanı ile tarif edilebilir. İster ses dalgası olsun ister dans eden bir parçacık, her titreşim diğer titreşimlerle temas hâlindedir ve her titreşim birbirini etkiler. Beşinci çakranın alanına adım atmak, her tarafımızı saran ince titreşimsel alanla bilincimizi uyumlamaktır.

Hepimizin aşina olduğu bir şeyi, otomobilleri ele alalım. Arabalarımızın bir sürü parçası olan motordan güç aldığını biliyoruz. Pistonlar, valfler formunda katı maddemiz, sıvı formunda benzin ve gazımız, kıvılcım ateşleme tıkacımız ve (dört elementin ilki olan) sıkıştırılmış havamız var. Bu karmaşık zamanlı hareket bütün o parçaların keskin ilişkiler içinde birlikte çalışmasına olanak tanır. Ama kaputu açtığımızda titreşim görürüz. Çünkü motorun içinde işleyen küçük parçaları göremeyiz, bunu sadece bir çeşit makro perspektiften görürüz. Çalışan bir motor, titreşen ve pır pır ses çıkaran bir metal bloğu gibi görünür. Çıkardığı sesi dinleyerek arabamızın çalışıp çalışmadığını gayet iyi söyleyebiliriz. Ses olması gerektiğinden farklıysa, bir şeylerin ters gittiğini anlarız.

Aynı şekilde özel detayları bilmesek de bir durumun ya da bir kişinin kapsamlı titreşimini de deneyimleriz. Bir sorun olup olmadığını söyleyebiliriz. Tüm titreşimlerin toplamı, içerideki tüm düzeyleri içerir. Bilincimizi rafine ettikçe, beşinci çakrada, bu süptil titreşimsel mesajları algılamaya başlarız. Eterik alan doku, organ, duygu, etkinlik, deneyim, hatıra ve düşüncelerimizin titreşimsel örüntüsünün bir çeşit şablonu gibidir.

Maddenin en katı hâlleri bile sürekli olarak yüksek hızlarda titreşir. Aslında bu kesintisiz hareket sayesinde maddenin boşluğunu katı bir alan olarak algılarız. Atomik parçacıkların çok küçük bir alana bağlanan

---

[5] Fritjof Capra, The Tao of Physics, NY: Bantam Books, 1975, 229.

hareketi, daha çok 10^{15} Hz hızındaki bir titreşim ya da salınım gibidir.[6] (Hz= Saniyedeki döngü). Titreşim, en temel birimlerimizde, her formdaki madde, enerji ve bilinçte bulunur.

Titreşim, ritmin bir tezahürüdür. Dion Fortune *Kozmik Doktrin*'de titreşimi "bir düzlemin ritminin bir diğerinin nesnesi üzerindeki etkisi"[7] şeklinde tanımlamıştır. Çakra sütunu boyunca yukarı çıktıkça, her düzlemin, altındaki çakradan daha yüksek, daha hızlı ve daha verimli bir düzeyde titreşmeye başladığı söylenir. Işık sesten (yaklaşık kırk oktav) daha hızlı bir titreşimdir ve düşünce ışıktan daha süptil bir titreşimdir. Bilincimiz bedenimizin nesnelliği üzerinden titreşir, enerji hareketi etkiler ve hareket de maddeyi etkiler.

1800'lerde Ernst Chladni adında bir bilim insanı titreşimin maddeyi nasıl etkilediği ile ilgili deneyler yapmıştır. Chladni, sabitlenmiş çelik bir plakanın üzerine kum koymuş ve reçinelenmiş keman yayını plakanın ucuna sürtmüştür. Diskin üzerinde "çalınan" titreşimin kumu, mandala benzeri örüntüler şeklinde "dans ettirdiğini" bulmuştur. Titreşimin frekansı değiştikçe örüntü de değişmiştir (bkz. Şekil 6.3, Sayfa 219). Bir hoparlörün üzerindeki kum tabakası da tonlar benzer frekansta olduğunda benzer örüntüler üretecektir.

Bu örnek, sesin maddeyi etkilemesi -bir düzlemdeki ritmin başka bir düzlemin nesnesini etkilemesi- ile ilgili net bir örnektir. Ancak bu tonların yarattığı şekiller rastgele değildir, mandala-benzeri bir tasarımda geometrik olarak bir merkez nokta etrafında -tıpkı bir çakra gibi- dizilmişlerdir. İnsan, sesin küçücük hücreler ve atomik yapılar ya da daha az görünür olan eterik alan üzerinde nasıl bir etki yarattığını sormadan duramıyor.

Bunu takip eden deneyler su, tozlar, macunlar hatta yağ gibi farklı ortamlara yansıtılan ses dalgalarının spiral galaksiler, bir embriyodaki hücre bölünmesi ya da insan gözündeki iris ve göz bebeği gibi doğada bulunan formlara kayda değer ölçüde benzeyen örüntüleri ürettiğini göstermiştir. Bu fenomen ile ilgili çalışmalara *simatik* denir ve bu alan büyük ölçüde İsviçreli bir bilim insanı olan Hans Jenny[8] tarafından geliştirilmiştir.

---

[6] Itzhak Bentov, Stalking the Wild Pendulum, 68.

Dion Fortune, The Cosmic Doctrine, 57.

Bu fenomenin görselinin tadını çıkarmak için MACRO media tarafından sunulan Cymatics: The Healing Nature of Sound videosuna bakınız.

Hindular titreşimin yaratıcı Brahma'dan Vaikhari'ye, duyulabilir sese farklı yoğunluk düzeylerinde çalıştığına ve maddenin kendisinden yaratıldığı temel türüm olduğuna inanır. Aslında Hindu yazıtlarında "OM-bütün dünya o hece... Bu yüzden Brahma bir bütün"[9] denir. Hinduizm Hristiyanlıktan pek çok yönden farklı olsa da kimse bunun John'un, "Başta Kelam vardı ve Kelam Tanrı'ylaydı ve Kelam Tanrı'ydı,"[10] söylemi ile benzerliğini reddedemez. Her ikisi de sesin ilahi olanın ortaya çıkışıyla tezahür dünyasını nasıl yarattığını anlatıyor.

Bütün titreşimler tekrar eder; zamanda ve uzayda düzenli bir hareket örüntüsü olan ritim ile simgelenir. Bu ritmik örüntüler, bilincimizin işlevlerinin içine derinden işlemiştir. Mevsimlerin döngüsü, gece ve gündüzün döngüsü, ayın döngüleri, kadınların adet görmesi, nefesin hareketi ve kalbimizin sürekli atması buna birkaç örnektir. Hiçbir canlı bu ritimlerden kaçamaz. Ritim de değişim gibi bütün yaşam ve bilincin temel yönüdür.

Bir insan beşinci çakrasının aktifliği ile hareket ettiğinde nesnelerin titreşimsel düzeylerinin farkında olur. Söylenen asıl kelimelerdense ses tonuna tepki veriyor olabiliriz. Daha soyut olan düzlemin bilincimiz üzerindeki etkisi somut eylemlerinkinden daha süptildir ama daha az derin değildir. Maalesef, çoğumuz bu düzlemdeki eylemlerimizin ve tepkilerimizin farkında değiliz.

Herhangi bir duyu aracılığıyla oluşan algılarımız bile bir ritmi algılama işlevidir. Ses dalgalarını duymak, ışık dalgalarını görmek bunlardan sadece iki tanesi. Sinir liflerinin beynimize veri girişi sağlama mekanizması, enerjinin ritmik titreşimi yoluyla gerçekleşiyor. Doğumda annemizin rahminin ilk kasılmasından, ölürken son nefesimizi verene kadar ritmik, dans eden varlıklarız. Ram Das'ın dediği gibi "var olan tek dans" ile dans ediyoruz.

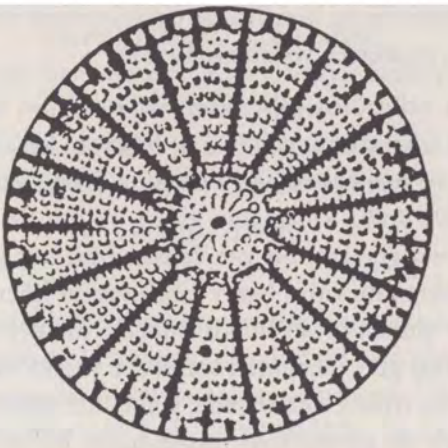
George Leonard muhteşem kitabı *The Silent Pulse*'ta ritmi "örüntülü frekansların zaman ağına karşı çalınması"[11] olarak tanımlar. Ritmin birincil rolünün, sistemin farklı parçalarını entegre etmek olduğunu belirtir. Bir senfoni orkestrası gibiyiz. Sistemin yaylılar, üflemeliler, nefesli sazlar

---

[9] PatrickOlivelle, The EarlyUpanishads: AnnotatedText and Translation, Mandukya-Upanishad'dan, NY: Oxford University Press, 1998, 475.

I John, King James İncili.

George Leonard, The Silent Pulse, 10.



Aracnoidiskus Bakterisi (x600)



Kumla kaplı disk belli frekanslarda titreştirildiğinde oluşan şekil

ŞEKİL 6.3

ve vurmalılar gibi farklı yönleri var ama yine de ancak ritmin birleştirici gücü ile müzik yapabilir. Ritim sistemin kalp atışıdır.

Çoğumuzun hayatta yoksunluğunu çektiği şey uyumlu bir ritim; bizi benliğimizin özünden evrenin kalp atışına bağlayan birleştirici unsur. Sonuç olarak da dünya ile ve kendimizle uyumsuzluğa düşüyoruz. Koordinasyon, uyum ve zarafetten yoksun kalıyoruz.

Dahası, çakra örüntüleri gibi ritimler de kendini devam ettirir. Her güne sakin, merkezlenmiş bir ruh hâli ile başlayan kişi, kendini etkileşimlerinde de sakin ve merkezlenmiş bulacaktır. Diğer yandan, işyerine her gün yoğun trafikte araba kullanarak giden, yoğun baskı altında çalışan, hızlı hareket etmesi gereken bir işte çalışan biri, her gün farklı titreşim türlerine karışacaktır. Bu ritim kişiyi varoluşunun hücresel boyutuna kadar takip eder ve muhakkak kişinin düşüncelerini, eylemlerini ve duygularını etkiler. Bütün gün çalıştıktan sonra eve yoğun trafikte araba kullanarak giden kişi bu ritmi ev hayatında, yeme örüntüsünde ve diğerleriyle olan etkileşiminde de ortaya koymaktan başka bir şey yapamaz. Eşi ve çocukları bu ritimlerin bombardımanına maruz kalır ve belki bilinçli ya da bilinçsiz bundan tetiklenir ya da rahatsız olurlar. Onlar da işleri daha da ciddiye bindirerek aynı titreşim düzeyinde yanıt verebilirler (ve muhtemelen de verirler). Eğer kalp atışı bizim içsel ritmimizin uygulayıcısıysa birçok yöneticinin kalp yetmezliğinden muzdarip olmasına şaşmamalı!

Hepimiz birbirimizi ve hatta etrafımızdaki her şeyi zihinlerimizde ve bedenlerimizde taşıdığımız titreşimlerle etkiliyoruz. Bu titreşimlere -bu düzey süptil, fark edilmesi ya da tariflenmesi zor bir düzey olduğu için- çok fazla dikkat kesilmiyoruz ama her şeye rağmen bizi derinden etkiliyorlar. Az sayıda insan bu titreşimleri kıvama getirmek için bilincini kullanıyor. Bunu herkes için mümkün kılmak adına kullanılacak pek çok basit teknik ve prensip bulunuyor. Bunların kullanımının hem kendi bilincimiz için hem de onunla birlikte etrafımızdaki herkesin iyiye doğru evrimsel gelişimi için büyük yardımı dokunabilir.

REZONANS (UYUMLU TINLAMA)

Her birimizin kalbinde, ne kusurlarımız olursa olsun,
sessiz mükemmel bir ritim,
karmaşık formlar ve tınılar dalgası bulunur, ki bunlar
tamamen bireysel ve biriciktir
ama yine de bizi evrendeki diğer her şeyle bağlarlar. Bu
atım ile temasa geçme
eylemi kişisel deneyimimizi dönüştürür ve
etrafımızdaki dünyayı bir şekilde başkalaştırır.[12]

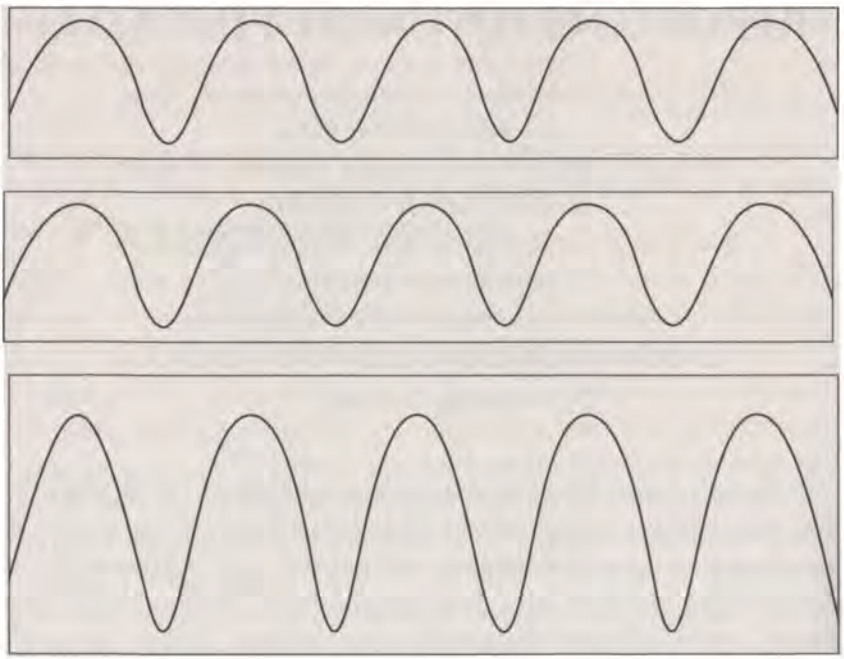
-George Leonard

Bütün sesler belirli bir frekansta titreşen dalga formları olarak tarif edilebilir. Sempatik titreşim ya da rezonans olarak da bilinen *ritim tutunumu,* iki dalga formunun benzer bir frekansla birbiriyle bir çeşit "kilitlenme fazı"na girerek birlikte tamamen aynı hızla titreşmeleridir. Sonuçta ortaya çıkan dalga iki orijinal dalganın birleşimidir; aynı frekansa sahiptir ama genliği artmıştır (bkz. Şekil 6.4, sayfa 222). Genlik, dalganın çukurdan tepeye aldığı yoldur. Ses dalgalarında genliğin artması, sesi yükseltilmiş müzikte olduğu gibi enerji ve ses kuvveti artışı anlamına gelir. Bir diğer deyişle, güç ve derinlik, iki dalga formu uyumlu tınladığında (rezonans) artar.

Bunu büyükbaba saatleri satan bir dükkânı ziyaret ederek anlayabiliriz. Oraya gittiğimizi ve hiçbir saatin ayarlı olmadığını düşünün. Dükkân sahibi bizi saatlerin aslında çalıştığına dair temin ediyor, dolaşıyor ve sarkacı harekete geçirerek her saati ayarlıyor. İlk başta, sarkaçların bu tik-tak salınımları birbiri ile koordineli olmaz, aralarında yarım veya çeyrek saniye bir sapma olabilir. Zaman geçtikçe, daha az tik-tak olduğunu fark etmeye başlarız. Bir süre sonra bütün sarkaçlar uyum içinde ileri geri salınıyordur. Ritimleri tutunuma girmiştir.

Salınım yapan iki titreşim, *eğer frekansları birbirine yeterince yakınsa* eninde sonunda birbirine katılır. Örneğin müzik koroları son notayı sesleri rezonansa ulaşana kadar uzatırlar. Eğer eğitimli bir kulağınız varsa bu atımları küçük vuruşlar olarak algılayabilirsiniz. Nota kesildiğinde dinleme salonunda net ve temiz bir şekilde yankılanan tınıyı veren budur. Ses dalgaları, deneyimlemesi keyifli bir rezonans yaratacak şekilde bir birbirine kilitlenir.

Age.xii.



ŞEKİL 6.4
Ses dalgalarının yapıcı karışımı.

Bu ritim kenetlenmesi prensibi, duran bir kaynaktan tek bir dalganın titreşimi tetiklemesinde de ortaya çıkar. Örneğin eğer ikimizin kemanı da konserde çalınacak ses aralığına ayarlıysa, sizin kemanınızdaki Re telini sadece kendi kemanımı sizinkinin yakınında tutup Re notasını çalarak titreştirebilirim. Uzaktan kontrol edilebilen televizyon ünitelerindeki diyapazonlar böyle çalışır. Biz düğmeye bastığımızda kumanda birkaç metre ötedeki televizyon setinde uzaktan etkinleştirilen bir tona çarpar.

Benzer tonlar birbiri ile kenetlenip rezonans yaratırken farklı frekanslardaki dalgalar da ahenksizlik yaratır. Örneğin bir flütün saf tonu bir sinüs dalgası ile uyumludur ki bu diğer flütlerle uyumlanır. Bir otobüsün karmaşık ses dalgaları ise uyumsuzdur.

Aynı evde yaşayan insanlar birbirinin süptil titreşimlerine kenetlenir. Yeterince uzun süre birlikte yaşayan kadınların ayın aynı zamanında adet görmeye başladığı uzun zamandır bilinir. Uzun süre evli kalan çiftler genelde birbirine benzemeye başlar ve konuşmaları benzer bir ritim göstermeye başlar. Kültürel olarak, komşularımızla, arkadaşlarımızla ve

akranlarımızla aynı ritme kenetleniriz. Çevremizden sadece görsel, psikolojik ve fizyolojik (ör. reklam panoları, sosyal baskı, hava kirliliği) etmenlerle değil, onların yanı sıra daha derinlerde, iç titreşimlerin bilinçdışı düzeyinde de etkileniriz.

Transandantal Meditasyon Topluluğu ya da daha yaygın bilinen adıyla TM bu prensip üzerine kurulu bir meditasyonel felsefeye sahiptir. Bu kişiler mantra meditasyonu ile yaratılan beyin-dalgası ritimlerinin meditasyon yapmayanların dünyasına olumlu etki yapabildiğine inanırlar. Ne kadar çok meditasyon yapan olursa bu ritim kenetlenmesinin olma olasılığı da o kadar çoktur. Bunu, meditasyoncuların her akşam belli bir saatte meditasyon yapmakta anlaştığı Atlanta, Georgia'da test bile etmişlerdi. O saatlerde suç oranlarında kayda değer azalma olduğu gösterilmişti.[13]

Bütün konuşmaların ritmi vardır. Bunun anlamı, Boston Tıp Okulu'ndan Dr. William S. Condon'un aşağıda anlatılan çalışmalarında gösterildiği üzere, sohbetin de bazı muazzam göstergelerle ritim kenetlenmesi prensibine bağlı olduğudur.

İletişimin daha süptil yönlerini görebilmek için Dr. Condon birçok sohbeti video kaydına aldı ve sonra da videoları çok düşük hızda (1/48 saniye) analiz etti. Basit kelimeleri her biri saniyenin belli bir kısmı kadar süren temel ses birimlerine ("ses" kelimesinin s-e-ss olması gibi) ayırarak hem konuşanın hem de dinleyicinin beden hareketlerinin sohbet boyunca *her zaman ses ile tam bir senkron* hâlinde olduğunu buldu. Bu hareketler kaşları kaldırma, başı hafifçe eğme ya da bir parmağı bükme olabilir. Bununla ilgili en etkileyici olan şey dinleyenin hareketlerinin gecikmeli bir tepki olarak oluşmak yerine konuşanınki ile kenetlenmesidir. Dr. Condon şöyle bir yorumda bulunur:

> *Dinleyen kişinin konuşanın konuşması ile tam bir senkron içinde hareket ettiği gözlemlendi. Bu, 1/48 saniyede bile ayırt edilebilir bir gecikme görülmediği için bir çeşit kenetlenme gibi görünüyor... Bu ayrıca insan iletişiminin evrensel bir özelliği ve belki de genel olarak birçok hayvan iletişiminin bir özelliği gibi görünüyor. İletişim bu yüzden herkesin pek çok boyutta birbirine geçmiş, paylaşılan hareketlerle ilişkilendiği ama hepsinin garip bir şekilde bunu yapmakta olduklarını unuttuğu bir dans gibidir. Birbirine tamamen yabancı olan kişiler bile bu senkronizasyonu gösterecektir...*[14]

[13] Arthur Aron, Center for Scientific Research aracılığıyla erişilen bir makaleden, Maharishi International University, Fairfield, Iowa.

William S. Condon, "Multiple Response to Sound in Dysfunctional Children." Journal of Autism and Schizophrenia 5:1,1975, 43.

Condon ayrıca mesajın içeriğinin nasıl ancak kenetlenme gerçekleştiğinde karşıya geçebildiğini de açıklar. O noktadan önce, genelde yanlış anlaşılma vardır. Altmışlarda George Leonard ve siyahi bir psikiyatrist olan Dr. Price Cobbs, siyahi ve beyaz katılımcıların konuşma ritimlerinde kayda değer ritim farkı görülen, hafta sonu ırklar arası karşılaşma grupları yürütüyordu. Katılımcılar pişmanlıklarını, korkularını ve öfkelerini ortaya dökmeleri konusunda teşvik edilmişti. Maratonun başlangıcı cesaret kırıcı ve acılıydı ama hafta sonunun belli bir noktasında herkesin konuştuğu, bağırdığı, ayaklarını yere vurduğu daha düşük bir tonda ritimlerini bulup ateşli bir kreşendoya ulaştılar. Bunu şöyle anlattılar:

> *Bölümün sonuna doğru bazılarının bağırmaları ve küfürleri kahkahalara dönmeye başlar. Sonra garip bir şey olur: Bütün grup birden durur ve yeniden başlar, sonra durur ve başlar ve daha da sessizce -mükemmel bir ritim içinde. Bunun ardından karşılaşma yeni bir hassasiyet ve rahatlık tonuyla yeniden başlar. Sanki anlayış sarkaçları birlikte salınıyor, kalpler tek yürek gibi atıyor gibi olur.*[15]

İletişim, grup bir rezonansa girene kadar gerçek anlamda oluşmaya başlamadı. Belki de iletişim gerçekten genelde düşündüğümüz gibi bir etki-tepki fenomeninden ziyade ritmik bir danstır. İletişim, dinleyen kişinin konuşana *tepki verdiğini* değil aksine onunla *uyumlandığını* gördüğümüzde hakikaten gerçekleşiyor.

Dr. Condon daha ileri çalışmalarında rahatsız ve otistik çocukların bu işitsel ritim kenetlenmesine yönelik davranışlarını da inceledi. Çocuklar, dinleyen ile konuşan arasında gecikmeli bir tepki gösterdi ve sanki orijinal sesin bir yankısına yanıt veriyormuş gibi davrandı. Mikro hareketleri onları etraflarındaki dünya ile uyum içinde olmaktan alıkoyuyordu ve dolayısıyla da onları, durumlarının tipik özelliği olan yabancılaşma ve kafa karışıklığına itiyordu. George Leonard, bu veriyi analiz ettiğinde şu sonuca varır: "Bir dünyaya sahip olma becerimiz onunla kenetlenebilme becerimize bağlıdır."[16]

Bu, beşinci çakrayı anlamakta çok önemli bir kavramdır. Eğer çevremizi saran titreşimlerle kenetlemekte başarısız olursak, dünya ile olan bağlantımızı kuramayız. İletişim olmadığında soyutlanmış, ayrı ve sağlık

---

[15] George Leonard, The SilentPulse, 23.

Age.18.

için çok hayati olan besleyici enerjiden kopuk oluruz. Hinduların inandığı gibi, bütün maddeyi ses yaratır, ister sözlü olsun, ister kimyasal, zihinsel ya da elektriksel, iletişim hayatı yaratır ve muhafaza eder. Onsuz hem spiritüel hem de fiziksel olarak ölürüz.

Belki de sözsel alışverişimizin iletişimin pek çok yönünü sekteye uğratması, sadece altta yatan gerçeğinin doğası üzerine perde çeken yüce Maya'nın başka bir tezahürüdür. Belki de iletişim ritmik alışverişten başka bir şey değildir. Yine de dil, iletişim buzdağının sadece tepesidir ve buzdağının sadece ne olduğuna ve nerede olduğuna dair edindiğimiz ilk göstergedir.

Eğer basit bir titreşim maddeyi uyumlu, ahenkli örüntülere götürebiliyorsa uyumlu titreşimler etkiyi yalnızca derinleştirir. Bir şeyle gerçek anlamda uyumlandığımızda o şey bizi derinden etkiler. Çevremizin evrimleşmesindeki rolümüzü bu sempatik titreşim prensibinin farkında olarak oynayabiliriz. Bizim kendi titreşimlerimiz de yeni bir düşünceyi ya da titreşimi beklemede olduğu kaynakta birbirindeki bilinci uyandırarak tetikleyebilir. "İyi" titreşimlere katkıda bulunmayı da seçebiliriz, "kötü" titreşimlere katkıda bulunmayı da; etrafımızdaki titreşimlerle uyumlu olanlara ya da uyum dışına çıkmış uyumsuz olanlara...

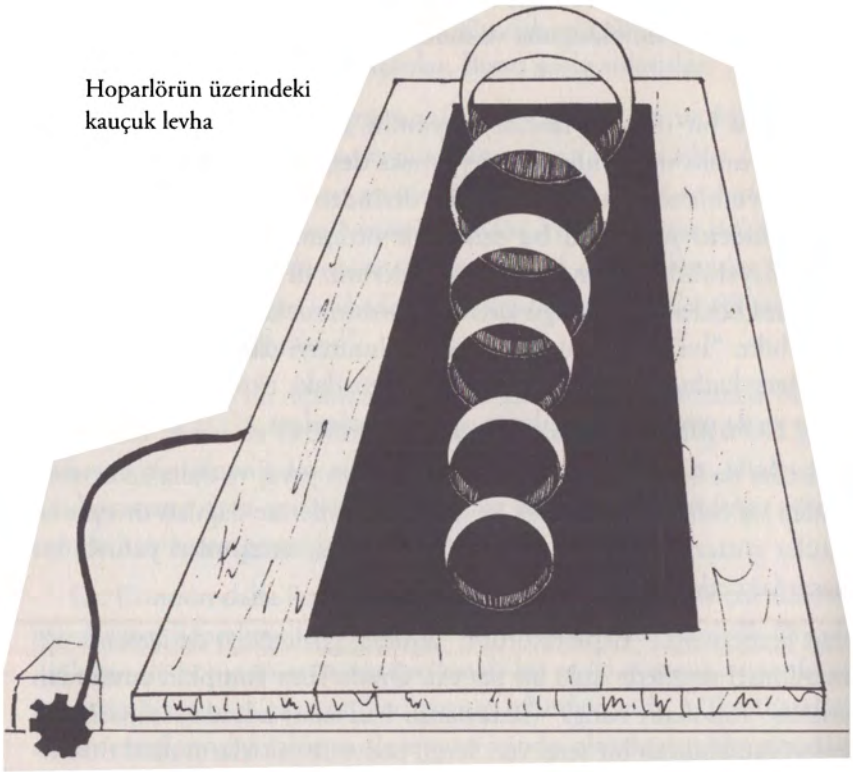
Çakralar da birinci çakradaki katı maddenin yavaş ve daha kaba titreşiminden saf bilincin en yüksek ve hızlı titreşimlerine dağılan titreşimsel örüntüler gösterir. Bir insandaki etkin bir çakra, titreşimleri yoluyla bir başkasındaki etkin olmayan bir çakrayı açabilir.

San Francisco'da "Exploratorium" adında, gözlemciyi de içererek öğreten bilimsel sergilerle dolu bir yer var. Orada Tom Tompkin tarafından yaratılmış "Resonant Rings" (Rezonanslı Halkalar) adında sempatik titreşimleri canlandıran bir sergi var. Sergi, bedende çakraların nasıl titreştiğinin güzel bir örneği.[17]

Bir hoparlörün üzerine, plastik bir plakaya takılmış her biri beş ila onbeş cm arasında değişen boyutlarda bazı yuvarlak metal bantlar koyuluyor (bkz. Şekil 6.5, sayfa 226). Gözlemci hoparlörden ses çıkaran düğmeyi çevirince plaka belli bir frekansta titreşiyor. Düğmeyi ayarladıkça frekansa da ayarlanıyor.

Düşük frekanslarda büyük daireler yavaş, salınımlı hareketlerle titreşerek düşük tonda ses çıkarır. Daha yüksek frekanslarda ise sadece küçük

[17] Tom Tompkin, Exploratorium, Palace of Fine Arts, San Francisco, CA, 1986.



ŞEKİL 6.5
Rezonanslı Halkalar.

daireler pürüzsüzce yüksek tonda vızıldar. Orta frekanslarda ise ortadaki daireler titreşir. Düğmeyi farklı tonlara getirerek hangi dairelerin titreşeceğini kontrol edebilirsiniz.

Bedenimiz, çakraları titreştiren "plaka" Hayatın genel titreşimsel örüntüsü -eylemlerimiz, düşüncelerimiz, yeme örüntümüz ve çevremiz- çakralarımızın titreşimini ayardan çıkarır. Hayatımızın titreşimsel ritmini değiştirerek farklı çakraları etkinleştirebiliriz. Yavaş olanlar birinci çakrayı açmaya müsaade eder. Daha üst frekanslar üçüncü çakrayı uyarır. Onun ötesinde, süptil titreşimlerle uğraştığımız hatırlanmalıdır. Fiziksel bedeni daha hızlı hareket ettirmek üst çakraları açmayacaktır ama meditasyon, beynin "daha yüksek" titreşimleri işlemesine izin verebilir. Zaman ve uzay sınırlandırmalarından çıktıkça titreşimlerimiz de daha az engellenir. Titreşimsel düzeyde, aydınlanma sonsuz frekans ve sonsuz genlikte bir dalganın her yerde bulunması olarak düşünülebilir.

MANTRALAR

Her varlığın özü topraktır, toprağın özü sudur, suyun özü bitkilerdir, bitkilerin özü insandır, insanın özü konuşmadır, konuşmanın özü Kutsal Bilgelik'tir (Veda), Veda'nın özü Sama-Veda'dır (sözcük, ton, ses), Sama-Veda'nın özü OM'dur.

-Chandogya Upanişad

Chladni diski ve ritim kenetlenmesi prensipleri bize ses dalgalarının maddeyi etkileyebildiğini ve etkilediğini gösterir. Bilinci de etkileyebilmesi şaşırtıcı değildir.

Meditasyonda kullanılan *mantra* adı verilen kutsal seslerin seslendirilmesinin arkasındaki fikir budur. Bu kelime, zihin anlamına gelen "man"-dan ve koruma ya da enstrüman anlamına gelen "tra"dan gelir. O nedenle mantra, zihnimizi üretken olmayan düşünce ve eylem döngülerinden koruyan bir araçtır. Mantralar, zihni bir noktaya yönlendirip yatıştırmaya hizmet eden odaklama araçlarıdır. Mantranın titreşimi birinin sizi uykudan uyandırmak için omuzlarınızı sallamasının titreşimine benzer.[18] Bir

[18] Arthur Avalon, The Serpent Power, 97.

mantra zihni cehalet uykusu alışkanlığından uyandırmak üzere tasarlanmıştır.

Chladni diskindeki belli titreşimin kum yığınından mandala yaratması gibi OM gibi basit bir mantrayı seslendirmek de rastgele düşünceler ve duygular yığınımızı uyumlu ve zarif bir örüntüye dönüştürür. Sesin üzerimizde bu etkiyi yapması için mantranın anlamını ya da sembolojisini mantık çerçevesine oturtmanız gerekmez. Sesin ritmi bilinçdışı bir düzeyde işleyecek ve iç ritmimize nüfuz edecektir. Aslında, kişinin anlamı hakkında düşünmemesi mantranın diğer bir sihridir çünkü ancak o zaman bilinçli zihnin parçalı yönlerinin ötesine geçer ve altta yatan bütünlüğü algılarız.

Ancak belirli bir sese her gün kendi kendimize tekrarladığımız "ben sevgiyim" gibi olumlamalarda olduğu gibi anlam atfedilirse, tekrarın ritmi o anlamı bilincimize nüfuz ettirmeye yardım eder.

Bir mantra sabah birkaç dakika sesli söylendiğinde titreşiminin, görüntüsünün ve anlamının izlerini kendisiyle birlikte taşıyarak, bütün gün sessizce zihnin içinde yankılanır. Her yankıda mantranın sihrinin hem zihin hem de beden üzerinde işleterek daha büyük bir düzen ve uyum yarattığına inanılır. Eylemler mantranın vuruşlarıyla dans ederek yeni bir ritim kazanır. Eğer hızlı bir mantra seçilirse enerji üretmek ve ataletin üstesinden gelmek için kullanılabilir. Eğer yavaş, huzurlu bir mantra kullanılırsa kişiyi gün boyunca gevşeme ve sakinleşme hâline getirmeye yardım eder.

Çakraların Tohum Sesleri

Hindu metafiziği evrendeki her şeyin sesten yapıldığını belirtir. Her şeyin içinde tohum sesler ya da *bija* mantra olarak bilinen, o şeyi oluşturan enerji örüntülerinin sembolik gösterimi bulunur. Bu mantralar, onları seslendiren kişiyi tohum sesin konusuyla uyumlu titreşime getirmek üzere tasarlanmıştır. Bija mantra bilgisi ile kişi, o şeyin özüne ilişkin kontrol kazanır ve böylece onu yaratabilir, yok edebilir ya da dönüştürebilir. Hazreti İnayet Han, "Seslerin sırrını bilen bütün evrenin gizemini bilir," demiştir.[19]

Her çakranın o çakraya özgü özü ve dolayısıyla sırları içerdiği söylenen kendi ilgili tohum sesi vardır. Her çakranın kendine özel elementi

[19] Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message, Vol. 2, London: Barrie and Rockcliff, ikinci edisyon, 1972.

olduğundan, tohum seslerin bu elementlerin özelliklerine erişim sağladığını buluruz. Her çakranın tohum sesleri ya da bija mantraları şunlardır:

Birinci Çakra	Toprak, Muladara	LAM
İkinci Çakra	Su, Svadistana	VAM
Üçüncü Çakra	Ateş, Manipura	RAM
Dördüncü Çakra	Hava, Anahata	YAM (ya da SAM)
Beşinci Çakra	Eter, Vişuda	HAM
Altıncı Çakra	Ajna (Işık)	OM
Yedinci Çakra	Sahasrara (düşünce)	(mantra yok)

Bu seslerin hepsindeki M evrenin anaç ve maddesel yönünü temsil eder. A sesi de babayı, maddesel olmayanı simgeler. L (lam, toprak) ağır, kapanan bir sesken HAM'daki H hafif, havamsı, eterik bir sestir ve R (ram, ateş) enerjik, ateşli bir sestir. Bu tohum seslere ek olarak her çakranın her birinin Sanskrit alfabesindeki bir harf ile adlandırılan belli sayıda taç yaprağı bulunur. Tipik olarak ünsüz harfler dünyanın sert, maddesel yönünü yansıtırken ünlü harfler spiritüel, eterik yönlerini yansıtır. Beşinci çakra da taç yapraklarında sadece ünlü harfler olmasından dolayı ünlü seslerin taşıyıcısıdır. Bu harfleri kontrol edebilmenin, adı "zaman" anlamına gelen, Hindu tanrıçalar arasında yok etme yönü olan, dünyayı taç yapraklardaki harfleri kaldırarak yani sesi ve konuşmayı yok ederek yıkan tanrıça Kali'nin elinde olduğu söylenir.[20] Her şeyin özü olan ses olmadan hiçbir şey var olamaz.

Uyumsuz titreşimlerin çaresiz kurbanlarıyız ve kendi titreşimlerimizi gönderebiliriz. Mantraları mırıldanmak ritmimizin kontrolünü ele almanın ve zihnimizin ve bedenimizin gelişimine temel eterik düzeyde rehberlik etmenin bir yoludur.

Aşağıdaki tablo yaygın kullanılan birkaç mantrayı ve bu mantraların amaçlarını listeler. Bu etkin mantralar için geçerli olan olasılıklara kıyasla özet bir listedir. Bir mantranın önemi ritminde ve genel titreşiminde yatar. Mantralar içeriden deneyimlenir –onları denedikçe sizin için hangisinin etkili olduğunu algılayabilirsiniz. Ancak bir mantranın tamamen etkin olması biraz zaman alır. Gerçek faydasını edinebilmek için bir hafta ya da bir ay zaman ayırın.

[20] Arthur Avalon, The Serpent Power, 100.

OM ya da AUM: Muhteşem kadim ses, evrenin yaratıldığı orijinal ses, bütün seslerin birleşiminin sesi.

(Hristiyanlar için, AMEN mantrası AUM ile benzeşir.)

OM AH HUM: Şu amaçlar için kullanılan büyük güce sahip üç hece: bir ritüele ya da meditasyona başlamadan önce ortamı arındırmak için ya da somut adakları spiritüel denklerine dönüştürmek için.

OM MANİ PADME HUM: "Lotusun cevheri içeride yatıyor." MANİ PADME lotusun içindeki cevheri, Budist doktrinin kalbinde yatan özel bilgeliği, ilahi özü temsil ederken, HUM bireysel benliğin sınırları içinde bedenlenen sınırsız gerçekliği temsil ediyor.

GATE GATE PARAGATE PARASAM GATE BODİ SWAHA: Tibetli Daha Küçük Kalp Sutrası

I AM THAT I AM (Ben O'yum, O da Ben): Bireyseli evrensel olanla birleştirmek üzere de tasarlanan İngilizce versiyon.

OM NAMA ŞİVAYA: "Şiva'nın adıyla." Tanrı isimlerinin tekrarlandığı pek çok mantradan biri. Mantra yaratmak için her tanrı ya da tanrıçanın ismi kullanılabilir.

İSİS, ASTARTE, DIANA, HECATE, DEMETER, KALİ-INANNA: Charlie Murphy'nin "The Burning Times" kaydından, popüler bir Pagan tanrıça isimleri ilahisi. Tanrılar için olan versiyonu "NEPTÜN, OSİRİS, MERLİN, MANANON, HELİOS, ŞİVA-BOYNUZLARI OLAN. (Tire işareti kısa bir duruşu simgeliyor)

TOPRAK, SU, ATEŞ VE HAVA, DÖN, DÖN, DÖN, DÖN: Yukardaki tanrıça mantrası ile aynı satırda, bu da elementleri anmak için bir ritüel ilahisidir.

Dünyadaki farklı kültürlerden ve dinlerden binlerce ilahi ve mantra var. Mantranın en derin anlamı bizim ona ne kadar yatırım yaptığımızdan, sesi meditasyonlarımızda, işimizde, gün boyunca düşüncelerimizde ne kadar kullandığımızdan gelir. Pek çok insan ortak mantrayı kullandığında ses süptil düzlemde rezonans kazanır ve nüfuzu daha da artar. Bir mantrayı kullandıkça onunla daha da kenetleniriz.

Belirli bir etki yaratmak için yüzyıllarca kullanılmış mantralar olsa da kendi mantranı uydurmakta hiçbir sakınca yok. Bir mantra formuna

sokulmuş olumlamaların daha güçlü bir etkisi olur, hangi dilde olursa olsun kelimeler nesnelerin iç yapısı formundadır. Bu nedenle "güçlü olacağım" olumlaması içinde aradığımız gücün özel yönlerini taşır. Ancak "ben güçlüyüm" olumlaması kelimelerdeki küçük bir değişiklikle daha da fazla güç yaratır. Mantralar istediğimiz etkiyi yaratmak için dikkatle seçilmelidir. Mantralar pek çok mistik okulda gizli ezoterik bir gelenek olagelmiştir. Güçleri ancak deneyimle hissedilebilir. Kullanılmaları sadece basit "aptal-geçirmez" tekrar etme tekniği ile uygulanır ve faydaları içten arayıştaki herkes tarafından hissedilebilir. İnsanın kendi iç ahenginin bazı gizemlerini açmasına izin veren temel, başat anahtarlardır.

Ünlü Sesler ve Çakralar

Daha önce her çakra için listelenmiş olan tohum seslerde sadece ünsüz harfler değişkenlik gösterir, o nedenle (altıncı çakra hariç) her tohum sesteki ünlü harf aynıdır. Farklı ünlü harflerle çalışmanın çakralarla rezonansta olmak için daha etkili olduğunu buldum. Araştırmalar bir sistemle diğeri arasında farklar olduğunu gösterse de aşağıdaki liste farklı sistemlerin en yaygın benzerliklerini temsil ediyor. Bunu en iyi, sesleri kendiniz çıkararak ve hangi sesle hangi çakranın titreşiyor gibi geldiğini deneyimleyerek doğrulayabilirsiniz. Deneyimlemekte serbest hissedin. Sizin çakralarınız biraz farklı tonlarla rezonansta olabilir.

Bu seslerin hepsi sessiz mantra olarak kullanıldığında ya da meditatif bir araç olarak kullanıldığında da en az eşit derecede etkilidir. Üzerinde çalışmak istediğiniz çakra ya da çakraları seçin ve ünlü sesleri onları uyandırmak için kullanın.

Muladara:	O
Svadistana:	U
Manipura:	A
Anahata:	E
Vişuda:	İ
Ajna:	mm
Sahasrara:	nng ya da sadece sessizlik

TELEPATİ

Ustalaşmanın anahtarı her zaman sessizliktir, her düzeyde, çünkü sessizlikle titreşimleri ayırt ederiz ve onları ayırt etmek onları yakalayabilmektir.

-Sri Aurobindo[21]

Telepati normal beş duyudan hiçbirini kullanmadan, zaman ve mekân ötesi iletişim kurabilme sanatıdır. Bu iletişim şeklinde usta insan görece azdır ama yine de sübliminal düzeyde hepimizin yanıt verdiği bir şeydir. Bu tarz bir iletişim, iyi gelişmiş bir beşinci çakra ile erişilebilir olur.

Çakralarımızı damıtmayı, zihnimizi yatıştırmayı ve düşüncelerimizi sessizleştirmeyi öğrendikçe bilincimizin dokusu da giderek daha da pürüzsüzleşir. Titreşimlerimiz daha tutarlı ve algımız daha direkt bir hâle gelir. Bu hâldeyken enerji alanımızdaki titreşimlerin daha süptil dalgalarının farkına varmak daha kolay olur. Hayatımızın daha kaba titreşimleri karışmadığında, telepatinin daha sessiz düzeyleri bariz olur.

Fenomenimizi biraz daha yükselterek bir telepati benzetmesi yapalım. Eğer herkesin aynı anda konuştuğu, müziğin yüksek sesle çaldığı ve insanların dans ettiği gürültülü bir partideyseniz, sohbet edebilmek için sesinizi kayda değer ölçüde yükseltmeniz gerekecektir. Eğer herhangi garip bir sebepten ötürü partneriniz sadece fısıldayarak konuşabiliyorsa onu hiçbir şekilde duyamazsınız. Onun fısıltısını duyabilmek için iletişiminize karışacak seslerin daha az olduğu ya da hiç olmadığı sessiz bir odada olmanız gerekir.

Telepati *bir başkasının zihninin fısıltılarını duyma sanatı* olarak tanımlanır. Bunu yapmak için, kendi zihnimizin içinde sessiz olmamız gerekir. Doğamız gereği çoğumuzun kafasının içinde sürüp giden bir parti zaten var. Sürekli kendi kendimize bir sohbet hâlindeyizdir ya da kafamızda dönüp duran bir ses kaydı vardır. Etrafımızı saran gürültü de eklendiğinde bu beşinci çakranın duyarlılığını köreltir. Sesimizin sınırlarının ötesine mesajlarımızı iletmek için teknolojik aletler kullanmaya alışığız. Eter içinde zaman ve uzayı geçerek bize iletişim getirebilecek süptil kıpırtıları dinlemeye alışkın değiliz.

---

[21] Satprem tarafından Sri Aurobindo ya da the Adventure of Consciousness'dan alıntıyla.

Hem neden olalım ki? Kaba, fiziksel iletişim daha doğru, daha net, kayba ve hataya daha az yatkın değil mi? Telepatik bir mesaj yollarsan onun alındığından nasıl emin olabilirsin? Ya da doğru bir şekilde alındığından?

Bilinç gerçekten de sözlü bir süreç değildir. İletişim kurmak için bilinci sembolik bir yapıya dönüştürmemiz gerekir. İletişimi almak için sembolleri tekrar bilince göndermemiz gerekir. Bu anlık gibi görünse de bilinci daha saf olan biçiminden indirgeriz. Her dilbilimcinin bildiği gibi, iletişimin özü genelde tercüme ile bozulur.

Bunun ışığında bakıldığında telepati, sıklıkla yalanlar ve saklamalar içeren sözlü iletişimden daha doğru ve anında olabilir.

Çok az insanın bu iletişim şeklinde usta olmasına rağmen bunu hiç deneyimlememiş insan sayısı ondan da azdır. Aynı anda aynı şeyi söyleyen iki insan, siz onu ararken arkadaşınız da sizi aramakta olduğu için hattı meşgul bulmak ya da bir aile ferdinin tehlikede olduğuna dair psişik bir his, telepatinin sıklıkla gerçekleştiği örneklerden birkaç tanesi.

Eteri kaba ve ince titreşimleri birbirine bağlayan bir alan olarak kabul ettiğimiz zaman, iletişim o alandaki algılanabilir bir değişim yoluyla gerçekleşiyor. Telepatik iletişim, yalnızca daha kaba titreşimler sessizleştirildiğinde algılanabilir hâle gelen daha süptil bir değişimdir. Telepati iki ya da daha fazla zihnin birindeki ritmin örüntüsündeki bir değişimin diğerininkinde de benzer bir değişim ile sonuçlandığı ritim kenetlenmesidir. Kenetlenmiş ritimler dalganın genliğini artırır. Daha yüksek genlikli bir dalganın nüfuzu ve duyulma şansı da daha yüksektir.

Açıklaması ne olursa olsun telepatik iletişim örnekleri eterde asılı fiziksel olmayan bir düzlemde bilgi değiş tokuşuna izin veren bir çeşit zihinsel bağlantılılık göstergesidir. Düşünceler yoğunlukları arttıkça tezahür etmeye başlar; bir zihin tarafından sonra iki zihin tarafından tanınır olurlar, gerçekleşene kadar giderek daha da yoğun hâle gelirler. Eski "düşünceler nesnelerdir" söylemi inanılır hâle gelir.

İster verici ister alıcı olalım, zihinsel titreşimlerin birbirine bağlanacağı o aleme uyumlanacağımız bir ortam olduğuna dair pek de şüphe yok. Çakralarımızı ve etrafımızı saran ve bizi yaratan titreşimsel dünyaya verdiğimiz dikkati damıtma yoluyla bu birleştirici bilinç düzeyine erişim sağlarız. Üst çakralara yaklaştıkça zihnin, bizi ayrı tutan fiziksel zaman ve uzay sınırlarının ötesine geçtiği evrenselliğe yaklaşırız. Bunu yaratmamız

gerekmez. Sadece zihnimizi sessizleştirip dinlememiz gerekir. O zaten hâlihazırda orada ve bizler onda bir rol oynuyoruz. Sadece o rolü bilinçli hâle getirmeyi seçebiliriz.

YARATICILIK

İletişim yaratıcı bir süreçtir. Bu sanatta ustalaştıkça süreç de giderek daha yaratıcı olur. Küçük bir çocuk konuşmayı öğrenirken sadece ebeveynlerinin kelimelerini taklit eder. Ama sonra, bazı sözcüklerin belli sonuçlar getirdiğini anlar ve denemeler yapmaya başlar. Kelime dağarcığı geliştikçe, çocuk onları kullanarak yaratıcı olabileceği giderek daha fazla öğeye sahip olur. Hayatının geri kalanında yapacağı gibi, kendi gerçekliğini yaratmak için kelimeleri, sesleri ve mimikleri kullanmaya başlar.

Pek çok insan yaratıcılığı (bebekleri yarattığımız yer olduğundan) ikinci çakra ile ilişkilendirse de ben yaratıcılığın nihayetinde beşinci çakra ile ilgili bir *ifade* şekli olduğuna inanıyorum. Rahimde bir hayat yaratmak bilinçli bir süreç değil. El parmakları, ayak parmakları yapmaya, kahverengi ya da mavi gözler yapmaya biz karar vermiyoruz. Ancak ikinci çakranın duygusal hâlleri yaratıcı dürtüleri tetikleyebilir, yaratmak, irade[22] (üçüncü çakra) ve soyut bilinç (genel olarak üst çakralar) gerektirir.

Sanat her zaman kültürün dönemeçlerinde yer almıştır. İster görsel olsun ister işitsel, kinestetik, dramasal ya da hatta edebi, sanatlar disiplin altına alınmamış, toplum kurallarının dışına çıkabilen özellikleri ile geleceğin çerçevelendirilmemiş engin alemine erişebilir; fikirleri ve kavramları bilinci anında ve bütün beyin düzeyinde etkileyecek şekilde canlandırabilir.

Usta medya analizcisi Marshal McLuhan'ın sözleriyle:

> *Sanat bir anda olduğu hâliyle, yani kişinin psişesini kendi ek duyularından bir sonraki düşünceyi tahmin edebilecek şekilde yeniden düzenlemekle ilgili tam bilgi olarak görülebilir olsa neler olurdu merak ediyorum... Sanatçı genellikle geleceğin*

[22] Edgar Cayce ve Carolyn Myss gibi bazı kişiler iradeyi beşinci çakraya yerleştirir. Ben iradenin daha erken oluştuğuna inanıyorum yoksa beşinci çakraya erişemeyiz bile. Dahası, bu iletişimi tamamen Çakra Sistemi'nin dışında bırakır. İrademizi bu çakrada ifade edebiliriz ama içsel güç ve irade başlangıçta sessiz süreçlerdir.

detaylı bir tarihini yazmakla uğraşır çünkü o şimdinin doğasına vakıf olan tek kişidir.[23]

Sanat biçimleri genelde diğer tüm biçimlerden daha soyuttur. Yaratıcılığa alan tanıyarak bilincimizin en yenilikçi parçalarını katılmaya davet ederler. Daha az söylediğinden muhtemelen daha çok duyabilir oluruz. Bilincin daha soyut düzlemlerine yaklaştıkça, bu düzlemleri kucaklayabilmek için daha soyut iletişim yollarımıza dönmemiz uygun oluyor.

Yaratma süreci bir iç keşif sürecidir. Bir sanat eseri yaratırken, kendimizi evrenin asıl gizemlerine açarız. Spiritüel bilgilere kanal oluruz, insan dillerinden daha evrensel bir dil öğreniriz.

Yaratıcılık süreci kırılgandır. Disipline olmuş hayatlar kendini ona veremez ve onun yerine onun tarafından tehdit edilir. Yaratıcılık, tıpkı dilin "beyin onu bilebilsin diye belirsizlikten bilinmezi salıvermesi"[24] gibi iç gücümüzü açığa çıkarır.

Şu anda yaratıcı süreçleri kullanan terapiler yeni doğuyor. Görsel sanatları, psikodramayı, hareketi, dansı ve müziğin yatıştırıcı etkisini kullanarak kişi bütünlüğümüzü parçalayan hayal kırıklıklarını bırakıp zihnin ve bedenin daha derin ve genel olarak daha sağlıklı bölümlerine erişebilir.

Yirmi birinci yüzyılda hayatta kalma ve sağlık, yenilik ve esneklik gerektirecek. Yaratıcılık bu nitelikleri açmakta anahtar rol oynuyor. Onu hem kendi içimizde hem de birbirimizde onurlandırmalıyız. Onu mümkün kılan yolları onurlandırmalı ve bu temel yaşam gücünü kapatan fenomenlerden kendimizi korumalıyız. Geleceğimiz tam da buna bağlı.

MEDYA

Televizyon, radyo, gazeteler ve diğer kitlesel iletişim şekilleri, beşinci çakranın, hepimizi birbirimize bağlayan sinir sistemi gibi hareket eden kültürel bir ifadesi olarak görülebilir. İletişim bilgi ve anlayışın aktarımı ile kolektif bilincimizin kitlesel içeriği, medyadan ve onu kontrol edenlerden iyi ya da kötü oldukça etkileniyor. Bir politikacının cinsel hayatını bilmeye zorlanmamızla, televizyonda sayısız cinayeti görmek zorunda

[23] Marshall McLuhan, Understanding Media, 70–71.

[24] Marilyn Ferguson, The Aquarian Conspiracy, 80.

bırakılmamızla ya da çevre hakkında dürüst bilgi duymamızla medya toplumun dikkatini, toplum bilincinin endişe konusu olsun diye arketipik temalara yönlendiriyor. Medya dikkatimizi yönlendiriyor ve dikkat nereye gidiyorsa enerjinin geri kalanı da onu takip ediyor. Eğer medya çocukların şiddet izlemesini sevişme izlemesinden daha uygun buluyorsa, hepimizin kültürel değerlerini ona göre ayarlıyor.

Medya aynı zamanda kültürel dönüşüm için sahip olduğumuz en nüfuzlu yol. Medya kendimizi -hem güzelliğimizle hem cehaletimizle- olduğumuz gibi görmemize olanak sağlayan nüfuzlu bir geri bildirim sistemi olabilir. Vietnam Savaşı hâlâ devam ederken insanların bu savaşın gaddarlığı ile temasa geçmesini ve savaş karşıtı protestolar yaratmasını sağlayan şey savaşın haberlerdeki görüntüleriydi. Medya gezegenin ekolojik hâlini bilmemize, başka yerlerdeki insanların durumunu bilmemize izin verir ve global beyne bağlanmamıza yardım eder.

Medya bize ayrıca farklı olmanın yollarını da gösterir. Bir film farazi bir gerçekliği o kadar gerçek gösterir ki zihnimiz olasılıklarla dolar. Medya, kolektif bilinçdışının derinliklerinden iletişim kurarak yaratıcılığı ifade edebilir. Medya saklı kalmış yenilikçileri ışığa çıkarıp, onların sesinin duyulmasına izin vererek bize kültürel dönüşümün yüzünü gösterebilir.

Medyayı kontrol edenlerden doğruluk talep etmek önemlidir. Kolektif gerçekliğimizi yaşayışımızı en çok etkileyen şey kültürel sinir sistemimiz ise o zaman medyamızın aptalca çöpler, sansasyonel dedikodular, propaganda ve yalanlarca kirletilmesine engel olmalıyız. Yoksa bizim seçtiğimiz kişilerin çoğundan daha fazla güce sahip olan kişilerce topluca manipüle edilme riskini almış oluruz. Eğer beşinci çakranın adı olan *Vişuda* arınma anlamına geliyorsa kolektif beşinci çakramız bizi aydınlatabilecek gerçeğin rezonansı ile arındırılmalıdır.

BEŞİNCİ ÇAKRA EGZERSİZLERİ

Sessiz Sinema Oynamak

Birisiyle tamamen sessizlik içinde ama etkin iletişim içerisinde olduğunuz bir saat geçirin. Hakkında iletişim kurmak için zorlu şeyler seçin. İletişim kurmak için kullandığınız mimikler gibi, el işaretleri gibi, fiziksel hareketler, göz hareketleri gibi iletişim metotlarını farkedin. Bir saatin

sonuna doğru nasıl da kolaylaştığını fark edin. Hangi noktaların özellikle zor olduğunu fark edin. Bu egzersiz iki ya da daha fazla kişi arasındaki iletişimi inşa etmeye yardım eder.

Sessizlik Yemini

Dinleme iletişimin, özel ama sık sık göz ardı edilen bileşenidir. Yogiler duyulabilir ses titreşimlerini arındırmak ve süptil seslere daha iyi uyumlanmak için genellikle uzun süreli sessizlik yeminleri ederler. Kişi sözlü iletişimden kaçındığında, yüksek bilinçle iletişim gibi diğer iletişim yollarını açabilir. Birkaç saat ile başlayın, sonra da bütün bir gün ya da daha uzun süre yapmayı deneyin.

Ses Kaydı

Sıradan bir diyalog sırasında sesinizi kaydedin. Ne kadar konuştuğunuzu ve ne kadar dinlediğinizi, karşı tarafın konuşmasını bölüp bölmediğinizi ya da kendi konuşmanızda bocalayıp bocalamadığınızı görün. Ses tonunuzu fark edin. Eğer bu kişiyi tanımıyor olsaydınız, sesinden onun hakkında neler sezinlerdiniz?

Boyun Çevirme

Boyun gövdenin en dar kısmıdır. Çoğu zaman zihin ile beden arasındaki yoğun enerji akışı arasında bir filtre rolü oynar. Bu da onun aşırı derecede gergin ve sert olmasına neden olur. Boynu gevşetmek beşinci çakra ile her çalışmanın başıdır.

> Başınızı omuzlardan uzaklaştırarak kaldırın ve sonra da başınızı yavaşça daireler şeklinde çevirerek boynunuzu esnetin. Gergin ya da rahatsız hissettiren her noktada durun ve oraya parmaklarınızla masaj yapın. Kasılmış kısımlarda orası biraz rahatlayana kadar durun ve sonra devam edin. Saat yönünde ve saat yönünün tersine bunu yapın (bkz. Şekil 6.6, sayfa 238).

Başı Kaldırma

Bu hareket tiroid bezini uyarır ve boynu güçlendirmeye yardım eder.

> Sırt üstü yere uzanın ve gevşeyin. Omuzları yerde bırakarak başınızı sanki ayak parmaklarınıza bakacakmış gibi hafifçe kaldırın (bkz. Şekil 6.7, sayfa 239). Enerjinin boynunuza gittiğini hissedene kadar bu pozisyonda kalın.

Omuz Duruşu

Bu pozu boyun için daha rahat hâle getirmek adına, önce bir havlu veya battaniyeyi beş altı santim kalınlığında olacak şekilde katlayıp sırtınızın altına koyabilirsiniz; böylece yere düz yattığınızda başınız yere değdiği hâlde üst sırt omurlarınızın battaniye üzerinde kalacaktır.

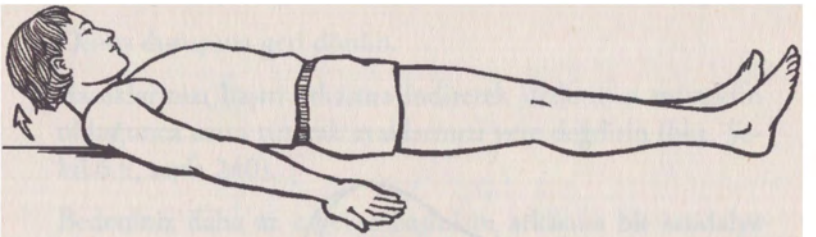
Sırt üstü düz uzanın, kollar iki yanınızda olsun ve gevşeyin. Dizlerinizi bükün ve sırtınızı yuvarlayarak bacaklarınızı göğsünüze doğru kaldırın.

Kalçanız yerden kalktıkça kollarınızı dirseklerden bükün ki elinizin topuk kısmı bileğinizi destekleyebilsin.

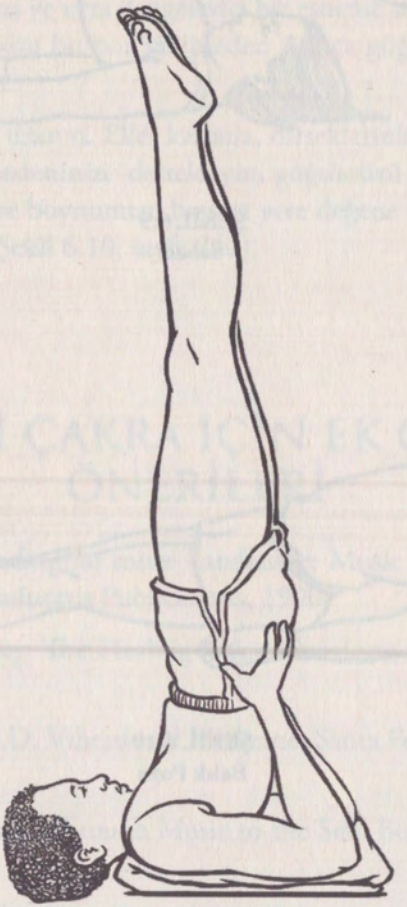
Yavaşça bacakları yukarınızda düzleştirin, kollarınızı kendinizi desteklemek için kullanın. Konforlu hissettiğiniz sürece pozda kalın (bkz. Şekil 6.8, sayfa 239).



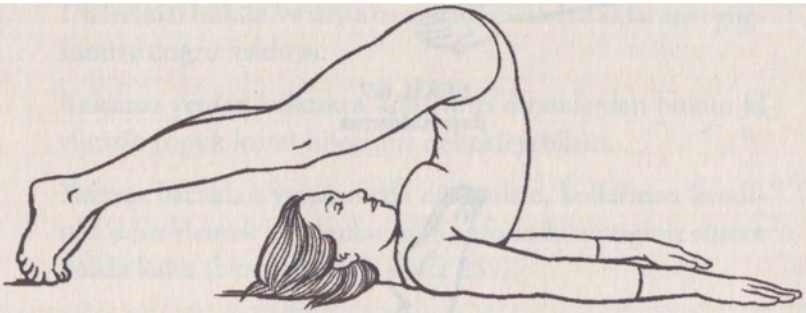
ŞEKİL 6.6
Boyun Çevirme



ŞEKİL 6.7
Başı Kaldırma



ŞEKİL 6.8
Omuz Duruşu



ŞEKİL 6.9
Saban



ŞEKİL 6.10
Balık Pozu

Saban

Eğer omuz duruşu başarılı olduysa sabanı da denemek isteyebilirsiniz.

Omuz duruşuna geri dönün.

Bacaklarınızı başın arkasına indirerek dizlerinizi mümkün olduğunca uzun tutarak ayaklarınızı yere değdirin (bkz. Şekil 6.9, sayfa 240).

Bedeniniz daha az esnekse başınızın arkasına bir sandalye koyup üst bacaklarınızı sandalyenin üzerine uzatabilirsiniz.

Balık Pozu

Genellikle boyuna ve sırta dengeleyici bir esneme sağladığından omuz duruşunu ya da sabanı bu poz takip eder. Ayrıca göğsü açmaya yardım eder ve tiroidi uyarır.

Sırt üstü düz uzanın. Eller kalçada, dirseklerinizin üzerinde durarak üst bedeninizi destekleyin, göğsünüzü tavana doğru yükseltin ve boynunuzu başınız yere değene kadar geriye bükün (bkz. Şekil 6.10, sayfa 240).

BEŞİNCİ ÇAKRA İÇİN EK OKUMA ÖNERİLERİ

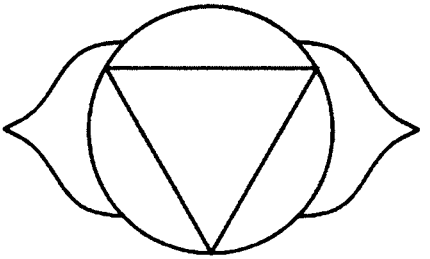
Gardner, Kay. Soundingthe Inner Landscape: Music as Medicine. Stonington, ME: Caduceus Publications, 1990.

Gardner-Gordon, Joy. The Healing Voice. Freedom, CA: The Crossing Press, 1993.

Gerber, Richard, M.D. Vibrational Medicine. Santa Fe, NM: Bear&Co., 1988.

Hamel, Peter Michael. Through Music to the Self. Boulder, CO: Shambhala, 1979.

Leonard, George. The Silent Pulse. NY: E.P. Dutton, 1978.



ALTINCI ÇAKRA

Işık

Renk

Görme

Sezgi

Görselleme

İlham (Yaratıcılık)

Görü

Hayalinde Canlandırma

Bölüm 7

ALTINCI ÇAKRA: IŞIK

AÇILIŞ MEDİTASYONU

Karanlık. Gözlerimiz kapalı yatıyoruz, sanki rüyasız, etrafımızdaki her şeyi yok sayarcasına uyuyormuş gibi. Boşluk denizinde yüzerken, karanlıkça korunuyoruz; görmeden, bilmeden, huzurla. İçerideki sıcacık, huzurlu karanlığa yerleşip esneyerek ve bedenimizi rahatlatarak yavaş yavaş nefes alıp veriyoruz, içeri ve dışarı, içeri ve dışarı. Yuvadayız. Güvendeyiz. Kendimizin derinliklerindeyiz, hissediyoruz, duyuyoruz, biliyoruz ama görmüyoruz.

Bu karanlık olun; her şeyi bilerek ama bilmeden, boş ve özgür. Siz zihninizi boşluğun sonsuzluğuna, -gelecek rüyalarımızın doğum yeri olan- karanlığın rahmine boşaltırken, bırakın karanlık sizi boylu boyunca yıkasın, sizi yatıştırsın.

Karanlıkta bir yerde bir ses duyuyoruz -uzaktan bir nota, bir ses, bir hareket itiş kakışı. Bir esintinin yüzümüzü yaladığını hissediyoruz, omuzlarımızda bir sıcaklık hissediyoruz, yükselmeye doğru o çekilimi hissediyoruz, akmaya doğru ve takip etmek ama nereye doğru olduğunu bilmeden.

Yönlendirme, bilgelik ve rehberlik için bizi çağırıyorlar. Akla çağırıyorlar, hafızaya çağırıyorlar, örüntünün netleştirilmesine çağırıyorlar. Işığa çağırıyorlar.

Karanlığı ve cahilliğimizin güvenliğini terk etmekten korkarak duyuyoruz bu sesi.

Bu çağrıyı ve cevaplara aç, dışarıyla ilgili bir arayışta olan zihnimizi duyuyoruz. Görmek için, bilmek için, çevremizi saran harikaları bir çırpıda görmek için yanıp tutuşuyoruz. Zihnimizi o ışığın getirebileceği tanıma, bilmenin belirli adımları, güvenlik ve huzur ile doldurmak için.

Zihnimizi açıyoruz. Gözlerimizi açıyoruz. Etrafa bakıyoruz.

Görüntüler sayısız kaleydoskop şekilleri hâlinde örüntü üstüne örüntü şeklinde bitmez bir iç içe geçme ile içe doğru devinimlenerek akıyor.

Etrafımızdaki alanı yansıtan renkler, şekiller ve biçimler içimize yansıyarak hayatı gözlerimizin net bir şekilde görebileceği örüntüler olarak kaydediyor.

Zihin açılıyor ve alıyor.

Ama çok fazla şey var ve bu ışık kör edici.

Bizi gölgelemesi, alıştırması, örüntüleri anlama bağlaması için karanlığı çağırıyoruz.

Ve karanlık yumuşakça geliyor, elele ve ışığa gölge tanımlayarak, gölgeleyerek, karışarak, düzenleyerek.

Işık şimdi daha nazikçe geliyor, gökkuşağı renkleri, şifa, yatıştırma, aydınlatma isteyerek geliyor. Etkin sarı, şifalandıran yeşil, yatıştıran mavi, güçlü mor. Canlı olan her şey ışık ile ışıldıyor. Şekil ve biçim şeklindeki öz, görebilmemiz ve bilebilmemiz için kendini açığa çıkarıyor.

Ne görmeyi umuyoruz? İçsel görümüze neyi çağırıyoruz? Işık ne getiriyor?

Binlerce güneşin güzelliği, tek bir Ay'ın güzelliği, sürdüğümüz yaşamın örüntüleri, algıladığımız tüm doğrular. Zarifçe şimdiden itibaren ışığın kanatları, taç yapraklarımız gecenin içinden süzülüyor, ötedeki dünyalara uzanıyor, olaylar gerçekleşiyor, günler geçip gitmiş. Holografik matris ağı zaman tarafından konulan sınırlardan kaçmış.

Bütün doğrular zihinde kırmızı ve sarı, yeşil ve mavi çeşitli harelerle birbirine geçmiş şekilde zihinde tutulabilir. Şekil ve biçim, içgörü açığa çıkıyor, hiçbir şey gizli kalamaz. İçsel görüden uzanarak, gerçeği görerek, şüpheyi kaldırarak.

İçeride açılıyoruz, bilgeliğin görüleri kaderimizi döndürürken izliyor ve bekliyoruz.

Aydınlık yolu gösteriyor, iç ışığımız geceyi gündüze çeviriyor. Ve gece yine dönecek olsa da karanlıkla ışığın örüntülerin tanımlanmasına izin vererek nasıl birleştiğini bildiğimiz için ondan korkmuyoruz. Karanlık ışığa ve gece gündüze...

Zihnimizde yolu aydınlatıyoruz.

ALTINCI ÇAKRA SEMBOLLERİ VE KARŞILIKLARI

Sanskrit Adı: *Ajna*

Anlamı: Algılama, hükmetme

Yeri: Başın merkezi, göz seviyesinin hafifçe üstü

Elementi: Işık

Özel Formu: Görüntü

İşlevi: Görmek, sezgi

Salgı Bezi: Epifiz

Bedenin Diğer Bölümleri: Gözler

İşlev Bozukluğunda: Körlük, baş ağrısı, kâbuslar, göz gerginliği, bulanık görüş

Renk: Çivit

Tohum Sesi: Om

Ünlü sesi: (bu kez gerçek bir ünlü ses değil) mmmm

Taç Yaprakları: İki

Sefira: Binah, Chokmah

Gök Cisimleri: Jüpiter, Merkür

Metal: Gümüş

Yemekleri: Entojenler

İlgili fiili: Görüyorum

Yoga Yolu: Yantra yoga

Tütsü Bitkileri: Misk otu, yıldız anason, akasya, safran

Mineraller: Lapislazuli, kuvars, yıldız safir

Hayvanları: Baykuş

Gunası: Satva

Lotus Sembolleri: İçinde ucu aşağıyı gösteren, lingamı ve tohum ses om'u barındıran altın bir üçgen (trikuna) bulunan bir daire etrafındaki iki taç yaprak; altı kırmızı yüzü ve altı koluyla beyaz lotusun üstünde oturan Şakti Hakini, onun üzerinde hilal şeklindeki ay, Bindu tezahür noktası, ışık çakmaları formundaki Şiva.

Hindu İlahlar: Şakti Hakini, Paramasiva (Şiva'dan), Krişna

Diğer Tanrılar: Temis, Hecate, Tara, İsis, İris, Morfeus, Belenos, Apollo

KANATLI ALGILAYICI

Yaratıcılık bilgiden daha önemli.
-Albert Einstein

Çağların doğuşundan beri karanlık ve aydınlık bize bilincin en muhteşem armağanlarından birini -görme becerisini- getirmek için birbirine girmiştir. İster ışık yılı uzaktaki yıldızların pırıltısı olsun ister arka bahçemizde açan bir çiçek, evrenin harikalarına tanıklık etmek, görme armağanı, yaratımın güzelliğini seyretmemizi mümkün kılar. Görmek, bize çevremiz hakkında devasa miktarda bilgi alma becerisi verir. Işık dalgalarınca damıtılmış şekil ve biçimler etrafımızdaki dünyanın bir iç haritasını yaratır. Rüyalarımızdan, bilinçdışından görüntüler dökülüp bizi ruha bağlar. Sezgi ile yaşanan durumlar içinde yolumuzu görür, yaşanan zor anlarda bilgelik toplarız.

Hem içsel hem de dışsal olarak altıncı çakranın özü ve işlevi, görme armağanıdır. Görme sayesinde hem dış dünyayı içselleştiririz hem de iç dünyayı sembolik dil aracılığıyla dışsallaştırırız. Mekânsal ilişkiler algımız vasıtasıyla hem geçmişin anılarının hem de geleceğe dair hayal gücünün yapı taşlarına sahip oluruz. Bu nedenle bu çakra zamanın ötesine geçer.

Kaş çakrası da denen bu çakra alnın gerisinde -kişiden kişiye değişen şekilde ya göz seviyesinde ya da biraz daha yukarıda- başın merkezinde bulunur. İki gözümüzün arasında asılı duran psişik eterik algı organı üçüncü göz ile ilişkilendirilir. Üçüncü göz tıpkı fiziksel gözlerimizin beynimizin görme organı olması gibi altıncı çakranın psişik organı olarak görülebilir. Çakranın kendi iç ekranı ve görsel düşünme süreçlerimizi içeren kocaman bir görüntü deposu vardır. Üçüncü göz fiziksel dünyanın ötesini görerek satır aralarını okumanın bize daha derin anlayış getirmesi gibi fazladan içgörü getirir.

Bu çakranın Sanskrit'i orjinalinde "algılamak" ve sonra da "hükmetmek" anlamına gelen *ajna'dır.* Bu, bu çakranın iki yönlü doğasını anlatır; algı yoluyla görüntüleri alma ama aynı zamanda onları kullanarak gerçekliğimize hükmettiğimiz, yaratıcı görselleştirme olarak da isimlendirilen içgörüntülerimizi yaratma. Bir görüntüyü zihnimizde tutmak onun somutlaşma olasılığını artırır. Görüntü, bilinç ışığının tezahüre giden yolunda içinden geçtiği bir cam resim gibidir. Eğer herhangi bir etkileşim

yoksa, tezahür düzlemindeki biçim görselleştirdiğimiz tek şey olur, tıpkı herhangi bir mobilya olmadığında cam resimdeki görüntünün yansıması gibi. Görselleştirdiğimiz şeyin her zaman tezahür etmemesinin bir sebebi tezahüre inişte etkileşimlerle karşılaşmamızdır. Bu etkileşim bir başkasının koşulları olabilir, bilinçdışından gelen korkular olabilir ya da sadece görümüzdeki netlik eksikliği olabilir.

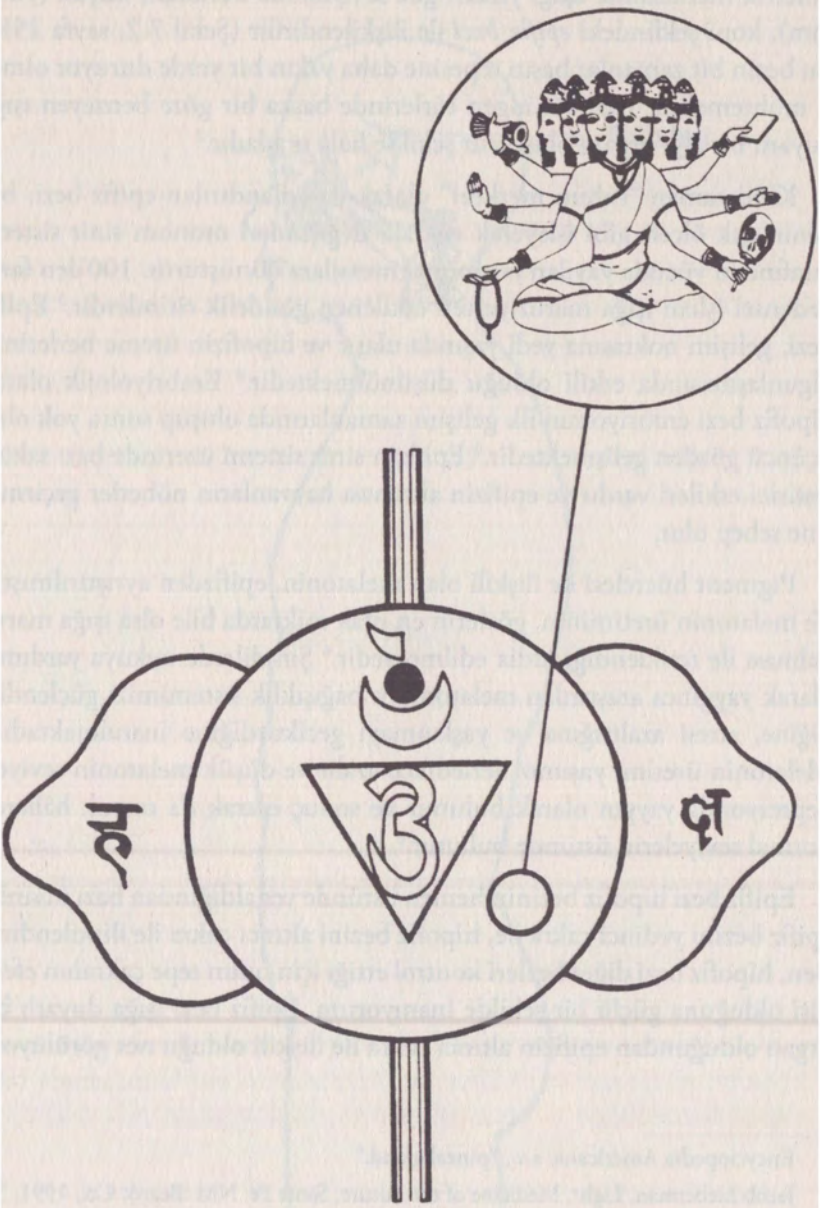
Taç yapraklarımız şuşumna boyunca tırmanırken hep arttığı hâlde ajna çakrada birden iki taç yaprağa düşeriz[1] (bkz. Şekil 7.1, sayfa 249). Bunların muhtemel pek çok anlamı vardır; gerçekliğin iki yüzü -tezahür etme ve tezahür etmeme, birbirine dolanmış bu noktada buluşan nadiler, İda ve Pingala ve üçüncü gözü çevreleyen iki fiziksel göz. Taç yapraklar aynı zamanda kanatlara benzer ve bu çakranın zaman ve uzayın ötesine geçerek, iç ruhun uzak zamanlara ve mekânlara "uçabilmesine" müsaade eden kanatlara benzer. Kadüseyi çakralar ve nadilerle kıyaslarsanız kanatların altıncı çakraya denk gelen yerde ortaya çıktığını fark etmek ilginçtir. Bir adım daha ileri bir yorum, daireyi çevreleyen iki taç yaprağın gözde irisi saran göz akına benzerliği olur.

Bu çakraya denk düşen element *ışık*tır. Işığı duyusal olarak yorumlayarak etrafımızı saran dünya hakkında bilgi ediniriz. Ne kadar görebildiğimiz, normal görüşümüzün keskinliğini de içerecek şekilde bu çakranın ne kadar açık ve gelişkin olduğuna bağlıdır. Görsel ve psişik beceri skalası fiziksel dünyayı ileri derecede gözlemleyebilenlerden kendisine psişik görü bahşedilmiş olan, auraları, çakraları astral düzlemin detaylarını görebilenler, öngörülü (geleceği görebilen) olanlara ve ırak görüye (başka yerlerde olanları görme) sahip olanlara kadar yayılır.

Bedende bulunan alt çakralardan farklı olarak altıncı çakra kafada bulunur. Bu nedenle, doğası daha önceki çakraların hepsinden daha zihinseldir. Görsel algımız elle tutulabilir bir şekilde paylaşılmadan önce dil gibi, eylem ya da duygular gibi farklı biçimlere dönüştürülmelidir. Daha zihinsel olmaya başladıkça zaman ve uzayın sınırlarını geride bırakır, daha ben-ötesi bir boyuta gireriz.

[1] Leadbeater kaş çakrası için 96 taç yaprak öne sürer ki bu da alttaki taç yaprakların toplamının iki katıdır ya da 2 x (4 + 6 +10+ 12+16) = 96, C. W. Leadbeater, The Chakras, 14.

Tanrıça: Hakini



ŞEKİL 7.1
Ajna Çakra
(Kundalini Yoga forthe West'ten)

Her çakra bir salgı bezine denk geldiğinden altıncı çakra beynin geometrik merkezinde aşağı yukarı göz seviyesinde bulunan, küçük (10x6 mm), koni şeklindeki *epifiz bezi* ile ilişkilendirilir (Şekil 7.2, sayfa 251). Bu bezin bir zamanlar başın tepesine daha yakın bir yerde duruyor olması muhtemeldir. Bazı sürüngen türlerinde başka bir göze benzeyen ışığa duyarlı bir algı organı oluşturur şekilde hâlâ oradadır.[2]

Kimi zaman "ruhun merkezi" olarak da adlandırılan epifiz bezi, bedenin ışık ölçeri gibi işleyerek ışıktaki değişimleri otonom sinir sistemi tarafından vücuda yayılan hormonal mesajlara dönüştürür. 100'den fazla bedensel işlem ışığa maruziyetten etkilenen gündelik ritimlerdir.[3] Epifiz bezi, gelişim noktasına yedi yaşında ulaşır ve hipofizin üreme bezlerinin olgunlaşmasında etkili olduğu düşünülmektedir.[4] Embriyolojik olarak hipofiz bezi embriyonun ilk gelişim zamanlarında oluşup sonra yok olan üçüncü gözden gelişmektedir.[5] Epifizin sinir sistemi üzerinde bazı sakinleştirici etkileri vardır ve epifizin alınması hayvanların nöbetler geçirmesine sebep olur.

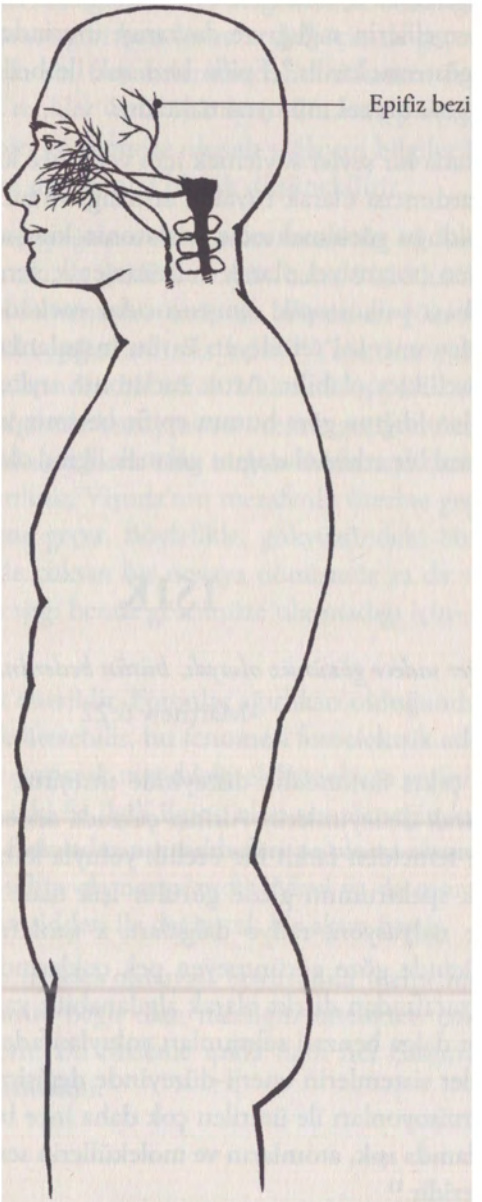
Pigment hücreleri ile ilişkili olan melatonin, epifizden ayrıştırılmıştır. Ve melatonin üretiminin, gözlerin en ufak miktarda bile olsa ışığa maruz kalması ile tetiklendiği iddia edilmektedir.[6] Şimdilerde uykuya yardımcı olarak yaygınca araştırılan melatoninin bağışıklık sistemimizi güçlendirdiğine, stresi azalttığına ve yaşlanmayı geciktirdiğine inanılmaktadır.[7] Melatonin üretimi yaşımız ilerledikçe azalır ve düşük melatonin seviyesi depresyonda yaygın olarak bulunur ve sonuç olarak da manik hâllerde normal seviyelerin üstünde bulunur.[8]

Epifiz bezi hipofiz bezinin hemen üstünde yer aldığından bazı insanlar epifiz bezini yedinci çakra ile, hipofiz bezini altıncı çakra ile ilişkilendirir. Ben, hipofiz bezi diğer bezleri kontrol ettiği için onun tepe çakranın efendisi olduğuna güçlü bir şekilde inanıyorum. Epifiz bezi ışığa duyarlı bir organ olduğundan epifizin altıncı çakra ile ilişkili olduğu net görülüyor.

---

2 Encyclopedia Americana, s.v., "pineal gland."
Jacob Lieberman, Light, Medicine of the Future, Sante Fe, NM :Bear& Co., 1991, 32.

4 Age., Cinsel özellikleri çok erken olgunlaşmaktan geri tutar.
Arthur C., Guyton, Textbook of Medical Physiology, 884.
Jacob Lieberman, Light, Medicine of the Future, Sante Fe, NM: Bear& Co., 1991, 32.
Alan E Lewis ve Dallas Clouatre, Ph.D. Melatonin and Biological Clock, 7–8.
Age., 16.



ŞEKİL 7.2
Altıncı Çakra

Kültürümüzün altıncı çakrada olgunlaşamamış olması epifiz bezinin körelmesi ile ilgili midir? Bu bez şu an için bir spiritüel ya da kültürel uyanmayı bekleyen uykudaki mistik işlevlere mi sahip? Çalışmalar, ışığın bitki ve memelilerin sağlığı ve davranışı üzerinde belirgin etkiye sahip olduğunu göstermektedir.[9] Epifiz bezi ışık ile beden kimyası arasındaki bağlantıda gizli bir rol mü oynamaktadır?

Bu noktada bir şeyler söylemek için yeterince kanıt yok. Melatoninin bir uyku yardımcısı olarak rüyaları artırdığı ve bu nedenle de içsel görü ile ilişkili olduğu görülmektedir. Melatonin kimyasal olarak, görü tetiklediği bilinen potansiyel olarak halisünojenik yerel bitkilerle benzerdir. LSD gibi bazı psikotropik uyuşturucular melatonin sentezini artırır.[10] İçsel görü fenomenini tetikleyen üstün insanlardaki epifiz bezi ile ilgili kimyasal özellikler olabilir. Artık melatonin uyku toniği olarak yaygın şekilde kullanıldığına göre bunun epifiz bezimiz ve psişik hassasiyetimiz üzerinde nasıl bir etkisi olacağını görmek ilginç olacak.

IŞIK

Eğer sadece gözünüz olsaydı, bütün bedeniniz ışık dolardı.
-Matthew 6:22

Beşinci çakra farkındalık düzeyinde titreşimi, biçimin altında yatan tezahür olarak deneyimleriz. Altıncı çakrada sesten daha üst ve hızlı bir titreşim ile temelden farklı bir özellik yoluyla karşılaşırız. Burada elektromanyetik spektrumun gözle görülür ışık olan kısmına kucak açarız. Ultraviyole radyasyon, radyo dalgaları, x ışınları ve mikrodalgalar bu spektrum içinde göze görünmeyen pek çoklarından sadece bir kaçıdır. Işık bilinç tarafından direkt olarak algılanabilir yapıdadır. Ses, hava moleküllerinin dalga benzeri salınımları yoluyla ifade edilirken ışık, atomik ve moleküler sistemlerin enerji-düzeyinde değişimler geçirirken ürettiği ışınımsal emisyonları ile üretilen çok daha ince bir titreşimsel enerjidir. Gerçek anlamda ışık, atomların ve moleküllerin sesi iken ses, daha büyük yapıların sesidir.[11]

---

[9] John N. Ott, Health and Light.
Alan E. Lewis and Dallas Clouatre, Ph.D. Melatonin and the Biological Clock, 23.
Stephanie Sonnleitner, Ph.D., kişisel mülakattan.

Gözle görülen ışık, foton denen gözlem metoduna bağlı olarak dalga benzeri ya da parçacık benzeri özellikler sergileyen dalga paketlerinden oluşur. Işık dalga benzeri olduğundan ses dalgalarında tartıştığımız dalga formlarının uyumlu olması gibi bazı konular ışık için de geçerlidir. Frekanstaki farklılıklar tıpkı ses frekanslarının farklılıklarının farklı tonlar vermesi gibi bize farklı renkler verir. Işık aynı zamanda parçacık benzeri olduğundan onu, her biri görmemize olanak sağlayan bilgiler içeren birbirinden ayrı paketler ya da fotonlar olarak düşünebiliriz.

Işık şu ana kadar tartıştığımız elementler arasında en hızlı hareket edendir. 320 km/s hıza ulaşan şiddetli rüzgâr, hatta 1160 km/s hıza erişen ses bile tüm fiziksel fenomenler arasında bilinen en yüksek hız olan 299.000 km/sn hızındaki ışığın ardında kalır.[12] Yine, her yeni boyutta zaman ve uzay kısıtlamalarından bir adım daha uzaklaşıyoruz ve ışığın uç derecedeki hızı zaman algımızı bozup onun ötesine geçiyor. Aslında, eğer birisi ışık hızında yolculuk edecek olsa zaman ilerlemeyi durdurur. Bu da altıncı düzeyde önemlidir, Vişuda'nın mesafenin ötesine geçmesi gibi Ajna da zamanın ötesine geçer. Böylelikle, gökyüzündeki binlerce ışık yılı uzakta olan, belki de çoktan bir novaya dönüşmüş ya da yok olmuş olan -ama o fenomenin ışığı henüz gözümüze ulaşmadığı için- bir yıldızı görebiliriz.

Işık elektromanyetik enerjidir. Fotonlar ağırlıksız olduğundan ışık bir metale çarparak elektrik üretebilir, bu fenomen fotoelektrik etkisi olarak bilinir. Fotonlar metale çarparak metaldeki elektronların yerini değiştirir bu da akım yaratır. Bu etki ile ilgili ilginç olan şey -örneğin kırmızı ışık gibi- ışığın daha düşük frekanslarının şiddetleri ne olursa olsun akım yaratacak yeterli enerjiye sahip olamamalarıdır. Mavi ya da mor gibi daha üst frekanslarda ise ışığın şiddeti ile değişecek bir akım üretir.

Bu, ışığın neredeyse fiziksel olmayan boyutunda bizim renk olarak deneyimlediğimiz, frekansa bağlı olan niceliğin nitelikten çok daha az önemli olduğunu gösterir. Bu nedenle ışıkla ilgili her çalışma renklere doğru bir yolculuğu içermelidir.

[12] Takiyon denen farazi atom altı parçacıklar vardır ve bunların ışıktan daha hızlı hareket ettiğine ama ışık hızını yavaşlatamadığına inanılır.

RENK

Renk, yüz hatları gibi, duyguların değişimini takip eder.
-Pablo Picasso[13]

Renk, bizim ışığı algıladığımız biçimdir. Deneyimde canlı, derinlikte zengin olan renk, görmemizin asıl dokusudur. Renk ışığın farklı dalga boylarınca üretilir. Renkler -kırmızı, turuncu ve sarı gibi- ne kadar "sıcak" olursa yeşil, mavi ve mor gibi daha "soğuk" renklerden o kadar daha düşük frekanstadırlar, bu yüzden fotonlarının da daha az enerjisi vardır. (Sıcak ve soğuk bizim kendi bireysel değerlendirmemizdir ve ışığın gerçek enerjisi hakkında pek bir şey söylemez.)

Işık, atom içindeki elektronların uyarılması ve uyarılmamış hâline geri dönmesi ile üretilir. Elektronlar bir enerji düzeyinden diğerine sıçrayarak enerji kazanır ve kaybederler. Her sıçramaya bir kuantum sıçraması denir ve enerji miktarı bir merdivenin basamaklarındaki gibidir. Bir elektron daha üst bir düzeye sıçradığında belli bir miktar enerjiyi emmelidir. Çekirdeğe doğru geri düştüğünde ise enerji ışık fotonu şeklinde salıverilir. İki seviye birden düşen bir elektron sadece bir seviye düşen bir elektrondan daha fazla enerji salar. Bu nedenle foton daha yüksek frekansta bir ışık saçarak bize üst çakraların mavisini ve morunu verir.

Renk çok belirgin psikolojik etkiler taşır. Psikolojik olarak kalbi ve sinir sistemi uyaran kırmızı, aynı zamanda -öfke, kan, bir şeylerin başlangıcı gibi- agresif ve başlatıcı enerjilerle de ilişkilendirilir. Bunun aksine mavi ise huzur ve sakinlik ile ilişkilendirilir ve çoğu insan üzerinde tam olarak bu etkiye sahiptir. Gözle görülür spektrumun ötesindeki dalga boylarının bile sağlık ve zihinsel hâller üzerinde etkisi vardır. Örneğin göze görünmez ultraviyole ışınlar içermeyen floresan ışığın hem bitki hem de insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu gösterilmiştir.[14] Bunun aksine, bütün spekturumu içeren tam güneş ışığı bazı durumlarda artirit, kanser ve diğer hastalıkların iyileşmesine yardımcı olmuştur.[15]

---

[13] Pablo Picasso, Conversations avec Picasso, in Cahiersd'Art, vol. 10, no 10, Paris.

John N. Ott, "Color and Light: Their Effects on Plants, Animals, and People," Journal of Biosocial Research 7, part 1, 1985.

[15] John N. Ott, Health and Light, 70.

Eğer bilgimizin büyük bir yüzdesinin görsel biçimde geldiğini ve bu görsel bilginin renk örüntüleri olarak algılandığını düşünürsek ışık tarafından sergilenen frekanstaki küçük değişimlerin zihinlerimiz ve bedenlerimiz üstünde epey büyük bir etkiye sahip olması gerekir.

Eğer ses dalgaları süptil enerjinin fiziksel düzenlemesini etkiliyorsa, maddesel tezahürün en üst noktası olan renk de maddeyi benzer bir şekilde etkileyebilir. Bu nedenle renk, şifalandırmada kayda değer bir başarıyla kullanılageliyor. Yakın zamanlı çalışmalar bazı ışık renklerinin bazı beden enzimlerini uyarmakta yüzde 500 daha etkili olduğunu gösteriyor.[16] Bu, renk terapi sanatını uygulamış olan bir doktordan yapılan alıntıda tanık olunduğu üzere, şifacılar tarafından yüzyılın başlarında (önceleri bu tür şeyler tıbbi meslek alanı tarafından dalga geçilirdi) biliniyordu:

> *Yaklaşık altı yıldır renklerin beden işlevlerini yeniden düzenleme etkisi üzerine yoğun olarak odaklanmış durumdayım ve tıpta ve cerrahide yaklaşık otuz yedi yıllık aktif hastane ve özel uygulama deneyiminden sonra şunu tamamen dürüstçe söyleyebilirim ki renkleri diğer metotlarla bir arada kullandığımda daha çabuk ve daha doğru sonuçlar alıyordum. Pek çok durumda, diğer çareler tükendiğinde işlevler yeniden düzenleniyordu... Burkulmalar, yaralar ve her türden travma renklere, başka hiçbir tedaviye vermediği şekilde yanıt verir. Belirli organizmadan bağımsız olarak septik durumlar yenilir. Kardiyak lezyonlar, astım, saman nezlesi, pnömoni, gözlerdeki enflamasyon durumları, kornea ülserleri, glukoma ve kataraktlar bu tedavi ile iyileştirilir.*[17]

Geçtiğimiz yüzyıl civarında renklerin şifalandırıcı etkileri üzerine çeşitli teoriler yazıldı ve kaydedildi. Bir insana belli bir renkteki boyalı camdan geçen güneş banyosuna yatırmak ya da renkli bir bardakta güneş ışığı toplamış suyu içmek gibi metotlar kullanmanın pek çok durumda kayda değer etkileri olmuştur. Örneğin yeşil renk tedavisinin siyatik ve enflamasyon durumlarında kalıcı rahatlama sağladığı bilinmektedir. Bir vakada hastanın on bir yıl boyunca geçmeyen amansız semptomları renk

---

[16] K. Martinek and I.V. Berezin, "Artificial Light—Sensitive Enzymatic Systems as Chemical Amplifiers of Weak Light Signals," Photochemistry and Biology 29, Mart 1979, 637–650.

Kate W. Baldwin, M.D., F.A.C.S., "The Atlantic Medical Journal," Nisan, 1927, The Ancient Art of Color Therapy, isimli çalışmada Linda Clark tarafından 18–19'da alıntılanmıştır.

terapisi ile bir hafta içinde yeniden nüksetmeyen şekilde geçmiştir.[18] Başka vakalarda zihinsel netlik getirmek için sarı renk, fiziksel yorgunlukla mücadele etmek için kırmızı renk kullanılmış ve altın-turuncu renk diyabete iyi gelmiştir.[19] Eğer hastalıklar süptil düzeyde başlıyorsa -özellikle pozitif görselleme ile birlikte- renk gibi süptil düzeyde tedavi edilmeleri gerekmez mi?

Çakraların renkleri, düşük frekanslı ışık olan kırmızıyı alt çakra ve diğer çakraları da spektrumun devamını ilintilendirecek şekilde spektrumda mantıklı bir sırayı takip eder. Bu hem en akla yatkın hem de çakraların koordinasyonunda en evrensel sistem olarak görünmektedir, ama hiçbir şekilde *tek sistem* değildir ve bunların çakraların durugörü ile görülen renkleri ile ya da tantrik metinlerde anlatılan renklerle karıştırılmaması gerekir. Ancak Valerie Hunt tarafından yapılan gibi bazı durugörü çalışmaları aşağıdaki alıntıda tanıklık edildiği üzere "gökkuşağı" sistemiyle tamamen örtüştürür:

> *Çakralar sıklıkla metafizik literatürde belirtilen renkleri taşıyordu, yani kundalini-kırmızı hipogastrik-turuncu, dalak-sarı, kalp-yeşil, boğaz-mavi, üçüncü göz-mor, tepe-beyaz. Bazı çakralardaki etkinlik bir başkasındaki etkinliği tetikliyordu. Kalp çakrası tutarlı biçimde en etkin olandı.*[20]

Buna ek olarak Dr. Jacob Lieberman araştırmasında insanların belli renklere karşı duyarsız olduğunda bunun neredeyse %100 oranda bedenin o bölümündeki çakranın rengi ile ilgili stres, hastalık ya da sakatlanmayla ilişkili olduğunu bulmuştu.[21]

Gökkuşağı spektrumuna göre, çakraların renkleri (modern sistemlere göre) şöyledir:

Birinci Çakra:	Kırmızı
İkinci Çakra:	Turuncu
Üçüncü Çakra:	Sarı
Dördüncü Çakra:	Yeşil

[18] Edward W. Babbitt, The Principles of Light and Color, 40.

Linda Clark, The Ancient Art of Color Therapy, 112.

Valerie Hunt, Ph.D., " A Study of Structural Integration from Neuromuscular, Energy Field, and Emotional Approaches." Şimdi Wheels of Light: A Study of the Chakras, RosalynBruyere'da yayınlandı, Sierra Madre, CA: Bon Productions, 1989, 197 ff.

Jacob Lieberman, O.D., Ph.D., Light, Medicine of the Future, Santa Fe, NM: Bear& Co., 1991, 189.

Beşinci Çakra:	Mavi
Altıncı Çakra:	İndigo
Yedinci Çakra:	Mor

Çeşitli tantrik metinler birinci çakranın sarı, ikincinin beyaz, üçüncünün kırmızı, dördüncünün dumanımsı, beşincinin mavi, altıncının altın rengi ve yedincinin parlak olduğunu söyleyerek çakraları farklı şekilde anlatır. Belki de biz evrildikçe çakra titreşimlerimiz de değişmekte ve renkler spektrumun saf renkleri ile daha da hizalı hâle gelmektedir.

Bu renkler tamamen gelişmiş ve temiz çakraların optimum renkleri olmasından ötürü, çakraları durugörü ile görürken kişinin yukarıdaki gökkuşağı tanımını birebir yansıtması olasılığı da azdır. (Valerie Hunt'ın çalışmasında denekler yoğun rolfing terapisi boyunca gözlenmiştir, net renkler ancak terapinin sonuna doğru görülebilmiştir.)[22] Benim kendi deneyimime göre her çakrada çakranın içine ve dışına doğru dönerek kişinin hayatı ile ilgili örüntüler ve görüntüler oluşturan birden fazla renk görmek çok daha yaygındır.

Ayrıca ilgili renkleri çakralara giriş yapmak ve onlar hakkında daha çok keşfetmek için meditasyon araçları ya da hatırlatıcı araçlar olarak da kullanabilirsiniz. İlk olarak kendimizi -kıyafetlerimizde, evimizin dekorunda- çevreleme eğiliminde olduğumuz renkleri inceleyerek kendimize küçük bir çakra okuması yapabiliriz. Her zaman morları mavileri mi seçersiniz yoksa tutarlılıkla canlı kırmızılara, turunculara mı gider eliniz? Koyu renklerden mi açık renklerden mi hoşlanırsınız? Cinsel perhiz uygulayan rahiplerin ikinci çakra ile ilgili bir renk olan safran rengi (toz turuncu) urbalar giymesi sadece bir tesadüf mü?

İkinci olarak, en zayıf hissettiğimiz çakraları tamamlayan renkleri seçebiliriz. Ben uzun zamandır sarının aura alanımda bulunmadığının farkında bile değildim ki bu, bana bakan pek çok arkadaşım ve psişik kişi tarafından da onaylandı. Aynı zamanda, metabolik sorunlarım ve düşük enerji, güçsüzlük hisleri gibi üçüncü çakra ile ilgili pek çok meselem vardı. Sarı değerli taş (topaz) takmanın ve sarı kıyafetler giymenin bana kayda değer ölçüde yardımcı olduğunu gördüm ki başkaları da bu gelişimi gördüğünü belirtti. Süptil bir düzeyde, bu benim kişisel enerji sistemime denge getirdi.

[22] Valerie Hunt, op. cit., 197 ff.

Renkler ayrıca öz-şifalanma görsellemelerinde de kullanılabilir. Yukarıdaki durumda özellikle daha karanlık olan günlerde oturup auramın parlak sarı olduğunu hayal ederdim ya da onun yerine güneşten altın rengi enerji ışınlarının bana doğru geldiğini görsellerdim. Kendimden dışarı doğru yansıttığım şey peyderpey etrafımda tezahür etmeye başladı. Selena Vega ve ben birlikte çakra atölyelerimizi yaparken öğrencileri her gün çalıştığımız çakraya uygun giyinmeye teşvik ediyoruz. Böylelikle, kendimizi özel olarak o çakranın titreşim spektrumuna gömmüş oluyoruz. Renkler tıpkı her çakra ile ilintilenen sesler gibi, bu sistem ile ilgili yedi düzlemin başka bir ifade biçimi.

HOLOGRAFİK TEORİ

İndra'nın Cennetinde, birine baktığınızda diğer hepsinin yansıdığını göreceğiniz şekilde düzenlenmiş bir inciler ağının olduğu söylenir. Aynı şekilde, dünyadaki her nesne sadece kendisi olmaktan öte diğer her nesneyi içerir ve aslında zaten diğer her NESNEDİR.
-Hindu sutra[23]

Işık ve görsel süreç algıda deneyimlediğimiz şeyle nasıl bağlanır? Neden pek çok ruhani kişi meditasyon yaparken gözleri kapalı olduğu hâlde renk örüntüleri görür? Neden rüya görüntüleri çok gerçekçi gelir? Ve hafıza neler içerir?

Bu soruları cevaplamak için öne sürülen en takdire şayan teori Karl Pribram adlı sinirbilimciden gelir ve zihnin bir hologram olması modeline dayanır. Hologram, kesişen iki lazer huzmesi tarafından oluşturulan üç boyutlu bir görüntüdür. Bu bir su birikintisine iki farklı noktadan iki çakıl taşı bırakıp suyu hızlıca dondurmaya benzer. Tıpkı ışık huzmelerinin etkileşiminin holografik düzlemde kaydedilmesi gibi, dalgaların etkileşimi buzda kalıcı bir şekilde kaydedilir.

Hologramın yaratılmasında, bir lazer tarafından üretilen ışık huzmesi bir nesneden yansıtılır ve ışığa duyarlı bir plaka üzerine kaydedilir. Plaka aynı zamanda aynı frekanstaki başka bir huzme daha alır ki buna *referans huzme* denir ve bu huzme kaynaktan direkt olarak plakaya gider. Plakanın kendisine baktığımızda sadece anlamsız koyu ve açık kıvrımlar

[23] The Holographic Paradigm and OtherParadoxes'da alıntılandığı hâliyle, Ken Wilbur, 25.

görebiliriz. Bu, bir kayıttaki yivlerin ses bantlarının kodlanmış temsili olması gibi iki huzmenin etkileşiminin kodlanmış bilgisidir.

Plaka sonradan orijinal lazer ile aynı frekansta olan referans huzme tarafından "yeniden oynatıldığında" hologram nesnesinin üç boyutlu görüntüsü esrarengiz bir şekilde size doğru atlayıverir. Hologramın bir yanına geçebilirsiniz ve sanki gerçekten oradaymış gibi nesnenin yan tarafını görürsünüz ama sadece ışıktan oluştuğundan elinizi içinden geçirebilirsiniz.

Hologramlar hakkında dikkate değer pek çok şey vardır. Bunlardan ilki bilginin "her zaman ve her yerde hazır" bir şekilde plakanın üzerine kaydediliyor olması. Diğer bir değişle, eğer plaka kırılıp parçalara bölünürse plakanın her parçası parçaların boyutu küçüldüğünden daha az detaylı olsa da resmin bütününü ortaya çıkarmaya muktedir olacaktır. Hologramlar hakkındaki ikinci dikkate değer nokta ise mekânsal olmamaları. Pek çok hologram farklı frekanslar kullanılarak tek bir "alan" içinde ya da bir plaka üzerinde üst üste bindirilebilir. Karl Pribram'ın teorisi beynin, beyin dalgaları arasındaki etkileşim örüntülerinin sürekli yorumlanması yoluyla bir hologram gibi işlediği yönünde. Bu, her bilgi zerresinin farklı bir yerde kaydedilmesine dayanan daha önceki beyin modellerinden temelden farklıdır. Bu teori fizik ve fizyolojinin temellerini bilinç çalışmasında bir paradigma sıçraması yaratarak kökünden sarsmıştır. Teorinin dallanmaları zihnimizi olduğu kadar etrafımızı saran dünyayı anlamaya yönelik olarak çok uzaklara gider. Bu model Ajna çakranın anlaşılması ile özel olarak ilgili görünür. Bu teorinin nasıl geliştirildiğine bir bakalım:

Pribram ilk olarak 1946'da fareler ve maymunlar üzerinde beyin araştırmaları yapmaya başladı. Karl Lashley ile birlikte çalışıp engram adı verilen gizemli temel hafıza ünitesini arayarak pek çok beyni kesip parçalarına ayırdı. O zaman pek çoklarının yaptığı gibi hatıraların beyindeki farklı sinir hücrelerince kaydedildiğini düşünerek, beyin dokusu çıkarıldığında bazı hatıraların silineceğini bekliyorlardı.

Öyle olmadı. Onun yerine, anıların plakanın holografik bilgiyi tutması gibi beyinde aynı anda her yerde depolandığını buldular. Doku çıkarıldığında hatıralar bulanıklaşıyordu ama yok olmuyordu. Bu hatıraların büyük beyin hasarlarında bile kalabildiğini, beynin neden bir ömür boyu hatırayı depolayabildiğini ve hatıraların neden belli başlı ilişkilerle ya da "referans huzmeler" ile tetiklendiğini açıklıyordu.

Bir nesneyi gördüğümüzde ışık, beynimiz tarafından sinirsel frekanslara dönüştürülür. Beyin on üç milyar civarı sinir hücresiyle doludur. Bu sinir hücrelerinin birbiri ile yaptığı muhtemel bağlantıların sayısı trilyonlar mertebesindedir. Bilim insanları daha önceleri sinir hücrelerini beyin etkinliğinde önemli olarak görürken, şimdi artık sinir hücreleri arasındaki *kesişim noktalarını* önemli görüyorlar. Asıl hücre bir çeşit açık-kapalı refleks eylemi gösterirken, sinir uçlarındaki kesişimler, bütün olarak bakıldığında dalga benzeri nitelikler gösterir. Pribram'ın kendi sözleri ile "Bunların (sinir uçları) bütün serisine birlikte bakarsanız, bir dalga cephesi oluşturuyorlar. Biri bu tarafa geliyor, diğeri öbür tarafa gidiyor ve etkileşime giriyorlar. Ve birdenbire işte etkileşim örüntünüz oluveriyor!"[24]

Uyaranlar beyinde ilerlerken dalga benzeri nitelikler bizim anı olarak deneyimlediğimiz şeyi yaratıyor. Bu algılar beyinde dalga cephesi frekansları olarak kodlanıyor ve uygun uyaran ile etkinleşerek orijinal dalga biçimlerini tetikleyebiliyor. Bu tanıdık yüzlerin, son gördüğümüzden bu yana değişmiş olsa bile nasıl tanındığını açıklıyor. Güllerden bahsedildiğine neden akla belli bir kokuyu geldiğini, yılanların ortada bir tehdit olmadığında bile neden korku yarattığını açıklıyor.

Etrafımızı saran dünyaya dair algımız beyin içinde bir sinirsel hologramın yeniden inşası gibi görünüyor. Bu dile, düşüncelere ve görsel bilgi algısı kadar bütün duyulara uyuyor. Pribram'ın sözleri ile "Zihin tek bir yerde değil, sahip olduğumuz şey, bizim makinenin dışında gibi algıladığımız görüntüleri çeviren hologram benzeri bir makinedir."[25]

Bu model, bütün bilgiye hatta diğer zaman boyutlarınınkine bile giriş içeren her birimizin beynine ilişkin bir ipucu içerdiğinden, hafızanın ve ırak görü, durugörü, mistik görüler ve ön-algı gibi normal işlevlerin ötesindeki pek çok şeyi açıklayabilir.

Pribram'ın beyin teorisinin çağdaşı olarak teorik fizikçi David Bohm evrenin kendisinin bir çeşit hologram olabileceğini öneren bir model anlatmıştır.[26] Hologram statik olduğundan ve hareket ve değişim dolu olan evrene uymadığı için, onun bu kavram için kullandığı terim holoflux'tur.

Bohm'a göre, bizim yumurtanın beyazı ile kek hamurunu sarmalamamız gibi evren de sarmalanmıştır ya da bir çeşit kozmik ortam içinde bir

[24] Karl Pribram, "Interview: Omni Magazine, Ekim 1982, 170.

[25] Age., 172.

[26] "The Enfolding-Unfolding Universe: A Conversation with David Bohm"Renee Weber tarafından The Holographic Paradigm and Other Paradoxes'de, editör Ken Wilbur, 44–104.

bütün olarak yayılmaktadır. Bu sarmalanma bize holografik beyinlerimizle deneyimlediğimiz biçim ve enerjileri vererek sonsuz sayıda etkileşime müsaade ediyor. Bu bağlamda, o hâlde beynin kendisi daha büyük bir hologramın bir parçası ve bu nedenle de bütün hakkında bilgiye sahip. Bizim dünyayı holografik bir şekilde algılamamız gibi dünyanın kendisi de içinde bizim küçücük parçalar olarak kaldığımız daha büyük bir hologram olabilir. Ancak birer parça olarak bütünü yansıtıyoruz.

Eğer bu doğruysa -eğer tüm yaradılışın her bir parçasında ikisi de birbirini aynalayan iç ve dış dünya varsa- o zaman bizler çevremizdeki her şey gibi parçalar olarak bütünün bilgisini içeriyoruz. İçinde bulunduğu evreni tarif eden şey yalnızca bir kum tanesi değil, her birimizin zihni daha büyük zekânın kodlanmış bilgisini içeriyor ve görüntüyü tetiklemek için sadece doğru referans huzmeyi bekliyor. Belki de guruların şaktipatı tetikleyebilmelerinin, sempatik titreşimin üst bilinç hâllerini tetikleyebilmesinin sebebi budur.

Eğer hem iç hem dış dünyalar holografik olarak işliyorsa o zaman şu soru sorulmalıdır: Onların arasında bir fark var mı? Biz, kendimiz de mi hologramız? Kendi yarattığımız ego sınırlarını yavaş yavaş çözdükçe ve evrensel oluş hâllerini kucakladıkça bilincimizi büyük hologramla birleştiriyor muyuz? Eğer hologramın her parçası -daha az net olsa da- bütünün bilgisine sahipse, bu yüzden mi her yeni bir bilgi parçası yapboza oturduğunda netlik kazanıyoruz? Anlayışımızı geliştirip genişlettiğimizde bir şeyleri bir enerjiler ağını, bir resim olarak görmüyor muyuz?

Şimdilerde bu soruların net cevapları yok. Kimisi "dışsal" olarak düşünülen şeyin bizim algımızı, düşüncelerimizi ve anılarımızı etkileyerek "içsel" hâle geldiğini iddia edebilir. Kimisi de içimizde, dış dünyanın üzerindeki ve ötesindeki enerjileri kuşatan bir yapı olduğunu iddia edebilir. Bu içsel yapı, sonra da dönüp dış dünyayı etkilemez mi? Zihinsel hologramlarımızın yapısı maddesel düzlemde biçime kavuşmak üzere dışa yansıyabilir mi? Karl Pribam böyle düşünüyor gibi görünüyor, hem de en ayakları yere basan şekilde:

> *Yalnızca dünyaya dair algımızı inşa etmekle kalmıyoruz, aynı zamanda dışarı çıkıp o algıları dünyanın İÇİNDE inşa ediyoruz. Masalar, bisikletler ve müzik enstrümanları yapıyoruz çünkü onları düşünüyoruz.*[27]

Bu ajna çakranın -algılama ve hükmetme- becerilerini ve psişik algılamaları ve görüntülerin dış dünya ile yansıtılmasını en iyi şekilde canlandırıyor.

---

[27] Age., 139. Bu görüş Rupert Sheldrake'in morfogenetik alanlar teorisi ile benzerdir.

GÖRME

Gördüğümüz her şey bizim canlandırmalarımız.
Göz ile değil ruh ile görüyoruz.[28]

Görebilen insanlarda bilginin -diğer bütün organ ve duyusal yollardan fazla olacak şekilde- yüzde doksanının gözlerden geldiği tahmin ediliyor. O zaman demek ki hafızamızın, düşünce süreçlerimizin büyük bir bölümü de görsel bilgi olarak kodlanıyor. Elbette bazı kişiler diğerlerinden daha görsel yönelimli olduğu için bu kişiden kişiye değişir. Dünyaya dair görsel deneyim genellikle kısıtlı ve yanlış yönlendirici olsa da bilinç düzeyinde temelde önemli olduğu şüphe götürmez.

Görsel bilgi (dokunmada olduğu gibi) fiziksel temas gerektirmeden ulaşan bir mekânsal ilişkiler örüntüsü olarak tanımlanabilir. Bu ilişkiler boyut ve şekilde olduğu gibi biçimi, renk, yoğunluk, konum, hareket ve davranışı tarif eder.

Fiziksel gözler yansıyan ışığın retina üzerine odaklanması ile görür. Odaklanma daha büyük bir ışık örüntüsünü alıp, onu azaltıp retina üzerinde ters çeviren kornea tarafından yapılır. Retina farklı ışık şiddetleri tarafından uyarılan çubuk ve konilerden yapılmıştır. Işık bu hücrelere vurduğunda sinir uyarıları tetikleyen bir kimyasal reaksiyon gerçekleşir. Bu uyaranlar daha sonra elektrik uyaranları şeklinde optik kiazma boyunca beynin serebral korteks bölümüne aktarılır. Beyne herhangi bir ışık girmez.

Gören, gerçekte gözlerimiz değil zihnimizdir. Gözler sadece dış dünyadan içeriye bilgiyi aktaran odaklayıcı lenslerdir. Beyin gerçek anlamda ışık fotonları almaz, onun yerine kodlanmış elektriksel uyaranlar alır. Optik sinirler boyunca taşınan elektriksel uyaranları anlamlı örüntüler elde etmek üzere yorumlamak zihne/beyne kalmıştır. Bu öğrenilebilen bir beceridir. Sonradan cerrahi müdahale ile görme yetisini geri kazanan doğuştan kör olan kişilerde ilk algılarının sadece ışık olduğu ve bu kişilerin bu algıdan anlamlı görüntüler elde etmeyi öğrenmek için uğraşması gerektiği bulunmuştur.[29]

Ayrıca algıladığımızın madde değil ışık olduğunu da hatırlamamız gerekir. Etrafımızdaki dünyaya baktığımızda nesneleri gördüğümüzü düşünürüz oysa gerçekte gördüğümüz bu nesneler tarafından yansıtılan ışıktır. Ne olmadıklarını görürüz, aralarındaki boşlukları görürüz, etraflarındaki alanı görürüz ama asıl nesnenin içini göremeyiz. Eğer kırmızı görüyorsak

[28] Mike Samuels, Seeing with the Mind's Eye, xviii.

[29] Age., 57–59.

nesne kırmızı ışık hariç tüm frekansları emiyor demektir. Varlığını dokunarak doğrularız ama aslında elimiz boşlukta hareket eder. O da nesneyi hissedemez sadece nesnenin kenarlarını hisseder. Hissedilen şey boş alanın dokulu sınırlarıdır. Bu açıdan bakınca madde sadece mikroskop altında, cam ve kristalin içinden nüfuz edilebilen sahipsiz topraklar gibi görülebilir; incecik dilimler dışında giremediğimiz bir alan. Dünyamızı bu alanın boyutları aracılığıyla deneyimliyoruz.

DURUGÖRÜ

Görmek için resmin merkezi olmayı bırakmanız gerek.

-Sri Aurobindo[30]

Bilincin altıncı çakra düzeyinde en önemli yönü psişik becerileri geliştirmektir. Psişik algı, duru duyu (beşinci çakradan) ya da duru histe (ikinci çakra) olduğu gibi her zaman görsel olmasa da durugörü bilgisinin zaman ötesi olmasından ötürü buraya kadar tartışılan tüm psişik becerilerden daha geniş bir görüş açısını kapsar.

Durugörü net olarak görmek anlamına gelir. Bu görme, normalde bizim kısıtlı uzay ve zamanımızı belirleyen maddesel nesnelerin opak dünyası tarafından bulandırılmamıştır. *Duru* ve *Görü* kelimeleri ilgili süreci oldukça doğru bir şekilde anlatır. Durugörü sahibi olmak için net alanlara bakmamız gerekir, nesnelerin kendisine değil enerji alanlarına bakmamız gerekir; nesnelere bakmak yerine ilişkilere bakmamız gerekir, dünyayı bir bütün olarak görmemiz ve zihnimizle direkt ve net olarak istediğimiz bilgiye ulaşmamız gerekir. Biz kendi içimizde netlik kazandıkça etrafımızı saran dünyanın süptil özelliklerini de daha iyi görmeye başlarız.

Görmek bakmaktan daha derin bir algıyı ifade eder; Carlos Castaneda serisinde Don Juan'ın örneklendirdiği gibi. Castaneda bir insana baktığında sadece bir beden, yüz ifadesi, kıyafetler görürdü. *Görmeyi* öğrendiğinde bedeni saran parlak bir yumurta -aura dediğimiz içe nüfuz eden enerjiler ağı- algıladı. Don Juan ölmekte olan kardeşine baktığında derinden yasa bürünmüştü ama onun yerine görme modunu değiştirdiğinde bu işe karışan daha büyük süreci gördü ve ondan öğrenebildi.

Bakmak görmenin eylemidir ama görmek, görüntünün anlayış şeklinde içselleştirilmesidir. Örneğin, yaygın "görüyorum"* ifadesini ele alın.

---

[30] Satprem, Sri Aurobindo, The Adventures of Consciousness.

Çevirmenin Notu: İngilizcede "Görüyorum" ifadesinin karşılığı olan "I see" anlıyorum anlamında da kullanılır.

Bu, genelde kişinin bilginin küçük bir kısmını alabildiği ve onu bütünün şemasına oturtabildiği anlamına gelir. Tıpkı hologramın küçük bir parçasının bütün resmi netleştirebilmesi gibi, baktığımız her yeni şey birdenbire bütünlük algımızı oluşturmak üzere birleşerek içsel resmimize daha bir netlik kazandırır.

Bunu nasıl yaparız? Pribram'ın modeline göre, zihin/beynimiz görsel görüntülerimizin oynadığı bir çeşit sahne rolü oynar. Doğru ipucu verildiğinde (holografik referans huzmesi), görüntüler sahnede belirir. Ama aktörler neler ve neredeler?

Aktörler holografik olarak renk, şekil, ses ve dokunsal örüntü şeklinde kaydedilmiş yansılar. Beynin içinde bütün ve ayrı resimler tutan karuseller yok, onun yerine kırmızı, sıcak, hızlı ya da sessiz gibi nitelikler üretebilen beyin parçaları var. Bu nitelikler, gördüğümüz görüntüleri yaratmak üzere benzersiz bir yolla birleşiyor.

Üçüncü gözü, yansılarımızı üzerine yansıttığımız zihinsel bir perde olarak düşünebiliriz. Eğer gözlerini kapatırsanız ve ilk arabanızı hatırlarsanız döşemenin rengini ve dokusunu, belki yan taraftaki küçük bir çiziği görebilirsiniz. Zihin gözünüzde arabanın etrafında dolanıp hangisini seçerseniz, ister önünü ister arkasını görürsünüz, tıpkı hologramın üç boyutlu efekti gibi. Gerçek arabanın şu anda var olması gerekmiyor. Görüntü ondan ayrı olarak var oluyor. Dikkati odaklayarak görüntü geri getiriliyor.

Zihin gözünüzle neye bakmayı seçiyorsanız onu görebilirsiniz. Size sevdiğiniz kişinin saç rengini soracak olursam zihinsel olarak o "yansıyı" açar, ona bakar ve bana ne olduğunu söylersiniz. Hatırlarımız holografiktir.

Sahip olmak istediğiniz bir arabanın görüntüsünü eşit derecede canlı bir şekilde yaratabilir misiniz? Rengini, malzemesini, arkadaki özel plakayı canlandırabilir misiniz? Kendinizi onu sürerken, kır yolundan inerken, direksiyonun ellerinizin altındaki hissini görselleyebilir misiniz?

O araba hiçbir zaman sizin olmayabilir, o yüzden sizin hafızanıza ne kadar gerçek görünürse görünsün, görsellemenize *hayal gücü* denir. Ancak eğer çekiliş kazanırsanız ve görsellediğiniz gibi bir araba size gelirse o zaman görselleme -duyugörünün bir türü olan- *önalgı* olarak düşünülebilir. Fark sonuçla ilgilidir ama *süreç aynıdır*. Görsellemeyi ve hayal gücünü geliştirerek aynı zamanda durugörü yollarını da geliştiririz.

Durugörü süreci, özelleşmiş bir görsellemedir. Bu, daha önceden bilinsin ya da bilinmesin talep hâlinde sistematik olarak ilgili bilgiye ulaşabilme meselesidir. Zihinlerimiz holografik hafıza bankasından daha önce bilinmeyen veriyi almak için soru biçiminde kendi yaptığı referans huzmeleri kullanır. Örneğin, birinin kalp çakrası etrafındaki alana bakarken kendinize sağlıkları ya da ilişkileri hakkında cevaplanmasına ihtiyaç duyulan özel bir soru sorabilirsiniz. Bu soru holografik örüntü içinde o özel bilgiyi "aydınlatan" referans huzme olur.

Altıncı çakrada zamanın ötesine geçtiğimizi söylemiştik. Geçmişte öğrenilmiş olan bilgiye erişimi kısıtlamamız gerekmez, ayrıca gelecekten de bilgi alabiliriz. Aradaki tek fark, gelecek zamanda bir noktada koşulların onu ortaya çıkarmasını beklemek yerine, görüntüyü getirecek referans huzmeyi etkin bir şekilde yaratmamızdır. Roman yazarı Marion Zimmer Bradley'den alıntılamak gerekirse: "Hikâyelerimin nereye gideceğine ben karar vermiyorum. Sadece geleceğe bir bakış atıyorum ve neler olduğunu yazıyorum."[31]

Az sayıda insan, kelimenin tam anlamıyla görmedikleri ya da onlara anlatılmamış şeyleri sıradan bilmenin ötesinde görebildiğine inanır. O bilgiye sahip olmaya izin yoktur ve bunun bir açıklaması da yoktur, bu yüzden pek çok insan bunu aramaktan rahatsız bile olur. Bir şeyi görmek için kişi nereye ve nasıl bakacağını bilmelidir. Bir şeyleri olmaları muhtemel yerlerde ararız. Onları oraya bizim koymuş olmamız gerekmez, sadece ***bu şeylerin nasıl bir sırada gerçekleşmiş olduğunu anlamamız lazım.*** Kütüphanedeki etiketleme sistemi iyi bir örnektir. Belli bir ürünü bilmediğimiz bir dükkânda bulabilmek de öyle. Genel planını kaydederek dükkânı araştırırsınız, ürünün hangi kategoride olduğunu bilirsiniz, iki zihinsel görüntüyü üst üste çakıştırırsınız ve daha yakından bakmak için o bölüme yönelirsiniz. İşte orada! Zihinsel çaprazlama referansınız ürünün görüntüsünü sizin önden yarattığınız zihinsel nişinize tık diye oturtur.

Zihinsel bilgiye ulaşmak da gerçekten bundan hiç farklı değildir. Eğer bir partide size belli bir şakayı kimin yaptığını hatırlamaya çalışsaydınız, partideki insanları, sohbet ettiğiniz insanları gözden geçirir ve bütün bu süre boyunca şakayı aklınızda tutarak doğru veri parçasının yerli yerine oturmasını beklerdiniz. Doğru anıya isabet ettiğinizde, görüntü -sanki diğer görüntülerde olmayan bir netlikle aydınlanmış gibi- "aydınlanırdı"

[31] Marion Zimmer Bradley, kişisel mülakat.

Bu süreçte binlerce zerreden oluşan verilere bakar, o verileri düzenler, verilerin etrafında dolanırız, ta ki birbirine oturan parçaları "görene" kadar.

Veriyi bulmak için nereye *bakacağımızı* bildikten sonra nasıl bakacağımızı bilmemiz gerekir. Kaç kere bir şeyin tam olarak nerede olduğunu gayet iyi bildiğiniz hâlde onu bulamadığınız olmuştur? Kaç kere hafızanıza dönüp dönüp orada olduğunu bildiğiniz bir bilgiyi öne çıkarmakta başarısız oldunuz?

Hafızaya ulaşmak, doğru holografik görüntüyü hayata döndürmek için doğru kodu (doğru referans huzmesini) bulma sürecidir. Tıpkı bilgisayarın veriyi sadece doğru kod ile erişilebilir şekilde tutması gibi zihnimiz de zihinsel görüntülerimizi açmak için de doğru zihinsel görüntülere gereksinim duyar.

Durugörünün gelişmesi görsel ekranın geliştirilmesine ve ekrana yansıtılacak bilgiye erişimi sağlamaya yarayacak bir düzenleme sisteminin yaratılmasına bağlıdır. Eğer yansılarımızı etiketlemezsek baktığımız şeyin ne olduğunu anlayamayız. Görsellemenin geliştirilmesi geri alma, yaratma ve görüntüleri zihinsel ekrana yansıtma becerisidir. Bu yapıldıktan sonra *görme büyük ölçüde doğru soruları sormaya dayanır.*

Sadece kendi "holografladığımız" yansılarla kısıtlı değiliz. Eğer holografik modelin bir geçerliliği varsa o zaman her biri sonsuz beyin dalgası örüntüsü tarafından yaratılmış sonsuz sayıda görüntüye erişimimiz var demektir. Tek yapmamız gereken doğru referans huzmeyi bulup onu çağırmak.

Pek çok insan bir referans huzme sağlayacak bir yapı olarak kullanmak için tarot kartları, el okuma ya da astroloji ile başlar. Kart farklı görüntüler getirir, kendisi için okuma yaptığınız kişi farklı görüntüler getirir. Hangi nokta en önemli görünüyor? Hangi noktalar "aydınlanıyor" gibi görünüyor? Bilgi dalgaları nerede kesişiyor ve nerede en güçlü hâle geliyor?

Bir şeye durugörü ile bakmak için tek ihtiyacımız olan şey bilgiyi geri alacağımız bir referans noktası ama aynı zamanda bilgiyi görüntülemek için bir de boş ekran gerekli. Bu da uygulamayla, sabırla ve sessiz, açık bir zihin ile geliyor. Zihindeki görüntüleri meditasyon yoluyla boşaltmak paradoksal bir şekilde kişinin, görüntülerin ne olduğunu daha iyi görmesini sağlar. Zihnimizi odaklamayı öğrenmek, bir tek-noktalılık yaratmak

kişinin daha derine bakmasına ve dolayısıyla daha fazlasını görmesine izin verir. Durugörüde net ve sessiz bir zihnin yerini hiçbir şey tutamaz.

Bu nüanslar çok süptil olduğundan onları görmezden gelmek ya da geçersiz kılmak yaygındır. Telepatinin fısıltısını gürültülü bir dünyada duyamadığımız gibi eterik âlemin süptil hareketlerini de onların neon ışıklarla çevrelenmiş olmasını beklersek göremeyiz. Aşağıda verilen, yeni bir durugörü öğrencisi ile tipik bir bilgi alışverişi:

AJ: Hiç aura gördün mü?

Öğrenci: Sanmıyorum. Auraları görmüyorum.

AJ: Hiç baktın mı?

Öğrenci: Denedim. Ama beden etrafında renkler görmüyorum.

AJ: Bir aura aradığında ne görüyorsun?

Öğrenci: Sadece beden görüyorum. Kenarında da bedenin arkasında, odadaki şeyleri görüyorum.

AJ: Alan boyunca bakıyorsun, ona bakmıyorsun. Gözlerini kapat ve aurayı hisset. Sonra bana onun nasıl bir renk gibi hissettirdiğini söyle.

Öğrenci: Karanlık bir hissi var. Renk yok. Kalbin etrafında biraz altın rengi var sanırım. Ama gerçekten görüyor muyum bilmiyorum. Sanki bacaklarda az biraz kırmızı gördüğümü düşünüyorum, özellikle de sağda. Ama bilmiyorum.

AJ: Auraları göremiyorsun sanıyordum.

Öğrenci: Ama gerçekten görmüyorum. Sadece gözlerim kapalıyken, yani, bu sadece hayal gücüm. Öyle değil mi?

AJ: Bilmiyorum. Neden önce bir kontrol etmiyorsun? Kişiye nasıl hissettiğini sor, eğer renkler uyuyorsa temasa geç ve test et.

Üçüncü kişi: Aslında, bugün gün ışığında koşuyordum, ki bunu yapmayı severim, bir köke takıldım ve düştüm. Dizimi çarptım galiba ve hâlâ sızlıyor. Sanırım bununla alakalı.

(onaylandı!)

Öğrenci: Vay canına! Gerçekten bir şey gördüm. Evet, kırmızılık dizin etrafındaydı. (Sonra çekinerek) Başını da vurdun mu?

Üçüncü Kişi: Evet aslında vurdum. Ama o kadar sert değil.

AJ: Bunu nereden bildin?

Öğrenci: Şey aslında, bunu gerçekten görmedim ama başı sızlıyormuş gibi geldi. Ama renk yoktu, sadece his.

AJ: Sızlıyormuş gibi görünüyordu ama bunu görmedin. Tamam. Şimdi şuradaki diğer insana bak.

Öğrenci: (Gözleri yarı kapalı) Şey, başın etrafında yeşil görüyorum, boğazda mavi -karnında hiçbir şey görmüyorum ama ellerde oldukça fazla ışık görüyorum.

AJ: Hala aura göremediğini söyleyecek misin?

Bir parapsikoloğun böyle bir görmeyi "isabet" ya da bir sahtekârlık olarak düşünmesi yersizdir çünkü bu bilgi alışverişi ileri durugörüye sahip birisi ile değil görmeyi yeni öğrenen bir öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu süreç zaten görmekte olduğun şeyleri fark etmeyi öğrenmekle başlar. Bu süptilliklerin onaylanması ile artar. Geçerli onay bulmanın en iyi yolu sormaktır! Algılarımızı ne kadar çok test edersek becerilerimizi o kadar öğreniriz ve güçlü yönlerimize o kadar güvenir, zayıf yönlerimizi o kadar güçlendiririz. Bu kadar fiziksel görsel uyaran bombardımanı altındaki ve içgörüntüleri yok sayan bir dünyada, onaylama hayati önem taşıyor.

Onay ararken, hatalı olmanın -en azından öğrenirken- sorun olmadığını anlamak önem taşıyor. Hata yapmak bunun imkânsız olduğu ya da psişik beceriniz olmadığı anlamına gelmiyor. Onun yerine bu geri bildirimi görüşünüzü arındırmak için kullanın. Ne gördüğünüzü düşündüğünüzü gözden geçirin; bir doğruluk payı arayın, size verilen objektif bilgi ile zihin gözü arasında bir ilişki bulup bulamadığınıza bakın. Genelde insanlar yanlış tahminde bulunduğunda tepkileri, "Kahretsin, aslında o cevap ilk izlenimimdi ama onu attım gitti," şeklinde olur. Eğer tamamen kafadan atmıyorsanız her dürüst algıda bir gerçeklik payı vardır.

Demek ki durugörü, şeylerin iç ilişkilerini -parçanın bütüne oturmasını- görme meselesi. Çakışma noktasını ya da sorduğumuz soru ile (referans huzme) onun için yarattığımız alana en iyi şekilde oturan bilgi parçası arasındaki örtüşmeyi arayarak yapılıyor. Tam yerine oturan görüntünün gücü, onu sonsuz sayıdaki muhtemel diğer cevaptan ayırır. İstediğimiz bilgi ile sayısız diğer olasılık arasındaki farkı ayırt etme becerimizi meditasyon, görselleme ve eğitim yoluyla geliştiririz.

ALTINCI ÇAKRA EGZERSİZLERİ

Yogik Göz Egzersizleri

Bu, fiziksel gözleri güçlendirmek ve merkezlemek için bir egzersizdir. Göz yorgunluğuna, görmeyi geliştirmeye ve genel olarak çok fazla evrak işi yapmak ya da yoğun okuma yapmaktan kaynaklanan yorgunluğa iyi gelir.

Meditasyon pozisyonunda oturarak başlayın, omurga uzun olsun. Gözlerinizi kapatın ve onları karanlıkla yıkayın. Dikkatinizi başın merkezinde, gözlerinizin arasındaki noktaya getirin. Karanlığı orada hissedin ve kendinizi onun sessiz sakinliğinin tadını çıkarmaya bırakın.

Merkezlenmiş hissettiğinizde gözlerinizi açın ve doğruca ileri doğru bakın. Başınızı oynatmadan, gözlerinizi gökyüzüne doğru esneterek yavaşça yukarı bakın. Sonra yine başınızı oynatmadan aşağı doğru düz bir hattı takip ederek bakışınızın ulaşabildiği kadar aşağıya bakın. Yukarı, tekrar edin ve tekrar aşağı, sonra gözlerinizi tekrar merkeze getirin, onları kapatıp karanlığa geri dönün.

Gözlerinizi tekrar açın ve merkezleyin. Sonra yukarıdaki hareketleri tekrar edin ama onun yerine köşeden köşeye gidin, önce iki kere sağ üst köşeden sol alt köşeye, sonra da yine iki kere sol üst köşeden sağ alt köşeye. Tekrar karanlığa dönün.

En sağ taraftan en sol tarafa yineleyin, iki defa yaptıktan sonra karanlığa dönün. Son olarak, gözleri merkezledikten sonra önce yukarıda sonra da aşağıda yarım daireler yapın ve gözlerinizi gidebildiği yere esneterek "saatin etrafında" önce saat yönünde sonra saat yönünün tersine tam tur döndürerek, tamamlayın.

Gözlerinizi yeniden kapatın. Avuçlarınızı elleriniz ısınana kadar hızlı hızlı birbirine sürtün. Isı yeterli geldiğinde, ısınmış avuçlarınızı göz kapaklarınızın üzerine kapatın ve gözlerinizi sıcaklık ve karanlıkla yıkanmaya bırakın (bkz. Şekil 7.3, sayfa 271). Isı dağıldıkça, yavaşça göz kapaklarınıza vurun, alnınıza ve yüzünüze masaj yapın. Buradan ister derin meditasyona devam edin isterseniz dış dünyaya dönün.

Renk Meditasyonu

Bu, çakraların şifalanması ve arınması için ve iç gözün renk yaratma ve rengi algılamasını geliştirmek için basit bir görselleme meditasyonudur.

Tercihen oturarak, meditasyon pozisyonunda başlayın. Enerjinizi topraklayın ve merkezleyin.

Yeterince topraklandıktan sonra, başınızın tepesinde asılı duran, içinden her rengi çekebileceğiniz beyaz ışıktan parlak bir disk hayal edin.

İlk renk kırmızı olsun, onu tepe çakranızdan aşağı doğru bütün omurga sütununuz boyunca çekip kök çakrayı canlı bir kırmızı renkle doldurun. O rengi kök çakranızda bir süre tutun. Bedeninizin bu renk ile ilgili nasıl hissettiğini fark edin. Hoşlanıyor mu? Enerjik mi hissediyor, rahatsız mı?

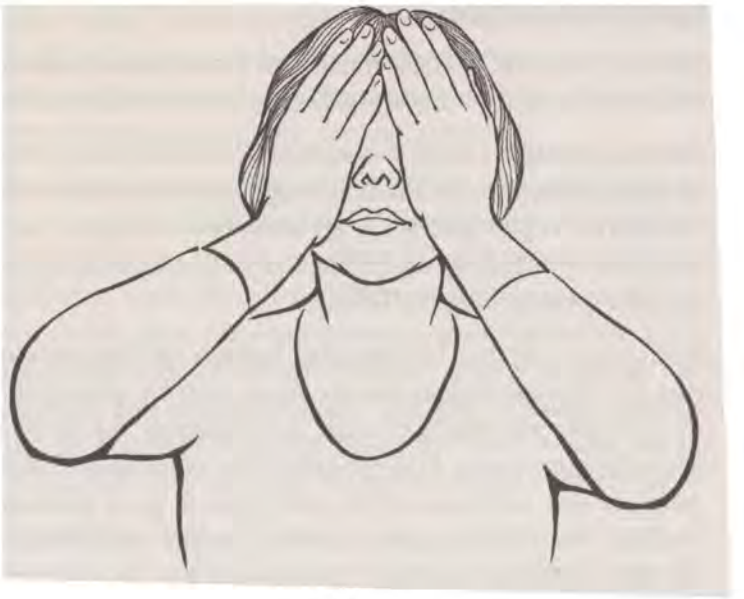
Sonra, tepe çakranızın yukarısındaki alana geri dönün ve beyaz diskten turuncu rengi çekin. Onu bedeniniz boyunca ilerletin ve üzerinizdeki etkisini hissedin. Onu ikinci çakranıza getirin ve karnınızı canlı turuncu renk ile doldurun.

Tepeye dönün ve parlak sarıyı bulup onu bedeniniz boyunca üçüncü çakraya kadar indirin. Solar pleksusta bedeninizden dışa doğru çıkan, ışınları bedenin her parçasından geçip onu doldurup ısıtan, sıcak bir altın pırıltısı hayal edin. Üçüncü çakra bedende enerjinin dağılımından sorumlu olduğundan bu ışınlar iç ateşinizi yaymak için önemli.

Şimdi kalbe geldik ve rengimiz yeşil. Bu rengin kendisiyle birlikte etrafınızdaki dünyaya karşı bir sevgi ve çekim hissi getirerek sizi baştan aşağı yıkadığını hissedin. Onu kalbinizin çevresinde sıcak yeşim parıltısı olarak görün.

Sonra, beyaz diskimize mavi renk için uzanıyoruz ve onu boğaz çakraya çekiyoruz. Bırakın boğazınızı rahatlatsın, kollarınızı ve omurlarınızı da gevşetsin. Mavi ışınların çevrenizdeki her şey ile iletişime girerek boğazının etrafında çepeçevre yayıldığını hissedin.

Sonra da genellikle derin bir çivit mavisi olarak görülen üçüncü gözün kendisine geliyoruz. Üçüncü gözünüzü yıkarken bu rengin serinliğini hissedin. Bırakın yabancı görüntüleri yıkayıp götürerek iç ekranınızı temizleyip yatıştırsın.



ŞEKİL 7.3
Gözleri Avuçlamak

Ve son olarak, tepe çakra parlak, canlı bir renkte görülür. Bu parlak mor rengin tepe çakranıza akışını, çakraları enerjikleştirip dengelemesini hissedin.

Bütün çakraların renklerini tutup tutmadıklarını kontrol edin. Onun sürekli bir gökkuşağı gibi olup olmadığını "görmek" için bütün bedeninize bir bakış atın. Bedeninizi kontrol ederken hangi renklerin en güçlü ve parlak olduğunu fark edin. Farklı renklerin nasıl hissettirdiğini -hangilerinin besleyici ve enerji verici olduğunu- fark edin. En iyi karşılanan renkler muhtemelen şu sıralar en çok ihtiyaç duyduğunuz enerjileri temsil ediyor. En az hissedilen renkler tipik olarak kaçındığınız ya da zorluk olan bölgeleri temsil ediyor. Soluk ya da silikleşmiş renkler zayıf alanları, güçlü renkler güçlü ve sağlam yerleri temsil ediyor. Size dengede hissettirene kadar, içsel olarak renklerle oynayın. Bu aurayı dengelemeye de yardım eder.

Fotoğrafik Göz Kırpma

Bu egzersiz, normalde aura görmüyorsanız birinin aurası hakkında fikir edinmek için işe yarar. Ayrıca görsel gözlemi geliştirmeye de yardım eder.

> Bakmak istediğiniz kişiyi tam karşınıza, yaklaşık iki üç metre uzağa yerleştirin. Gözlerinizi kapatın ve zihin ekranınızı temizleyin. Topraklanmış ve merkezlenmiş hissedene, herhangi belli bir düşünceniz kalmayana ya da zihninizden görüntüler geçmeyene kadar bekleyin.
>
> Gözlerini çok hızlıca bir kere açıp kapatın -göz kırpmanın tam tersi- ki önünüzdeki insanın çabuk anlık bir görüntüsünü edinerek, zihninizde bir çeşit dondurulmuş "fotoğrafik" görüntü basımı yapın. O görüntüyü tutun ve inceleyin. Nasıl özellikler fark ediyorsunuz? Bir ardıl görüntü ya da bedenin etrafında bir ışıldama kalıyor mu? Belli renkler ya da beden pozisyonu göze çarpıyor mu? Görüntü solarken, onu güçlendirmek için gözünüzü bir kere daha hızlıca açıp kapatın. Bu ardıl görüntüde ne kadar detay çözebildiğinize bakın. Hangi kısımlar önce soluyor ve hangi özellikler gecikiyor? Bütün bunlar size kişinin aurasının güçlü ve zayıf yönlerini anlatır.

Meditasyon

Üçüncü gözü güçlendirmekte en kullanışlı egzersiz sadece dikkati başın merkezine ya da kaşlar arasındaki noktaya odaklayarak meditasyon yapmaktır. Renklerin ya da şekillerin görsellemesi eklenebilir ya da tamamen temiz ve boş olana kadar sadece zihinsel ekranı temizlemeye odaklanabilirsiniz.

> Ekran boşaldıktan sonra, aklınızdaki soruların cevaplarına yönelik görsellemeler belirebilir. Örneğin birinin sağlığı hakkında bir şeyler öğrenmek istiyorsanız onun beden şeklini görselleyin ve siyah ya da beyaz alanlar hastalık ya da sağlığı göstersin. Sorunuz için görsel bir benzetme bulmakta yaratıcı olun. Bu sistemin sınırları sadece sizin yaratıcılığınızla sınırlı ve biz bu merkezi açtıkça yaratıcılığımız da daha da genişleyecek.
>
> Bir karar hakkında nasıl hissettiğimizi algılamak için bir başka yol da soruyu basit bir evet ya da hayır ile yanıtlanacak şekilde düzenlemektir. Sonra her cevabı temsil etmek üzere bir görselleme yapın. Eveti ekranın bir tarafına koyun, hayırı

diğer tarafa. Sonra ucu tam yukarıyı gösteren bir gösterge hayal edin ve üçe kadar sayınca göstergenin ucu en uygun olan cevaba kaysın. Göstergeyi kontrol etmeyin, bırakın nereye istiyorsa oraya gitsin. Şaşırabilirsiniz!

Not: Başarılı görselleme becerisi bir kas gibi sürekli kullanmaya bağlıdır. Telefona cevap vermeden önce arayan kişinin yüzünü aklınızda canlandırmayı alışkanlık edinin; sabah işe giderken, sanki dışarıdan izliyormuş gibi bütün adımların üzerinden geçin; çocukluk odanızın, oyun arkadaşlarınızın ya da ilk aşkınızın hatıralarını yeniden canlandırın. Bir işe başlamadan onu tamamladığınızı hayal edin ve bunun işi kolaylaştırıp kolaylaştırmadığına bakın; hesabınızda daha yüksek meblağları hayal edin, yeni biriyle tanıştığınızı görselleyin.

Görselleme aktif düşlemedir. Onu ne kadar çok yaparsak zihnimizin yaratımları o derece canlı ve kabiliyetli olur. Bir alışkanlığa dönüştüğünde doğallıkla gelişir.

ALTINCI ÇAKRA İÇİN EK OKUMA ÖNERİLERİ

Clark, Linda. The Ancient Art of Color Therapy. NY: Pocket Books, 1975.

Friedlander, John and Gloria Hemsher. Basic Psychic Development. York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc., 1998.

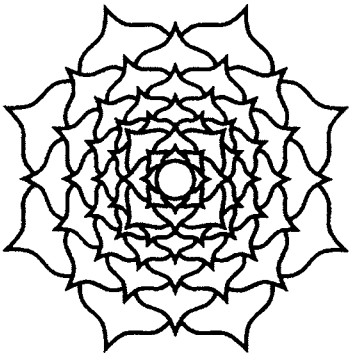
Gawain, Shakti. Creative Visualization. CA: Whatever Publishing, 1978.

Lieberman, Jacob, O.D., Ph.D. Light, Medicine of the Future. Santa Fe, NM: Bear&Co., 1991.

Samuels and Samuels. Seeing With the Mind's Eye. NY: Random House, 1976.

Wallace, Amyand Bill Henkin. The Psychic Healing Book. Wingbow Press, 1981.

Wilber, Ken, ed. The Holographic Paradigmand Other Paradoxes. Boston, MA: Shambhala, 1982.



YEDİNCİ ÇAKRA

Bilinç

Düşünce

Bilgi

Bilme

Anlayış

Aşkınlık

İçkinlik

Meditasyon

Bölüm 8

YEDİNCİ ÇAKRA: DÜŞÜNCE

AÇILIŞ MEDİTASYONU

Bir yolculuğa çıktınız.

Dokundunuz, tattınız, gördünüz ve duydunuz.

Sevdiniz, kayboldunuz ve yeniden sevdiniz.

Öğrendiniz. Büyüdünüz.

Ve varış noktanıza eksiksiz ulaştınız.

Ve şimdi, yolculuğun sonunda, neredeyse yuvadasınız.

Tek bir adım kaldı, hepsinin en büyüğü ve en küçüğü.

Bizi en uzağa götüren olduğundan en büyüğü.

Şuracıkta olduğu için en küçüğü.

Açılacak son bir kapı daha var, arkasında yatan her şeyin anahtarına sahip.

O anahtarı tutuyorsunuz ama onu göremezsiniz. O bir nesne değil, bir yol değil.

O bir gizem.

Gittiğiniz yerleri gözden geçirmek için kendinize izin verin...

Etin toprağa temasını hatırlayın, hareketin ve gücün akışını, kalbinizin şarkısını, zihninize kazılı hatıraları...

Hatırlayan kim?

Kim yaptı bu yolculuğu?

Bedeniniz mi? O zaman size ne rehberlik etti? Gelişen neydi?

Hangi vasıtayla yolculuk ettiniz?

Şimdi görünmeyen o anahtarı, kilitlemeyen anahtarı kim tutardı?

Cevap anahtarın kendisi.

Bütün bilgelik sizin içinizde. Hiçbir şey sizin ötenizde değil. Kraliyet tam önünde, içinde, etrafında. Birbirine bağlı, birbirini kapsayan, akıllı ve ilahi pek çoklarından oluşan zihinler denizi içinde bir tane olan zihnin içinde.

O, tanrıların yaratım örüntüsünde, sonsuzluğun uçsuz bucaksızlığında, lotusun sonsuzca açılan taç yapraklarında, tamamen açan ve dünyaya kadar bütün yol boyunca bağlanan tahtı.

Onu düşüncelerimizde buluruz.

Biçimin ötesinde, sesin ötesinde, ışığın ötesinde, uzayın ötesinde, zamanın ötesinde, düşüncelerimiz akar.

Alttan, arkadan, yukarıdan, etraftan ve içinden düşüncelerimiz akar.

İçeriden, dışarıdan, önce ve sonra, düşüncelerimiz akar.

Sonsuz bir denizdeki damlalar, zihnin şarkıları sonsuz.

Tam daireyi tamamladık ve örüntü tamamlandı.

Biz örüntüyü yapan düşünceleriz,

Ve biz düşünceleri yapan örüntüleriz.

Düşüncelerimiz nerelerden ortaya çıkar?

Dinlendiklerinde nereye giderler?

Ve onları algılayan kimdir?

İçimizin derinliklerinde zihnimizi açmak için bir yer buluruz.

Yıldızlı göklerden tırmanıp, çözülür maddenin katı ipleri.

Göklerin perdesinden ötede, Baba yıldızlarla aydınlatılmış yola hükmeder.

Görüşle algılanan, parlak örüntülerde, düşüncelerimiz geceden güne döner; düşünmemiz yoluyla, bağlanan, dolanan, örülen ağları bilgeliğin.

Kadim örüntüler, gel gitler...

Uğurlu Şiva, uykunun efendisi, meditasyonların

Bizi içimizde bulunan kadim bilgeliğe getirir, başladığımız o kutsal yere.

Ve sonunda, döneceğimiz yer de burası; bağlandığımızda öğrendik,

İçimizdeki ilahı tanımayı ve onu onurlandırılmış gururla öne çıkarmayı.

Zihinlerimizde tuttuğumuz anahtarı, açmamız gereken gizemlerin,

Ötedeki dünyalara açılan kapıların,

Bağlandığımız kutsal ve huzurlu alanın anahtarı.

YEDİNCİ ÇAKRA SEMBOLLERİ VE KARŞILIKLARI

Sanskrit Adı: *Sahasrara*

Anlamı: Bin katmanlı

Yeri: Başın tepesi

Elementi: Düşünce

Tezahürü: Bilgi

Kişisel İşlevi: İdrak

Psikolojik Hâli: Saadet

Salgı Bezleri: Hipofiz

Bedenin Diğer Bölümleri: Serebral korteks, merkezi sinir sistemi

İşlev Bozukluğunda: Depresyon, yabancılaşma, kafa karışıklığı, sıkılma, apati, öğrenme güçlüğü

Renk: Mordan beyaza

Tohum Sesi: yok

Ünlü sesi: Ngngng (yine gerçek anlamda ünlü ses değil)

Taç Yaprakları: Kimi 960 diyor, kimisi 1000 diyor. Hindulara göre 100, 1.000 ya da 10.000 gibi göre birler ve sıfırlardan oluşan sayılar sonsuzluğa işaret eder. Bu nedenle bin taç yaprak sonsuzluk ile ilgili bir benzetme iken 960, ilk beş çakranın taç yaprak sayısının toplamının (4+6+10+12+16) altıncı çakranın iki taç yaprağıyla çarpılmasının on katıdır.

Sefira: Kether

Gök Cisimleri: Uranüs

Metal: Altın

Yemekleri: Yok, oruç

İlgili fiili: Bilmek

Yoga Yolu: Jnana yoga ya da meditasyon

Tütsü Bitkileri: Lotus, ebe gümeci

Gunası: Sattvas

Mineraller: Ametist, elmas

Lotus Sembolleri: Sahasrara'nın içinde gökyüzünde hare izi olmadan ışıl ışıl duran dolunay vardır. Işınlarını bereketle saçar ve nektar gibi nemli ve serindir. İçinde, yıldırım gibi sürekli parlayan üçgendir ve onun içinde yine bütün Suralar tarafından gizlice sunulan Yüce Boşluk parlar.[1] Kimileri taç yaprakların göklere doğru yukarıya dönük olduğunu söyler. Kadim metinler ise kafatasını kucaklar şekilde aşağı dönük olduğunu söyler. Taç yaprakların parlak bir beyaz olduğuna inanılır.

Hindu İlahlar: Şiva, Ama-kala (yukarı hareket eden Şakti), Varuna

Diğer Tanrılar: Zeus, Allah, Nut, Enki, İnanna, Odin, Mimir, Emnoia

---

[1] Sat-Chakra-Nirupana'nın 41. mısrası, Arthur Avalon tarafından tercüme edilmiş hâliyle, Serpent Power, 428.

BİN TAÇ YAPRAKLI LOTUS

Evren tam olarak onu düşündüğümüz gibi. İşte nedeni bu.

John Woods[2]

Sonunda başın tepesinde açan bin taç yapraklı lotusa doğru tırmanıp yedi katmanlı yolculuğun doruğuna ulaştık. Burada yedinci çakra ya da tepe çakra olarak bilinen kozmik bilincin sonsuz derinlikteki merkezini buluyoruz. Bu çakra bizi ilahi akla ve bütün tezahürün kaynağına bağlar. Bu, bizim manayı bulduğumuz ve idrak ettiğimiz yoldur. Özgürleştirici akışımızın son amacı olarak burası nihai özgürlük yeridir.

Tacı kraliyetteki düzeni simgeleyen bir kral gibi, tepe* çakra hayatı yönetme prensibini -altta yatan düzen ve her şeyin anlamının nihayet anlaşıldığı yeri- temsil eder. Düşünen, irdeleyen ve eylemlerimize biçim ve odak veren istilacı bilinçtir. Farkındalık içinde ikamet ederken varlığın gerçek özüdür. Bilinçdışında, bedenin bilgeliğidir. Bilinçli zihinde entelekt ve inanç sistemlerimizdir. Üst bilinçte, ilahi olanın farkındalığıdır.

Sanskritte tepe çakraya, bin katmanlı anlamına gelen ve lotusun sonsuzca açılan taç yapraklarını ima eden Sahasrara denir. Bu çakraya dair deneyimleme şerefine ulaştığım kısa, anlık bakışlar öyle bir büyüklük, karmaşıklık ve güzellik örüntüsü açığa çıkarıyor ki neredeyse ezip geçecek gibi oluyor. Taç yaprakları fraktal gibi örüntü üstüne örüntü şeklinde açıyor ve birbirinin içine gömülüp, idrak nektarını varlığın farkındalığına akıtmak üzere bir ay çiçeği gibi eğiliyor. Her mükemmel taç yaprak, kapsayıcı ilahi aklın geştaltını oluşturan bir zerre; hassas, uyanık ve sonsuz. Alanı kırılgan, en ufak bir düşünce ot tarlasındaki rüzgâr gibi taç yaprakları dalgalandırır. Lotusun içindeki parlak mücevher sadece kati sessizlik hâlinde parıltısını yayar. Buna tanıklık etmek derin bir mucize.

Bu düzeye ulaştığımızda, ruhumuzun tohumu topraktaki köklerinden filizlenir ve su, ateş, hava, ses ve ışık elementleri üzerinden ve şimdi de her şeyin kaynağının -düşünce elementi ile deneyimlenen bilincin kendisinin- üzerinden yukarı doğru büyür. Her düzey bize yeni özgürlük ve

---

[2] John Woods, kişisel mülakat, 1982.

Çevirmenin Notu: İngilizce "Crown Chakra" Türkçeye "tepe çakra" olarak geçmiştir. Oysa "crown" kelimesine tek başına bakıldığında kelimenin anlamı "taç"tır.

farkındalık dereceleri getirir. Şimdi tepe çakra anten gibi bin taç yaprağı ile daha üst boyutlara erişerek sonsuz farkındalığa çiçek açar.

Yoga felsefesinin aydınlanma merkezi sayılan, bu çakradır. Onun nihai bilinç hâli mantığının, duyuların ve etrafımızdaki dünyanın sınırlarının ötesindedir. Yoga uygulaması bu nihai hâli idrak edebilmek için gerekli zihinsel dinginliği başarabilmek için duyuların geri çekilmesini (praçyahara) öğütler. Diğer yandan, tantrik felsefe duyulara, bilince açılan kapılar olarak yaklaşır. Çakra teorisi bize her ikisinin de -hem bize bilgi veren bir akıl uyaranı hem de nihai bilginin elendiği bir içeri çekilmenin- geçerli olduğunu anlatır. Bin taç yapraklı lotusumuz açtığı çiçeği muhafaza etmek için toprağa kök salmalıdır.

Bu çakranın elementi *düşüncedir* ve temelde bilincin daha büyük aleminin etrafımızdaki ilk ve en çıplak tezahürü olan ayırt edilen ve ölçülemeyen temel teşekkülüdür. Buna göre, Sahasrara'nın işlevi -tıpkı diğer çakraların görmek, konuşmak, sevmek, yapmak, hissetmek ve sahip olmak ile ilgili olması gibi-*bilmektir.* Sonsuz bilgi deryasına tepe çakra aracılığıyla ulaşır ve onu çakralar boyunca ilerletip tanınma ve tezahüre ulaştırırız.

Yedinci çakra bizim zihin olarak deneyimlediğimiz şey ile özellikle de zihni kullanan farkındalık ile ilgilidir. Zihin bilincin oynaması için bir düzeydir ve bize komedi ya da trajedi, heyecan ya da can sıkıntısı getirebilir. Kimi zaman bunun sadece bir oyun olduğunu unutup sahnedeki karakterlerle (düşüncelerimizle) fazlaca özdeşleşsek de bizler bu oyunu izleyen ayrıcalıklı izleyicileriz.

Zihnimiz düşüncelerimizin bu oyununu izlemekle deneyimi anlam şeklinde özümser ve inanç sistemlerimizi inşa eder. Bu inançlar bizim gerçekliğimizi yarattığımız yönetici programlardır. Bu şekilde, tepe çakra yönetici çakradır ve endokrin sistemin yönetici bezi olan hipofiz bezi ile ilişkilidir.

Fizyolojik olarak tepe çakra beyin ile özellikle de üst beyin yani serebral korteks ile ilişkilidir. Bizim muazzam insan beyinlerimiz kendi aralarında bağlantı kuran on üç milyar kadar -bütün evrendeki yıldızlar kadar fazla- birbirine bağlı sinir hücresi içerir.[3] Bu kayda değer bir ifade.

[3] Bloomfield, ve ark. Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress, 39.

Farkındalığın enstrümanı olan beyinlerimiz zâhiri olarak sınırsızdır. Ama yine de *beden içinde* 100 milyon duyu reseptörü vardır ve sinir sisteminde on trilyon sinaps vardır ki bu da zihni iç alemine karşı, dışa karşı olduğundan 100.000 kat daha hassas yapar.[4] Bu nedenle bilgimizin çoğunu içeride bir yerden alır ve özümseriz.

İçeriden, zamanda ve mekânda bir yerelliği olmayan bir boyuta erişiriz. Eğer her çakranın daha küçük ve hızlı bir titreşimi temsil ettiğini varsayarsak farazi olarak tepe çakrada sonsuz hıza sahip ve bir dalga boyu olmayan, onun aynı anda pek çok yer olabilmesine müsaade eden bir düzleme ulaşırız. Böylelikle, bilincin nihai hâlleri aynı anda her yerde olabilir şekilde tarif edilmiştir. Dünyayı bir fiziksel boyut işgal etmeyen örüntü sistemine indirgeyerek onun sembolleri için sınırsız depolama kapasitesine sahip oluruz. Diğer bir deyişle *bütün bir dünyayı kafamızın içinde taşırız.*

İçimizdeki bu yer bilincin merkezidir ve tezahür akımımızın kökenidir. Bütün yaratım eylemleri bu kavramsallaştırma ile başlar. Bir fikri hayata geçirmeden önce düşünselleştirmemiz gerekir. Bu, zihinde başlar ve sonra da çakralar boyunca tezahüre doğru iner. Kavramsallaştırma bize bir örüntü verir ve tezahür öznesinin içini doldurarak ona biçim kazandırır. Örüntü düzen anlamına gelir. Hindulara göre, evrensel gerçeğin altında düzen yatar. Aslında, doğaya ve göksel evrene bakarsak onun muazzam düzenindeki bariz zekâ parmak ısırtır.

Örüntü anlamındaki pattern kelimesi *pater*'den (father) yani babadan gelir. Baba tohuma (DNA) biçimin yaratılmasını tetikleyen bilgiyi ya da örüntüyü verir. Kavramsallaştırma örüntü doğru bir şekilde alındığında başlar. Ancak o zaman anaç (maternal) yön örüntüye maddi somutluğu (ve yarı zamanda da DNA'nın yarısını) verir. İngilizce anne anlamındaki mother kelimesi aynı zamanda madde (matter) kelimesinin geldiği *mater*'den gelir. Bir şeyi madde (matter) yapmak için onun önce maddeselleşmesi, tezahür edilmesi ona "analık edilmesi" (mother) gerekir. Bu yolla Şiva biçimi, örüntüyü sağlarken Şakti de evrenin annesi olarak biçimi maddeselleştiren kaba enerjiyi sağlar.

Bilincin görünmez olduğunu düşünebiliriz ama bilincin tezahür etmiş hâlindeki inanılmaz çeşitliliği görmek için tek yapmamız gereken etrafımıza -şehirlerimizin yapısına, evimizdeki mobilyalara ya da kitaplığımızın

[4] Michael Talbot, Mysticism and the New Physics, 54.

içeriğine- bakmaktır. Bilincin nasıl göründüğünü bilmek istiyorsak -hem doğal hem de insan eliyle değiştirilmiş- dünyamız onun bir ifadesidir. Bilinç, içinden tezahürün ortaya çıktığı örüntüler alanıdır.

O hâlde "yüksek" bilinç nedir? Yüksek bilinç daha üst ya da derin -daha kapsayıcı- bir düzenin farkındalığıdır. Yüksek bilinç kimi zaman kozmik bilinç olarak da adlandırılır ve kozmik ya da göksel düzeni ifade eder. Alt çakralar fiziksel dünya ve onun sebep sonuç döngüleri ile ilgili milyonlarca bilgi zerresi ile dolu iken kozmik bilinç, bilinci birleştirici gerçeklere açarak galaksilere ve onların da ötesine uzanır. Kozmik düzen sistemimizin organizasyonel prensileplerine hâkim olmak bu meta-örüntülerin algılanması ile olur. Buradan, bunların meta-örüntülerin alt kümesi olarak yapılarını işlevlerini içkin olarak anlayarak daha alt düzenlere yeniden inebiliriz.

Sahasrara'da, maddesel dünyadan -ve onun zaman ve uzay kısıtlamalarından- tamamen uzaklaşırız. Bu bağlamda yedinci çakra en büyük çok yönlülüğe sahip olan çakradır ve çakraların hepsinden daha geniş bir görüş açısını, bu nedenle de özgürlük hâlini kapsar. Düşüncelerimizde, Taş Devri'nden gelecekle ilgili görülere sıçrayabiliriz. Zihnimizde arka bahçemizde olduğumuzu canlandırabilir ya da bir an içinde uzaklardaki bir galaksiyi düşünebiliriz. Yaratabilir, yok edebilir, öğrenebilir ve gelişebiliriz; ki bunların hepsini hiçbir hareket ya da değişim gerektirmeden, içimizde var olan bir yerden yapabiliriz.

Kimileri Sahasrara'nın bütün hayatlar boyunca bizimle kalan ruhun, ebedi ve boyutsuz tanığın merkezi olduğunu söyler. Başkaları ise Şiva'nın, ilahi kıvılcımının bedene girip akıl getirdiği yer olduğunu söyler. O, bütün farkındalığın efendi yürütücüsüdür; ötelerdeki ve içerilerdeki dünyalara açılan kapı, varolan her şeyi kapsayan çemberdir. Her ne kadar onu tarif etmeyi seçsek de onun kapsamının, kelimelerimizin tarif edebileceğinin çok ötesinde olduğunu hatırlamalıyız. O, ancak deneyimlenebilecek bir şeydir.

BİLİNÇ

Evrensel güç, evrensel bilinçtir. Arayışta olanların bulduğu şey budur. Kişi kendi içinde bilincin bu akımı ile temas kurduğunda evrensel gerçekliğin herhangi bir düzlemine geçebilir ve bilinci oradan algılayıp anlayabilir hatta onun üzerinden harekete geçebilir çünkü o her yerde, farklı titreşim modellerindeki aynı bilinç akımıdır.

-Sri Aurobindo'dan Satprem[5]

Çakraların her biri gerçekliğin farklı katmanlarındaki bilincin bir tezahürüdür. Bu tezahürler, topraklanmanın en yoğun olduğu ilk çakradan, yoga felsefesinde *puruşa* olarak adlandırılan saf ve tezahür edilmemiş bilinci çağıran yedinci çakraya kadar karşılık bulur. Yedinci çakrada artık şu soruları sormamız gerekir: Bilinç denen bu şey nedir? Amacı nedir? Ona nasıl erişim sağlarız?

Bunlar elbette büyük ve kadın erkek tüm insanlık tarafından zamanın başlangıcından beri sorulan sorular. Ama yine de son boyutumuza -zihin, farkındalık, düşünce, akıl ve bilgi boyutuna- girerken arayış konumuzu *bilincin kendisine sorma imtiyazı ile sorgulamaya başlamamız gerekir.*

Kendimize "Dükkâna kim göz kulak oluyor?" sorusunu sorup içimize bakarak içerideki farkındalığı fark ederiz. Bu soruyu sormadan dükkânın içeriği hakkında söylenmek pek bir işe yaramaz. Eğer bir değişim istiyorsak bunu yönetici ile konuşmamız gerekir. Kimileri buna, benlik gizeminde her zaman mevcut olan farkındalıklı varlık olan *tanık* der. Kendi farkındalığımıza tanıklık etmek, bilince sahip olma gizeminin derinliklerine inmek demektir.

Bu fenomen bir mucizeden başka bir şey değildir. Hepimizin sahip olduğu –ama gözle görülmez, elle tutulmaz, ölçülemez- ve inkâr edilemez şekilde bizi hayatta tutan bir beceridir. Onun devasa bedendeki ayarlamaları yapma, müzik çalma, birden fazla dil konuşma, resimler yapma, ezberden şiir okuma, telefon numaralarını hatırlama, gün batımını takdir etme, bulmaca çözme, haz alma, sevme, öykünme, oynama, görme kapasitesi ile bilincin kayda değer becerileri uçsuz bucaksızdır. Gözümüzü gerçekten bu mucizeye çevirmek, lotusun sonsuzca açan taç yapraklarına ve benliğin gerçek kaynağına girmektir.

[5] Satprem, Sri Aurobindo, ya da Adventure of Consciousness, 64.

Benlik, bir depo dolusu anı, inanç sistemi setleri ve yeni veri alacak kapasiteyi muhafaza ederken bir yandan da bir şekilde bütün bilgisini uygun *anlam* hissi ile bütünleştirir. Bizim kendi hayatlarımız kendi başına anlamlı iken daha büyük resmin bir parçası olurlar. Bir şey manadan yoksun olduğunda hiçbir şey ile uyuşmaz. Anlam, bağlantı kuran örüntüdür. Bizi birliğe daha da yaklaştırır. Anlam bireyi, evrensel olan ile yoganın gerçek anlamı ile bağlar. Bu anlam arayışının, tepe çakranın (mananın artık bariz olduğu) *samadi* deneyiminden önceki bütün deneyimlerindeki temel itkisi olduğuna inanıyorum.

Gündelik olandan mistik olana, anlam arayışı zihnin çoğu işlevinin arkasındadır. Eğer patronunuz sizinle sürtüşürse bu ne anlama geliyor diye sorabilirsiniz. Kötü bir gün mü geçiriyor? Siz mi yanlış bir şey yaptınız? Sizden çok fazla şey mi bekliyor? Yanlış işte misiniz? İnsanlar kaza geçirdiğinde, hastalandığında ya da talihli tesadüfler yaşadığında deneyimi bütünleştirmek için anlam ararlar. Bir terapist olarak bana her gün danışanlarımın hayatlarında gerçekleşen olaylar anlatılıyor. Tekrar tekrar şu soruyu soruyorlar: "Bu ne anlama geliyor?"

Bir durumun anlamını kavradığımızda ne yapacağımızı, nasıl işleyeceğimizi daha iyi biliriz ve durumla daha rahat akarız. Bu, bize temel işletim sistemini verir. Bizi, diğer bütün deneyimlerimizi bir bütünlüğe entegre eden hakim düzen hissi ile bağlar.

Bilinç, sattva guna ile bağlantılı bir kuvvettir. Bu kuvvet birliğin, düzenin ve düzenlemenin kuvvetidir. Tasarım, örüntü ve akıldır. Beyinde birbinin üzerinden geçen dalga formlarından molekül yapısına, binalara ve şehirlere kadar bilinç, her şeye içkin olan düzenleme yapısıdır. Varoluşun kendisi bir bilinçli düzenlenme girdabından başka bir şey değildir.

Bu muazzam bilinç alanı ile uyumlanmak, onun kendini var olan yapılara sarmalamasına ve bilgiye dönüşmek üzere aşağılara inmesine neden olur. Bilgi, kişinin işletim sistemini oluşturan düzen çizgileri olarak algılanır. Düşünme eyleminin kendisi düzen çizgilerini takip etme sürecidir. Bilincin bir aracı olarak doğal eğilimimiz bu bilgiyi ifade etmektir; onu kullanmak ve ortaya koymaktır. Nihai ifade fiziksel formdur ama fiziksel form aynı zamanda en kısıtlı olandır. Kısıtlarından dolayı da bilinç, tezahür ettikten sonra kendini fiziksel olanın bağlayıcılığından özgürleştirmek ve tekrar kaynağına -sonsuz çeşitlilikle oynayabileceği fiziksel olmayana- dönmek ister. Bu nedenle bilincin doğası hem tezahür etmek ve özgürleşmek yani Şiva ile Şakti'nin ebedi dansıdır.

BİLİNÇ TÜRLERİ

İçimizde bilme ve ilerleme arayışında olan şey zihin değil onun arkasında onu kullanan şeydir.

-Sri Aurobindo[6]

Farkındalık, dikkatin odaklanmasını ifade eder. Ben uyurken benimle konuşabilirsiniz ama ben bunun farkında olmam çünkü dikkatim başka bir yere odaklanmıştır. Araba sürerken görüntüler akabilir ama farkındalığımdan kaçarlar ya da onları bir daha gördüğümde tanıdık gelmeyebilirler. Farkındalığı açmak için dikkatimizin nereye gittiğini fark etmemiz gerekir. Ancak o zaman onu isteyerek genişletebilir ve odaklayabiliriz.

Bilgi hayatımızın her anında etrafımızda izdiham hâlinde. Bu bilgiyi kullanmak için dikkatimizi her seferinde küçük oranlarda odaklarız. Bu kitabı okumak için dikkatinizi trafik, çocukların gürültüsü ya da yakınınızdaki bir sohbet gibi diğer şeylerden uzaklaştırıp ona odaklıyorsunuz.

Tepe çakranın bilinci, dikkatin nereye gittiğine bağlı olarak kabaca ikiye ayrılabilir: Aşağı inen ve somut bilgiye dönüşen, dünyada tezahür ettirmekte faydalı olan bilinç ve dışarıda daha soyut düzlemlere doğru yolculuk eden yayılan bilinç. Birincisi dünyevi şeylere, ilişkilere ve somut benliğe yönelimlidir. Dikkati kısıtlamanın bir sonucudur. Etkin bir şekilde düşünen, mantık kuran, öğrenen ve bilgi depolayan bilinçtir. O bizim *bilişsel bilincimizdir.* Onu tepe çakranın sınırlı detay parçalarını daha büyük yapılar oluşturacak şekilde düzenlediği daha alt bir odağı olarak düşünebiliriz.

İkinci tür bilince ise ben *aşkın bilinç* adını veririm. O, dünyevi şeylerin ve ilişkilerin ötesindeki bir alemin ara yüzüdür. O, nesnesiz, farkındalıksız ya da bireysel benliğe bir referansın olmadığı ve bilişsel bilincin mantıklı ve kıyaslayan düşünce örüntülerinin yaygın dalgalanmalarını barındırmayan bilinçtir. Onun yerine, bu bilincin bu biçimi meta-farkındalıkta özel olarak herhangi bir nesneye odaklanmadan her şeyi aynı anda kapsayarak salınır. Salınır çünkü normal "bilinç nesneleri"ni bırakır ve ağırlıksız ve özgür bir hâle gelir.

---

[6] Sri Aurobindo, Sri Aurobindo'dan, ya da Adventure of Consciousness, 30.

Bilişsel Bilinç, farkındalığın sonlu ve özel, mantıklı bir şeyle sıralanmış ve birleştirilmiş olana odaklanmasına gerek duyar. Aşkın bilinç, farkındalığı bilişin ötesinde açmayı gerektirir. Daha üst düzenleri algılamak küçük ve özel olandan daha da uzaklaşmaktır. Paradoksal bir şekilde bu biliş ötesi açılma, odaklanmış dikkatimizin artması ile sonuçlanır. Zihni boşaltmakla geriye kalan şey, birini kalabalık bir caddede izlemeye kıyasla karla kaplı bir arazide izlemekte olduğu gibi daha belirgin hâle gelir.

BİLGİ

Uzay/zaman koordinatları sadece fiziksel gerçekliğin koordinatları değil,
bilgisini düzene koyan bilinç tarafından yürürlüğe konan düzenleme prensipleridir.

Robert Jahn[7]

Deneyimlerimiz yoluyla her birimiz zihnimizde bir kişisel bilgi ağı oluştururuz. Annemizin yüzüne ilk bakıştan doktora tez savunmasına ve ötesine, hayatımızı etrafımızda gördüklerimizden bir düzen hissi kurmaya çalışmakla harcarız. Aldığımız her bilgi zerresi bu ağın bünyesine katılarak onu daha da karmaşık hâle getirir. Ağ geliştikçe daha da karmaşıklaşır ve düzenli olarak "yeniden düzenleme" eğilimine girerek sistemi basitleştiren daha üst düzen düzeyleri bulur. En dibe vurulur, yeniden yapılandırma gerçekleşir ve bununla enerjinin daha verimli kullanımı gerçekleşir. Bu tanıdık "aha" -küçük parçalar yerli yerine oturup yeni bir bütünlüğün oluşmasını sağladığında yaşanan küçük aydınlanma anları- refleksidir. Aydınlanma, daha büyük olan bütünlüğün kademeli olarak idrak edilmesidir. Holografik paradigmamızda her yeni bilgi parçacığı büyük resmin netlik kazanmasına müsaade eder.

Ağ yapıları bizim deneyimden çıkarsadığımız anlamdan yaratılır. Bunlar sonra bizim inanç sistemimiz ve hayatımızın düzenleme prensibi olur. Biz bu düzenin bir parçasıyız ve karşılaştığımız her şeyi iç ve dış deneyimlerimizi uyumlu tutmayı tercih ederek bu ağa göre düzenleriz. Eğer benim inanç sistemim kadınlar daha aşağıdır diyorsa bunu, bu düşüncemi

[7] Robert Jahn, "Foundation for Mind-Being Research" haber bülteni'nden, Ağustos 1982, Cupertino, CA, 5.

doğrulayacak insanları bulmak da dahil olmak üzere bütün eylemlerimde ortaya koyarım. Eğer bugünün şanslı günüm olduğuna inanırsam bugün hayatımda daha olumlu şeyler ortaya koyma olasılığım daha yüksektir.

İnanç sistemlerimiz, deneyimlerimizden çıkarsadığımız çeşitli anlam parçacıklarından oluşur. Eğer tekrar tekrar başarısız oluyorsak ve kendimize bunun bizim aptal olduğumuz anlamına geldiğini söylüyorsak, eninde sonunda kendi aptallığımıza yönelik bir inanç geliştiririz. Bu inanç sistemleri, diğer bütün bilginin içinden geçtiği bir ağ yaratır. Eğer size birazcık geri bildirim verirsem, o veriyi kendi bilgi altyapınızdan geçirir ve onu kendi inanç sisteminize eklersiniz. Şöyle diyebilirsiniz: "Ah, hiçbir şeyi hiçbir zaman doğru yapamam ya da seni asla memnun edemem." Bu sizin hangi anlamı çıkarsadığınızdan alınan bir inanç. Başka bir inanç sistemine sahip bir başka insan tamamen başka bir anlam çıkarabilir.

Anlam ve inanç arasındaki ilişki o kadar güçlüdür ki eğer bir bilgi parçacığı ağınıza uymazsa, "Ah, sana inanmıyorum," diyebilir ve gelen bilgiyi tamamıyla atabilirsiniz. Eğer birine bir uzaylı gördüğümü (görmedim) söylesem, çoğu insan öyle bir deneyime kendi ağlarında sahip olmadıkları için inanmaz. Bunu bir UFO konferansında söylesem, deneyime tamamen farklı bir anlam vererek bana aslında inanabilirler.

Bu, zihnin tuzaklarından biridir. Eğer mevcut iç paradigmaya uymayan her şeyi reddedersek nasıl yeni bilgi alabiliriz? Ve eğer bu iç ağı hiçe sayarsak doğru olanı kurgudan nasıl ayırabiliriz ya da her an aldığımız devasa miktarlardaki bilgiyi nasıl düzenleyebiliriz?

En iyi cevap, zihnin verisini düzenlemesine, zamanı geçmiş inanç sistemlerini, gereksiz bilgileri kenara atmasına ve kişisel ağı altta yatan bütünlükle yeniden başlatmasına müsaade eden meditasyonda yatıyor. (Meditasyon sabit diskinizi yeniden birleştirmek gibidir; işletim ve kayıt için sistemi bozmadan yer açar.) Tepe çakranın farkındalığı, bir şeylerin altında ezilmeden ya da sonsuzlukta kaybolmadan daha da geniş bir şekilde açmasını sağlayan şey meditasyondur. Benlik ağının birincil düzeni olan merkezimizi korumamıza yardım eder.

Bilgi İndirmek

Parapsikolojik araştırma, geçmiş yaşam regresyonu ve diğer çalışmalar, zihnin beyinden bağımsız belli nitelikleri olduğunu göstermiştir. Bazı geçmiş yaşam regresyonu vakalarında insanlar, nesnel olarak kanıtlanabilecek bazı gerçekler hatırlamıştır. Hiç görmedikleri bir evi tamamen

doğru bir şekilde tarif etmiş, yabancı bir dil konuşmuş hatta daha sonra makalelerde, mektuplarda ya da kitaplarda belgelenen bazı olayları anlatmışlardır. Bariz bir şekilde, insan beden/sabit sürücüsü tamamen baştan yapıldığından bir kısım bilgi beynin dışında bulunur.

Bütün bu veri, radyo dalgalarının radyodan bağımsız ya da internetin bilgisayarınız olup olmamasından bağımsız var olması gibi alıcısından bağımsız bir çeşit *bilgi alanının* olduğunu ima eder. Beden muhteşem sinir sistemi ve etkin kapasitesi ile tıpkı bilgisayarınızın internetten bilgi alıp indirebilmesi gibi bu bilginin alıcısıdır.

Bu alan fiziksel dünyada maddesel olarak var olmasa da metal talaşları belli bir şekle sokabilen görünmez manyetik alan gibi oldukça gerçek ve nedensel bir etmendir. Yüksek düzlemler bu nedenle *nedensel düzlemler* olarak adlandırılır. "Uyumlandığımızda" bu bilgi alanına adım atabilir ve nedensellik alemine giriş yapabiliriz.

Biyolog Rupert Sheldrake bu fenomeni kısmen de olsa açıklayan *morfo* yani biçim ve *genesis* yani vücut bulmaktan gelen "morfogenetik alanlar" diye bir terim ortaya attı. Morfogenetik alanlar teorisi evrenin "alışkanlıklar" -etkinliklerin zaman içinde tekrar edilmesi ile yaratılan örüntü- tarafından olduğu kadar değişmez kanunlarla işlemediğini ortaya koyar. Bu alışkanlıkların tekrarı daha üst bir boyutta, daha sonra olayların o örüntüye düşme olasılığını artıran bir alan yaratır. Morfogenetik alanlar nesnelerin ve alışkanlıkların belli bir özelliğidir ve içgüdü denen şeyin büyük kısmını açıklar.

Örneğin tavşanlar için morfogenetik, var olan ve geçmişte var olmuş çok sayıda tavşan tarafından yaratılır. Tavşana azıcık bile olsa benzeyecek şekilde varlık bulan her şey o alanın yarattığı yüksek "tavşanlık" olasılığı kategorisine düşer. Bir hırdavat dükkânına gitseniz ve çivi çakacak sapı olan bir şey istediğinizi söyleseniz, dükkân idarecisinin "çekiç" deme olasılığı oldukça yüksektir çünkü orada bir sürü çekiç vardır. Şimdi ise çivi tabancaları çok daha yaygınlaştığından onlardan da bahsedilme olasılığı yüksektir. Yirmi yıl önce bu pek mümkün olmazdı çünkü çivi tabancası diye bir şey yoktu.

Morfogenetik alanlar bilinç ve tezahür kelimeleri arasında çift yönlü bağ kuran ilişkiler oluşturur. Alan, somut dünyada olanlarla tekrar ve alışkanlık üzerinden gelişir. Alan kurulduktan sonra da maddesel dünyada gelecek biçimleri dayatır. Uyum ihtimali alanın gücü ile değişir. Sheldrake der ki:

Daha önce var olan bir alışkanlıktaki ezici bir etkinin varlığında yeni bir alan yaratılması mümkün olmayacaktır. Olabilecek şey, üst düzey alanların alt düzey alışkanlıkları yeni bir senteze bütünleştirmesidir... Evrim, verilen temel alışkanlıkları değiştirmekle değil onlardan daha da karmaşık örüntüler inşa etmekle ilerler."[8]

Bunun bir örneği yirmi beş kilo veren ve tam da o kadar kilo geri alınana kadar durdurulamaz bir yeme isteği duyan kilolu bir insandır. Kilolu insanların, diyet yapsalar da tıkınsalar da çoğunlukla aşağı yukarı aynı kilolarda kaldıklarını hiç fark ettiniz mi? Bedenin morfogenetik alanı aşina olduğu formunu korumak ister. Başka bir düzeye erişip bedenin biçimine neden oluşturan alanı değiştirmeyi sağladığından "zayıflığı düşünmek" kiloyu düşürmenin çok daha etkin bir yoludur.

İnançlar çok sayıda insan tarafından paylaşıldığında alanları, karşıt inançların sağ kalma şansını düşürerek daha da güçlü olur. Erkek üstünlüğü inancının yarattığı alan buna birincil bir örnektir çünkü bu, son birkaç yılda erkeklere daha büyük avantajlar sağlayıp sonra da onların daha büyük işler başarmasını mümkün kılarak kültürümüze iyice yerleşmiştir. Feminizm yoluyla daha fazla sayıda kadın gücü eline aldıkça, kültürel inanç sisteminin biçim değiştirmesine müsaade eden yeni bir alan yaratılmaya başlanmıştır. Ancak bu zaman alır ve pek çok kadın ve erkek bu yeni alanı yaratmaya katılır. Zaman geçtikçe ve alan güçlendikçe, gelecek nesildeki kadın ve erkeklerin yeni bir inanç sistemini benimsemesi kolaylaşır.

Düşünceler de bedenler ve binalar gibi yapılardır. Detayları andan ana değişebilir ama ağın genel yapısı verilen zamanda aşağı yukarı aynı kalır; özellikle de çok sayıda zihin tarafından zihinde tutuluyorsa. Eğer bilincimizi değiştirmek istiyorsak onun temellendiği alanlarla uyumlanmalı ve onların içinde daha yüksek derecede düzene sahip yeni alanları araştırmalıyız. Yüksek düzenin daha üst alanlarına ancak aşkın bir düzeyden girebiliriz. Sonra da ağımızı ve onun fiziksel dünyadaki tezahürlerini değiştirebiliriz. Ancak bilince yapılan yolculuklarla mümkün kılınan öz-bilince sahip evrimin süreci budur.

---

[8] Rupert Sheldrake, "Morphogenetic Fields: Nature's Habits,"ReVision, 1982, Vol 5, No. 2., 34.

AŞKINLIK VE İÇKİNLİK

Bilinç, içinde gömülü yattığı binlerce zihinsel, hayati ve fiziksel titreşimden serbest bırakıldığında, neşe var olur.

-Sri Aurobindo[9]

Tepe çakra sonlu ile sonsuzun, ölümlü ile ölümsüzün, geçici ile ebedinin buluşma noktasıdır. Kendi kişisel inancımızın, uzay-zaman ötesine geçip kadim birliği ve aşkın saadetini deneyimlediği kapıdır. Ayrıca ilahi bilincin aşağı inip bütün çakralara farkındalık getirmek ve bize etrafımızı saran dünyada işlerlik kazanma yolları vermek üzere bedene girdiği noktadır.

İki bilinç türü yaratan iki akımı tarif ettik. Buna ek olarak, bu iki akım farklı ama birbirini tamamlayan iki spiritüel hâl üretir: *Aşkın* ve *içkin*. Bir kere daha, bize özgürlük getiren yukarı doğru olan akımdır ve aşağı doğru olan akım bize tezahür getirir. Doğru bir bütünlük teorisine sahip olmak için kişinin ikisini de beslemesi gerekir.

Her bir çakra ile ilgili yedi farkındalık düzeyi üzerinde çalışmamızı yürüttükçe, sınırların, kısıtlı görüşün, acilliğin, acının ve ıstırabın kademe kademe ötesine geçtik. Bu Doğu düşünüşünde evrensel bilince açılan özel bir kapı ihtiva eden yoga uygulaması ve felsefesinde en çok vurgulanan yöndür. Acı ve ıstırabın kısıtlı dünyanın öğeleri ile yanlış bir şekilde özdeşleşilmesi ile oluştuğuna ve nihai sonsuzluk gerçeğinin önüne geçtiğine inanılır. Spiritüel gelişimimize engel koyan kısıtlı olana bağlanmadır ve bu nedenle bağlanma, tepe çakranın birincil iblisidir.

Aşkın bilincin en kendine has niteliği boşluktur. Bu nedenle, ona bağlılığı bırakarak gireriz. Aşkınlık bizi sıradan olanın ötesine birliğin daha geniş yayılımına götürür. Gözlemci katılımcıdır. Benlik ve dünya arasında bir ayrım yoktur ve zaman hissi yoktur. Bir bardağın boş olmasının doldurulabilmesini mümkün kılması gibi zihnimizin boşluğu da aşkınlığı deneyimleyecek temiz bir kanal oluşmasını mümkün kılar.

Aşkınlık, saadet ve özgürlük hâline geçebilmemiz için yanılsamanın tuzaklarından özgürleşmeyi sağlar. Genelde kendi benlik ve güvenlik hissini korumak için bu bağlılıkları yaratan egodur. Halbuki o benlik, altta

[9] Age., 66.

yatan ve kendisinden yaratıldığımız bilinç birliğinden çok daha küçük, daha kısıtlıdır.

Bilincin özünde ilahi idrake sahip olan, aşağı doğru inen akımı *içkinlik* getirir. İçkinlik içimizdeki ilahın farkındalığı iken, aşkınlık da bizzat ilahi olanın farkındalığıdır. İçkinlik bize akıl, aydınlanma, ilham, ışıma, güç, bağlantı ve nihayet tezahürü getirir. Gerçek kendini bilme, aşkınlık ile içkinliğin birbirini tamamladığını ve iç ve dış dünyanın ayrılmaz biçimde bir olduğunu idrak etmektir.

Özgürleştirme akımı bize özgürlük yani *mukti* getirirken, aşağı inen akım keyif ya da *bukti* getirir. Arthur Avalon'un Tantrik metinlerin çakralarla ilgili en titiz çevirisi olan Serpent Power eserinde belirttiği gibi:

> *Şakti-Tantra'nın en esaslı prensiplerinden biri Sadhanası'nın ile özgürleşme ile keyfi bir arada korumasıdır. Bu, benliğin dünyanın ruhunun keyfini sürerken özdeşleşmesi ile mümkündür.*[10]

Muladara çakranın hem Kundalini'nin yükselmesinin kaynak noktası olması hem de zemine köklerimizi saldığımız yer olması gibi, Sahasrara da bütün tezahürlerin başlangıç noktası ve onların ötesine geçiş kapısıdır. Aşkınlık ve içkinlik birbirini dışlamaz. Onlar bilincin temel salınımını, tepe çakranın soluk alıp verişini, insan hayatının giriş ve çıkış noktasını temsil ederler.

MEDİTASYON: LOTUSUN ANAHTARI

Merhametli olan kişi, başının, içinde zihnin sonsuzca eğleneceği kadar boş bir kabuk olması için dua et.

-Sanskrit atasözü

Yedinci çakrayı geliştirmek için meditasyondan daha iyi bir egzersiz yoktur. Meditasyon tam da bilincin kendini tanıması eylemidir. Yemek yeme ve dinlenme beden için nasıl gerekliyse, meditasyon da ruhun beslenmesi için aynı şekilde elzemdir.

---

[10] Arthur Avalon, Serpent Power, 38.

Sayısız meditasyon tekniği vardır. Nefesinizi düzenleyebilir, mantra seslendirebilir, zihninizde renkler, şekiller ya da ilahlar canlandırabilir, enerjiyi çakralarınızdan yukarı gönderebilir, farkındalıkla yürüyüp hareket edebilir, kendinizi bir beyin makinesine bağlayabilir ya da sadece boş boş önünüze bakabilirsiniz. Dişe dokunur olabilmesi için bütün bu formların bir özelliğinin ortak olması gerekir; zihin ve bedenin titreşimsel yönünü iyileştirmeli, yatıştırmalı ve ahenge sokmalı ve zihin, karmaşa alışkanlığından temizlemelidir.

Duş almamız, evimizi temizlememiz ve kıyafetlerimizi yıkamamız gerektiğini kanıksarız. Eğer bunları yapmazsak rahatsız oluruz ki sosyal eleştiri konusu olmayı saymıyorum bile. Ancak, zihin ve onun düşünceleri de temizlenmeye, hatta belki de bedenlerimizden çok daha fazla ihtiyaç duyar. Zihin daha uzun süre çalışır, daha geniş boyutlarla karşı karşıya kalır ve aynı zamanda da yaşamımızın işletim sistemini yürütür. Çoğumuz dün akşamdan kalan kirli tabak ve kaşıkları kullanarak akşam yemeği yiyecek olsa şöyle bir düşünürüz ama yeni bir sorunu dünkü düşüncelerle ele almak konusunda bir şey düşünmeyiz. Yorgun, kafası karışık ve bilgisiz hissetmemize şaşmamalı!

Meditasyon hem bir son hem de bir araçtır. Meditasyon ile daha iyi netlik, modumuzda yükselme ya da basitçe daha iyi fiziksel koordinasyon edinebiliriz ama geri kalan her şeyi yöneten zihin, ona verebileceğimizin en iyisini hak eder.

Yedinci çakra "içeridelik" boyutunda var olur ki o iç dünyanın anahtarı da meditasyondur. Meditasyon yoluyla sistematik bir şekilde dış dünyadan uzaklaşıp içeridekine karşı bir hassasiyeti besleriz. Bu hassasiyet ile her şeyi birbirine bağlayan teklik noktasına girebiliriz. Deneyimlediğimiz her şeyin bir araya gelmesiyle oluşan girdabız. Bu girdabın merkezinde de idrak yatıyor.

Bedenimizi, nefesimizi ve düşüncelerimizi ahenge getirerek çakralarımızı hizalayabilir ve bütün varoluşun birleştirici özünü algılayabiliriz. Ama bu, fiziksel gerçekliğin hizalanmasından ziyade arketipik enerjiler ile içsel olarak hizalanmadır, her çakrada keşfetme noktasına geldiğimiz, altta yatan birlik ile spiritüel bir hizalanmadır.

Peki ama meditasyon tam olarak ne yapar? Fizyolojik etkileri, psikolojik hâlleri ve sonucundaki faydalar nelerdir? Ve bu ilginç hiçbir şey yapmama uygulaması neden bu kadar değerli?

Maharishi Mahesh Yogi tarafından öğretilen yaygın TM ya da transandantal meditasyon uygulaması, zihinsel ve bedensel etkilerini geniş bir örneklem üzerinde araştırmaya izin veren sistematik bir çalışmayı mümkün kıldı. TM kuruluşları tarafından öğretilen hâliyle transandantal meditasyon, günde iki defa yirmişer dakika sessizce oturmayı ve hocanın meditasyon yapan kişiye verdiği bir mantrayı içinden söylemeyi içerir. Garip pozisyonlar, nefes örüntüleri ya da beslenme önerileri yoktur ki bu da bu uygulamayı öğrenmeyi ve bunun üzerinde çalışmayı çok kolay hâle getirir.

Bu çalışmaların en ilginç sonuçlarının beyin dalga örüntülerini ölçen EEG'lerde ortaya çıktığı görülmüştür. Sıradan uyanık bilinçte beyin dalgaları rastgele, kaotik ve büyük sıklıkla da beta frekansındadır. Beynin iki yarım küresi farklı dalga boyları yaratabilir ve beynin önüyle arkası arasında da başka farklılıklar görülebilir.

Meditasyon bunu çarpıcı biçimde değiştirir. Denekler meditasyona başlar başlamaz alfa dalgalarında (zihnin rahat hâlindeki beyin dalgaları) artış göstermiştir. Birkaç dakika sonra, alfa dalgalarının genliği artar. Beynin önü ve arkası, sağı ve solu gibi senkronize bir faza geçmiştir. Bu rezonans devam etmiş ve pek çok durumda, özellikle de uygulamada daha deneyimli olanlarda teta dalgaları ortaya çıkmıştır (alfadan daha derin bir hâl). En ileri düzey meditasyonculara alfanın uyanık hâldeyken normalden çok daha fazla sıklıkta ve daha büyük bir genlikte olduğu bulunmuştur. Bu kişilerde teta meditasyon da daha baskındır ve hatta uyanık hâldeyken bile bulunmuştur.[11]

Meditasyonun fizyolojik etkileri de vardır. Otonom sinir sistemi (istemsiz süreçlerin yöneticisi) tarafından yönetilen oksijen alımı yüzde 16-18 azalır, kalp atım hızı yüzde 25 azalır ve kan basıncı düşer.[12] Bu bedenin -uykuda olduğudan bile daha derin- derin gevşeme hâline girmesine izin verir. Bu dinlenme, uyanık bilinçte daha büyük bir ussal kıvraklığa müsaade eder.

Meditasyoncular derin bir dinlenme hâline gerçekten giriyor olsalar da dikkatin/farkındalığın azalmaktan ziyade arttığını fark etmek ilginçtir. Meditasyon yapmayan birine periyodik olarak çıkarılan bir ses dinletildiğinde beyin dalgaları kademeli olarak gürültüye uyum gösterir -yani

[11] Bloomfield, Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress. 75.

Age., ekler.

tamamen "kopana" kadar giderek daha az tepki gösterir. Oysa meditasyon uygulayıcısı meditasyon yaparken ses çıkarıldığı her seferde sıfırdan tepki vermiştir.[13] Bu nedenle, beden bütün etkinliklerini durdurduğunda zihin bedenin kısıtlamalarından kurtulur ve yeni ufuklara yayılmakta özgür olur.

Meditasyonun, serebral korteksin ve limbik sistemin uyarılmasını durdurduğu ve beyin dalgası rezonansının eski beyin ile yeni beyin arasındaki ayrımı iyileştirdiği söylenmektedir.[14] Sadece insanların karşı karşıya kaldığı zorluklar olan ve diğer hayvanlarda bulunmayan duygusal yabancılaşma hâlleri ve şizoid davranışlara bu ayrımın neden olduğundan şüphelenilmektedir. İki yarım küre arasındaki koordinasyonun daha iyi olması bilişsel ve algısal beceriyi artırmaktadır.

Peki ya psikolojik etkiler? Genel bir rahatlama hissi, iç huzur ve iyi hâlin artmasının yanı sıra meditasyon uygulayanların daha yüksek akademik performansa, iş tatmini ve üretkenlikte artışa, ilaç (hem reçeteli hem de keyfi) kullanımında düşüşe ve daha hızlı tepki zamanlamasına sahip oldukları bulunmuştur.[15] Bütün bunlar sadece hareketsizce oturup bir şey yapmamakla geliyor!

Bu kanıtla karşı karşıya kalınca meditasyonun muhteşem ödüller sunduğunu reddetmek zor. Kim daha iyi sağlık, daha iyi ruh hâli ve performans artışı istemez ki? Ve bütün bunlar hiçbir maliyeti olmayan, ekipman gerektirmeyen ve her yerde yapılabilecek bir uygulama ile geliyor! Peki, o hâlde neden gerçekte çok az sayıda insan meditasyona zaman ayırabiliyor ve onlar bile istedikleri sıklıkta meditasyon uygulamayı oldukça zor buluyorlar?

Ritimlerden, rezonanstan, morfogenetik alanlardan ve bu üçünün kendilerini oldukları gibi devam ettirdiğinden söz ettik. Titreşimsel düzeyi ilk üç çakra etrafına yönelimli olan, maddiyata daha büyük değer veren bir dünyada gidip -hele de ödülü son derece öznel olan bir- farklı bir dalga boyuna geçecek zamanı, doğrulamayı ve hatta isteği bulmak zordur. Birinin meditasyon yapması "gerektiği" fikri her gün kafamıza kafamıza vuran diğer binlerce "gereklilik"in üzerine eklenince, uygulamayı neredeyse itici bir hâle getirir.

---

[13] Age., 66.

Age., 78.

Age., ekler.

Ama asıl meditasyon -bir çaba değil- bir zihin hâlidir. Bu hâl birkaç defa başarıldıktan sonra kendi kendini yenileyen kendi ritimlerini, kendi morfogenetik alanını ve etrafımızdaki titreşimler üzerinde kendi etkisini yaratmaya başlar. Sonra da hayatın ayrılmaz bir parçası olup uyanık bilinçlilikten uykuya ve tüm diğer etkinliklere kadar bizimle kalır. Bu noktada meditasyon bir disiplinden ziyade keyfe dönüşür. Ama o zamana kadar sadece etkileri tarif edebilir ve onların, iradenin merakını ateşlemeye yetmesini umabiliriz. En azından fiyat makul!

MEDİTASYON TEKNİKLERİ

Şimdi de nasıl yapılacağına geldik. Ve burada meditasyonun, en az onu uygulayanlar kadar çok tekniği olduğunu göreceğiz. Bir noktada hepsini bir kere de olsa denemeye değeceğini ve deneyimleyerek üstünüze tam oturacak olanı dikmenizi öneriyorum. Sonra, meditasyon uygulaması en büyük ödüllerini zaman içinde verdiğinden bir süre onunla uğraşmaya devam edin.

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz rahat bir ortam bulmak önemli. Sizi sıkan, sıcaklatan ya da üşüten kıyafetler giymediğinize, rahatsız edici gürültülerin en aza indirildiğine emin olun. Meditasyon genelde hafif boş bir mide ile daha iyi olur ama aşırı açlık spazmları da dikkat dağıtıcı olabilir.

Meditasyonların çoğu uzun olan ama gergin olmayan bir omurgayla rahat bir şekilde oturarak yapılır. Bu, sandalyede ya da yerde -tam lotus ya da yarım lotus oturuşunda ya da klasik Hint oturuşunda bağdaş kurup (bkz.Şekil 8.1, sayfa 297) oturarak da yapılabilir. Bunun nedeni bedenin, rahatlayabilmesi için az uğraş gerektiren bir pozisyonda olması ama uykuya dalacak kadar da rahat olmamasıdır. Dahası, sırtınızı uzun tutarak oturmak çakraların hizalanmasını ve enerjinin şuşumna boyunca yukarı ve aşağı daha rahat iletilmesini sağlar.

Yarım lotus pozisyonunda çok sayıda şey yapabilirsiniz; nefesinizin giriş çıkışını kendinizi onun ritmine bırakarak takip edebilirsiniz, bir mandalaya, bir mum alevine ya da uygun başka bir görsel uyarana bakabilirsiniz ya da sadece düşüncelerinizin gelip geçişini onların peşine düşmeden, durdurmadan ya da yargılamadan izleyebilirsiniz. Benlik ile düşüncelerin ayrılması, transandantal hâli başarmayı kolaylaştırır.

TM tekniğinde olduğu gibi, içinizden bir mantra söyleyebilir ve zihninizi, mantranın içinizden geçen titreşimine odaklayabilirsiniz. Bu, gördüğümüz titreşimsel hâlleri ahenge sokar. Duygu hâllerinizi izleyebilir ve onlara bağlanmamayı başarabilir, çakralarınızdan farklı renklerin geçtiğini görselleyebilir ya da zamanınızı meditasyon yapanın kim olduğunu sorarak geçirebilirsiniz. Mantık eksikliği sebebiyle zihni irdelemez hâle getiren paradoksal bir ifadeye odaklanmak, Koan adı verilen yaygın bir Zen uygulamasıdır. "Tek elin el çırpmasının sesi nedir?" tipik bir Koan'dır. Bir başka Koan da "Doğmadan önce takındığın suret neydi?"dir. Olay bir cevap bulmak değil sorunun normal mantıklı düşünme bariyerlerini alaşağı etmesine ve daha büyük bir şeyi algılamasına müsaade etmektir.

Bu çok çeşitli formların ortak yönü, hepsinin zihni BİR tek şeye odaklamayı içermesidir. Normalde uyanık bilinç anbean bir sürü farklı şeye uçuşur. Zihnin tek noktaya odaklanması, meditasyonun amacıdır. Bu tekniklerin her biri -ister bir ses olsun ister bir nesne, isterse Koan- zihni normal, kaotik bilincin derin bisiklet izleriyle dolu akışından çekip bir odaklama aracı olmak üzere tasarlanmıştır.

Bir metodu diğeriyle karşılaştırmak ve herhangi bir değer yargılaması yapmak zordur. Farklı meditasyonlar insanları farklı şekilde etkiler. Burada kullanılan teknik değil kişinin onu ne kadar iyi kullanabildiği önemlidir. Hangi teknik olursa olsun, tekrar etme ve konsantrasyon, zamanla eyleme hükmeder. Bu bir disiplindir ve her diğer disiplin gibi uyguladıkça kolaylaşır.



ŞEKİL 8.1
Yarım Lotus Oturuşu

AYDINLANMA-NİHAYET ULAŞTIK

Benim özgür bilincimdeki Nirvana'nın, mümkün olan tek gerçek idrak hatta bir son doruk noktası bile olmadığı, kavrayışımın başlangıcı, bütün bir şeye doğru ilk adım olduğu ortaya çıktı.

-Sri Aurobindo[16]

Aydınlanma bir şey değildir, bir süreçtir. Bir "şey" edinilen bir şeydir, bir süreç ise olunacak bir şeydir. Eğer aydınlanma birşey olsaydı, onu arayan benlikle ayrılmaz olduğu için bu, onu "bulmak" yönünden çelişkili olurdu. Kavrayışın üzerinde ise, onun aslında hiç kaybolmamış olduğunu buluruz.

[16] Sri Aurobindo, Satprem tarafından alıntılandığı şekliyle, Sri Aurobindo, ya da Adventure of Consciousness, 153.

Sevginin anlatılması zor bir kavram olması ama doğal, sağlıklı bir hâlin içkin bir parçası olması gibi aydınlanma da doğal bir hâl olarak düşünülebilir ve anlatması eşit derecede zordur. Bu yolla aydınlanma, yapmak yerine yapmamak yoluyla başarılabilir. Kendimizi tıpkı çatının güneşin üstümüze yansımasını engellemesi gibi zihinsel engellerle aydınlanmadan mahrum ederiz.

Ama zaten aydınlanmış olduğumuzu söylemek, onu beslemekten bir kazanım edilmeyeceği anlamına gelmez. İçimizde var oluyor olması onun yürürlükte olduğu anlamına gelmez. Çünkü her zaman daha derin hâller, daha yüksek yerler ve ötede keşfedilecek daha fazlası vardır. Ve bunu tam da şu an olduğumuz yerden yapabildiğimizde aslında bir şey başarmış oluruz.

İnsanların çoğu aydınlanmayı tüm cevapları bilmek gibi düşündüğü hâlde biz onu sonunda doğru sorulara ulaşmak olarak da görebiliriz. Ötede olanı deneyimlerken geriye sadece huşu ve hayreti hissetmek kalır. Cevap şeyler olabilir ama süreç olan sorulardır.

Çakralar yönünden bakıldığında aydınlanma, çakralar boyunca giden yol tamamlandığında gerçekleşir. Sadece tepe çakranın ya da diğer herhangi bir çakranın açılmasından çok daha fazlasıdır. Aydınlanma, her şeyin bir olduğunun deneyimlenmesi ve bu deneyimin benlikle bütünleştirilmesidir. Bu, ancak benlik bağ kurabildiğinde gerçekleşebilir. Bu bir olma sürecidir.

Ve bu nedenle nihayet sona geldik ve bunun sadece başka bir başlangıç olduğunu bulduk. Ama son hangi sebeplerden var oluyor?

YEDİNCİ ÇAKRA EGZERSİZLERİ

Düşüncelerinizi İzlemek

Uzanın ya da rahat bir meditasyon pozisyonunda oturun. Size hangi teknik en etkili geliyorsa onu kullanarak zihninizin görece sakin ve sessiz olmasına izin verin.

> Kademeli olarak zihninizden geçen düşüncelere dikkatinizi yönlendirmek için kendinize müsaade edin. Bir tanesini seçin ve kendinize bunun nereden geldiğini, ondan önce hangi düşüncelerin geldiğini sorun. Sonra o düşüncenin

kaynağına gidin. Bu yıllar önce gerçekleşmiş bir şey olabilir ya da bu ara üstünüzde baskı yaratan bir şey olabilir. Sonra yeniden o düşünceyi kaynağına kadar takip edin ve her düşüncenin kaynağına gidin. Nihayetinde, artık herhangi bir nesnel başlangıç noktası olmayan sonsuz bir kaynağa geliriz.

Dönün ve aklınızdan geçen başka bir düşünce seçin. Daha da geriye giderek aynı sırayı tekrarlayın. Kaç düşüncenizin benzer bir kaynaktan doğduğunu -tam şu sıra hayatınızda uğraştığınız bir mesele, eski bir öğretmen ya da sonsuz olanla kendi bağlantı noktanız- görün.

Birkaç düşünceyi kaynağına kadar takip ettikten sonra düşüncelerinizi takip etmeden izlemeye başlayın. Onları reddetmeden ya da tutmadan, sadece geçmelerine izin verin. Bırakın çok az düşünce geçene ya da hiç düşünce geçmeyene kadar kaynaklarına geri dönsünler ve siz de o kaynağa geri dönün. Uygun geldiği kadar uzun süre orada kalın ve yavaşça normal bilince geri dönün.

Akaşik Kayıtlara Yolculuk

Rehberli meditasyon gibi yapılmalıdır.

Rahat bir şekilde yüzünüz yukarıyı gösterecek şekilde, başı ve boynu rahat bırakarak sırt üstü yere uzanın ve yavaşça bedeninizin her parçasını rahatlatın. Bacaklarınızı rahatlatırken bırakın altınızdaki yer sizi desteklesin... Sırtınızı... Karnınızı... Kollarınızı ve omuzlarınızı... Ellerinizle yumruk yapın ve sonra onları gevşek bırakıp her parmağı bükün. Ayak parmak uçlarınızı uzatın ve gevşek bırakıp her iki ayağı hafifçe sallayın. Yavaşça nefesinizin ritmine odaklanın... İçeri... Dışarı... İçeri... Dışarı. Bırakın bedeniniz yerde hafifçe asılı kalsın, her bir kas gergin noktaları gevşek bıraksın.

Nefesinizi izlerken, düşüncelerinizin farkına varın. Onların yavaş yavaş zihninize tesir etmesini izleyin, çabasız bir şekilde zihin gözünüzde görüntüler oynatmasını izleyin. Ve düşüncelerinizi izlerken bilmek istediğiniz bir bilgi parçacığının -belki de içinize gömdüğünüz bir sorunun- farkına varın. Bir sevgili, mevcut bir ikilem ya da geçmiş bir yaşam ile ilgili bir bilgi hakkında bir soru. Sorunuza odaklanmak için, bilmek istediğiniz şeyin ne olduğu ile ilgili netleşmek için zaman ayırın.

Sorunuz netleştiğinde, aklınızdan çıkıp gitmesine müsaade edin. Uygun bir zamanda geri dönecektir.

Siz yerde çabasızca yatarken, bedeninizin hafiflediğini hayal edin. Etinizin katı ağırlığı giderek hafifliyor ve bir pusun içine yükselme gibi sallantılı bir his yaşıyorsunuz. Yukarı doğru uçuyor ve onun gibi biçimsiz ve şekilsiz pusa doğru dönüyorsunuz. Sonunda bu pus şekil almaya başlıyor ve yukarı doğru çıkan bir dönen merdiven olduğunu algılıyorsunuz. Merdiven giderek katılaştıkça merdivenden yukarı doğru çıkıyorsunuz. Her adım size kaderinizi hissettiriyor, her adım sizi bilmek istediğiniz şeye yaklaştırıyor.

Hemen sonra adımlarınız genişliyor ve görebildiğiniz kadar yukarıya uzanan kocaman bir binaya varıyorsunuz. Bir tane kocaman kapısı var ve çabasızca oradan giriyorsunuz. Daha fazla merdiven, uzun koridorlar ve koridorlar üzerinde birçok oda kapısı görüyorsunuz. Fuayede durup sorunuzu soruyor ve sorunun bütün binada yankılanmasını duyuyorsunuz. Soru size geri dönüyor.

Sorunuzun yankısını dinleyerek, sorunun en yüksek sesli ve en net olduğu yere doğru yürümeye başlıyorsunuz.

Yürürken sorunuzu tekrar ederek adımlarınızın sizi götürdüğü yere doğru ilerliyorsunuz. Nihayetinde kendinizi bir odada bulacaksınız. Kapı girişine ve mobilyalara dikkat edin. Kapının üstünde yazılı bir şey var mı? Mobilyalar ne renk, hangi zaman diliminden kalmalar?

Etrafa bakınırken, ciltlerce ve ciltlerce kitaplarla dolu bir kitaplığı fark ediyorsunuz. Kitaplığı inceleyin ve herhangi bir kitap göze çarpıp sizi kendine çekiyor mu bakın. Üzerinde sizin isminizin bulunduğu bir taneyi bulun. Bu hayatta kullandığınız isim olmayabilir ama çabasızca ellerinize düşmesi lazım. Sorunuzu bir kere daha seslendirin ve kitabı açın, istediği sayfadan açılsın. Açtığınız sayfadaki bölümü okuyun. Bir an durun ve anlamının sizdeki yansımasına bakın ve sonraki birkaç sayfayı çevirip göz gezdirin. Dikkatinizi etrafınızdaki bilgiye açın; kitaplarla dolu odalar, binanın her yerinde gömülü kadim bilgelik ve bilgiyi kalbinize çekin. Analiz etmeye çalışmayın sadece olmasına izin verin.

Sonra hazır olduğunuzda kitabı ne zaman isterseniz onu orada bulacağınızı bilerek raftaki yerine geri koyun. Yavaşça dönün ve odadan çıkıp kapılarla dolu koridordan geri yürüyün. Fuayeye varın ve kocaman sütunları olan kapıyı geçip dışarı adım atın, giderken bu yükseklikten görebildiğiniz inanılmaz manzaranın sizdeki yansımalarına bakın. Hayal edebileceğiniz her renk, şekil ve ritimde örüntüler üstüne örüntüler burada birbirinin üzerinde gel git yapıyor. Bedeniniz siz atmosfere girdikçe yavaş yavaş ağırlaşmaya başlıyor. Yavaş yavaş aşağıya, daha aşağıya, bedeninizin şimdi burada, yerde rahatça yattığı dünya düzlemine geliyorsunuz. Kendinizle birlikte ne getirdiğinize bakın ve hazır olduğunuzda odaya dönün.

Not: Bulduğunuz bilginin asıl önemi her zaman ilk anda bariz olmaz. Onun sizdeki yansımalarına bakmak için paylaşmadan önce, biraz (belki birkaç gün) zaman vermek isteyebilirsiniz.

YEDİNCİ ÇAKRA İÇİN EK OKUMA ÖNERİLERİ

Satprem, Sri Aurobindoor The Adventure of Consciousness. NY: Harper&Row, 1968.

Bloomfield, et al. Transcendental Meditation: Discovering Inner Awarenessand Overcoming Stress. NY: Delacorte Press, 1975.

Feuerstein, Georg. Wholenessor Transcendence: Ancient Lessonsfor the Emerging Global Civilization. NY: Larson Publications, 1992.

Kabat-Zinn, John. Wherever You Go, There You Are. NY: Hyperion, 1994. (Zihninizi odaklı ve anda tutmanızı sağlayacak bir kitap)

Le Shan, Lawrence. How to Meditate. NY: Bantam, 1974. (Pek çok tekniğe ve meditasyonla ilgili sorulan sorulara iyi bir giriş)

Suzuki, D. T. Shunryu. Zen Mind, Beginner's Mind. NY: Weatherhill, 1979.

Tart, Charles. States of Consciousness. NY: E. P. Dutton, 1975.

White, John, ed. Frontiers of Consciousness. NY: Julian Press, 1974. (Bilincin çeşitli yönlerine ilişkin araştırmalar ile ilgili çeşitli iyi makaleler grubu)

ÜÇÜNCÜ KISIM

HEPSİNİ BİR ARAYA TOPLAMAK

Bölüm 9

DÖNÜŞ YOLCULUĞU

Evrensel güç, evrensel bir bilinçtir. Arayışta olanın keşfettiği şey budur. Kendi içindeki mevcut bilinciyle temasa geçtiğinde, evrensel gerçekliğin istediği düzleminin her noktasını devreye alabilir, oradaki bilinci anlayabilir ve algılayabilir, hatta onun üzerine eyleme geçebilir. Çünkü o her yerde farklı titreşimsel usuldeki aynı bilinç akımıdır.

-Sri Aurobindo'dan Satprem[1]

[1] Satprem, Sri Aurobindo, ya da Adventure of Consciousness, 64.

Çakra sütunu boyunca bütün yolu tırmandık. Yukarı doğru çıkan akımımızı tamamladık ama yolculuğumuz bitmedi. Spiritüel dağın tepesine tırmandık ve ancak o perspektiften görülecek bakış açısını edindik. Ama şimdi mücadelemiz geri aşağı inmek ve bu yeni anlayışı etrafımızı saran dünyaya uygulamak. Alt çakraların enerjisini bilince getirdiğimizden şimdi bu ileri düzey bilinci tekrar alt çakralara götürmenin zamanı geldi.

Zihin ötesi düzlemden bireysele *puruşa* olarak giren saf bilinç, çakralar boyunca aşağı indikçe bir tezahür düzlemine doğru yoğunlaşır. Şiva'yı kucaklamak üzere tepeye tırmanmışken, Şakti önce zihin ve duyulara sonra da sonlu maddeselliğin beş elementine girerek çakralar boyunca aşağı doğru iner. Nihai düzlem olarak yeryüzüne ulaştığında artık yapacağı başka bir şey kalmaz ve Kundalini-Şakti'nin kendi etrafında sarmalanmış ve uykudaki hâline geçerek dinlenir.[2]

Yukarı doğru olan yolculukta, çakraları, her adım bizi kısıtlı biçimlerden, tekrar eden alışkanlıklardan ve dünyevi bağlılıklardan özgürleştirecek şekilde, özgürlüğe giden atlama taşları olarak kullandık. Her adım bilincimizi ve ufkumuzu genişletti. Aşağı doğru akımda çakralar, bilincin kuvvetinin enerjisini her düzeyle ilgili farklı düzlemlerle alışverişini düzenleyen "yoğunlaştırıcılar" olur. Aşağı doğru inerken çakralar göklerden inip denizlere doğru akan yağmur suyunu toplayan havuzlar gibi olur. Nerede boşluk varsa su oraya toplanır ve kullanılabilir olur. Havuzlar gibi çakralar da ilahi bilincin toplanıp tezahürün giderek daha yoğun düzlemlerine, süptil bedende yoğunlaşmasına izin verir. Eğer bir çakra tıkalı ise tutabileceği enerjiden daha kısıtlı enerjisi vardır.

Bu benzetme birliğin, spektrumun iki ucu gibi anlaşılabilecek farklı kavramlarını da tarif eder. Yağmur gökyüzünden buluttaki damlalar olarak yağar, sanki birleşmiş bir nem alanı gibidir. Yeryüzüne düştüğünde milyonlarca farklı dereye dağılır, onlar daha da genişleyip binlerce akarsu koluna ve yüzlerce nehire ve sonunda da kocaman tek bir denize dönüşür. Yağmur damlaları bir daha tekrar küçük zerrecikler hâlinde gökyüzüne buharlaşana kadar bu devasa su kütlesinin içinde dinlenir. Aşağı doğru her adım daha büyük ve geniş bir şey yaratır ama yine de sadelik ve tekliğe doğru ilerler.

O yüzden yolculuğumuza -en üst hâlinde bütün ve değişmez olan bir boyutsuzluk alanı olan- saf bilinçten aşağı doğru başlarız. Aşkın bilinç

[2] Arthur Avalon, The Serpent Power, 41.

tamamen dalgasız ya da dalgalanmasız, pürüzsüz hâle gelene kadar ayrımsamanın iniş çıkışlarının ötesine geçmiştir. Ancak, bilinç inmeye başlar başlamaz dışarı doğru dalgalanan bir dalgamız, ıssızlıkta bir farkındalık noktacığımız olmaya başlar. Bu dalga -herhangi bir varoluşun ilk doğuşu- bilincin ilk odağıdır.

Dikkatimizi odakladıkça, farkındalık dalgaları uzay-zaman dokusunda küçük dalgalanmalar oluşturarak dışa doğru ilerler. Bu dalgalar birbirinden kopuk olaylar değildir, başka dalgaların da ilerlemesine neden olan yeni dalgalar yaratılmasına sebep olurlar. Birbirlerine denk geldiklerinde, bu dalgalar etkileşim örüntüleri oluşturur ve bilincin semavi türümleri daha da yoğunlaşır. Altıncı çakrada tartışılan holografik prensip böyle bir etkileşim örüntüsüne örnektir. Dalgaların her karşılaşmasında farkındalığı kendine çeken bir düğüm oluşur.

Bu altıncı çakra düzeyidir. Ham bilgi, bilincin "tanıyabileceği" ya da "yeniden bilebeceği" bir görüntü edinmeye başlar. Bilinç şimdi de dönüp yeniden kendini besler. Bu görüntüyü algılar, ona tepki verir ve hatta onu dönüştürür. Bilgi tezahür etmeye başlar ama bu düzeyde iyi şekillenmiş bir düşünceden sadece biraz fazlasıdır.

Zihin inşa edilen bu görüntülere odaklandıkça daha fazla dalga göndererek bilincin tanıması ve üzerinden harekete geçmesi için daha fazla dalga gönderir. Alan daha da yoğunlaşır. Artık epey sayıya ulaşmış olan dalgalarımız birbirine tepki vererek farkındalık alanları, farklı frekans ya da titreşimde dalgalar üretmeye başlar. Benzer frekanstaki dalgalar bir ahenge girme, rezonansa girme ve genliklerini derinleştirme eğiliminde olurlar.

Şimdi de bilincin bir kere daha kendi üzerine katlandığı beşinci çakradayız. Tekrar eden görüntüler belli bir titreşimsel nitelik aldığında onlara bir isim verilir. İsim, bir fikri zihinden zihine aktaran bir dalga işlevidir. Etkileşim alanımızdaki farklılıkları ayırt edip tasvir ederek onların etrafına bir sınır çizer ve onları birbirinden ayrı ve özel hâle getirir.

Bir şeye bir isim verdiğimizde onu ilişkiler dünyasında tanımlarız. Dördüncü çakrada adlandırılmış diğer şeyler arasındaki düzeni algıladığımızı buluruz. Dalgalar vardır ve etkileşimler vardır. Şeyler vardır ve onların ilişkileri vardır. İlişkide bir şeyin tezahür etmeye devam edebilmesi için denge olması gerekir.

Şimdi de üçüncü çakraya geldik ve bedenimizin fiziksel boyutuna girmeye başladık. Dalgalarımız daha da yoğun ve düzenli olmaya başlıyor. İrademizi ham enerjiyi niyetimizin şekline ve biçimine sokmak üzere hükmetmek için kullanıyoruz. Bu hayati enerji ile yüklü, ham maddelerin şeklini vizyon ya da niyete uygun bir şekilde tutan bir alan yaratıyor. Yaşam gücümüzün hayati enerjisi bedenimizi bir arada tutar; sevginin hayati enerjisi ilişkiyi bir arada tutar; bir fikrin hayati enerjisi istekliliği uyandırır ki bu da başkalarının desteğini gerektirir.

Şimdi artık yerçekimi kuvvetinin karmaşıklık ve düzenleme düzeyine ulaşıyoruz. Enerji ve irade nesneleri bir araya çektikçe, ayrı enerjiler daha da yoğunlaşır. Daha yoğunlaştıkça kendi kütle çekimsel alanlarını yaratırlar. Geri kalan ham enerji, uzun süre önce düşünce örüntüleri tarafından oluşturulan yapraklanma hatları boyunca çekildikçe kendiliğinden olur. Yerçekimi, düzenlenmiş alanımızı çekerek uzay-zaman dokusunu büker, kütleleri bir araya çeker, sürekli değişim yaratan bir hareket başlatır. Hareket farklılıkları dengeleme arayışındadır, alanımızın bir aradaki parçalarını ilk birliğine döndürme arayışındadır.

Ve sonunda bu yerçekimi kuvveti ile yapıcı etkileşimdeki dalgalarımız kütle yaratarak yekvücut olur. Ağırlık ve hacim ile maddesel nesneler dünyasına gelmiş olduk. Bir yıldızlar denizinde yüzen sayısız kütleden biri olan dünyaya geri döndük.

Aşağı doğru olan akımı yukarı doğru olan akımla kıyasladığımızda çok ilginç bir şey buluruz. Örüntünün neredeyse aynı olduğunu buluruz. Spektrumun iki ucu kayda değer ölçüde benzerdir.

Birinci çakradan ilk birlik ile başladık ve o birlikten farklılığa ilerledik. Farklılıktan seçim ve isteme ilerledik ve istemden tamı tamına düzenlenmiş ilişkilerle dolu üç boyutlu uzay ve zaman dünyasına gittik.

Yedinci çakradan, ayrımsanmayan bilinç şeklindeki bir ilk birlik ile başladık. O bilinçte en ufak bir dalga oluşur oluşmaz birlik çatırdadı ve farklılık yaratıldı. Düşünce örüntülerini adlandırmakla istem deneyimlendi, yaratıcılık vücut buldu ve yaratıcılık kendini oluşturan öğeleri kesin ilişki örüntüleri şeklinde düzenledi.

Spektrumun fiziksel ucunda moleküller ve atomlardan yapılmış maddelerimiz var. Onları yakından incelediğimizde atomların, aralarında kocaman boşluklar olan enerji düğümleri içeren enerji alanları olduğu öğreniriz. Atom altı parçacıkları incelediğimizde, onların daha çok düşünce

örüntülerinin kavramsal çeşitliliği arasındaki olasılıklar olan dalgalar gibi göründüğünü fark ederiz.

Spektrumun eterik ucunda bilinç vardır. Bilinç nihai hâlinde ayırt edilemezdir ve gerçekte -daha çok düşünce örüntülerinin kavramsal çeşitliliği arasındaki olasılıklar, dalgalar gibi görünen- küçücük dalgacıkları ile uzay-zamanın dışındaki bir alandır.

Kundalini'yi Ouraboros (kendi kuyruğunu yiyen yılan) ile mi karıştırdık? Yılan kuyruğunu dişlerinin arasında mı tutuyor?

Hindular nihai gerçekliğin bir düzen gerçekliği olduğundan söz eder. Nesneler gerçek değildir, eylemler gerçek değildir, sadece çizgileri bizim fenomenal dünya olarak deneyimlediğimiz bütün Maya'yı betimleyen ilahi düzen vardır. Bu düzen bütün madde üzerinde etkin olan kuvveti düzenleyen kuvvettir. Tantralar bütün uzaya ve zamana "Şiva'nın saç telleri" şeklinde nüfuz eden kuvvet çizgileri tarif eder. Bu saç telleri maddesel olmayan ruhun dünyası olan Akaşa'daki düzenleyici prensiptir. Şiva bilincin eril prensibidir, saçının her bir teli sadece bilinçten çıkıp gelen düşüncenin ilk ve en çıplak ortaya çıkışıdır. İlk fark Şakti'dir, ötekidir, dişildir. Dünya onunla yapılmıştır. Dans başlamış ve asla tamamlanmamıştır.

Ve bu nedenle sonun başlangıç olduğunu buluruz. Doğrusal bir yolda değil iç içe geçmiş bir yolda yolculuk ediyoruz. Varılacak bir yer yok yalnızca yolculuk var.

Artık aşağı inen akımımızın teorik yönünü göz önüne aldığımıza göre onu gündelik hayatımıza uygulayabiliriz.

Ham bilgi ile başlıyoruz. Beynimizdeki düşüncelerin rastgele vızıldaması ile. Düşüncelerimiz -onları somutlaştırması için diğer düşünceleri toplayarak- kafamızın arkasında çalar. Belki düşüncelerimiz tutarlı olsun diye meditasyon yaparız. Meditasyonda, bazı düşünceler dikkatimizi çekecek ve hatta bir fikre dönüşecektir. Fikrimize odaklandıkça gözümüzün önünde görüntüler belirmeye başlar. Fanteziler kurabilir, hayalleyebilir ya da fikrimizin farklı yönlerini gözümüzde canlandırabiliriz. Biz bunu yaptıkça, fikir biçime, şekle ve renge sahip bir zihinsel görüntüye bürünür. Rastgele düşüncelerimiz somutlaşmaya başlar ancak düşüncelerimizin tezahür etmeden önce hâlâ gidecek uzun bir yolu vardır.

Diyelim ki fikriniz bir ev inşa etmek olsun. Bunun hakkında düşündükçe evin boyutunu, şeklini ya da rengini görsellemeye başlarız. Belki

de ön kapıdan girişimizi ya da mutfakta yemek pişirdiğimizi gözümüzde canlandırırız. Düşüncelerimiz, biz fikrimize yaratıcılıkla renk kattıkça altıncı çakrada bir göle dönüşmeye başlar. Görüntüler kristallendikçe bir başkasına fikrimizden bahsedebilmeye başlarız. Onu iletişimimize katmaya (beşinci çakra) başlarız. Şimdi artık evin boyutunu ve şeklini tarif edebilir, planını çizebilir ve zihnimizdeki görüntüleri somutlaştırabiliriz. Sonra da fikirlerimizi ilişkiselleştirmeye (dördüncü çakra) başlamalıyız. Herhangi bir yerde öylesine bir ev inşa edemeyiz, bazı kuralları olan bir topluluğun olduğu bir yerde bir arazi almamız gerekir. Mimarlar ve inşaatçılarla, plancılarla ve kredi ofisleriyle ilişkiye geçmemiz gerekir. *Bir şeyi ortaya koymak için hâlihazırda var olan şeylerle bir ilişkisi olması gerekir.*

Projemiz sadece görselleme ve iletişimle kendi kendine gerçekleşmez. Üçüncü çakradan irademizi ortaya koymamız gerekir. İrademiz para, malzeme veya insanlar gibi ham enerjiyi belirli bir amaca yönlendirir. Bu, bilincin rehberliğinde gerçekleştirilen ve fiziksel metabolik süreç ile beslenen tekrarlanan ve bilerek yapılan eylemler biçiminde enerji alır. Biz bu enerjiyi yatırdıkça projemiz fiziksel düzlemde biçim almaya başlar. Araçlar, inşaat malzemeleri gibi şeyleri etrafta taşımaya ve onları bir araya getirmeye (ikinci çakra) başlarız, ta ki topraktaki (birinci çakra) temelinin üstünde bitmiş binayı biz tezahür ettirene kadar. Bu noktada tamamlanmışızdır ve birinci çakrada dinlenen Şakti gibi tezahür ettirdiğimiz şeyin tadını çıkararak dinlenebiliriz.

Bu inişle, bir ev inşa etmekle ilgili büyük miktarlarda düşünce peyderpey birçok görüntü, sohbet, ilişki, eylem, hareket ve malzeme, inşa edilmiş tek bir binaya evrilir. Tezahür, çok sayıda olanın tek bir tane olana damıtılmasını içerir. Nihayetinde ev, aynı süreçle yaratılmış diğer pek çok evden sadece biridir.

Tezahür ettirmek (bir şeyi ortaya koymak) düşüncelerimizin yoğunlaşıp katılaşmasına izin vermektir. Bir şey hakkında ne kadar düşünürsek onu tezahür ettirme ihtimalimiz o oranda artar ama birinci çakrada da söylediğimiz gibi tezahür sınırları kabul etmemizi gerektirir. Bu da belli bir miktar tekrarı gerektirir. Bir piyano parçasını çalabilirim çünkü defalarca tekrar etmişimdir. Bir dili, kelimeleri hatırlayacak kadar çok tekrar ettiğim için konuşabilirim. En sık gördüğüm insanlarla en derin şekilde ilişki kurarım.

Aşağı doğru olan akım tekrarlanarak yoğunlaşan örüntülerden yapılmıştır. Eğer *tekrarı ya da kısıtlamaları kabul edemiyorsak bir şeye tezahür*

ettiremeyiz. Yukarı doğru olan akım bizi bu tekrarın sıkıcığından kurtarır ve yeni bir şey deneyimlememize müsaade eder.

Yukarı doğru olan yolculuk ufkumuzu genişletir bize yeni içgörüler ve idrak getirir. Şakti sevgilisi Şiva'ya doğru uzanırken bize hayati enerjiyi getirir. Vahşi ve haşindir. Aşağı doğru olan yolculuğa damgasını vuran *zarafettir*, Şiva'nın sahasındaki akılcı düzendir. Yukarı doğru olan yolculuk bize aşkınlığı getirir, aşağı doğru olan ise içkinliği. Cennetle yeryüzünü, ilahi olan ile ölümlüyü birbirine bağlayan Gökkuşağı Köprümüzü yaratan bu iki otoyoldur. Çakraları oluşturan girdapları yaratan, bu iki akımın birbirini hızla geçerek gitmeleridir.

Artık insanlık deneyiminin temel kutupları olan özgürlük ile tezahürün, serbestlik ile keyfin dansına sahibiz.

Bölüm 10

ÇAKRALARIN BİRBİRLERİ İLE ETKİLEŞİMİ

Şimdi artık her çakrayı detaylıca incelediğimize göre, sistemimiz tamamlandı. Şimdi kendimizi bir bütün olarak inceleyebilir, farklı parçaların hem içimizde hem de başkalarıyla nasıl etkileştiğine bakabiliriz. Bu bölüm çakraların nasıl birlikte çalıştığının bir özeti olacak. Çakralar arasındaki bağıl güçler ve zayıflıklar, insan ilişkilerinde çakra etkileşimi ve kültürde çakra örüntüleri gibi yaygın çakra etkileşimlerini içerecek. Bu bilgi, sistemin parçalarını birleşik ve birbirinin içine geçmiş bir bütün olarak bir araya toplamaya yardımcı olacak.

Kapsamlı bir biyo-fizik enerji sisteminin parçaları olarak çakralar kendi başına işlemez, daha büyük bir makinenin -insan beden/zihni yani bir makine varlığın- çarkları ve takımları olarak işlev görür. Çarkları çalışmanın amacı birbirlerine oturduklarını bilebilmektir ki hangi parça nerede olmalı bilelim ve bir şey ters gittiğinde arızayı giderebilelim.

İster terapide olsun ister kişisel gelişimde ya da tıbbi teşhiste, Çakra Sisteminin bir bütün olarak kullanılmasının önemi ne kadar vurgulansa azdır. Kendinize teşhis koyarken de her çakranın kişiliğinizin toplam yapısında oynadığı rolü incelemeden üçüncü çakranızda işlev bozukluğu olduğunu teşhis etmek hatalı olur. Sistemin bir parçasını etkileyen bir tıkanıklık diğerlerini de etkileyecektir. Bu, aslında yönetmen hatalıyken sahnedeki baş rolü değiştirmek olur.

Çakra Sisteminin en azından bu metinlerdeki temel teorisi, çakraların birbiri ile dengeli olması gerekliliğidir. İdealinde ne birine çok ne diğerine az, bütün çakralardan eşit bir enerji akışı olması gerekir. Sistemin bir ucundaki dengesizliğin diğer uçta da dengesizlik yaratması muhtemeldir.

Kişilik özellikleri ise bir şekilde bir çakrada diğerinden daha baskın olma eğiliminde olabilir. Bir sanatçı büyük oranda görsel olabilir ve bir şarkıcı daha çok beşinci çakrasına eğilimli olabilir. Belli bir mantık çerçevesinde bu farklılıklar bireyselleşmenin doğal ifadesi olabilir ve başka hiçbir farkındalık düzeyine zarar vermediği sürece bunlara dokunulmamalı, hatta bunlar teşvik dahi edilmelidir.

Herhangi bir çakra grubunu incelerken düşünülecek ilk şey her insanın kendi özel aromasına ve kendi "akış oranına" sahip olan kendine has bir enerji sistemine sahip olduğudur. Bir buçuk cm'lik bir bakır boru hattı onbeş cm'lik bir ana boru hattı kadar suyu kaldırmaz ve böyle bir beklenti de olmamalıdır. Bu nedenle ayrıca herhangi bir standart olduğu fikrinden de -herhangi bir çakranın belli bir şekilde olması "gerektiğinden" ya da insanların doğru bir şekilde birbiri ile karşılaştırılabileceği fikrinden- vazgeçebiliriz. Bu, benim fikrimce, çakraların hangi yöne dönmesi gerektiğini bildiğimizi sanmamızı da kapsıyor.

Bir kişinin çakralarını ancak kendi sistemi içindeki diğer çakralar ile kıyaslayabiliriz. O zaman da o kişinin kendine has aroması ve akışına dair bir his edinmekle -alışkanlıkları, arzuları, hayalleri ve etkinlik kapsamları ile ilgili sorular sorarak- başlarız. Bu süreç aracılığıyla belli örüntüler belirmeye başlar. Birisi sistematik olarak duygularını bastırıyor olabilir, bir başkası kaldırabileceğinden çok daha fazla etkinliğe kalkışarak sürekli

kendini tüketiyor olabilir. Yine bir başkası maddesel dünyada görünmeyen her şey ile ilgili kinizme dört elle sarılırken, başka biri de fiziksellikten kaçınıyor ve ısrarlar ruhlar aleminde kalıyor olabilir.

Bu örüntüler belirdikçe belli tıkanıklıklar barizleşir. Bir tıkanıklık "kapalı" olan bir çakradan yani o düzeydeki enerjiyi kaldıramaması ya da bundan korkmasından kaynaklanabilir ya da birisi çok açık olduğu için olabilir ki bu da bütün enerjinin başka düzeyler pahasına da olsa sürekli olarak o düzeye doğru çekilmesi anlamına gelir.

Örneğin Sandy'nin üçüncü çakrasında çok az enerji olması sorunu var. Kolaylıkla ürküyor, pek çok şeyden korkuyor ve aşağılık kompleksinden muzdarip. Bu tıkanıklıktan dolayı da çokça arkadaş edinemeyecek kadar utangaç, düşük ücretli bir işte çalışıyor ve sık sık hastalanıyor. Bu yüzden, üçüncü çakra tıkanıklığı, dördüncü (sevgi ve ilişki) ve birinci (hayatta kalma) gibi diğer birkaç çakrasını da etkiliyor. Ancak, sorununun tedavisi bedeni ile daha iyi ilişkiler kurmakta, sağlığını iyileştirmekte, kendisine özgüvenini ve kişisel gücünü üzerine inşa edebileceği sağlam bir temel vermekte yatıyor olabilir.

Diğer yandan Frank'in üçüncü çakrası da bunun tam tersi yönden tıkanıktır. Frank kabadayı gibi davranan, her zaman hükmeden olmak zorunda olan, her zaman bir çeşit uyarana ihtiyaç duyan ve başkalarına güç uygulamaktan hoşlanan bir tip. Güç ihtiyacından dolayı insanlarla eşitlik temelinde ilişki kurmakta zorlanıyor, sadece birkaç arkadaş edinebiliyor, işyerinde sorun yaşıyor ve sağlığını bozacak şekilde içki içiyor. Her iki durumda da tıkanıklık aynı çakrayı etkiliyor. Sandy'nin topraklanmaya ihtiyacı varken, Frank'in sorunu diğer çakralarla etkin bir şekilde ilgilenmeden önce özel olarak iyileştirilmesi gereken duygusal âlemde (ikinci çakra) yatıyor olabilir. Sert ve katı kurallar yok, yani kişi bütün kişiliğini değerlendirmek için sezgilerini kullanmalı.

Çakra analizine başlamanın en iyi yolu -kendi enerji sistemimizi, hatalarımızı ve erdemlerimizi, değişim dileklerimizi inceleyerek- kişinin kendisi ile başlaması. Aşağıdaki soru seti kendi dağılımınızı belirlemekte size yardımcı olabilir. Hepsini dürüstçe yanıtlayın ya da bir arkadaşınıza görüşünü sorun.

ÇAKRA ÖZ SINAMA TESTİ

Yönergeler: Aşağıdaki soruları yapabildiğiniz en iyi şekilde yanıtlayın.

H: Hiçbir zaman	Z: Zayıf
B: Bazen	V: Vasat
S: Sıklıkla	İ: İyi
D: Daima	M: Mükemmel

İlk sütun (H veya Z) için 1 puan verin, ikinci sütun (B veya M) için 2 puan verin, üçüncü sütun (S veya İ) için üç puan verin, dördüncü sütun (D, M) dört puan verin. Her çakra için verdiğiniz puanları toplayın ve karşılaştırın.

BİRİNCİ ÇAKRA: Toprak, Hayatta Kalma, Topraklanma

	Cevap	Puan
Ne sıklıkla doğada, parkta yürüyüşe çıkarsınız ya da doğa ile temas kurarsınız?	H B S D	
Ne sıklıkla bilinçli bir şekilde egzersiz yaparsınız? (Spor, yoga vb.)	H B S D	
Fiziksel sağlığınıza kaç puan verirdiniz?	Z V İ M	
Para ve iş ile ilişkiniz nasıldır?	Z V İ M	
Kendinizi ne kadar iyi topraklanmış olarak görürsünüz?	H B S D	
Bedeninizi sever misiniz?	H B S D	
Burada varolmaya hakkınız olduğunu hissediyor musunuz?	H B S D	
	Toplam:	

İKİNCİ ÇAKRA: Su, Duygular, Cinsellik

	Cevap	Puan
Duygularınızı hissetme ve ifade etme becerinizi nasıl değerlendirirsiniz?	Z V İ M	
Cinsel hayatınızı nasıl puanlandırırdınız?	Z V İ M	

Hayatınızda küçük hazlar için ne kadar zaman ayırıyorsunuz?	H B S D
Fiziksel esnekliğinizi nasıl puanlandırırdınız?	Z V İ M
Duygusal esnekliğinizi nasıl puanlandırırdınız?	Z V İ M
Dengeli bir şekilde başkalarını besleyebiliyor ve başkaları tarafından besleniyor musunuz?	Z V İ M
Hisleriniz ya da cinselliğiniz ile ilgili suçluluk duygusu ile mücadele halinde misiniz?	D S B H
	Toplam:

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: Ateş, Güç, İrade

	Cevap	**Puan**
Genel enerji düzeyinizi nasıl puanlandırırdınız?	Z V İ M	
Metabolizmanızı/sindiriminizi nasıl puanlandırırdınız?	Z V İ M	
Kafanıza koyduğunuz şeyi başarır mısınız?	H B S D	
Özgüven hisseder misiniz?	H B S D	
(Gerektiğinde) Etrafınızdakilerden farklı olmakla ilgili rahat hisseder misiniz?	H B S D	
Başkaları gözünüzü korkutabilir mi?	H B S D	
Güvenilir misinizdir?	H B S D	
	Toplam:	

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: Hava, Sevgi, İlişkiler

	Cevap	**Puan**
Kendinizi sever misiniz?	H B S D	
Uzun süreli başarılı ilişkilere sahip misiniz?	H B S D	
Başkalarını olduğu gibi kabul eder misiniz?	H B S D	
Etrafınızı saran dünyaya bağlılık duyuyor musunuz?	H B S D	
Kalbinizde bir sürü yas taşıyor musunuz?	H B S D	
Hataları ve dertleri olanlara şefkat duyar mısınız?	H B S D	
Geçmişte sizi kıranları affedebilir misiniz?	H B S D	
	Toplam:	

BEŞİNCİ ÇAKRA: Ses, İletişim, Yaratıcılık

	Cevap	Puan
İyi bir dinleyici misinizdir?	H B S D	
Fikirlerinizi karşı tarafın anlayabileceği şekilde ifade edebiliyor musunuz?	H B S D	
Yapmanız gerektiğinde karşı duruş sergileyerek doğruyu söyleyebiliyor musunuz?	H B S D	
Hayatınızda yaratıcı mısınızdır? (Bu sadece bir sanat dalı ile kısıtlı değil – masayı düzenlemek arkadaşlarınıza mektup yazmak, vb.)	H B S D	
Sanatın bir dalı ile uğraşır mısınız?	H B S D	
Sesiniz ahenkli midir?	H B S D	
Hayat ile "uyum içinde" hissediyor musunuz?	H B S D	
	Toplam:	

ALTINCI ÇAKRA: Işık, Sezgi, Görü

	Cevap	Puan
Çevrenizde ince görsel detayları fark eder misiniz?	H B S D	
Canlı rüyalar görür müsünüz (ve onları hatırlar mısınız)?	H B S D	
Psişik deneyimleriniz olur mu? (sezgilerinizin doğru çıkması, auraları görmek, gelecek olayları görmek, vb.)	H B S D	
Sorunlara çözüm olarak yeni olasılıkları kafanızda canlandırabilir misiniz?	H B S D	
Hayatınızda mitsel temalar (büyük resim) görebilir misiniz?	H B S D	
Görselleme becerinizi nasıl puanlandırırsınız?	Z V İ M	
Hayatınızda size rehberlik eden kişisel bir vizyonunuz var mı?	H B S D	
	Toplam:	

YEDİNCİ ÇAKRA: Düşünceler, Farkındalık, Bilgelik, Akıl

	Cevap	Puan
Meditasyon yapar mısınız?	H B S D	
Tanrı, tanrıça, yüce ruh gibi daha büyük bir güç ile güçlü bir bağlantı hissediyor musunuz?	H B S D	
Bağlılıklarınızla kolaylıkla çalışır onları rahatlıkla bırakabilir misiniz?	H B S D	
Okumak ve yeni bilgi almaktan hoşlanır mısınız?	H B S D	
Hızlıca ve kolaylıkla öğrenir misiniz?	H B S D	
Hayatınız kişisel memnuniyetinizin ötesinde önemli bir anlam taşıyor mu?	HB S D	
Diğer düşünme ve var oluş şekillerine karşı açık görüşlü müsünüz?	H B S D	
	Toplam:	

22-28 arasındaki puanlar oldukça güçlü bir çakranın göstergesidir; 6-12 arasındaki puanlar ise çakranın zayıf olduğunu gösterir. 13-21 puan ortalama aralıktadır ama geliştirilmesi de iyi olabilir. Ancak, asıl önemli olan *dağılımdır.* Farklı bölümler arasındaki puanlarınızı karşılaştırın. En güçlü ve en zayıf çakraların yanı sıra alt çakralarda daha yüksek puanlar ya da üst çakralarda daha yüksek puanlar gibi bir dağılım örüntüsü var mı? Bu örüntü kendiniz ile ilgili görüşlerinizle örtüşüyor mu?

Dağılım Analizi

Enerji, Çakra Sistemi'nde -dikey şekilde bütün çakraları bağlayarak aşağı ve yukarı hareket ederken ve yatay şekilde her çakranın içine ve dışına doğru geçip dış dünya ile arayüz oluştururken- iki yönlü akar. Dikey kanal ana kaynak olarak, yatay akış da o kaynağın ifade bulması gibi düşünülebilir.

Dikey kanal gök ile yeryüzü -madde ve bilinç- arasında kutupsaldır. Bu akışın doygun olması için spektrumun her iki ucunun da açık ve kendine has ham enerji kaynağı ile bağlantıda olması gerekir.

Eğer birinci çakra kapalı ise yukarı doğru olan özgürleştirme enerjisinin önü tıkanır. Kozmik enerji hâlen tepe çakradan giriyor olabilir ama alt beden tarafından tezahür etmek üzere aşağı çekilmiyordur. Fikirler tomurcuk veriyor olabilir, yaratıcılık ve farkındalık yüksek olabilir ama kişi projeleri tamamlamakta ya da hayatına yön vermekte zorlanıyordur. Bilinç gevşek yapıdaki fikirlerden ya da fantazilerden oluşuyor olabilir ama pratik olmayan şemalar hiçbir zaman meyve vermez.

Diğer yandan, birinci çakra açıkken eğer tepe çakra kapalı ise sorun tersine döner. Toprak enerjisi ifade bulmaya doğru çekilmiyordur, bir dans eşi bekleyen ama dansa kaldırılmayan bir kadın gibi oturur, kalır. Kişi yüksek seviyede pratik, iyi odaklanmış ve finansal olarak emniyette ama yaratıcılıktan, umuttan ve hayallerden ya da süptil düzlemlere dair farkındalıktan yoksun olabilir. Epeyce ağır iş var ama dans yok. Değişim zordur, rutinler ve alışkanlıklar yerleşik hâldedir. Kişi özgürleştirme akımını kesmiştir. Yeni şeyler ortaya koyamama durumu, hâlihazırda mevcut olan her güvenli şeye bağlanma sonucunu doğurur.

Bunlar, elbette uç örnekler. Çoğu durum bu kadar keskin hatlı değil. Bu kombinasyonlar, ya kozmik enerjinin ya da toprak enerjisinin baskın tema olması ile sonuçlanır. Bazı insanlar mükemmel bir şekilde dengelidir ama bu bir kuraldan ziyade istisnadır. Baskın temayı belirlemek, çakra tıkanıklığı analizinde ilk adımdır.

Hem yukarı hem de aşağı doğru olan akım herhangi bir çakradaki bir dengesizlik nedeniyle değişime uğrayabilir. Örneğin kişinin ikinci çakrasında bir tıkanıklık varsa ve kozmik enerjiye yoğun bir vurgu varsa o zaman birinci çakra en büyük yoksunluğu çekse de çakraların çoğunluğu yine iyi beslenecektir. Birinci çakrayı açmak, topraktan enerjiyi getirip aşağı doğru gelmeye çalışan kozmik enerji ile dengelemek, sorunu kısmen giderebilir. Aslında eğer birinci çakra kapalı ise kozmik enerji ikinci çakraya inecek kadar aşağıya süzülmekte zorlanacaktır.

Eğer fiziksel enerji baskınlığındaki birinin ikinci çakra tıkanıklığı varsa, kişi çok daha üzücü bir durumdadır. Yukarıdaki beş ana çakra ana kaynağından -birinci çakradan- mahrum kalacaktır. Böyle bir insanla ilgilenirken (muhtemelen zor olsa da) kişi tepe çakrayı açma üzerine ya da enerjinin direkt yükselmesi için ikinci çakra üzerine çalışmalıdır. Bu örnek fiziksel yönelimli kişilerde cinselliğin neden bu kadar önemli olduğunu gösteren bir örnektir. Bu, fiziksel uyarımın yanı sıra enerjinin bedenin aksi takdirde yetersiz beslenecek geri kalan kısmına geçişini sağlar.

Benzer şekilde, orta çakralar da dikey akışın yönleri açısından analiz edilebilir. Zihinsel tiplerde beşinci çakra tıkanıklıkları yaratıcılığı ortaya koymayı becerememe ve fikirleri paylaşamama ile sonuçlanır. Fiziksel tipte ise kişilerin kurduğu iletişim, altını dolduran içerikten, bilgiden ve yaratıcılıktan yoksundur.

Üçüncü çakra tıkanıklıklarında, fiziksel tip, üzerinde kontrolü olmayan bir güce sahiptir. Güç kesikli ya da duyarsız olabilir. Zihinsel tipte, büyük miktarda içsel güç olabilir ama aynı zamanda "gerçek" dünyada gerçekten bir şey başarma beceriksizliği-elle tutulur şeylerle uğraşmakta bir öz güven eksikliği- olur.

Kalp çakrada tıkanıklık olduğunda o zaman iki uçtan da gelen enerjinin önü tıkanır. Zihin/beden iletişimi kapanır ve bir şeyleri yeniden açmak için bu iletişimin yeniden kurulması gerekir. Benzer şekilde, eğer iki uçtan biri tıkalı ise enerji hangi akımın baskın olduğuna bağlı olarak kendini diğer bir çakrada dengeleyecektir.

Her çakra toprak enerjisi ve kozmik enerjinin dinamik bir kombinasyonudur. Bu iki enerjinin arasındaki oran, çakranın kendini nasıl ifade edeceğini belirler. Bu ifade, merkezden küresel bir şekilde dallanan yatay kanalı içerir. Her kanal hem kozmik hem de maddesel enerji kaynağını alır ve onu dış dünya ile etkileşime girmek için kullanır. Bu etkileşimde, enerji ayrıca dünyadan da emilir ve kaynak ile birleştirilir.

Toprak yönelimli bir beşinci çakra heykel, dans ya da oyunculuğa gidebilir. Daha zihinsel yönelimli bir beşinci çakra ise yazma ve dile yönelme eğiliminde olacaktır. Toprak yönelimli bir üçüncü çakra bilim ve teknoloji ile ilgilenirken, onun daha zihinsel karşılığı daha çok yönetimsel işlevlere doğru çekilecektir.

Böylelikle her çakra kendi örüntülerini sürdürür. Teknoloji alanındaki bir kadın, politik alanlardan ziyade teknoloji alanındaki kişilerle tanışacaktır. Dansçılar diğer dansçılar tarafından formda kalmaya teşvik edilir ve yazarlar da diğer yazarlar tarafından okumaya teşvik edilir.

Cinsiyet ile alt/üst çakra dağılımları arasında sadece küçük bir benzerlik gördüm. Bunun büyük kısmının biyolojik olmaktan ziyade kültürel olduğuna inanıyorum. Erkekler tipik olarak (fiziksel âlemde merkez çakra olan) duygusal merkezde tıkanıklık yaşıyor ve bedenlerin dışına, zihinsel alemlere doğru itiliyorlar. Tipik olarak fiziksel bakım işlerine yani ev işi, yemek yapma ve çocuk büyütme (çocuk doğurmayı saymıyorum bile)

yönlendirilen kadınlar alt çakralarına itilirler. Cinsiyetler arasındaki dengesizliğin büyük kısmı -enerji kendini dengelemeye çalışırken bu bölgeye ağır bir vurgu ile sonuçlanarak- ikinci çakra (duygular ve cinsellik) etrafında dalgalanır. Erkekler duygusal boşalmayı reddedip bedenlerini geri almanın ve fiziksel bağları yeniden kurmanın yolu olarak cinselliğe daha fazla vurgu yapar. Bundan sıkıntıya giren kadınlar cinselliğini kapatmaya ve bunu duygusal âlemde misillemeye eğilimli olur.

Cinsiyetler arasında eşitlik oldukça bu örüntüler de değişir. Kaideyi bozmasa da istisnalar da yok değil. Çok sayıda kadın zihinsel düzlemlerde zaman geçirirken, erkekler de dışarı çıkıp fiziksel dünyada işe gidiyor. Pek çok kadın, örneğin kendilerini daha sezgisel olarak ifade ederek spiritüel meşgalelerle ilgilenme eğiliminde iken, erkekler daha somut hedefler peşinden giderek sadece elle tutulur gözle görülür şeyleri konuşma eğiliminde. Daha önce de belirtildiği gibi katı ve sıkı kurallar yok.

Çakra etkileşiminde bir önemli genel örüntü daha var; o da spiral. Kalp çakra bölümünde belirtildiği gibi bütün beden/zihin kalpten çıkan ve kalbe dönen bir spiral olarak görülebilir. Eğer spiralin ilk dışa doğru olan hareketi iletişime doğru ise, spiral birinci çakrada, tezahürde son bulur. Eğer spiral ilk olarak üçüncü çakraya doğru giderse yedinci çakrada son bulur. Her iki durumda da kanal üçüncü ve beşinci çakrayı, ikinci ve altıncı çakrayı, birinci ve yedinci çakrayı birleştirir.

Bu kombinasyonun iç ilişkilerini görmek zor değildir. İletişim kişisel güç ile kolaylaşır ve kişisel güç de etkin iletişim ile iyileşir. Psişik ve sezgisel melekeler duygularla uyumlanarak iyileşir ve duygularda psişik olarak alınan bilinçdışı bilgiden güçlü bir şekilde etkilenir. Birinci ve yedinci çakra temel kutupsallıkları ile birbirine bağlanır ve birbirleri ile olan dansları bütün spektrumu yaratır.

Kişinin spiritüel doğasının, fiziksel sorunlarının ya da genel kişiliğinin enikonu bir analizi bütün bu yönleri içermelidir. Yine, bir karmaşık sistemi anlamak ve kullanmak için genel kural sisteme bir bütün olarak bakmak ve sistemi bütün çakralarınızın melekeleri ile analiz etmektir.

Bölüm 11

ÇAKRALAR VE İLİŞKİLER

Çakralar dış dünya ile etkileşime girdikçe sürekli olarak diğer çakralarla da etkileşime girer. Sokakta biriyle karşılaşsanız da birisiyle uzun süreli ilişki yaşasanız da her çakra başkasının enerjisine tepki verir. Başkaları ile ilişkilerimizi ve etkileşimlerimizi daha iyi anlamak için, çakra düzeyinde neler olduğuna bakmak yardımcı olur. İnsanlararası etkileşimi yöneten iki temel prensip vardır. Birincisi enerjinin kendini dengeleme eğiliminde olması; yani zıt kutupların birbirini çekmesidir.

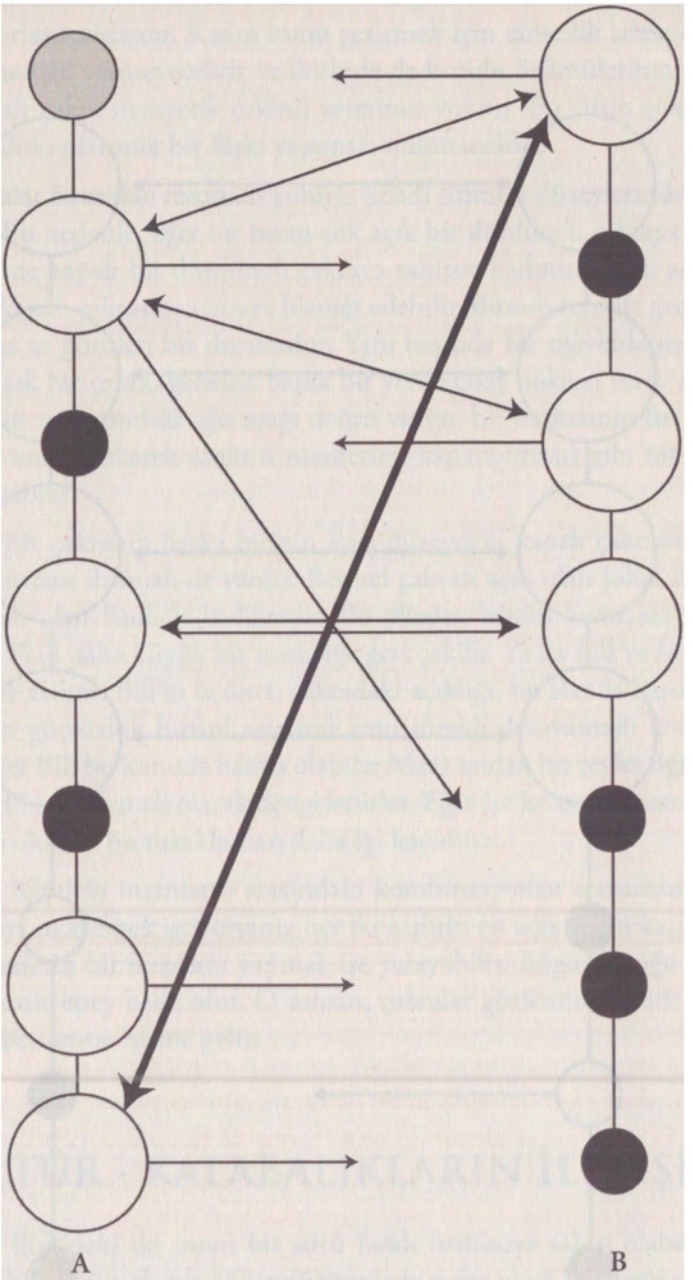
Bilinçdışı düzeyde, zihinsel âlemlerin baskınlığında olan bir kişi kendi tipinde birilerini arıyor olsa bile bilinçsizce fiziksel enerji baskınlığında olanlara doğru çekilecektir. Sıklıkla ilişkileri sürdüren benzerliklerden ziyade farklılıklardır, çünkü gelişimin eti kemiği farklılılardır. Ne sıklıkla birbirinden çok farklı olan çiftlere bakıp onların, birlikte olmaya devam etmek şöyle dursun bir araya bile nasıl geldiklerini merak edersiniz?

İkinci prensip, enerji örüntülerinin kendini devam ettirmesidir. Zihinsel yönelimli iki kişi birbirleri ile zihinsel âlemde kalmaya devam edecektir ve fiziksel yönelimli olanlar birbirlerini fiziksel meşguliyetlerinde destekleyecektir.

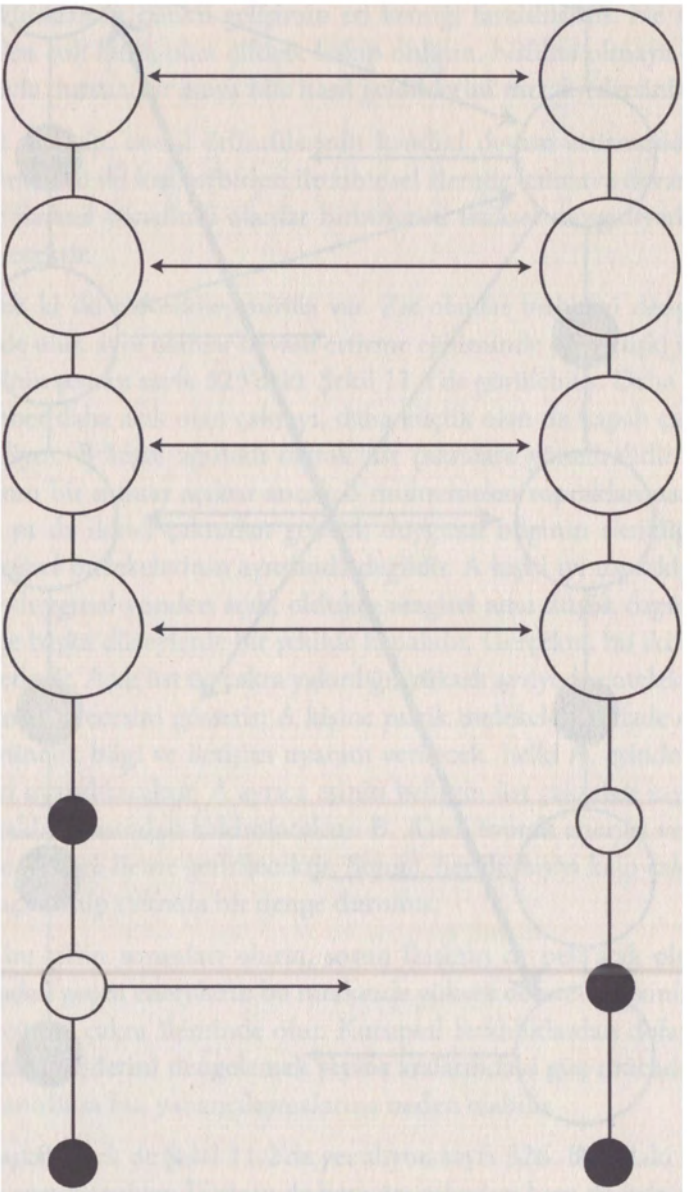
Demek ki iki tür etkileşimimiz var. Zıt olanlar birbirini dengeleme eğiliminde olur, aynı olanlar devam ettirme eğiliminde olur. İlişki içindeki iki kişinin şeması sayfa 325'deki Şekil 11.1'de görülebilir. Daha büyük olan çember daha açık olan çakrayı, daha küçük olan da kapalı çakraları temsil ediyor. B kişisi ağırlıklı olarak üst çakralara yönelimlidir, B'nin kalp çakrası bir miktar açıktır ancak B muhtemelen topraklanma eksikliğinden ya da ikinci çakradan gelecek duygusal bilginin eksikliğinden ötürü sezgisel melekelerinin ayırdında değildir. A kişisi iyi topraklanmış, cinsel ve duygusal yönden açık, oldukça sezgisel ama düşük özgüven ve özsaygı ile başka düzeylerde bir şekilde kapalıdır. Gerçekte, bu iki kişi iyi bir dengededir. Açık üst üç çakra yakınlığı, yüksek seviyede entelektüellik ve öğrenme derecesini gösterir: A kişine psişik melekelerini ifade edebilmesine yönelik bilgi ve iletişim uyaranı verilecek, belki A, eşinde de bu nitelikleri uyandıracaktır. A ayrıca eşinin belirgin üst çakraları sayesinde ağır topraklanmasından kaldırılacaktır. B, A'nın toprak enerjisi ve cinsel teması ile fiziksel âleme getirilecektir. Sonuç, her iki kişiyi kalp çakra düzeyinde açan kalp çakrada bir denge durumu.

Eğer bu çiftin sorunları olursa, sorun ikisinin de pek açık olmadığı ama buradan geçen enerjilerin bu merkezde yüksek derecede etkinlik gösterdiği üçüncü çakra âleminde olur. Kutupsal farklılıklardan dolayı eğer kalp çakra enerjilerini dengelemek yerine aralarındaki güç mücadelelerine odaklanırlarsa bu, yabancılaşmalarına neden olabilir.

Bir başka örnek de Şekil 11.2'de yer alıyor, sayfa 326. Buradaki iki kişi birbirine epey benziyor. İkisinin de hem üst çakraları hem de kalp çakrası açık ama fiziksel âlemleri kapalı. Bu iki kişinin muhtemelen çok daha yüksek seviyede psişik iletişimi olacaktır, ikisinin paylaştığı çokça bilgi olacaktır ve güçlü bir gönül bağları olacaktır. Maalesef, ikisi de bu ilişkiyi



ŞEKİL 11.1
Karşılıklı çakra enerjileri birbirini dengeleyen iki insanın ilişkisi



ŞEKİL 11.2
Benzer çakra enerjilerine sahip bir çiftin çakraları

gerçek kılacak topraklanmaya sahip olmadığından bu ilişkiyi ortaya koymakta zorlanacaklardır. Kadın bunu getirmek için cinsellik istese de güç hissi buna izin vermeyecektir ve ikisinde de kurulu örüntülerinin önüne geçecek alt çakra manyetik çekimi yeterince yoktur. Bu çiftin çok güçlü ve sevgi dolu platonik bir ilişki yaşaması muhtemeldir.

Çakralar öncelikle rezonans yoluyla kendi titreşim düzeylerinde ilintilenirler. Bu nedenle, eğer bir insan çok açık bir dördüncü çakraya sahipse ve eşi de kapalı bir dördüncü çakraya sahipse kadının kendi açıklığı, adamın kapalı çakrasını açmaya hizmet edebilir. Bunun tersi de geçerlidir ama daha az görülen bir durumdur. Yanı başında bir mevkidaşını bulamayan açık bir çakra, genelde başka bir yerde çıkış noktası verir. Ancak, bir kişinin sistemindeki ağır aşağı doğru vurgu, bir başkasının üst çakralarından enerji çekerek sanki o merkezleri kapatıyormuş gibi bir his ile sonuçlanabilir.

Açık bir çakranın başka birinin aynı düzeydeki kapalı çakrasına baskınlık kurması ihtimali de vardır. Beşinci çakrası açık olan John, bu çakrası kapalı olan Paul ile birliktedir. Bu yüzden bütün konuşmayı John yapar ve Paul daha büyük bir sessizliğe geri çekilir. Ya da Bill ve Mary örneğini ele alalım. Bill'in üçüncü çakradaki açıklığı, bu alanda kapalı olan Mary'nin güçsüzlük hissini artırarak onu sürekli dezavantajlı konumda tutar. Eğer Bill bu konuda hassas olabilse Mary ondan bir şeyler öğrenebilir ve birlikte kademeli olarak dengelenirler. Eğer işe karışan dinamiklerin farkında olursak bu tuzaklardan daha iyi kaçınırız.

İlişki içindeki insanların arasındaki kombinasyonlar sonsuzdur. Eğer bir ilişkiyi incelemek istiyorsanız her iki kişinin en açık ve en kapalı hissettiği yerlerin bir şemasını yapmak işe yarayabilir. Bilginin çoğu keskin bir gözlemle epey bariz olur. O zaman, çakralar gözleminizi ifade etmek için bir benzetme hâline gelir.

KÜLTÜR - KALABALIKLARIN İLETİŞİMİ

Eğer ilişkideki iki insan bir sürü farklı örüntüye sahip olabiliyorsa, kültürü bir bütün olarak düşündüğümüzde neler olur? Hepimiz çakralarımız içinde kültürden bütünüyle etkilenmiyor muyuz?

Buna cevap *evet* gibi tınlıyor. Eğer bir kişi bir başkasının enerjisini belli düzeylerde uyarabiliyor ya da bastırabiliyorsa, birkaç insan bunu çok

daha iyi yapar. Bu nedenle kültür, çakraların hâli üzerinde hem olumlu hem olumsuz önemli bir rol oynar.

Bu günlerde, Batı kültürü baskın olarak para, seks ve güce odaklanmış şekilde ağırlıklı olarak alt çakralara yönelimli gibi görünüyor. Bunu, bu çakralardaki vurguyu azaltma ve daha "spiritüel" olma ihtiyacı olarak yorumlamak cezbedici. Ancak gerçekte ilk üç çakranın kutsallığı çoktan reddedilmiş durumda ve bu da onların gölge niteliklerine takılı kalmayı teşvik ediyor.

Belli bir düzeyde gereksizce takılı kalındığında, doyurulmamış temel bir şey var demektir.

Toprakla olan bağımızın kutsallığı reddedildiğinde onun yerini maddiyatçılık alır. Para hükümdarlıkları -daha büyük bir eve, daha iyi bir arabaya ya da daha yüksek maaşa sahip olmak- güvende hissetme yolu olur. Bu bağlılık gezegeni mahvettiğinden ve bizi kaynağımızdan daha da uzaklaştırdığından kendini daimi kılar. Abur cubur gibi maddiyatçılık da birinci çakrayı doyurmaz, aksine daha büyük açlık yaratır. Benzer şekilde, eğer bedenimizle ilgilenmezsek eninde sonunda hasta olur ve sağlığımızla meşgul oluruz. Birinci çakraya gereğinden fazla vurgu, enerjetik topraklanma ve doğaya hürmet eksikliğinden gelir. Batı maddiyatçılığı, doğa ana formundaki tanrıçayı kaybetmenin telafisi olarak görülebilir.

İkinci çakrada, cinsellik birçok reklamda kullanılırken ve bizi "daha seksi" yapan ürünlerin yıllık satışları milyarlar arasında sıralanırken, cinselliğin kutsallığı toplumsal olarak reddediliyor. Bize -seks eylemi aracılığıyla ya da süregiden bir ilişki ile değil- başlı başına sadece cinsel çekicilik aracılığıyla doyum bulmak vaat ediliyor. Reddedilen cinselliğin gölge yanı tecavüz, çocuk tacizi, cinsel istismar, pornografi, cinsel bağımlılıklar ve politik seks skandalları ile toplumsal olarak büyülenmedir. Bu düzeydeki bağlılığımız tatmin eksikliğini yansıtır.

Üçüncü çakrada güç ve enerji meselelesi herkesin hayatını etkiler. Güç az sayıda kişinin ellerine bırakılmıştır ve kurban edilme ve güçsüzlük çoğunluğun yakarışına dönüşmüştür. Güç benliğin dışında bulunuyor gibi görülür ve daha çok paraya sahip olarak, cinsel yönden daha çekici olarak ya da daha üst mevkideki biri sizi kural koyucu yapana kadar işi kurallarına göre oynayarak artırılabilir gibi görülür. Dördüncü bölümde gördüğümüz gibi, güç birlikte güçlenme yerine üzerinde güç kurma şeklinde modellenme eğilimindedir. Çoğu durumda boyun eğme ödüllendirilir ve bireyselleşmenin önü kesilir. En büyük toplumsal yatırımımız tek bir

amaç için; gerektiğinde şiddet ve göz korkutma ile güç ve kontrol uygulamak için tasarlanmış bir sistem olan askeriyeyedir.

Genellikle neredeyse herkesin sevginin hayatın önemli bileşenlerinden biri olduğu konusunda anlaşması nedeniyle sevgi kavramı etrafında çok daha az çatışma vardır. Ancak, sevginin uygulamadaki hâli idealden çok uzaktır. Evsizler kapı eşiklerinde uyurken bombalara para akıtılmaktadır. Irkçılık, cinsiyetçilik, akrancılık, dini tahammülsüzlük ve her türden önyargı, kalbin gerçek âlemi olan sevginin ve şefkatin ortaya konmasını engeller. Sevgi, heteroseksüel yetişkinler arasındaki geçici romantik münasebetlere ve hatta acı ve hayal kırıklıklarına, kırık kalplere, gemi azıya almış boşanma oranlarına ve dağılan yuvalara indirgenmiştir.

Beşinci çakra kültürel düzeyde büyük oranda açılıyor. Her türden kitlesel iletişim bizi kültüre bağlıyor ve bize her an bilgi sağlıyor. Ancak medya, daha önceden de söylediğimiz gibi düşünüşümüzü şiddet ve sansasyonalizm ile kirletiyor. Gündelik hayatımızda telefonlardan trafiğe, uçaklara ve endüstriye kadar her yerden gelen gürültü ile kirletiliyoruz. Bu çakraya gerektirdiği dikkati vermekte, medyanın yayın araçlarına neyi koyduğumuzla ve kültürel sinir sistemimizi ne ile beslediğimizle ilgilenmekte başarısız oluyoruz.

Altıncı ve yedinci çakranın spiritüel âlemleri daha yeni yeni açılmaya başlıyor. Spiritüel kitaplar hiç olmadığı kadar büyük bir pazar payına sahip olmaya başlıyor. İnsanlar sezgilerini kullanmayı öğreniyor ve tavsiye için psişiklere gidiyorlar. Giderek çok daha fazla insan Doğu ile Batı'yı, kadim tekniklerle modern olanları birleştirerek kendi uygulamalarında dini çeşitliliği keşfetmeye başlıyor. Bilgi hiç olmadığı kadar fazla ve erişilebilir durumda.

Ancak üst çakralar kültürel olarak onaylanmadan önce daha gidilecek uzun bir yol var. Ticari işlerde çalışan insanların sayısı, meditasyon uygulayan insanlardan çok daha fazla. Psişiklerin düzenbazlar olduğundan şüphe duyuluyor. Spiritüellik sıklıkla kinizmle karşılanıyor ya da Hristiyanlık dışı uygulamaları "şeytana gitmek" olarak gören kişiler tarafından doğrudan yargılanıyor. Alt çakralara olan vurgu o kadar fazla ki kültürün ritmi meditasyon yapmayı ya da yaratıcı uğraşlar için zaman bulmayı imkânsız hâle getiriyor. Dilimizde psişik fenomenleri tarif eden birkaç kelime var ve "spiritüel tip" kendini bir anda yanlış anlaşılmış hâlde buluveriyor. Kültürümüz spiritüel fakirlikten muzdarip gibi görünüyor.

Farklı kültürlerin farklı çakra vurguları vardır. Örneğin, Hindistan kişisel güç ve maddiyatçılıktaki vurguyu azaltırken, spiritüel uğraşları vurgular. Hindistan "üst çakra" yönelimi ile tanınır ve birçok insan oraya spiritüel öğretiler edinmek üzere seyahat eder. Ancak Hindistan'da Amerikalıları şoka uğratan bir fakirlik vardır.

Kültürel vurgu büyük rol oynadığından yeni alanlar açmak isteyenlerin benzer mizaçtaki kişileri bulması gerekir. Böylece yeni alanlarda öğrenerek büyürken mücadelelerinde güç ve destek bulabilirler.

Hepimiz etrafımızı saran kültürden etkilendiğimiz hâlde, kendi zihin hâlimiz aracılığıyla bizim de çevremizi etkileyebileceğimizi anlamak, yardımcı olabilir. Biz kendi bilincimizi yükseltip yaydıkça kültürel bir katkıda bulunuruz. Benzer zihin yapısında başkalarını buldukça da o katkıyı güçlendiririz Her diyalog bütünsel geştalta katkıda bulunur.

Kendi çakralarımızın etrafımızdaki daha büyük kültürün akışı ile ilişkisini anlamakta, tarih boyunca bilincin geçirdiği evrimsel akımları araştırmak yardımcı olabilir. Daha öncesinde neyin geldiğini bildikçe, geleceğin elinde tuttuğu olasılıkları daha iyi tahmin edebiliriz. Böylece o gelecekteki bizim rolümüz netleşir.

Bölüm 12

EVRİMSEL BİR BAKIŞ AÇISI

Çakra Sistemi'nin önerdiği bütün çıkarımlar arasında, belki de en heyecan verici olan evrimsel bakış açısıdır. Çakralar evrensel prensiplerin düzenini temsil ettiğinden, bu derin bütünlük formülünün kişisel ilerleme kadar kültüre de uygulanabilir olması şaşırtıcı değildir. Psikolojik gelişimimizin mükemmel bir yansıması olarak, Batılı sosyokültürel tarih de aşağıdan yukarıya çakraların izlediği yolu izler.[1]

[1] Çakralar ve bireysel çocuk gelişimi ile ilgili daha detaylı bilgi için Doğulu Beden, Batılı Zihin kitabıma bakınız.

Bu formülü mevcut bin yıllık dönüşümümüze bakmak için bir lens olarak kullandığımızda Çakra Sisteminin asırlık sorulara yani; *"Neredeyiz? Buraya nasıl geldik? Nereye gidiyoruz?"* sorularına yeni bir ışık tutarak, yine kolektif yolculuk için şık bir harita sağladığını buluruz.

İlk soru *"Neredeyiz?"* en iyi, bir benzetme ile cevaplanabilir. Genelde güncel olayları takip eden herkes kitlesel global dönüşüm hâlinde olduğumuz konusunda hem fikirdir. Bu dönüşüm -bir çocuğu ergenlikten yetişkinliğe geçiren kabile ritüelleri gibi- kolektif bir "yaş alma" ritüeline benzetilebilir. Çakra Sistemi'nin bakış açısından bakıldığında, bugün yüz yüze olduğumuz sorunların en çok da kendisi birebir dönüşümle ilgili olan ateşli üçüncü çakra ile ilişkili olduğu şeklinde anlaşılabilir. Geleceğin yolunu aydınlatmak için geçmiş yakıtını yakıyoruz. Üçüncü çakra günümüzün baskın değerleri olan ve birleştirilmesi, çözümlenmesi ve huzura, dengeye, şefkate ve sevgiye olan atfı ile yolculuğumuzdaki bir sonraki seviyeye, dördüncü çakraya taşınması gereken güç ve irade, enerji ve hiddet, ego ve özyönetimi temsil ediyor. Bu geçişe "kalbe doğru yaş alma" ritüeli olarak bakabiliriz.

Belki bu size atmışlarda üzerine enine boyuna konuşulmuş fantastik bir ütopya gibi geliyordur, haydi bunu insanlık tarihinin 30 bin yıla dayanan evrimsel zaman çizelgesi ile şöyle bir bakış açısına oturtayım, ki o zaman bu bir sonraki soruyu getirecek: Buraya nasıl geldik? Bu da bizi üçüncü ve en önemli soruya getirecek: Nereye gidiyoruz? Ve bu sorudan da şimdilerde çaresizce aranan yeni global vizyon yükselecek.

Buraya nasıl geldik?

Birinci Çakra: Toprak ve Hayatta Kalma

Birinci çakrada "toprak" elementi ve "hayatta kalma" iç güdüsü bütün Çakra Sistemi'nin temelini oluşturmak üzere birbirine bağlanmıştır. Bireysel düzeyde, diğer bir evrimsel düzeye evrilmeden önce hayatta kalmamızı sağlamamız gerekir. Kişisel hayatta kalmanın yerküre ile bağlantımıza bağlı olması gibi kolektif olarak hayatta kalmamız da yerküreye -özellikle de biyosferin sağlığına- bağlıdır ki bütün gelecek açılımların temeli için ona iyi davranmamız gerekir. Biz kişisel olarak fiziksel bedenin kutsallığını yeniden kazanırken, yerküre de gezegendeki medeniyetin bedeni, kolektif birinci çakramızdır.

Birinci çakranın "kök" anlamına gelen Sanskrit'inin Muladara olduğunu hatırlayalım. Köklerimiz bizi öz prensiplerimiz olan sadelik ve

birliğe geri getiren geçmişte, *religio*'da yani yeniden bağlamakta bulunuyor. Paleolitik atalarımız yaşam ağları, varlığın zemini olarak çevreleyen yerküreye daha yakın yaşardı. Avlanırlar, bitkiler toplarlar, mağaralarda yaşarlardı, kimi zaman hâllerine ve gelgitlerine karşı çok hassas oldukları toprağın üstünde oradan oraya göçebe bir şekilde yolculuk ederlerdi.

Yerküre bir rahim olarak başlangıç noktamız, bizi doğuran anamız, başlangıcımız ve temelimizdi. Doğal ve esrarlı hâliyle yerküre, atalarımızca kendisine tapınılan canlı tanrıça idi ve Paleolitik toplum dinlerindeki merkezi etkiydi. Doğa hayatın başlangıcı için ilk şablondu, hayatın üzerinde oluştuğu zemindi, varlığımızın kökünün ta kendisi idi.

Bir yandan aynı anda geçmişimizi reddederken bir yandan da hem bedenin hem de yerkürenin itibarını düşüren kültürel değerlerimizle *kelimenin tam anlamıyla kendi köklerimizi kesiyoruz.* Bunu yapmakla, hayatta kalmamızı ve bu düzeyin ötesine gelişmemizi aksatıyoruz. Bilincin evrimsel yönü de çakralarda bizi yukarı doğru ilerletiyor gibi görünse de ancak bitkiler gibi köklerimizi toprağın derinlerine salarak boy atabiliriz. Büyümemiz aynı anda iki yönlü olmalı; yukarıya, geleceğin karmaşıklığına ve aşağıya, köklerimizle geçmişin basitliğinden destek almaya.

Ne geçmişimizin köklerini ne de yerküre ile olan bağlantımızı reddederek bir tür olarak geleceğe sahip olamayız. Yerküreye, Paleolitik ana tanrıçaya ve bizi direkt ve basitçe bu temel mitik bilinç düzeyine bağlayan iptidai uygulamalara karşı, bu kadim spiritüel bağı yeniden kazanmaya yönelik hareketlerin bolca olmasına şaşmamalı. Spiritüel bir merkez olarak yerküre ile bu yeniden bağlanma, gerçekleşecek kitlesel değişimde hakikaten istikrar sağlayıcı bir etkiye sahip olabilir. Yerküre gelişimimizi durdurmaz ama onu emniyete alır. Marion Woodman'in de söylediği gibi: "Madde içindeki kutsallığı geri kazanmazsak bu gezegen kaderine terk edilmiş olur."[2]

Bir çocuk henüz bebekken hayatta kalmak için annesine bağlıdır. Alanı, annesini merkez alan bir çember olarak düşünülebilir. Merkezden sadece hayatta kalabileceği kadar uzaklaşabilir. Bu evre Jungcu yazar Gareth Hill tarafından statik, dinamik, eril ve dişil dört diyalektik hâlden biri olan *statik dişil* olarak nitelendirilmiştir.[3] Statik dişilin simgesi ortasında

---

[2] Marion Woodman, Rolling Away the Stone, ses kaydı, Boulder, Co: Sounds True Recordings, 1989.

Statik dişil, dinamik eril, static eril ve dinamik dişil terimleri Jungcu analist ve Berkeley Profesörü Gareth Hill'in şu kitabından uyarlanmıştır: Masculine and Feminine: The Natural Flow of Elements in the Psyche, Boston, MA: Shambhala, 1982.

bir nokta olan bir çemberdir, tıpkı bebeğin beslendiği meme gibi. Çember merkezden hayatta kalacak şekilde ne kadar uzaklaşabildiğimizin sınırıdır. Biz büyüdükçe sınır genişler.

Tıpkı bir bebeğin annesine bağlı olması gibi kültürümüz de çocukluğunda tamamen doğa ananın parametrelerine bağlıdır. Bütün gücü elinde tutan ve deneyimimizin hükümdarı olan merkez odur. Yerkürenin evlatları olarak bizler onun ışık ve karanlık, sıcak ve soğuk, ıslak ve kuru ritmi tarafından tutuluyorduk. O bütün güce sahip iyi anne ve bize ödül ya da yıkım veren kötü anne idi. Spiritüel kökenlerimiz, üzerinde yaşadığımız bu fenomenal gezegenin kutsallığını yeniden kazanmakta bulunuyor.

İkinci Çakra: Su ve Cinsellik

Bir organizma hayatta kalmasını güvence altına aldıktan sonra yönünü hazza ve cinselliğe döner. Su elementi ile ilintili olan ikinci çakra, haz arzusunu ve kişinin dünyasını duyusal keşif ile genişletmesini, duygular alemini ve zıtların cinsellik yoluyla oluşan oyununu temsil eder.

İkinci çakranın başlangıcı, son Buzul Çağı'nın (M.Ö. 10000-8000) sonunda gerçekleşen iklim değişikliği ile belirlenmiştir. Bu global bahar zamanı -hepsi de su elementinin farklı yönleri olan- tarımın başlangıcı, denizlere açılmanın başlangıcı ve nihai olarak sulama teknolojisinin gelişimi ile denk düşer. Astrolojik olarak, ana su burcu olan *yengeç* burcunun doğduğu çağdır. Neolitik çağda baskın olan altta yatan doğurganlık teması, üremenin sucul yönüne de oturur ve 7 bin yıllık istikrar üzerinden nüfus tahminleri, 5 milyondan 100 milyona kadar bir büyüme ortaya koyar.[4] Bu kayda değer artış bilincin ve kültürün daha da gelişmesini tetikleyecek şekilde kendi zorluklarını getirmiştir.

Tarımın geliştirilmesi bazı hayatta kalma gerekliliklerini kolaylaştırarak daha geniş nüfusları görece istikrarla desteklemeyi mümkün kılmıştır. Bu da kültürün sanat, din, ticaret, mimarlık ve ilk yazıt biçimleri şeklinde, şaşalı bir şekilde çiçek açmasını yaratmıştır. Yeni öğeler uyanmaya başlasa da Yüce Ana arketipi Neolitik dönemde hâlâ baskın prensip olduğundan da bu evre statik dişil olarak nitelendirilir.

Doğurganlığa tapınıldığından doğuma da tapınılır. Çocuklarla birlikte erkek ve kadınların büyümesi gelir ve kaçınılmaz olarak her iki cinse tapınma da gelir. Yüce Ana mitolojisinde kademeli olarak ortaya çıkmış

[4] Erich Jantsch, Self-Organizing Universe, NY: Pergamom Press, 1980, 137.

mitik bir karşılık olan Oğul/Aşık vardır. Bu arketip ehemmiyet kazandıkça cinsiyetler arasında mitik statü, anne ve çocukta olduğu gibi, giderek barizleşmiştir. Paleolitikte avcı olarak kendisine kutsal onur verilen erkeğin rolü tarım toplumunda oldukça azalmış, erkekte asıl vurgu doğurganlığa kaymıştır. Bu dönemdeki cinsel politika ile ilgili pek çok tahmin yapılmıştır ve düşüş göstermektedir. İster Riane Eisler'in önerdiği[5] gibi toplumda dengeli bir eşlik olsun ister arzulu feministlerin önerdiği üzere anaerkilliğin altın çağı yaşanıyor olsun, arkeolojik araştırmalar genel olarak savaş surlarının ve edevatlarının olmadığını, aksine barışçıl, varlıklı ve derinlemesine dindar toplulukların[6] gelişiminin söz konusu olduğunu gösterir.

Ancak eşitliksizlikler süresizce stabil kalamaz ve ya Marija Gimbutas'ın[7] belirttiği gibi kuzey steplerinin ataerkil işgalci kabileleri tarafından gerçekleştirilen vahşi işgaller ile ya da kültürün içeriden kademeli olarak dönüşümü sonucu oğul/aşık ve doğanın hüküm süren prensibi olarak Yüce Ana, savaşçı Tanrı Baba tarafından hunharca fırlatıp atılır ve bizi de sonunda Tanrıça kültürlerinin hükmeden ve agresif ataerkillikle yer değiştirmesine götürür.

Bu şiddetli ve tumturaklı değişim mevcut çağın, üçüncü çakranın doğuşunun başlarına kadar süzülmüştür.

Üçüncü Çakra: Ateş ve İrade

Üçüncü çakra ateş elementi ile ilişkilidir ve bilinç özyönetime uyandığında ve kişisel irade geliştiğinde yükselen gücün açığa çıkmasına işaret eder. Özgür irade evrimsel karışıma yalnızca son zamanlarda katılan görece yeni bir öğedir. Başka hiç bir hayvan ateşe sahip değildir ve hiçbiri kendini ve çevresini insanların yaptığı kadar dönüştüremez. Özgür irade bize geçmiş tarafından dikte edilen pasif alışkanlıkları kırmamıza ve yeni bir yön yaratmamıza müsade eder. Özgür irade çığır açmak için, bütün değişime öncü olan yenilik için ve dolayısıyla bizzat kültürel evrimin kendisi için önemlidir.

Çocuk gelişiminde bu dönem, çocuğun kendi içgüdüsel arzularını toplumsal olarak daha çok kabul görmek için kısıtlamasıyla, dürtü

---

5 Riane Eisler, The Chalice and the Blade: "OurHistory, Our Future", San Francisco, CA: Harper & Row, 1987.

6 Marija Gimbutas, The Civilization of the Goddess, CA: Harper San Francisco, 1991. Age.

kontrolünün başlangıcı ile belirlenir. Bu ustalık aynı zamanda bireysel özyönetim potansiyelini ve onunla eşzamanlı olarak "berbat ikiler" adlı irade yoğun evre boyunca yine acemice ortaya çıkan kişinin kendi gerçekliğini belirleme ihtiyacını da uyandırır.

Bir kültürde, bu evre doğanın döngülerine daha az derinden bağlı olan ama gelişerek daha da karmaşıklaşan, doğanın dayattıklarının ötesine geçen, teknoloji aracılığıyla gelişen medeniyetin doğuşu ile belirlenir. Neolitik dönem boyunca bireylerin, toplumun zorlamaları dışında kendi özyönetimine ne derece sahip olduğu net değildir. Çiftçi hayatı yaşayan herkes, bu hayatın kişiyi doğanın döngüleri ve heveslerine nasıl da bağlı kıldığını bilir. Benim tahminim, artan teknolojik kabiliyetlerin, sonrasında özgür irade potansiyelini uyandıran doğadan uzaklaşma olasılığına izin verdiği yönünde. Maalesef, bazı bireyler ya da kabileler bu algıya diğerlerinden önce ulaşarak yeni buldukları iradelerini daha zayıf olan ya da kendi iradelerini henüz uyandırmamış olan diğerlerinin üzerinde kontrol kurmak, onlara hükmetmek için kullanmıştır.

Gelecek bir kaç bin yıl, Tanrıça Ana'nın baskın esrarlılığına abanarak yükselen eril kuvvetleri ve günümüzde de devam eden agresif bir medeniyet dönemini doğurdu. Bilincin başlangıcından bu yana geçen zaman boyunca var olan temel dini sembolleri gölgede bırakmak için aslında kayda değer miktarda kuvvete sahip olması gerekir. Tanrıça'nın yaşam veren mucizevi güçleriyle ne boy ölçüşebilir ki sonuçta?

Hayat yaratma becerisi ile eşit güce sahip olan tek güç ölümdür. Bu nedenle ölüm korkusu, kültürü ve davranışı motive eden birincil etmen olmuştur. Ancak dişil olandan gerçekleşebilecek olan doğum mucizesi, eril tanrının *irade ile yaratımına* dönüşmüştür. Bu nedenle gelecek bedenden değil kafadan, güvenden değil korkudan ortaya çıkmıştır. Eril arketip yükseliş kazanmak için sürekli baskınlık, savaş ve kahramanca etkinliklerle eşit derecede güce sahip olduğunu kanıtlamaya zorlanmıştır.

Neolitik çağın barışçıl tanrıçasından agresif ve güneşe tapan kültüre geçiş M.Ö. 4300 civarında, kuzeyin steplerinden inen at çobanlarının işgali ile başladı.[8] Bir seri işgalden ve onun ardından gelen üç bin yıl boyunca süren ayaklanmalardan sonra bu bölüm net bir şekilde (takriben M.Ö. 1500) Demir Çağı'nda kurulmuştur ve tanrıça kültürleri yerini güç, üstünlük ve savaş ile öne çıkan bir çağa bırakarak kayıp medeniyetlerin

[8] Riane Eisler, The Chalice and the Blade: "Our History, Our Future", San Francisco, CA: Harper & Row, 1987, 44.

yeraltı dünyasına gönderilmiştir. Demir Çağı, astrolojik koç çağı ile yani başlıca üçüncü çakranın elementi olan ateş burcu ile tesadüf eder. Bu değişim, metallerin ergitilmesinde ateşin kullanılması ile mümkün kılınmıştır, ki ondan da savaş silahları ve malzemeleri yapılmıştır. Metal araçlar hayatta kalma, başkalarına üstünlük kurma ve stratejik düşünmede daha ileri düzey uyarımlar konusunda avantajlar sağlamıştır. Daha az şey kullanarak daha fazla şey başarma becerisi, tahılların nerede depolanacağı ve nasıl dağıtılacağı, ürün ticareti ya da su kaynaklarının yönetiminde olduğu gibi daha fazla koordinasyonu ve tokratik güç yapılarını yönetmeyi gerektiren üretim artışını mümkün kıldı. Silahlar bir kültürün diğeri üzerinde üstünlük kurmasına olanak tanıdı.

Üçüncü çakra, mitik teması Kahraman'ın Arayışı -amacı, eski yolların ejderhalarını (geçmişin bilinçsizliğini çökertmek) katletmek ve kişinin bireysel gücünü bulması- olan bireyselliğin doğuşunu müjdeledi. Bireyselliğin bu uyanışı, kahramanca davranışlar, teknoloji tarafından getirilen aşkın özgürlük ve saldırganlığın hayatta kalmanın temel modu olarak kullanılmasıyla getirildi. Tanrılardan ateşi çalan Prometeus bu çağın en önemli mitik çehresidir.

Bu çakra ile -ve onun ilişkili çağı ile- ilgili anlaşılması gereken en önemli şey, onun *genelde iyi ya da kötü ancak kendinden önce gelen iki düzeyin değerlerinin -toprak ve suyun- **öncelikle** reddedilmesiyle* başarıldığıdır. Aslında ateş, etrafta bu iki elementten herhangi birinin çok fazla olduğu durumda yanamaz. Altta yatan bu temelimizi reddetmek, büyümek için sağlıklı bir yol değildir. Kolektif bilinci alt çakraların pasif, alışkanlıktan gelen eğilimlerinden çıkarıp ona toyca yeni bir yön verme girişimini yansıtıyor.

Oluşmaya başlayan ataerkil sistem için bu, reddetme ve önceki Neolitik kültürün birincil değerlerine -ki bunlar ilk iki çakranın değerleridir- yani yerkürenin kutsallığına, cinselliğe, duygulara, kadına, topluluğa ve iş birliğine, özellikle de bu değerleri tam zıddına çevirerek hepten üstünlük kurma anlamına geliyordu. Bu nedenle huzurlu yerküre tanrıçalarının yerini hiddetli göz tanrıları aldı, doğum mucizesi ölüm korkusu ile alt edildi, cinselliğin kutsallığı bastırıldı ve iş birliği içindeki ortaklığın yerini hiyerarşik kontrol aldı. Bu değişimle, hayatın -insan bilincinin doğumundan beri, belki de yüzbinlerce yıldır bilinen- temel düzeni bozuldu.

Hindu mitolojisinde bu, Patanjali'nin yoga sutralarında örneklenen ve amacı, bilincin içinde gömülü olduğu maddeden ayrılması ile özgürleşme

olan göğe yükselme yaklaşımına benzetilebilir. Çoğu ataerkil dinde olduğu gibi, belirtilen yön yukarı doğruydu ve yerküreyi değersizleştirerek gökleri yüceltiyordu. Aslında, bu vurgu o zamanlarda başka gerçeklik düzeyleri de olduğunun farkedilmesi için dikkati dünyevi dertlerden uzaklaştırmak adına yapılmış olabilir. Kozmik dansın başka bir kutbuna açılmak ufkumuzu ve seçeneklerimizi genişletir. Bu kutupsallık sonra da güç yaratmak için gerekli kuvvetlerin dinamik dansına imkân tanır.

Üçüncü çakra çağı, sembolü -hem erkeği hem de Mars gezegenini simgeleyen ve agresif enerjiyi yansıtan- oklu bir çember olan *dinamik eril* olarak nitelendirilir. Ok, statik dişilin yuvarlağından doğrusal bir şekilde çıkıp yeni bir yön göstererek itekler. Ancak yeni bir yön oluşturulmadan önce, bilincin hüküm süren yapıları olan eskinin gelenekleri ve alışkanlıkları, genelde yıkılır.

Demir çağının ataerkil baskınlığından yükselen bilimsel ve endüstriyel devrimlere, iki dünya savaşı ve sayısız şiddetli çatışma boyunca, günümüzdeki uzay mekiği yapımı ve bilgisayar teknolojisine kadar, üçüncü çakranın saldırganlık, teknoloji ve politik güç nitelikleri hâlâ peşimizi bırakmaz. Güç ve enerji meseleleri, başkalarının üzerinde aşırı kontrol ve baskı kurma, bugünün olayları arasında başı çekmektedir. Dünyanın kaynaklarının bitmez tükenmez enerji üretimi talepleri için kullanılması, en merkezi ekolojik kaygılardan biridir. Ebeveynler, okullar, patronlar ve hükümetler tarafından üzerinde üstünlük kurulan kişisel irademizi geri kazanma meseleleri, mevcut üstünlük paradigmasının kurbanlarını yatıştıran pek çok on iki adım grubunun merkezi meseleleridir. Güçlendirme, günümüz psikolojisinde benzer şekilde, günümüz iyileşme hareketinin "kurban çılgınlığı" temasına karşı duran moda bir sözcüktür.

Saldırganlık ve şiddet gazetelerimize, eğlenceye ve politikaya egemen oluyor. Nükleer savaşla kendimizi yakarak tarihe gömme ihtimalimiz, soğuk savaşın geri çekilmesinden beri hâlâ potansiyel bir tehdit olarak varlığını sürdürüyor. Ancak günümüzün ateşi aynı zamanda yeni teknolojileri, yeni bilinç kanallarını ateşleyerek kopuk bireylerin kaotik hareketini gezegen çorbasında ısıtarak, onların bir sonraki düzeye geçişlerine doğru, giderek daha da birbirlerine yaklaştırıyor.

Bireyselliğin gelişimi, irade, teknoloji ve "güçlenme" global bilinç yaratmaktaki önemli adımlar. Bireyselcilik bize çeşitliliği, daha büyük özgünlük olasılığını ve pasif alıcılar olmak yerine evrimin aktif ortak yaratıcıları olmak için gereken bireysel iradeyi uyandıran ayrılık hissini

getirdi. Toprak ve su yerçekimiyle pasif bir şekilde aşağı doğru akarken, ateş yukarı doğru bir hareket oluşturarak üst çakralara ulaşmamızı, kolektif bir şekilde genişleyen global bilince doğru ilerlememizi sağlar. Belki de yarım milyon yıl önce insan bilincini aydınlanmaya ilk yönelten şey, ateşin kontrol edilebilmesi idi. Şimdi global bilinci uyandırma kabiliyetine sahip olan ateş, mevcut teknolojiler. Bu bin yıllık dönüşümde yüz yüze olduğumuz belirsizlikler işte bunlar. Ama önce, mevcut çağda bütünüyle var olmadan önce incelememiz gereken bir çakra daha var -insanlığın kalp çakraya gelmek için ilk girişimi- Hristiyan çağı.

Dördüncü Çakra: Sevgi ve Denge

Dördüncü çakra, orjinal tantrik şemalarda iki üçgenin kesişimi olarak gösterilir; ruhun maddeye inişinin aşağı uçlu üçgeni ve maddenin yukarı doğru ruhun içine çözünümü. Kalp çakra düzeyinde bu kutupsallıklar mükemmel şekilde dengelenmiştir ve aslında denge, kalp çakranın ana vasıflarından biridir.

Hâlen üçüncü çakranın güç ve üstünlük meseleleriyle mücadele ediyor olsak da ben, Hristiyanlığın yükselişinin dördüncü çakraya geçmekteki ilk adım olduğunu düşünüyorum. Hristiyanlığın felsefi vurgusu (genelde uygulamada sık sık başarısızlığa uğrasa da) sevgi, birlik, affedicilik ve kişisel iradenin -hâlen öfkeli ataerkil yıldırım tanrılarının bazı vasıflarını taşıyan ama aynı zamanda daha yumuşak ve sevecen bir yanı da olan- daha "büyük" bir güce teslim edilmesi üzerindeydi. Tanrının oğlu olduğu söylenen İsa'nın doğuşu ilahi olanla ölümlü olanın karışımını, dördüncü çakranın temsil ettiği şeyin yarı yolunun özelliklerini sembolize eder.

Hristiyanlık ile ilgili talihsiz olan şey, başlıca paradigmanın hâlen alt çakraların reddedilmesi üzerine ve onunla beraber dişilliğe atfedilen kutsal değerlerin, vahşiliğin, toprağın, cinselliğin ve kişisel sorumluluğun reddedilmesi üzerine kurulu olduğu yoğun ataerkil bir dönemde ortaya çıkması ve dolayısıyla, gerçek anlamda bir denge dini olmayı beceremeyiş olmasıdır. Yine de Hristiyanlık, baskın eski yolları başlangıçta reddetmesi ile birbiriyle savaş ve rekabet hâlinde olan çeşitli fraksiyonlar arasında bir çeşit sosyal kaos yaratan dinamik erili dengede tutmuştur.

Bu dengeleme, dinamik erili, sembolü haç olan ve vurgu yaptığı nokta usul ve düzen olan statik erile dönüştürmüştür. Bu nedenle, başlangıçtaki temel doğamızın reddedilmesi hâli artık düzene girmiştir. Artık bir tepki olmaktan çıkmış ancak bir tarafı diğer tarafa; ışık iyidir, karanlık

şeytanidir, erkek güçlüdür, dişi zayıftır, dünya geçici ve gözden çıkarılabilirdir, cennet ebedi ve mükemmeldir, şeklinde üstün görme kalıcı hâle gelmiştir. Bu bir istikrar yanılsaması yaratsa da şiddetli bir bastırma hâlini beraberinde getirmiştir ki bu da sistemde nerede bir zayıf nokta olsa, orada yüzeye çıkmıştır. O nedenle sevgi, denge ve affedicilik uygulaması savaşlarda, engizisyonda, cadı yakmalarda ve hatta bugün bile bazı uç Hristiyanlık biçimlerinde olduğu gibi kültürel çeşitliliğin şeytani görülmesinde acınası başarısızlıklar sergilemiştir. Cinselliğin bastırılması, tecavüz ve ensest gibi gölge yönleri yaratmıştır. Yerkürenin kutsallığının bastırılması, gölge olarak gemi azıya almış bir ekolojik yıkımla sonuçlanan maddiyatçılığı yaratmıştır.

Ancak Hristiyanlık çağı, görece denge hâliyle kültürün teknoloji ve bilincin gelişmesi yönlerinden yeni tomurcuklar vermesine müsaade etti. Bu dönem boyunca -hepsi de herhangi bir global birleşme için zaruri olan iletişim ihtimallerinin yolunu açan- matbaayı, telefonu, radyoyu, televizyonu ve bilgisayarı bulduk. Aslında, baskın erili evden çıkaran ve onu her gün işe yollayan -kadınların notları karşılaştırıp kim olduklarını anlamalarına yetecek kadar uzun süre erkeklerin sıkı denetiminin dışında kalabildiği- endüstriyel devrim, feminizmin yeniden dirilmesine olanak tanımıştır. Bu, birkaç nesil zaman aldı ama sonunda altmışlarda bilinç yükselten ev hanımları gruplarını yarattı ve cinsiyet eşitliğinin gerçekleşebilmesi için gereken eğitim ve iş fırsatlarını doğurdu.

Gerçek anlamda dengeye gelebilmek için kalp, alt çakralardan yukarı gelen ham libido enerjisinin üst çakralardan aşağı inen bilinç farkındalığı ile eşit bir şekilde karışmasına gereksinim duyar. Diğer bir deyişle bütünlük; yüksek bilinç, öngörü ve iletişim, dengeli ve bütünleştirilmiş kişisel irade, duygu ve birincil iç güdüleri gerektirir. Ben kalpteki gerçek uyanışın Hristiyan çağda oluşamayacağına inanıyorum çünkü hâlen üst çakralarda yeterlilik sağlamış değildik. Bunun alt çakraların reddedilmesi ile birleşmesi epeyce dengesiz bir sistem yarattı.

Bunun ışığında, dengede ve bütünlük içinde bir kalp kültürünü örmeyi nihayet mümkün kılan üst çakra gelişiminin başarılarına bir bakalım.

Beşinci Çakra: Ses ve İletişim

Beşinci çakra, anlamın sembolik temsilidir, iletişim olarak bilinen bilincin yayılmasındaki önemli araçtır. İletişim, DNA'nın karmaşık üremesel dilinden, hayvanların en erken çiftleşme çağrılarına, insan

konuşmasını ortaya çıkmasına, yazmanın, basımın, yayımın ve şimdi de internetin doğuşuna kadar sürekli evrimleşme hâlinde olan evrimin yapıştırıcısı olarak görülebilir. Bunların her biri bilincin kuantum sıçramaları olarak görülebilir ve bilginin daha hızlı yol alma kapasitesini artırır. Her biri global bilinci yaratmakta bir adımdır.

İletişimi her kılığıyla kucaklayarak, öğrendikçe, değiştikçe, uyum sağladıkça ve yarattıkça büyük bilince uzanmaya devam ederiz. İletişim aracılığıyla global bilinç, Pierre Teilhard'ın elli yıl önce *noosfer*[9] olarak adlandırdığı, şimdilerdeki söylenişi ile global beyin şekilleniyor. Noosfer bilincin, artık gezegenin bedeninden, Gaia'dan dışarı doğru büyüyen global serebral kortekse benzeyen bir organı olarak görülebilir.

İnternet global beynin net bir göstergesidir ama bütün iletişim ağları bu kapsama girer. Aslında internet, global bilinç için zamanında matbaanın bireysel bilinçte yaptığına benzer tesirde bir sıçramadır.

Altıncı Çakra: Işık ve Sezgi

Bir resim binlerce kelimeye bedeldir. Altıncı çakrada bilgiyi ortaya koyma şeklimiz, bir sayfa üzerindeki kelimelerin doğrusal gösteriminden ya da zaman üzerinde yayılan kısa konuşmalardan görüntülerin, alan içinde bütünsel gösterimine sıçrar. Kelimelerim size ancak tek tek sırayla ulaşabilir ama bir resim gözünüzden içeri bütünüyle tek seferde girer. Bilgisayar teknolojisi ile matematiksel denklemler artık hareketli resimlerle ifade edilip sürecin daha önceleri bir kâğıt üzerindeki denklem yığınları arasında saklı kalan dinamiklerini açığa çıkararak kaos, karmaşıklık ve sistem davranışlarında daha derin bir anlayışı doğuruyor. İnternet sunucuları ağı şu an kelimeler kadar şekil ve animasyonları da içeriyor. Kitaplar piyasayı, bilgiyi daha hızlı ve bütün beyinle soğurmayı sağlayan videolar ve CD-ROM'lar ile paylaşıyor. Televizyon haberleri bize olayların gerçekliğini -hatta daha olaylar gerçekleşmekteyken- daha direkt bileceğimiz şekilde uzay ve zaman boyunca çarpıcı görüntülerle geliyor. Reklam yaratıcıları, izleyicilerin kumandadaki "sessize al" tuşunu kullanıp sesi hepten kapatmasına bile uyum sağladığından televizyon reklamlarının mesajı görüntülerle veriliyor.

Spiritüellik alanında, durugörü bir geri dönüş yapıyor. Yeni nesil panayırlar sizin için hayatınızın algılanamayan örüntülerini sezip size

[9] Pierre Teilhard de Chardin, The Phenomenon of Man, NY: Harper &Brothers, 1959, 200.

tavsiyelerde bulunacak psişik okuyucuların çadırlarının dışında sıralanıyor. Yaratıcı canlandırma becerisi bilinci tezahüre döndürmek üzere binlerce kişi tarafından işe alınıyor ve bazı yerlerde sezgi bilimsel arayışta kabul edilen bir etmen bile olabiliyor. Bir vizyonumuz olmadan hayatımıza nasıl yön veririz ki? Bu görüşe dayanan popüler bir spiritüel uygulama da "vizyon arayışı"dır.

Görüntüleri aktarabilmek, iletişim teknolojisindeki önceki sıçramalara denk düşen, kelimelerle iletişimin gerçekten çok ötesine bir sıçrama. Görüntülerle çok daha kısa sürede çok daha fazla şey iletilebilir, hem de genelde çok daha az bir muğlaklıkla. Sağ beynin bir işlevi olan görüntülerle düşünmek, son birkaç yüzyılda kolektif bilinçte baskın olan sol beyin mantığının bilişsel sürecine bir denge getirir.

Yedinci Çakra: Düşünce ve Bilinç

Kültürel düzeyde yedinci çakra, bütün noosferin yaratımı ve işlerliğinde, bilginin ve bilincin kendini gezegen seviyesinde düzenlenmesinden daha azını temsil etmez. Sonsuz genişlikte açığa çıkan bilgi ağı ve farkındalığıyla bu global beyin, her bir taç yaprağı ile daha geniş ağa bağlanılan fraktal bir bağlanma noktası olan, kolektif bin taç yapraklı lotus için tam bir benzetme değil mi?

Rasyonel düzeyde, yedinci çakra bilgelik ve bilginin yaygınlaşmasıyla ve mitik düzeyde spiritüellik ve bilinç yayılmasına duyulan ilginin artmasıyla belirlenir. Yoga ve meditasyonun, parapsikolojik araştırmaların, zihin yükselten kimyasalların ve bilinç araştırmalarının popülerliği, bilincin hemen bir sonraki sınır olacağını ortaya seriyor. Beyin dalgalarınızın rezonanslı frekanslarını meditatif hâller başlatacak şekilde değiştirmek üzere tasarlanmış makineler, giderek daha da çok yönlü ve popüler bir hâle geliyor. Bir bilgi otobanının yaratılması, bilince yerküre etrafında ışık hızında yol aldırmamızı mümkün kılar. Zihni bedenin ötesine uzatabilen ilk araçlar olan bilgisayarla şimdi bilincimizi insana has sınırların ötesine taşıyarak devasa hafıza kapasitelerine, hesaplama becerilerine ve yaratıcılığa izin veriyor. Al Gore'un *Earth in Balance*'ta belirttiği gibi şimdi dış yapılara (exformation) sahip olduğumuzdan çok daha fazla bilgiye (information) -bilgisayar disklerinde kayıtlı, hiçbir insan türü tarafından gözden geçirilemeyecek veri yığınları- sahibiz.[10] Yeni binyıla girerken, devasa bilgi bolluğu ve bilinçli idrak potansiyelinin altında eziliyoruz.

[10] Al Gore, Earth in the Balance: Ecology and the Human Spirit, NY: HoughtonMifflin, 1992, 201.

Ancak gelişen bilincimizin bedende, yerkürede topraklanması ve biyolojik gerçekliğimize kök salması önem taşıyor. Bilincimiz bizim mitik yapımızı, değerlerimizi, yönelimlerimizi ve gördüğümüz her şeyi yorumlama şeklimizi ve yaptığımız her şeyin örüntüsünü taşıyor. Bu bilincin bilgeliği şimdilerdeki en önemli şey. Nasıl bir işletim sistemi istiyoruz? Bu soruyu yanıtlamadan önce kendi bilincimizi daha da evrimleştirmeye ihtiyacımız var mı?

Elbette bilinç evrimleştikçe paradigmalarımızın yapısı da onunla birlikte değişecek. Yerküre ağı boyunca yolladığımız bilgi, global değişime ilham olacak bir bilgi olabilir ya da iletişim ağlarımızı kirleten şiddet içeren filmler ve medya sansasyonları gibi şiddet ve saldırganlığa sevk eden bilgi olabilir. Bu bilgi hem gerçekler hem de vizyon, his ve anlayış, dördüncü çakranın özelliği olan dengeyi bedenlendirme üzerine kurulu olmalıdır. Yeni mitolojimizin karşılaştığımız tüm düzeyleri kucaklayan ve birleştiren bir bütünlük paradigması olması gerekir. Şimdi artık son soruyu sorabiliriz:

Nereye Gidiyoruz?

"Kalpteki bir çağdan gelmek" dünya ile bir kere daha aşka düşmektir. Suçluluk yerine aşkla, görevden ziyade adanmışlıkla işler olmak, dünya ile solar pleksustan değil kalpten etkileşim kurmaktır. Kalp çağını uyandırmak için gelmekte olan çağımızın bütün itkisinin, kutupları dengelemek ve çeşitliliği bütünleştirmek olması gerekir.

Hiçbir zaman iki cinsiyetten arketiplerin birbiri ile eşit olgunluk seviyesinden ilişkilendiği bir baskın mitolojimiz olmadı. Artık anaç Yerküre Tanrıça'yı, Onun minik Oğul/Aşık'ını ve tamamlayıcısı, boyun eğen Kızı/Karısı ile Tanrı Baba'nın yükselişini deneyimlemiş olarak nihayet bu arketipik bileşenlerin her birini bir çeşit bütünleştirilmiş dengede tutmaya hazırız. Artık olgun eril ve dişil öğeleri kucaklayarak bu formların birbiri ile eşit güçle dans etmesine ve nihayet arketipik ensesti ortadan kaldırmaya ve çocukların doğuştan hakkı olan geleceğin açılımını bedenlendirmesine izin verebiliriz. Bu kutsal evlilikten bizzat geleceğin kendisi olacak olan İlahi Çocuk arketipi ortaya çıkıyor.

Ama bunlar, gelmekte olan çağda dengelenmeyi bekleyen yalnızca bu öğeler değil. Zihin ve beden, bireysel ve kolektif, özgürlük ve sorumluluk, ışık ve gölge, ilerleme ve muhafaza etme, çalışma ve haz, bunların hepsi bütünlük paradigmasının eşit nitelikleri olarak tanınmak için mücadele

veriyor. Biz birine diğerinden daha çok kıymet verdikçe dengesiz bir kültür olacağız.

Gelmekte olan çağ *dinamik dişil*, statik ve dinamik eril ve dişilin son çeyreği. Dinamik dişil, statik erilin haçının merkezinden harekete geçip sınırsızca dışa doğru iten, solu sağdan, aşağıyı yukarıdan ayıran zıtlıkları bütünleyici bir çemberde yeniden birleştiren bir spiral. Dinamik dişilin özellikleri yaratıcılık, kaos ve tutku. Kafamızı bir ruh tanımlamak için kullanmak yerine yüce ruhun bizi coşkuya götürmesine izin vermemiz bize coşkulu bir din getirir. Bizi ayırmak yerine birleştirir. Bir çembere doğru spiral çizerken içeriyi dışarı ile bireyseli kolektif ile bağlar; yukarı, aşağı, sol, sağ, zihin ve beden hepsini, birlikte hareket eden ayrılmaz bir dinamiklikte birbiriyle bağlar.

Kişisel ya da kolektif sistemlerde bir çakradan diğerine geçmenin önceki düzeyleri olumsuzlamamızı gerektirmediğini, aksine onları birlikte işletmemiz gerektiğini vurgulamak lazım. Bedenlerimizi bireysel tapınaklar olarak geri kazanmakla, yerküreyi yaşayan ilahın tezahürü olarak geri kazanmakla ve dişili, ilahi erili olumsuzlamadan eşit derecede önemli bir arketip olarak geri kazanmakla, son 3000-5000 yıldır göksel Tanrı Baba tarafından empoze edilen dengesizliklere nihayet dikkat çekmeye başlıyoruz. Irklar, cinsiyetler arasında, iş ile boş vakit arasında, kutsal olanla seküler olan arasında, ilerleme ve muhafaza arasında, bireysel ve kolektif arasındaki sosyal dengesizliklere dikkat çekmekle dördüncü çakranın dengeli özelliğine yaklaşıyoruz. Denge hiçbir şeyi reddetmeyi gerektirmez, her şeyi, ışığı ve gölgeyi bile bütünleştirmeyi gerektirir.

Jungcu teoride dört, dörtlüğün tamamlanmasıdır, denge getiren bir sabitleyicidir, iptidai "birlik" ile yeniden birleşmedir. Dördüncü çakrada, üçüncü çakra dönemindeki "Kahramanın Arayışı" şimdi bir sonraki önemli aşamasına ilerler: Yuvaya Dönüş. Burada üçüncü çakradaki kahramanlık etkinliğimizin meyvelerini yanımıza alarak, artık evrim mücadelesinde olduğumuz gezegen kültürünün yararına olacak şekilde, teknoloji yiğitliğini yerkürenin ihtiyaçlarıyla yeniden bir araya getiririz. Şimdi artık kendimizin ve sürecimizin farkına vararak dönüşsel bilinç alemine giriyoruz.

Sabit bir hava burcu olan kova çağının doğuşu insancıllık, şefkat, öz-yansıtma, bütünleşme ve şifalanmaya olan vurgusuyla kalp çakra çağının gelişini belirler. Bu önemli denge sağlandığında hem içeriden hem dışarıdan açığa çıkacak olan şey huzurdur.

1969'da uzay teknolojisinin gezegen sınırlarının ötesine uzanmasıyla biricik mavi gezegenimizi bir anlık bile olsa politik bir bütünlük olarak görmeyi başardık. Astronotlarımız ve onların kameraları *yuvaya döndü* ve *kahramanlık yolculuklarından* edindikleri yerküre görüntüsü ki ona Gaia diyebilirsiniz, insanların gözleri aracılığıyla kendisine ilk defa göz attı. Bilincin altmışlardan beri içinde olduğu genişleme dönemi boyunca bu an, evrimin dönüm noktası oldu. Bu, *Yuvaya Dönüş*'ün başlangıcıydı, global bilincin uyanışıydı, global teşekkülün öğeleri olduğumuza dair ilk kolektif farkındalıktı.

Gezegensel kavrayışın doğuşunun daha başlarında, bununla eş zamanlı olarak, bir öz yansıtma süreci olarak terapiye giren insanların sayısındaki kayda değer artış ile psikolojik arayışın popülerleşmesi geldi. James Lovelock'un ilk Gaia Hipotezi'ni (dünyanın devasa bir canlı olduğu fikri) oluşturması da aynı onyıldaydı; psikedeliklerin insanların farkındalığını bütün yaşamın iç içe bağlılığına açması ve kuantum fiziği, kaos teorisi ve dağıtıcı yapılar bilimi ana akıma sızmaya ve indirgemecilik ve belirlenimcilik gibi eski paradigmaların yerini sarsmaya başladı. İnsanların bir hevesle başladığı, çok sevdiği, bıraktığı, uzaklaştığı sonra geri döndüğü yeni bir paradigmanın temel prensipler, kutsal sevgi, huzur ve denge prensipleri ile yoga gibi bilinç yönelimli disiplinlerin Batı'da popülerleşmesi de altmışlardadır.

Kova çağının başlaması altmışlardadır ama kova çağının gezegensel parametrelerimizden destek noktası bulması gereken zaman şimdi, yeni binyıldır. Gezegen bilincinin uyanışının bilinçli ajanları olmamızın zamanı gelmiştir. Kendimizi canlı yerkürenin bir parçası olduğumuzu idrak etmenin ve kahramanlık başarılarımızı yuvaya, gezegenin kendisine sunmanın zamanı gelmiştir. Bir "yaş alma" ritüelinin sonucu yeni bir kimliğin oluşturulmasıdır.

Yeni evrimsel düzenimiz bilincin bütün düzeylerinin düzlemlerini ve aşamalarını kapsamalı ve birleştirmelidir. Gaia'yı, bizlere global katılımcılar olarak yeni bir kimlik sunan mitolojik kavram olarak kucaklayabiliriz. Benjamin Franklin bir defasında en büyük buluşunun, o topraklarda Fransızların, İngilizlerin, Almanların, Hollandalıların, Kızılderililerin ve başkalarının yaşadığı bir zamanda *Amerikalı* terimini bulması olduğunu söylemiştir. Amerikalı terimi bu çeşitliliği tek bir kavram altında -üzerinde yaşadıkları topraklar ile- birleştirmiştir. *Gaialı* kelimesi de şimdi -bütün canlıları kapsayan- yeni bir kimlik sağlayabilir ve bu yeni global

kimliği sadece farklı ırklar ve cinsiyetler değil tüm farklı türler, bitkiler ve hayvanlar da paylaşabilir.

Doğal dünyayı gözlememizle açığa çıkan muazzam miktardaki bilgi, bizi gelişen teknolojimizi doğal çevre ile ahenk ve denge içinde kullanmamız yoluyla, Gaia ile daha uyumlu bir yaşama doğru yönlendirebilir. Bedeni ve onun hisler alemini geri kazanmak, fiziksel sağlık ve kişisel güçlenme için tıpkı otoriter kültür değerleri tarafından yadsınan iradeyi geri almak gibi önemlidir. Ancak, bizi gelecekte, kalp çakranın doğuşu evresine ve umduğumuz huzur ve şifaya götürmek için bu iradeyi kahramancılık ve üstünlükten ziyade bu yeni sevgi, şefkat ve denge evresine yönelik olarak kullanmak gereklidir. Global iletişim, bilgi ağları, spiritüel değerlerin gündelik hayat ile bütünleştirilmesi ve sürdürülebilir bir gelecek vizyonu yaratmak, bu değişimleri gerçekleştirmek için; üst çakralardan kalp merkezine doğru "aşağı" indirilmesi gereken üst çakra nitelikleridir.

Bu zamanlar heyecanlı, tumturaklı değişimler ve sınırsız olasılıklar zamanlarıdır. Gelecek belirsiz olduğundan araştırmak, vizyon yaratmak ve iletişim elzemdir. Çünkü evrimsel dramanın içinde bizler şimdi aynı zamanda hem izleyici hem oyuncu hem de bizzat yazarız. Evrimsel geleceğin ortak yaratıcılarıyız.

Bölüm 13

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI ÇAKRA GELİŞİMİNİ TEŞVİK ETMEK

Daha iyi bir gelecek umudu, bugün birçok insanın mücadele etmek zorunda kaldığı travmaları ve istismarları yaşamamış çocuklar yetiştirmeye bağlıdır. Bu istismarlar sıklıkla iyi niyetli ancak cahil, kendileri de onlardan önceki nesiller ve kültürler boyunca aktarılan yaraları devralarak edindikleri iyileşmemiş yaralarından hareket eden ebeveynler eliyle gerçekleştirilir. Bugün yetişkinler olarak bu yaraları iyileştirmek için zorlu bir şifalanma yolculuğundan geçerken, anlaşılabilir bir çabayla benzer zorlukları her ne pahasına olursa olsun kendi çocuklarına geçirmekten kaçınmak istiyorlar.

Bugünün çocukları gelişimlerini, beden-zihin ve ruh bütünlüklerini destekleyen akıllıca bir rehberliğe gereksinim duyuyor. Çocuklara uygulanabilir -çocuğun farklı yaşam evrelerini onurlandırır şekilde gelişimlerine hitap eden- spiritüel modeller bulmak zor olabilir. Okullar zihinleri eğitiyor ancak bedenin doğal koşma ve oynama dürtülerini baskılıyor. Daniel Goleman, çok satan kitabı *Emotional Intelligence*'ta akıldan önce duyguları eğitmek ve olgunlaştırmak gerekliliğini ortaya koyuyor. Bazı çocuklar, zorla kilise sıralarında oturtuldukları için dinden uzaklaşarak büyümüş ya da akli olarak idraklerinin çok ötesinde kitaplar okumaya zorlandıkları için yaşları ilerlediğinde spiritüel konulara merak duymaz olmuştur. Diğerleri ise tamamen bedeni yok sayarak sonuç olarak sağlık sorunlarına yakalanmıştır. Yine başkaları, sırf çocukken kendilerine o yaştaki becerilerinin ötesinde görevler verildiği için kendilerini yeterli zekâya sahip değilmiş gibi hissettiklerinden üniversitelerden ve entelektüel olarak zorlu işlerden uzak durmuştur.

Bedenin yedi enerji merkezi çarkı üzerine kurulu Çakra Sistemi, çocuk gelişimi dönemlerine derin bir ayna tutar. Bu sistem, çocuk doğumdan yetişkinliğe doğru olgunlaşırken çakraların nasıl aşağıdan yukarıya sırayla geliştiğini gösterir. Yetişkinlerin geçmiş travmaları ve yaşadıkları mevcut zorluklardan şifalandırma yolu olarak bu modeli öğretmeye dayalı kişisel gelişim seminerlerimde, izleyiciler arasındaki ebeveynler bana sık sık şu soruyu sorar: "Şu an bu evrede olan bir çocuğum var. Gelişimini desteklemek için ne yapayım?"

Bu soru sadece istismardan kaçınmanın ötesine geçiyor ve optimal insan evlatları yaratmaya doğru gidiyor. Bu, çocukları deneyimlerinin her yönünde -fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel olarak- ve çocuğun mevcut gelişim düzeyine uygun yollarla desteklemekten geçiyor.

Aşağıda ebeveynlere çocuğun hayatında bu önemli alanları açmayı desteklemek ile ilgili basit önerilerle birlikte çakralara ve çakraların çocuk gelişim evrelerine kısa bir giriş veriliyor.

BİRİNCİ ÇAKRA: ANA RAHMİNDEN 1 YAŞA KADAR

Bedenlendirmeyi Desteklemek

Bu evrede yapabileceğiniz en önemli şey tamamıyla bedeninde kalmasına yardımcı olmak. Sıkça dokunmak, sarılmak, kucağa almak, beslemek

ve fiziksel ihtiyaçlarına iştirak etmenin önemi ne kadar vurgulansa yetmez. Dokunuşunuz çocuğun fizikselliğini teyit eder. Sizin ona sarılmanız, ona kendine sarılmayı öğretir. Çocuğunuzla oynamanız onun motor koordinasyonunu geliştirmesine yardım eder. Ayaklarıyla ve elleriyle oynamak, tutup kavrayabileceği oyuncaklar vermek, banyodayken onunla oynamak, bunların hepsi motor gelişimi destekler. Yaşına uygun oyuncaklarla güvenli ve rahat bir uygun ortam sağlamak çocukların dış dünya ile olumlu şekilde ilişki kurmasına yardım eder.

İlgi ve Bağlanmaya Olanak Vererek Güven İnşa Etmek

Çocuğun tek güven kaynağı birincil bakıcısı ile bağlanmaktır. Annenin (ya da birincil bakıcı baba ise babanın) çocuğa sağlam bir zemin sağlamak için ilk yıl boyunca mümkün olduğunca istikrarla çocuğun yanında olması önemlidir. Bu, disiplinli bir program takip etmek yerine; ağladığında onu kucağa almak, ona sık sık sarılmak, onu kucaklamak, onunla konuşmak, onu gürültüden, açlıktan, soğuktan ya da rahatsızlıktan korumak ve onu her acıktığında beslemek anlamına gelir. Bazı ebeveynler bu bağlılığın oluşmasına olanak tanımakta güçlük çeker çünkü çocuğun doğal muhtaçlık hâli çok talepkârdır. Bu bağlılığın oluşmasına olanak tanımak çocuğun sonradan daha özgür olmasını mümkün kılar.

Çocuklukta, onun yanında olma istikrarı, güvene karşı güvensizlik ikilemini umut ve güven veren bir şekilde uzlaştırmaya yardımcı olur. Ebeveynin sürekli yanında olduğunu bilmek, çocuğun gerçekleşmesi gereken gelişimde gergin ve aşırı uyarılmış bir hâle girmeden rahatça ilerlemesine olanak tanır.

Uygun Günlük Bakım (Çocuk Bakıcılığı)

Eğer anne bebeğin ilk yılında çalışmak zorundaysa ve çocuğuyla birlikte olamıyorsa, çocuğunu dezavantajlı bir durumda bırakır. Maalesef, mali durumlar kimi zaman bundan başka çare tanımıyor. Ebeveynlerin yapabileceği en iyi şey mümkün olan en iyi çocuk bakımını sunmak, çocuğun ihtiyacı olan bakımı aldığından emin olmak. Günlük bakıcı ararken ebeveynin dikkat etmesi gereken birkaç şey; çocukla sıkça, uygun şekilde temas kurulduğuna, çocuğun talep ettiğinde beslendiğine ve çocuğa yaşına uygun bir ortamda yetkin bir yetişkince bakıldığına emin olmak. Çocuk bakıcısına alışana kadar günlük bakımda onunla birlikte zaman geçirmek de yardımcı olur. Ailenin çocuğa bakması ya da evde bakıcı tutmanın süreklilik ve istikrar arz etmesi daha olasıdır. Buna ek olarak, anne

de çocuğun akşam evde fazladan beslenme, temas ve anne-çocuk bağı isteyebileceğini anlamalıdır. Bu özellikle yalnız başına çocuk yetiştiren ve/veya gün sonunda tükenmiş olarak eve dönen çalışan anneler için özel olarak zorlayıcıdır. Ancak, ilk yıl çocuğu beslemeye ayrılan zaman, uzun vadede daha az talepkâr, sakin ve sağlıklı bir çocukla geri döner.

Güvende olma hissi güvenli bir ortamdan gelir. Evde huzur, yüksek gürültüden, keskin nesnelerden, düşmekten, soğuktan ve yetişkin ya da kardeş şiddetinden koruma elzemdir. Unutmayın, bebek için ortam da kendisidir. Neyin içine yerleşik oldukları, kim olduklarına ilk etki eden şeydir.

Bir çocuk mağaza, park, doktor muayenehanesi ya da bir arkadaşın evi gibi aşina olmadığı bir ortamda olduğunda, ebeveyn çocuk için bir güvenlik adasıdır. Çocuğunuzun daha güvensiz olacağını ve güvencede hissetmek için tekrar tekrar size sığınmaya ihtiyaç duyacağını anlayın.

Sağlıklı Besleme

Ebeveyn için kullanışlı olsa da beslenme programı takip etmek, çocuğun kendi ritmini kurmasına da dünyanın onun ihtiyaçlarına yanıt verdiğini öğrenmesine de olanak tanımaz. Anne sütü önemli antikorları taşıdığından ve emzirme deneyimi fiziksel yakınlık yoluyla anne-çocuk bağını teşvik ettiğinden emzirmenin hem duygusal hem de fiziksel olarak daha sağlıklı olduğu kanıtlanmıştır. Ancak çalışmalar annenin emzirirkenki ruh hâlinin, memeden ya da biberondan ne geldiğinden daha önemli olduğunu göstermektedir. Sevgiyle verilen biberon, kızgın bir biçimde verilen memeden yeğdir. Annenin süte geçecek uyuşturucu, alkol gibi zararlı maddelerden uzak durarak sağlıklı beslenmesi ve çocuğun anne sütü dışında gıdalar yemeye başladığında sağlıklı beslenmesi de sağlıklı bir beden geliştirmekte elzemdir.

Eğer bu evreyi başarılı bir şekilde ele alırsanız çocuğunuza hayatın getirebileceği pek çok zorluğu karşılayabileceği sağlıklı bir zemin vereceksiniz. Kendi bedeninin ve canlılığının hissine ve dünyanın onun ihtiyaçlarını karşılayabileceğine ve karşılayacağına dair umut ve iyimserlik hissine sahip olur.

İKİNCİ ÇAKRA: 6-18 AYLIK ARASI

Ayrılma ve Bağlanma Olanağı Sağlamak

Çocuk artık beden gelişiminin daha fazla hareket etmesine olanak tanımasıyla, ebeveynden ayrılmaya başlayabildiği yumurtadan çıkma evresine geldi. Bu onun için korkutucu olduğundan -uzaklaşarak ve her şey yolunda mı diye bakmak için geri gelerek- git geller yapacak. Bu durumlarda çocuk, ebeveyne sanki daha da bağlanmış gibi görünen doğal bir hâle girecektir. Her iki hareketi desteklemek -keşfetmesi için güvenli fırsatlar yaratarak ayrılmayı desteklemek ve gerektiğinde sıcak ve güven verici olmak- önemli.

Duyulara Hitap Eden Bir Ortam Yaratmak

Çocuğunuz dünyayı duyularıyla keşfediyor. Bu şu an onun temel deneyimleme modu. Renkli, ses çıkaran ilginç oyuncaklar yoluyla temas ve hazzı keşfedeceği güvenli bir ortam sunmak önemli. Sesiniz ve dikkatiniz bu duyu deneyiminin ana bir bileşeni.

Keşfi Hareket Yoluyla Desteklemek

Çocuğunuz artık hareket etmek istiyor. Artık güvenlikli çocuk kafesleri kullanmanın zamanı geçti. Eğer illa kullanmanız gerekiyorsa da sadece kısa süreli olarak kullanın. Onun yerine, güvenle emekleyip yürüyebileceği, parkta koşabileceği ve bedenini yeni keşfedilen hareketin hazzıyla öğreneceği yerler bulun.

Duyguları Aynalamak

Çocuğunuz duygusal dilini öğreniyor. Eğer duygusal okuryazarlığı öğretmek istiyorsanız duyguları aynalamak önemli. Ağlamalarını, öfkesini, korkusunu, ihtiyaçlarını ya da kafa karışıklığını ifade etmesine duyarlı olun, sonuçta ne hissedeceği onun elinde değil. Onu anladığınızı göstermek için sözlerle yansıtma yapın: "Şu anda ne kadar üzgün görünüyorsun!" "Korktun mu? Anne elini tutsun ister misin?" Çocuk bu dönemlerinde henüz çok iyi konuşamasa da dinleyerek kelimeleri anlamaya başlıyor. Hislerinin birer ismi olduğunu anlar ve birine ihtiyaçlarını ve isteklerini dili kullanmadan anlatabilir.

Kendi duygusal ihtiyaçlarınızın ve hâllerinizin ve evdeki duygusal alanın farkında olun. Çocuklar öfke ve korkuyu, endişe ve neşeyi kapabilirler.

Mümkün olduğunca kendi ihtiyaçlarınızla ilgilenin ki çözümlenmemiş duygularınız masum evladınıza yansımasın. Olumlu bir ortam yaratın.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: 18 AY-3 YAŞ ARASI

Özyönetimi ve İradeyi Desteklemek

Çocuğunuz ayrılmaya başladığında bağımsızlığını kutlayın. İradesi ile yaptığı hareketlerini, ne kadar zor olsa da her mümkün olduğunda seçenekler sunarak destekleyin. "Cheerios ister misin?" "Hayır!", "Mısır gevreği ister misin? "Hayır" ve sonra da çileden çıkmak yerine "Cheerios mu, mısır gevreği mi yoksa yulaf mı istersin" diye sormayı deneyebilirsiniz. Ya da giyilebilecek iki tane uygun kıyafet seçip ona seçme şansı tanıyın. Çocuğunuza güvenli ve uygun şekilde irade sahibi hissedeceği fırsatlar verin.

Öz Saygıyı Teşvik Etmek

Ego kimlik bu dönemde geliştiğinden, çocuğunuzun başarılarının keyfini çıkardığınızdan ve ona kendini takdir edilmiş hissettirdiğinizden emin olun. Onu reddetmeden bağımsızlığını destekleyin. Eğer çocuğunuza başarabileceği görevler verirseniz öz güveni gelişecektir. Yaşa uygun yapbozlar ve oyuncaklar, oyuncakları kutuya koymak ya da pelüşleri toplamak gibi evdeki ufak tefek işler temel özgüveni teşvik etmeye yardım eder. Eğer ayakkabılarını bağlamak gibi kendi becerilerinin ötesindeki görevleri yapmakta ısrar ederse ona bunu başarmasında yardımcı olun. Ne olursa olsun, basit şeyleri yapma girişiminde eleştirel olmaktan ya da fazlaca hayal kırıklığına uğramaktan kaçının. Sabırlı olun. Uzun vadede bunun size geri dönüşü olacaktır.

Başarılı Tuvalet Eğitimi

Çocuğunuz tuvalet eğitimi için ne zaman hazır olduğunu belirtecektir. Tuvalete ve yetişkinlerin banyoda yaptığı şeylere ilgi gösterecektir. Altını ıslattığında size söyleyecek ya da bez bağlamanıza direnecektir. Daha uzun süre altını ıslatmadan durabilecektir. Spinchter kasları, çocuk 18 aylık olana ya da 2 yaşına gelene kadar gelişmez. Bütün geceyi bezsiz geçirmesi 3 yaşından önce gerçekleşmeyebilir. Eğer doğru zamanı beklerseniz sonuç vermeyen irade savaşlarına girmek yerine bu yeni yetişkin davranışını edinmekle gurur duyacaktır.

Başarılı davranışları ödüllendirmek, hataları utanç vermekten başka bir şeye yaramayan şekilde cezalandırmaktan çok daha iyidir. Sarılma, alkışlama ve sözlü takdir gibi pekiştirici teşvikler bulun.

Uygun Disiplin

Çocuğunuzun öz yönetimini ve iradesini desteklerken bütün kontrolden el çekemeyeceğiniz aşikardır. Net bir şekilde verilmiş uygun sınırlar olmalıdır. Çocuğunuz karmaşık nedenselliği kavrayamaz ama "Kuçukuçu ısırır, dokunma," gibi basit neden sonuç cümleleri anlaşılabilir. Ciddi cezalar saldırgan davranışı öğretip çocukta utancı besler. Sevgiyi geri çekme, üçüncü ve dördüncü çakraları kötü duruma düşürür ve çocukta güvensizlik ve onay ihtiyacını tetikler.

Onun yerine, çocuğun dikkatini daha uygun bir şeye yönlendirin. Eğer uzaktan kumandayı ağzından çıkardıysanız, o ağlarken ona bağırmayın. Sınırlar öfke ya da geri çekilme yerine kısa süreler içinde (birkaç dakika odasında yalnız başına molaya gönderilmesi gibi) net ve istikrarlı bir şekilde kurulur. Çocuklar bu dönemde ebeveynin onayına karşı çok hassas olurlar. Yapmanız gerektiğinde davranışı uygun bulmadığınızı belirtin, çocuğu değil.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: 4- 7 YAŞ ARASI

İlişkilere Örnek Olurken Dikkatinizi Vermek

Bu yaştaki çocuklar sosyal rolleri özdeşleşme ve taklit ederek öğrenirler. Ebeveyn özdeşleşmesi, çocukların ebeveynleri yanında değilken bile onlarla birlikteymiş gibi hissetmelerine olanak tanır. Bu, çocuğunuzun sizin davranışlarınızı kendi parçası gibi içselleştireceği anlamına gelir. Eğer siz öfkeli ve saldırgansanız ona ilişkilerinde kendine ve başkalarına karşı öfkeli ve saldırgan olmayı öğretirsiniz. Çocuk etrafındaki ilişkileri fark etmeye başladıkça ona gözlemlemesi ve bir parçası olması için dengeli, sevgi dolu ilişkilerle örnek olun.

Empati ve Ahlaklı Davranışla Örnek Olmak

Bir ebeveyn olarak sizinle özdeşleşmek ona ahlaklı davranış için de bir temel verir. Bazı şeyleri neden yaptığınızı, diğerlerinden neden kaçındığınızı ona anlatın. "Kurabiyeleri Bayan Smith'e götüreceğiz çünkü o yalnız

yaşıyor ve bu onu mutlu edecektir." "Bak, sen ona gülümsediğinde bebeğin nasıl da hoşuna gidiyor." "Akşam yemeğinden önce tatlı yemiyoruz çünkü o zaman kemik ve kas yapan yemeklere yer kalmaz."

Ayrıca cinsiyete özgü davranışlarda da örnek olduğunuzu hatırlayın. Fazla cinsiyetçi ya da erkekler ve kadınların nasıl davrandığına dair dar yorumları desteklememeye dikkat edin. Oğlunuza ve kızınıza eşit sevgi, sorumluluk ve saygıyla yaklaşın. Çocukların geniş bir kabul edilebilir davranış yelpazesi görmesine olanak sağlayın. Kızınızın güçlü kadın örneklerinden haberdar olmasına izin verin. Oğlunuzun yumuşak duygularını göstermekle erkekliğinden bir şey kaybetmeyeceğini bilmesini sağlayın.

İlişkileri Açıklamak

Çocuğunuz keşfettiği şeylerin diğer şeylerle nasıl ilişkilendiğini anlamaya çalışıyor. Siz böyle ilişkileri anlattıkça o da daha güvende hissedecektir. "Yapbozu kaldırıyoruz ki parçaları kaybolmasın." "Arabaya benzin koyuyoruz ki bizi istediğimiz yere götürsün, tıpkı bize enerji veren yemek gibi." "Anne çalışmak zorunda ki yemek alacak parayı kazansın."

Rutin çok önemli olabilir. Eğer bir rutin kesintiye uğrarsa nedenini açıklayın. "Bugün parka gidemeyiz çünkü Mary Teyze bizi ziyarete geliyor."

Akran İlişkilerini Desteklemek

Çocuğunuz kendi yaşındaki çocuklarla yetişkin gözetiminde ilişki kurabilir. Henüz okula başlamadıysa, onu başka çocuklarla bir araya getirme yolları bulun. Eğer okula gidiyorsa ona iletişimde olduğu diğer çocuklarla ilgili soru sorun. Okul dışında arkadaşlığı ilerletmek için fırsatlar bulun.

BEŞİNCİ ÇAKRA: 7-12 YAŞ ARASI

İletişimi Desteklemek

Çocuğunuz artık dile hakim. Dili kullanmasında ona yardım edin. Dünyanın doğası hakkında onunla uzun tartışmalar yapın. Onu sorular sormaya teşvik edin ve bu soruları yanıtlamaya zaman ayırın. Ona kendisi ile duyguları ile ve arkadaşları ile ilgili, üzerine konuşabileceği sorular sorun. İlgili bir dinleyici olun.

Bilişsel öğrenme bu dönemde yüksektir. Okul, öğrenme ve özgüven gelişimi için ana alandır. Çocuğunuzun çalışmalarına ilgi gösterin. Ödevlerinde ona yardım edin. Sorular sorun, fazladan bilgi sağlayın, bilginizi paylaşın. Okul projeleri ile ilgilenin. İyi çalışma alışkanlıklarıyla örnek olun. İyi performansını ödüllendirin.

Yaratıcılığı Tetiklemek

Başarı, yetkinliği geliştirmede en iyi motive edicidir. Çocuğunuza ifade gayreti için sanat malzemeleri, enstrümanlar, el işi malzemeleri, dans dersleri gibi yaratıcılık fırsatları verin. Masayı düzenlemek gibi gündelik bir şey olsa bile bir şeyleri yapmanın farklı yollarını arayarak yaratıcı düşünme süreci ile örnek olun. Ona araçları kullanmayı öğretin. Kitaplar, filmler, konserler ve oyunlarla yaratıcılığı tetikleyin.

Çocuğunuz size kendi yarattığı bir şeyi sunduğunda, saçma görünse bile onu takdir ettiğinize emin olun. Bu ona yarattığı şeylerin değerli olduğunu öğretir ve yaratıcı kimliğini destekler. Resmini başkalarına gösterin, buzdolabının üstüne asın ve büyükannesini okul gösterisine çağırın.

Büyük Dünyayı Deneyimletmek

Çocuğunuzu yeni yerlere götürün. Müzeye bir gezi, sokak fuarları, hayvanat bahçesi, tatil seyahati, dağlarda bir kamp. Farklı yaşama şekillerini deneyimlemeye ve ufkunun genişlemesine olanak sağlayın.

ALTINCI ÇAKRA: ERGENLİK

Kimlik Oluşumunu Desteklemek

Ergen evladınız şimdi kendi kimliğini arıyor. Bu, direkt zararı olmayan saç, giyim ya da müzik dinlemek gibi zararsız etkinlikler gibi detaylar üzerinde kontrolcü olunacak bir zaman değil. Cevaplar vermek yerine sorular sorarak kendi adına düşünmesini teşvik edin. Ona sizin ne yaptığınızı söylemek yerine, eğer kendisi bir baba olsa oğluna ne söyleyeceğini sorun.

Üstüne denediği roller yetişkin kimliğine tam yerleşmeden önce defalarca değişecektir. Beğenmediğiniz yönleriyle ilgili fazla endişe etmeyin. Bunlara güçlü bir şekilde karşı çıkmak daha uzun süre kalıcı olma ihtimalini güçlendirecektir.

Özgürlüğü Desteklemek

Çocuğunuzun kendi hayatını yaşamasına olanak tanıyın. Kendi parasını kazanacağı, kıyafetler almak, kendi ulaşım aracına sahip olmak, etkinlikler yaratmak gibi kendi hayatının daha fazla yönünde sorumluluk alacağı yolları teşvik edin. Bırakın kendi hatalarını yapsın. Eğer sizin ona inandığınızı hissederse daha sorumlu davranma olasılığı da daha yüksek olur.

Net Sınırlar Çizin

Ergenlerin yine de net ve tutarlı sınırları olmalıdır. Artık karmaşık nedenselliği anlayacak yaşa geldiklerinden, bu sınırların arkasında yatan düşünceler safhasında onları da dahil etmek ve hatta bu sınırlara yönelik onların alternatif yollar önermesine izin vermek önemlidir. Örneğin benim oğlum lisede ilk döneminde İngilizceden F (en düşük not) getirdi. Bir dahaki not alma dönemine kadar televizyon ve bilgisayar ayrıcalıklarını derhal kaybetti. Altı hafta sonra, karne dönemine dört hafta kala, İngilizce öğretmeninden daha iyiye gittiğine dair bir not getirmesi hâlinde bu ayrıcalıklardan bazılarını geri alıp alamayacağını sordu. İnisiyatif aldı ve eve öğretmeninden derste "A" (en yüksek not) değerinde iş çıkardığını belirten bir not getirdi. Onu gelişimi için deneme süresi uygulamak kaydıyla bazı ayrıcalıkları geri vererek ödüllendirdim.

YEDİNCİ ÇAKRA: İLK GENÇLİK VE ÖTESİ

Yedinci çakra modellemesi aslında çocukluk boyunca geçrçekleşir. Kızınız ya da oğlunuz gerçekten yedinci çakra aşamasına geldiğinde, kendi başınadır ve sizin etkiniz en düşük düzeydedir. Ama öncesinde uygulanabilecek bazı genel prensipler vardır:

Sorgulamayı Tetikleyin

Sorun, söylemeyin. Eğer eviniz değerleri sorgulamak ve tartışmak için güvenli bir yerse çocuğunuz kendi adına düşünmeyi öğrenir. Eğer ona kendi sorunlarını düşünerek çözmesi destek eşliğinde öğretilirse, çocuk bir duruma birden fazla yanıt olabileceğini öğrenirse, daha açık görüşlü

olur. Onu entelektüel tartışmalara dahil etmek ve onun fikrini sormak, ona kendi düşünce süreçlerinin kıymetli olduğunu hissettirir.

Spiritüel Çeşitlilik Sunun

Spiritüellik çocuğa dayatılmamalıdır. Bilinçli davranış örneği olarak ve ilgisi olduğunda paylaşabildiğiniz kadarını paylaşarak aktarmak daha iyidir. Çocuğunuzu sizin benimsediğiniz dine maruz bırakmanın yanı sıra onu diğer dinlere de maruz bırakarak çocuğun spiritüelliğini daha somut bir hâle getirebilirsiniz. Çocuğunuzun diğer kültürleri ve ibadet şekillerini araştırmasına olanak tanıyın. Eğer onun için en iyisi sizin dininizse, eninde sonunda kendi kendine ona dönecektir, üstelik de kendisine seçenekler sunulduğundan bağlılığı daha sağlam olacaktır. Eğer daha tatminkâr bulduğu başka bir dini seçerse bu asi bir eylem olmak yerine bilinçli bir seçim olacaktır.

Eğitim Olanakları Sağlayın

Yedinci çakramızı besleme ve işletim sistemini güncel tutma yolumuz, öğrenmedir. İster yerel bölge üniversitesine katılmak olsun ister hafta sonu atölyeleri, Himalayalar'a bir yürüyüş ya da kendi kendine çalışma, yapabildiğiniz her şekilde öğrenmeyi destekleyin. Çocuğunuza deneyimlerden ders çıkarmayı öğretin. Ona farklı etkinliklerden neler öğrendiğini sorun.

Bırakın Gitsin

Genç yetişkinin evden ayrılma zamanı geldiğinde onun özgürlüğünü destekleyin ve kutlayın. Ne ona sıkı sıkıya sarılmak yardımcı olur ne de onu kapı dışarı etmek. Ebeveyn kontrol ve bağlanmayı geri çektiğinde, genç kişi doğal olarak kendi dünyasına çekilecektir.

SONUÇLAR

Çocuklar çakralar boyunca büyürken, bir önceki çakranın ihtiyaçlarının ötesine hemen geçemez. Çocuklar sadece ilk ve ikinci çakrada değil hayat boyu fiziksel olarak sevgi görmeye ihtiyaç duyar. Öz saygıları için sürekli olarak onaylanmaya ihtiyaç duyarlar. Konuşulmaya, ilgilenilmeye aile meclislerine ve etkinliklerine dahil olmaya ihtiyaç duyarlar.

Ebeveynlerin çocuklarına cinsel istismarda bulunmasının, fiziksel acı vermesinin ya da utandırıcı eleştiride bulunmasının hiçbir meşru tarafı yoktur. Eğer başınıza böyle bir şey gelirse derhal bir yerel ebeveyn destek grubundan ya da terapiye giderek yardım alın. Döngüyü kırın. İstismarı aktarmayın.

Çocukların sevgi ve ilgiye, dikkatinize, zaman ayrılmasına ve onaylanmaya ihtiyacı vardır. Cesaretleri kırılmamalı, aksine cesaretlendirilmelidirler. Çocuklar, yetişkin toplumunun bir parçası olmaya; beden, ruh ve kolektif ruh ile uyum içinde olacak şekilde toplumu yeniden şekillendirmek için kendi bireyselliklerine ihtiyaç duyarlar. Çocuklar geleceğin kutsal varlıklarıdır. İnsan türünün umududur.

Çocuk gelişim aşamaları ile ilgili daha detaylı bilgi için Judith'in *Doğulu Beden Batılı Zihin* kitabına bakabilirsiniz.

HİNTÇE TERİMLER SÖZLÜĞÜ

Aditi:	Vedik uzay tanrıçası.
Agni:	Hindu ateş tanrısı.
Ahimsa:	Zarar vermeme uygulaması.
Airavata:	Okyanusun çalkalanmalarından suyun yüzüne çıkan dört hortumlu beyaz fildir. Muladara çakra ve Vişuda çakradaki hayvan olan Airavata, bulutlara tohum ekmek için yeraltı dünyadan su çeker.
Ajna:	Bilmek, algılamak ve hükmetmek. Altıncı çakranın ismi.
Akaşa:	Eter, uzay, hiçlik; bütün varoluşun ve olayların izlerinin kaldığı yer.
Anahata:	Herhangi iki şey birbirine çarpmadan çıkan ses; dördüncü (kalp) çakranın adıdır.
Anandakanda Lotus:	Şuşumnada üçüncü ve dördüncü çakra arasında bulunan, küçük, sekiz taş yapraklı bir lotus. Bir sunak ve "göksel dilek ağacını" içerir. Bu lotus üzerine meditasyon yapmanın özgürleşme (mokşa) getirdiği söylenir.
Asana:	Rahatlıkla tutulan poz ya da duruş; farklı hatha yoga pozisyonlarına ithafen kullanılır.
Atman:	Ruh, benlik, ebedi prensip.
Avidya:	Cehalet, idrak ya da bilgi eksikliği.
Bakti Yoga:	Adanma ve başkasına, genelde de bir guruya hizmet etme yogası.
Bhukti:	Neşe. Üst bilinç alt çakralara indiğinde gerçekleşen.

Bija mantra:	Her çakranın merkezinde bir harf sembol olarak temsil edilen tohum ses; bu sesin kişiye o çakranın özüne erişme olanağı verdiğine inanılır.
Bindu:	1) "Mmm" sesini temsil etmek üzere belli harfler üzerine konulan noktalar; 2) Mistik temel parçacık, maddenin yaratıldığı boyutsuz zerre; 3) Bir döl damlası.
Brahma:	Yaratıcı tanrı, Sarasvati'nin eşi. Merkezcil ve merkezkaç kuvvetlerinin dengeleyicisi.
Brahma Çakra:	1) Brahma'nın çarkı, diğer bir deyişle evren; 2) Belli bir sihirli çemberin ismi (sayfa 46, Stutley)
Çakra:	1) Bir yaşam gücü, enerjileri algılama, özümseme ve ifade merkezi; 2) Bedendeki yedi merkezden biri; 3) Farklı düzlemlerin kesişmesinden oluşan disk benzeri bir enerji girdabı; 4) Çark, atlı araba tekerleği; 5) Vişnu'nun favori silahı, diskus; 6) Tanrıların dönen çarkı; 7) Zaman çarkı, 8) Göksel düzen ve yasanın çarkı; 9) Bir kadın bir erkek sırayla tantrik insan çemberi ritüeli.
Çakrasana:	Tekerlek pozu (tam köprü) (geriye eğilme). Bütün çakraların önünü aynı anda açan orta seviye bir yoga pozu.
Çakravala:	Merkezinde Meru dağı olan, dünyayı saran dokuz mitsel dağ sırası.
Çakravartin:	Hükümdar, kral, süper adam. Erken Vedik ve Pre-Vedik, Pre-Aryan zamanlardan; ilerlemesine güneş formunda görünen bir çarkın öncülük ettiği söylenen, bütün gücü elinde tutan hükümdar. Çakravartin kendini yüce karma tekerleğinin döndürücüsü ve göbeği olarak, evrenin merkezinin hükümdarı olarak görür. Çakra, onun görevini ifa etmesinin zamanı geldiğinde alması gereken yedi sembolden biridir. (bkz.Heinrich Zimmer, sayfa 130)

Çakresvara:	Diskusun efendisi, Vişnu'nun bir lakabı.
Dakini:	Dört elementel Şakti'den Toprak'la ve Muladara çakra ile ilgili olanı.
Devi:	Tanrıça için kullanılan genel terim.
Deva:	Tanrı için ve aynı zamanda göksel güç için kullanılan genel terim.
Darma:	1) Kozmik ilahi düzen; 2) Ahlaki ve dini ödev, sosyal gelenek, etik prensip; 3) Bir dini görevi takip etme eylemi.
Dyana:	Meditasyon,tefekkür.
Ganeşa (Ganapati):	Fil başlı tanrı, engellerin kaldırıcısı. İyi tabiatlıdır, varlık ve huzur ile ilintilendirilir.
Gauri:	"Sarı, parlak olan" - Vişuda (beşinci) çakrada kendisine Şiva ya da Varuna tarafından eşlik edilen tanrının ismidir. Kimi zaman doğurganlık tanrısıdır, kimi zaman iptidai sular (apah) ile kimi zaman da kutsal sığır ile ilintilendirilir. Gauriler Uma, Parvati, Rambha, Totala ve Tripura'yı içerir.
Guna'lar:	Nitelikler. Her şeyde bulunan nitelikleri bir araya ören üç sicim: tamas, rajas, sattva.
Guru:	Özellikle de inisiyasyon veren ruhani öğretmen.
Hakini:	Ajna (altıncı) çakradaki Şakti.
Ham:	Vişuda (beşinci) çakranın tohum sesi.
Hanuman:	Maymun formundaki zeki tanrı.
Hatha Yoga:	Bedeni eğitme yoluyla yoga.
İda:	Üç merkezi nadi arasında ay ve kişinin dişil enerjisini temsil edendir. Ayrıca Ganj ile de ilişkilendirilir. Rengi sarıdır.
İndra:	Bütün Hindu tanrıları arasında gök tanrılarının efendilerinden biridir. Şifa ve yağmurun tanrısıdır, genelde boğaya biner.
İşvara:	Kalp çakradaki birliği temsil eden tanrıdır. Gerçekten, öneminden dolayı olmasa da monistik tanrıya en yakın "Efendi"dir.

Jaina:	Esas olarak sofuluk ve bütün canlıları koruma (Ahimsa) üzerine odaklanan aykırı Post-Vedik sistemlerden biridir. Bu feslefenin özü üç ideale dayanır; inanç, doğru bilgi ve doğru davranış.
Jiva:	Ruhun daha evrensel ve spiritüel hâli olan atmana karşılık, yaşam gücünde beden bulan bireysel ruh, psişe.
Jnana Yoga:	Bilgi yoluyla özgürlüğü başarma yogasıdır.
Kakini:	Anahata (dördüncü) çakradaki Şakti.
Kali:	Yaşlı kadın tanrıçası, kötü anne, bütün gücü elinde tutan yıkıcı, Şiva'ya eşlik eder. Aynı zamanda ebedi zamanın da sembolüdür. Genelde siyahtır (ebedi gece), dili dışarı sarkar şekilde ağzı açıktır, dört kolludur, ellerinde silahlar ve bir de kesilmiş kanlı bir kelle tutar. Cehalet ve aşırılığın yok edicisidir.
Kalpataru:	Kalp çakranın altındaki Anandakanda lotustaki göksel dilek ağacıdır.
Kama:	1) Sevgi, arzu, şehvet -varlığın ilk harekete geçiricisidir. 2) Şehvet ve aşk tanrısı Kama, Şiva meditasyonlarını yaparken onun aklını çelmeyi denemiştir ve Şiva'nın gazabıyla bedensiz bir varlığa indirgenmiştir ki bu, aşıklar oynaşırken onların tepesinde akbaba gibi dolanmasının da sebebidir.
Karma, karman:	Eylem; bireylerin geçmiş ve gelecek eylemleri ile yakalandığı daimi neden sonuç döngüsüdür.
Karma Yoga:	Özgürlüğe doğru eylem yoluyla yaklaşan yoga yoludur.
Kundalini:	1) Muladara çakra etrafında kendi etrafında üç buçuk defa sarmal yaparak yatan yılan tanrıça. Uyandığında her çakrayı açıp geçerek şuşumnayı tırmanır. 2) Çakraları birbirine bağlayan ve etkin hâle getiren etkinleştirici enerji kuvvetidir. 3) Yükselen psişik enerji akımları ile tipikleşen bir çeşit uyanmadır.

Kundala:	Sarmal olmuş.
Lakini:	Manipura (üçüncü) çakradaki Şakti.
Lakşmi:	Vişnu'ya eşlik eden varlık ve güzellik ana tanrıçası, nüfuz eden ve koruyucu.
Lam:	Muladara çakranın tohum sesidir.
Lingam:	Genelde Şiva ile ilişkilendirilen fallik sembol. Şiva'nın cinsel ilişkilerinde asla boşalmadığına inanılsa da üretken gücün bir simgesi. Eril potansiyelin sembolü.
Mandala:	Meditasyonda yardımcı olarak kullanılan yuvarlak geometrik bir tasarım.
Manipura:	Kelime anlamı parlak mücevherdir, solar pleksusta bulunan üçüncü çakranın adıdır.
Mantra:	Kelime anlamı "düşünce aracı"dır; meditasyon ya da bir ritüelde kullanılan bir araç olarak içeriden ya da dışarıdan tekrar edilen kutsal bir kelime, ifade veya ses.
Maya:	Tanrıça olarak kişileştirilmiş yanılsama. Sihir, doğaüstü güç, büyük beceri.
Mahaşakti:	Kelime anlamı ana güçtür. Sürekli titreşen kuvvetlerin büyük iptidai enerji alanı.
Mokşa (Mukti):	Serbestleşme, özgürlük. Aynı zamanda Kalpataru'dan dilek dileyerek, bağlılığı bırakmakla edinilen şey.
Mudra:	Zaman zaman meditasyonda kullanılan, elleri belli bir duruşa getirerek yapılan işaret.
Muladara:	Birinci çakra, kuyruk sokumu tabanı, toprak elementi. Kök desteği anlamına gelir.
Nadiler:	Süptil bedendeki psişik enerji kanallarıdır. Kökündeki "nad" hareket ya da akış anlamına gelir.
Ojalar:	Saadet özsuyu. Bindudan damıtılmış olan.
Padma:	Lotus, kimi zaman çakralar için alternatif isim olarak kullanılır.
Para sabda:	Sessiz ses, duyulabilir forma öncülük düşünce biçimi.

Pingala:	Üç ana nadiden eril ya da güneşsel enerjiyi temsil edendir. Yamuna nehri ile ilişkilendirilir, rengi kırmızıdır.
Prakrti:	Hem aktif hem de pasif, birincil maddesel doğadır. Tezahürün yapıldığı temel şeydir, puruşanın dişil eşleniğidir.
Prana:	Yaşamın nefesi, ilk birim, beş yaşam rüzgârı (pranalar), evreni hareket ettiren kuvvettir.
Pranayama:	Arınma ve spiritüel aydınlanma amacıyla nefesi kontrol etme ve nefes egzersizi yapma uygulamasıdır.
Puja:	Bir ilaha biat ya da adak sunma şeklindeki ibadettir.
Puruşa:	Yaratıcı, aktif, zihinsel eril prensiptir. Prakritiye karşılık düşen bilinçtir. İkisi birlikte dünyayı yaratır.
Rajas:	Ham enerji ile ilintili, harekete geçirici, değiştirici, ateşsi gunadır.
Rakini:	Şakti'nin Svadistana (ikinci) çakradaki biçimidir.
Ram:	Manipura (üçüncü) çakradaki tohum sestir.
Rudra:	Şiva'nın alternatif isimlerinden biridir, yıldırım ve şimşek ile fırtınalar, sığırlar ve doğurganlık ile ilgili daha karanlık ateş tanrılarındandır.
Sahasrara:	Kelime anlamlı bin katmanlıdır, yedinci ya da tepe çakranın adıdır.
Sakti (Şakti):	İlahi güçya da enerji, dişi tanrıça Şiva'nın eşleniğidir. Her şeydeki sürekli değişen aktif prensiptir. Pek çok biçimde ve bir sürü isimle temsil edilir; alt çakralarda -Dakini, Rakini, Lakini, Kakini.
Samadi:	Aydınlanma hâli, saadet.
Samsara:	Doğum ve ölüm akışı ve döngüsü.
Sarasvati:	Kelime anlamı nehir tanrıçasıdır; altmış dört sanatın koruyucu azizesidir, konuşma ve yazmanın anası, saflığın simgesidir ve Brahma'nın eşleniğidir.
Sattvas:	Gunaların en hafifidir, düşünce, ruh ve denge ile ilişkilidir.
Siddhiler:	Belli yoga aşamalarında ya da Kundalini uyanışında edinildiğine inanılan sihirli güçler.

Siva (Şiva): Başlıca eril Hindu tanrılardan biridir, düşünce ve ruhun soyut olan ve bir biçime sahip olamayan yönleriyle ilişkilendirilir. Kelime "uğurlu olan" anlamına gelir. Yıldırım ışığı gibi yanan beyaz bir ışık olarak, lingam olarak, Uykunun Efendisi olarak, Yıkıcı (biçimleri ve bağlılıkları yıkan) ve Şakti ve Kali'nin eşi olarak tasavvur edilir.

Şuşumna: Bütün çakraları birbirine bağlayan merkezi dikey nadidir. Bütünsel bir Kundalini uyanışı yaşamak için enerjinin şuşumnadan yukarı çıkması gerekir.

Svadistana: Alt karında, genital alanda bulunan ikinci çakranın ismidir. Önceleri bu isim hoş tat vermek ya da atlandırmak anlamındaki svadha kökünden "tatlılığın tadını çıkarmak" anlamına gelirdi. Daha sonraki yorumlamalarda kişinin kendisi anlamına gelen svad kökü atfedildi ve çakraya "kişinin kendi yeri" adı verildi. İkisi de ikinci çakrayı tarif etmek için uygundur.

Tamas: Maddeyi, dinlenmedeki ataleti, karşıt güçlere direnmeyi temsil eden gunadır. Üç gunanın en ağır ve en kısıtlı olanıdır.

Tantra: 1) Kelime olarak örmek ya da dokumaktır.

2) Milattan önce 700- 600 yılları civarında popüler olan çok sayıdaki Hint felsefesi sicimlerini birbirine ören büyük kütleyi ifade eder.

3) Duyular ve öteki ile birleşme yoluyla özgürlük edinme uygulamasıdır.

Tantralar: Tantrik felsefe ve uygulamaları ifade eden doktrinlerdir.

Tapas: Sofuluk uygulaması ile üretildiğine inanılan ısı gücüdür, kişisel gücün ve ileri düzey spiritüelliğin ölçütü olarak düşünülür.

Tejas: Ateşsi enerji, hayati güç, yüce otorite. Güneşten gelen Tejas ile Vişnu çakra yapılmıştır. (bkz. sayfa 266, Stutley)

Trikona: Çakralardan birkaçında ve diğer yantralarda görülen üçgendir. Ucu aşağıyı gösterdiğinde Şakti'yi temsil eder, ucu yukarıyı gösterdiğinde Şiva'yı temsil eder. Kalp çakrada bunlar kutsal evliliği simgeler şekilde birbirine geçmiştir.

Upanişadlar: Vedaları takiben, milattan önce 700-300 dolaylarında yazıldığı düşünülen öğreti doktrinleri setidir.

Vaikhari: Duyulabilir sestir.

Vam: Svadistana (ikinci) çakranın tohum sesidir.

Varuna: En erken Vedik gök tanrılarından biridir, daha sonraki tanrıların babasıdır, ilahi düzen ve yasa ile ilişkilidir, (ilk kurbanlardan) aygır ile ve iptidai suların hükümdarı olarak makara (timsah) ilişkilendirilir.

Vayu: 1) Rüzgâr ve rüzgârın tanrısı, arındırıcı güçleri olduğuna inanılır.

2) Bedendeki beş pranik akımdan birini ifade eder; udana, prana, smana, apana ve vyana.

Vedalar: Kelime olarak "bilgiler" anlamına gelir, en erken dönem yazılı doktrinlerdir, çoğunlukla kutsal ilahiler ve özünde Aryan rahip sınıfınca istenen ritüellerin tarifleridir.

Vedanta: "Sen O'sun", Benlik içindeki ilah hissini vurgulayan post Vedik felsefedir.

BİBLİYOGRAFYA

Acharya, Pundit. *Breath, Sleep, the Heart and Life.* Clearlake,CA: Dawn Horse Press, 1975.

Hayatı ağırdan almanın faydaları ile ilgili hoş bir kitap.

Arguelles, Jose and Miriam. *Mandala* .Boston, MA: Shambhala, 1972.

Mistisizme ezoterik olmayan bir yoldan iyi bir giriş. Güzel bir kitap.

Asimov, Isaac. *The Human Brain: Its Capacities and Functions.* New York: Mentor Books, 1964.

Assagioli, Roberto, M.D. *The Act of Will.* New York: Penguin Books,1974.

Üçüncü çakra ve irade gelişimi için harika.

Avalon, Arthur. *The Serpent Power.* New York: Dover Publications, 1974.

Çakraları anlatan, ana tantrik metinlerin çevirilerininden bölümler de içeren, Sanskrit kelimeler ve bol miktarda bilgi sunan bir klasik.

Babbitt, Edward D. *The Principles of Light and Color.* 1878. Reprint, New York: Citadel Press, 1980. Yarı arkaik tarzda yazılmış pek çok ilginç bilgi.

Baker, Dr. Douglas. *Anthropogeny*, Vol. VI of *The Seven Pillars of Ancient Wisdom* "Little Elephant" Essendon, England, 1975.

Yedi ışın ve evrim ile ilgili teozofik ilmi eser.

——— . *The Opening of the Third Eye.* York Beach, ME: Weiser, 1977.

Durugörüye teozofik yaklaşım.

Ballentine, Rudolph, M.D. *Diet and Nutrition.*Honesdale, PA: Himalayan International Institute, 1978.

Bandler, Richard and John Grinder. *Tranceformations.* Moab, UT: Real People Press, 1981. Neuro-linguistic programming.

Barrie and Rockliffe. *The Sufi Message*, Vol 2., London, 1972.

Bentov, Itzhak. *Stalking the Wild Pendulum.* New York: Bantam Edition,1979.

Bilincin mekaniği üzerine yazılmış nefis bir kitap.

Blair, Lawrence. *Rhythms of Vision.* New York: Schocken Books, 1976.

Fizik ve metafizik boyunca muazzam bir yolculuk.

Blawyn and Jones, *Chakra Workout for Body, Mind, and Spirit.* St.Paul: Llewellyn, 1996.

Süptil enerjileri gençleştirmek için kapsamlı bir egzersizler serisi. Ancak özel olarak çakralarla ilgili değil.

Blofeld, John. *Mantras: Sacred Words of Power.* New York: E. P. Dutton,1977.

Budist bir öğrenciden mantaralar.

Bloomfield, et al. *Transcendental Meditation. Discovering InnerAwarenessand Overcoming Stress.* New York: Delacorte Press, 1975.

Meditasyon ve meditasyonun faydalarına iyi bir giriş.

Buck, William, trans. *Mahabharata.* Berkeley: University of California Press, 1973,

Hint mitolojisindeki klasik mitlerden biri.

Burton, Sir Richard F., trans. *The Kama Sutra of Vatsyayana.* NewYork: E.P. Dutton, 1962.

Tantrik seks ritüellerinin detaylı metni.

Brughjoy, William, M.D. *Joy's Way.* Los Angeles, CA: J.P. Tarcher, 1979.

Bir doktorun spiritüel hassasiyet ve şifalanma kapasitesini geliştirme hikâyesi, çakraları keşfetmesi ve tarif etmesi.

Bruyere, Rosalyn. *Wheels of Light: Chakras, Auras, and the Healing Energy of the Body.* Vol I. Arcadia, CA: Bon Productions, 1994.

Çakralar ile ilgili çok çeşitli ilginç bilimsel ve felsefi bilgiler.

Capra, Fritjof. *The Tao of Physics.* New York: Bantam Books, 1975.

Fizik ve doğu metafiziği üzerine bir klasik.

Carlyn, Richard. *A Guide to the Gods.* New York: Quill, 1982.

Farklı kültürlerin panteonları ile ilgili hoş bir referans kitap.

Cecil. *Textbook of Medicine.* Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1979.

Clark, Linda. *The Ancient Art of Color Therapy.* New York: PocketBooks, 1975.

Renk terapisi ile ilgili standartlardan biri.

Collier's Encyclopedia. New York: MacMillan, 1981.

Crenshaw, Theresa L., M.D. *The Alchemy of Love and Lust.* New York: Pocket Books, 1996.

Hayatımızı ve cinsel yaşamımızı yürüten hormon çorbasına muhteşem ve eğlenceli bir bakış.

Crowley, Aleister. *The Book of the Law.* O. T. O. Grand Lodge, 1978.

———. *Eight Lectures on Yoga.* York Beach, ME: Weiser, 1974.

———. *Magick in Theory and Practice.* New York: Dover Publications,1976.

———. *Magick Without Tears.* St. Paul, MN: Llewellyn, 1976.

Crowley ile ilgili çok fazla yorum yapmaktan kaçınıyorum. Çoğu insan onu ya seviyor ya da sevmiyor. Eğer ondan hoşlanıyorsanız öğrenecek çok şey var.

Cunningham, Scott. *Crystal, Gem and Metal Magic.* St. Paul,MN: Llewellyn, 1987.

———. *Incense, Oils, and Brews.* St. Paul, MN: Llewellyn, 1997.

———. *Cunningham's Encyclopedia of Magical Herbs.* St. Paul,MN: Llewellyn, 1985.

Scott'un kitapları, bitkileri ve taşları elementler ve çakralarla koordine etmekte paha biçilmez oldu.

Danielou, Alain. *The Gods of India.* Rochester, VT: Inner Traditions,1985.

Tanrıçalar kısmı eksik olsa da Hint panteonu ile ilgili bilgilendirici bir kitap.

Davis, Mikoland Earle Lane. *Rainbows of Life.* New York: Harper Colophon Books, 1978.

Kirlian Fotoğrafçılığı ve canlıların aurası ile ilgili bir kitap.

Dass, Ram. *The Only Dance There Is.* New York: Anchor Press, 1974.

Okuduğum, çakra kelimesini içeren ilk kitap. Beni bütün bu işlere başlatan kitap.

DeBono, Edward. *Lateral Thinking.* Harper and Row, 1970.

Düşünme şeklinizi değiştirerek yaratıcılığı açmakla ilgili harika bir el kitabı.

Delangre, Jacques. *Do-in: The Ancient Art of Rejuvenation Through Self Massage.* Magalia, CA: Happiness Press, 1970.

Bedeninizle ilgilenmek için basit bir yol.

Douglas, Nikand Penny Slinger. *Sexual Secrets.* New York: Destiny Books, 1979.

Tantra uygulamalarına Batılılar için güzel yazılmış ve resimlendirilmiş, bir giriş.

Dychtwald, Ken. *Body Mind.* New York: Jove Publications, 1977.

Çakralarla ilgili iyi bölümlerle, iyi yazılmış bir beden ve zihni koordine etme kitabı.

Embree, Ainslie T. *The Hindu Tradition.* New York: Vintage Books,1972.

Bilgilendirici, ilmi, iyi yazılmış.

Evans, John. *Mind, Body and Electromagnetism.* Shaftesbury, Dorset: Element Books, 1986.

İnsan aurasının psikofizyolojisi, enerji kavramları, bilinç, titreşim, morfogenetik vb. alanlar ile ilgili bir kitap.

Evola, Julius. *The Yoga of Power: Tantra, Shakti, and the Secret Way,* U.S.ed. Rochester, VT: Inner Traditions, 1992.

Ezoterik Tantrik felsefe ve uygulamalara ilmi bir bakış.

Ferguson, Marilyn. *The Aquarian Conspiracy.* Los Angeles, CA: J. P.Tarcher, 1980.

Kültürel düşünme akımlarını değiştirmek üzerine kendi zamanı açısından muhteşem bir kitap.

Feuerstein, Georg. *Tantra: The Path of Ecstasy.* Boston, MA: Shambhala,1998.

İyi yazılmış bir Hint ve Tantrik felsefe rehberi.

———. *The Shambhala Encylopedia of Yoga.* Boston: Shambhala, 1997.

Yoga terimleri ve fikirleri için iyi bir kaynak kitap.

Fortune, Dion. *The Cosmic Doctrine.* York Beach, ME: WeiserPublications, 1976.

Bilgelik ve metafizik felsefe ile dolup taşan, düşünmeye sevk eden bir kaynak.

———. *The Mystical Qabalah.* 1935. Reprint, New York: Alta Gaia Books, 1979.

Kabala'nın okunabilir bir sunumu.

Frawley, David. *Tantra Yoga and the Wisdom Goddesses.* Salt Lake City: Passage Press, 1994.

Özellikle Hint Tanrıçalarına odaklanan geleneksel ve modern Tantra.

Gach, Michael Reed. *Acu-Yoga* .Briarcliff Manor, NY: Japan Publications,1981.

Daha iyi sağlık için çakraları ve akupunktur noktalarını uyarmak üzere tasarlanmış egzersizler kitabı.

Gardner, Joy. *Colorand Crystals: A Journey through the Chakras.* Freedom, CA: The Crossing Press, 1988.

Kristallerle çalışmakla ilgilenenlere kullanışlı bir rehber kitap.

Gawain, Shakti. *Creative Visualization.* San Rafael, CA: WhateverPublishing, 1978.

İstediğiniz şeyi yaratabilmek için görsellemenin kullanılması üzerine bir klasik.

Gerber, Richard, M.D. *Vibrational Medicine: New Choicesfor Healing Ourselves.* Santa Fe, NM: Bear and Co., 1988.

Süptil bedene ve süptil enerjilerin şifalanmak için nasıl kullanılacağına bir bakış.

Greenwell, Bonnie, Ph.D. *Energies of Transformation: A Guide to the Kundalini Process.* Saratoga, CA: Shakti River Press, 1990.

Kundalini uyanışını anlamaya yönelik sağduyulu bir rehber. Anlık uyanışlar yaşayanlara ve bunlarla çalışan terapistlere şiddetle tavsiye edilir.

Goldberg, B.Z. *The Sacred Fire.* New York: Citadel Press, 1974.

Ritüellerde, dinde ve insan davranışında seksin tarihi ile ilgili dökümanter kitap (artık basımda değil).

Guyton, Arthur C., M.D. *Textbook of Medical Physiology.* Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1971.

Halpern, Steven. *Tuning the Human Instrument.* Belmont, CA: Spectrum Research Institute, 1978.

Müzik ve bilincin araştırılması.

Hamel, Michael Peter. *Through Music to the Self.* Boston, MA: Shambhala1976.

Müzik ve bilinç ile ilgili daha fazlası, Halpern'in *Tuning*'inden daha ilmi.

Hampden-Turner, Charles. *Maps of the Mind.* New York: Collier Books,1981.

Kısa makaleler ve zihnin nasıl çalıştığı ile ilgili pek çok modelin resimlendirilmeleriyle nefis bir kitap.

Hills, Christopher. *Energy, Matter, and Form.* Boulder Creek, CA: University of the Trees Press, 1977.

Psişik fenomenlerin bazı fiziksel karşılıklarının araştırılması.

———. *Nuclear Evolution.* Boulder Creek, CA: University of the Trees Press, 1977.

Hills'in çakra teorisi, evrim ve metafizik ile ilgili uzun ama okumaya değer bir kitabı.

Hubbard, Barbara Marx. *The Evolutionary Journey.* San Francisco, CA: Evolutionary Press, 1982.

Nefis bir şekilde ilhamlanmış fütüristin bir erken dönem kitabı.

Hunt, Roland. *The Seven Keys to Color Healing.* London: C. W. Daniel Company, Ltd., London, 1971.

Renkle şifalanmaya iyi bir giriş.

Jahn, Robert: "Foundation for Mind-Being Research Newsletter," *Reporter,* Ağustos 1982. Cupertino, CA.

Jarow, Rick. *Creatingthe Work You Love: Courage, Commitmentand Career.* Rochester, VT: Destiny Books, 1995.

Çakra perspektifinden kariyer danışmanlığı ya da işinizde her çakrada nasıl mutlu olunur.

Jenny, Hans. *Cymatics.* New York: Schocken Books, 1975.

Artık baskıda değil ancak aşağıdaki video Dr. Jenny'nin çalışmalarını içeriyor:

Cymatics: The Healing Nature of Sound. JeffVolk.

MACROmedia, P.O. Box 279, Epping, NH 03042.1986.

Johnston, Charles. *The Yoga Sutras of Patanjali.* Albuquerque: Brotherhood of Life, 1983.

Yoga doktrini üzerine standart bir klasik.

Judith, Anodea. *Doğulu Beden Batılı Zihin, Kendine Giden Bir Yol Olarak, Psikoloji ve Çakra Sistemi.* Pingala Yayınevi, 2019

Batı psikolojisi ve çakra felsefesi

——— and Selene Vega. *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras.* Freedom, CA: The Crossing Press, 1993.

Yoğunlaştırılmış Dokuz Aylık Çakra Çalışması'ndan alıntıyla, çakraları açmak için egzersizler, ritüeller ve uygulamalar.

Jung, Carl Gustav. *The Psychology of Kundalini Yoga.* Sonu Shamdasani, ed. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1996.

Jung'un Batı psikolojisi ve çakralar üzerine derslerinden.

Kahn, Sufi Inayat. *The Development of Spiritual Healing.* Geneva, Switzerland: Sufi Publishing Company, 1961.

Şifalanmanın ardındaki öz üzerine hoş küçük bir kitap.

Keyes, Ken. *Handbook to Higher Consciousness.* Mary, KY: Living Love Center, 1975.

Bilincin çakra düzeyine ileri derecede basitleştirilmiş ama görece doğru bir bakış.

Keyes, Laurel Elizabeth. *Toning: The Creative Power of the Voice.* Marina-del Rey, CA: Devorss and Company, 1978.

Şarkı söylemenin ve seslendirmenin spiritüel faydaları.

Khalsa, Dharma Singh, M.D. *Brain Longevity.* New York: WarnerBooks, 1997.

Kimyasalların beynimizi nasıl etkilediğine ve onu nasıl muhafaza edeceğimize bir bakış.

King, Frances. *Tantra for Westerners.* Rochester, VT: Destiny Books,1986.

Doğulu uygulamaları Batılı sihirli geleneklerle birleştiren, Tantra üzerine küçük canlı bir kitap.

Kramer, Joel and Diana Alstad. *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power.* Berkeley, CA: Frog, Ltd., 1993.

Krishna, Gopi. *Kundalini, The Evolutionary Energy in Man.* Boston: Shambhala, 1971.

Yoginin Kundalini uyanışının zorlukları ve ödülleri ile mücadele etmesi üzerine bir klasik.

Leadbeater, C.W. *The Chakras.* 1927. Reprint, Wheaton, IL: Quest,1974.

Çakralarla ilgili standart Batılı klasik. Uzun zaman boyunca bu konudaki Batılı tek kitaptı.

———. *Man, Visible and Invisible.* Wheaton, IL: Quest, 1971.

İnsan aurası hakkında bir kitap.

Leonard, George. *The Silent Pulse.* New York: E. P. Dutton, 1978.

Rezonans ve beşinci çakra teorisi ile ilgili harika bir kitap.

Lewis, Alan E. and Dallas Clouatre. *Melatonin and the Biological Clock.* New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1996.

Love, Jeff. *The Quantum Gods.* York Beach, ME: Weiser, 1976.

Kabala'nın çok hoş ve orijinal bir sunumu.

Lowen, Alexander, M.D. *The Betrayal of the Body.* New York: CollierBooks, 1967.

Zihin ve beden ilişkisi, özellikle de doğal, haz veren memnuniyet üzerine iyi bir kitap.

———. *Bioenergetics.* New York: Penguin Books, 1975.

Biyoenerjetik terapiye iyi bir giriş.

——— and Leslie. *The Way to Vibrant Health.* New York: Harper Colophon, 1977.

Biyoenerjetik egzersizlere sıradan bir insanın el kitabı. Alt çakralarla çalışmak isteyenlere, kitap çakralardan pek bahsetmiyor olsa da önerilir (baskısı bulunmuyor).

MacDonnell, Arthur Anthony. *A Practical Sanskrit Dictionary.* NewYork: Oxford University Press, 1954.

Macy, Joanna Rogers. *Despairand Personal Power in the Nuclear Age.* Philadelphia: New Society Publishers, 1983.

Dünyanın mevcut durumu ile ilgili grup ve bireyler için çok sayıda egzersizler ve meditasyonlar.

McLuhan, Marshall. *Understanding Media.* New York: Mentor Book,1964.

Kendi zamanı için bir klasik.

Merrill-Wolfe, Franklin. *The Philosphy of Consciousness Without an Object.* New York: Julian Press, 1973.

Başlığın adı üstünde. Kalın bir kitap.

Mishlove, Jeffrey. *The Roots of Consciousness.* New York: Random House, 1975.

Kadim zamanlardan modern zamanlara bilinç çalışmaları üzerine muhteşem bir kitap.

Monier-Williams, Sir Monier. *Sanskrit-English Dictionary.* New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 1976.

Montagu, Ashley. *Touching.* New York: Harper and Row, 1971.

İnsanın teması kullanımını ve ihtiyacını geçerli kılmak için harika bir kitap.

Mookerjee, Ajit. *Kundalini, the Arousal of Inner Energy.* Rochester, VT:-DestinyBooks, 1982.

Teori, resimler, tablolar ve şemalarla, Kundalini üzerine bir masa üstü kitabı. İyi bir giriş.

———. *The Tantric Way.* Boston, MA: New York Graphic Society, 1977.

Tantra felsefesi sanatı, bilimi ve ritüeli üzerine iyi derlenmiş bir kitap.

Motoyama, Hiroshi. *Theories of the Chakras.* Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1981.

Sofuluk bakış açısından çakralar. Çakralardan bahseden Tantrik metinlerin çevirilerini içeriyor.

Muktananda, Swami. *Play of Consciousness.* San Francisco, CA: Harperand Row, 1978.

Bir gurunun Kundalini uyanışının hikâyesi.

Muller, F. Max, çeviri. *The Upanishads.* New York: Dover Publications,1962.

Mumford, Jonn. *A Chakra and Kundalini Workbook.* St. Paul, MN:Llewellyn, 1994.

Pranayı çakralar boyunca ilerletmek için psiko-fizyolojik teknikler.

Myss, Caroline. *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Powerand Healing.* New York: Harmony Books, 1996.

Kabalayı Hristiyan törenleri ve çakralarla karşılaştırır.

Oki, Masahiro. *Healing Yourself Through Okido Yoga.* Briarcliff Manor, NY: Japan Publications, 1977.

Farklı gıdalar için egzersizler kitabı, aynı zamanda omurganın farklı bölegelerine de odaklanıyor, o nedenle sırtınız ya da çakralarınızla çalışmak için iyi.

Organ, Troy Wilson. *Hinduism.* New York: Barron Educational Series,1974.

Hinduizm ile ilgili kolay anlaşılır bir kitap.

Ott, John. *Health and Light.* New York: Pocket Books, 1973.

Okumaya değer, bir adamın ışığın bitkiler ve hayvanlar üzerindeki etkisini keşfedip kendini şifalandırmasının hikâyesi.

Ozaniec, Naomi. *The Elements of the Chakras.* Shaftesbury, Dorset: Element Books, 1990.

Çakralara kısa bir giriş.

Paulson, Genevieve Lewis. *Kundalini and the Chakras: A Practical Manual.* St. Paul, MN: Llewellyn, 1991.

Çakralarla çalışmak için teknikler el kitabı.

Peitsch, Paul. *Shufflebrain.* Boston, MA: Houghton Mifflin, 1981.

Alt hayvanlarda beyin transplantlarındaki deneylerle holografik teoriyi destekleyen bir kitap.

Pierrakos, John. *Core Energetics.* Mendocino, CA: Life Rhythm Publication, 1987.

Biyoenerjetik teori, beden zırhı ve çakralar.

Prescott, James. "Body Pleasure and the Origins of Violence." *The Futurist* IX, no. 2 (Nisan 1975): 64–75.

Cinsel serbestlik ve azalan şiddet arasındaki ilişki.

Pribram, Karl. "Interview," *Omni Magazine*, Ekim 1982.

Radha, Swami Sivananda. *Kundalini Yoga For the West.* Palo Alto, CA: Timeless Books, 1996.

Çakralarla ilgili sorular ve düşünülmesi gereken şeyler. İyi tablolar ve şemalar.

Radhakrishnan, Sarvepalli and Charles A. Moore. *A Sourcebook in Indian Philosophy.* Princeton, NJ: Princeton University Press, 1957.

Ana Hint metinlerinin çevirileri ve yorumları.

Rajneesh, Bhagwan Shree. *Meditation: The Art of Ecstasy.* NewYork: Harper and Row, 1976.

Konu ile ilgili radikal bir Hint gurusundan kayda değer ölçüde hassas bir kitap.

Swami Rama, Rudolph Ballentine, M.D. and Alan Hymes, M.D. *Science of Breath: a Practical Guide.* Honesdale, PA: Himalayan International Institute, 1979.

Nefes üzerine tıbbi ve yogik bilgi.

Rama, Swami, Rudolph Ballantine M.D., Swami Ajaya, M.D. *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness.* Honesdale, PA: Himalayan International Institute, 1976.

Doğu ve Batı psikolojisinin buluşmasına müthiş bir giriş.

Raymond, Lizelle. *Shakti-A Spiritua lExperience.* New York: A. E.Knopf, 1974.

Özellikle tanrıça Şakti üzerine kalp ısıtan bir kitap.

Reich, Wilhelm. *The Function of the Orgasm.* New York: World Pulications, 1942.

Reich'ın en çok okunan kitaplarından biri ve Reichian teoriyi çalışırken bir klasik.

Rele, Vasant G. *The Mysterious Kundalini.* Bombay: Taraporevala Sonsand Company, 1970.

Kısa bir Kundalini, Yoga ve psişik anatomi kitabı.

Rendel, Peter. *Introduction to the Chakras.* London: Aquarian Press,1979.

Çakralar üzerine bu küçük 96 sayfalık kitap mükemmel.

Restak, Richard M., M.D. *The Brain, The Last Frontier.* New York: Warner Books, 1979.

Bir doktor beynin inanılmaz kapasitesi ile ilgili yazıyor.

Samples, Bob. *The Metaphoric Mind.* Boston: Addison-Wesley, 1976.

Hoş resimler ve sağ beyin için çok hoş.

Samuels, Mike. *Seeing with the Mind' sEye.* New York: Random House, 1976.

Görselleme tekniklerini araştırmak için müthiş bir kitap.

Sanella, Lee, M.D. *The Kundalini Experience.* Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1987.

Bir tıp doktoru Kundalini deneyimlerine bakıyor.

———. *Kundalini, Psychosis or Transcendence?* San Francisco, CA : H. S. Dakin Company, 1978.

Klasik olmayan Kundalini teoriyi inceliyor.

Satprem. *Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness.* New York: Harper and Row, 1968.

Aurobindo'nun öğretilerini kapsayan muhteşem bir kitap.

Scott, Mary. *Kundalini in the Physical World.* London: Routledgea nd Kegan Paul, 1983.

Bir toprak gücü olarak Kundalini üzerine iyi araştırılıp iyi yazılmış bir kitap.

Selby, John. *Kundalini Awakening: A Gentle Guide to Chakra Activation and Spiritual Growth.* New York: Bantam Books, 1992.

Çakralara makul bir rehber. Hayatın Çarkları'ndan epey bir miktar alıyor.

Sheldrake, Rupert. *A New Science of Life.* Los Angeles, CA: J. P. Tarcher,1981.

Teoriyi kuran kişiden, morfogenetik alanlar teorisi. Biyologlar için yazılmış kitap teoriyi sıradan insana popüler makalelerin yaptığı kadar tarif etmiyor (bkz: *ReVision Journal*, Vol. 5, No. 2, Fall 1982.).

Sherwood, Keith. *Chakra Therapy.* St. Paul, MN: Llewellyn, 1988.

Psikoloji ve metafiziği birleştirmeye yönelik nazik bir başlangıç rehberi.

Silburn, Lillian. *Kundalini: Energy of the Depths.* Albany, NY: SUNY Press, 1988.

Ezoterik Kundalini uygulamaları ve spiritüel çeviri.

Slater, Wallace. *Raja Yoga.* Wheaton, IL: Quest Book, 1975.

Yoga dersleri serisi.

Starhawk. *Dreaming the Dark.* Boston: Beacon Press, 1982.

Dünyada değişim yaratmak için gücümüzü geri kazanmakla ilgili muhteşem bir kitap. Bu kitap bana ilham olmuştur.

———. *The Spiral Dance.* San Francisco, CA: Harper and Row, 1979.

Tanrıça dinine ve sihir öğelerine mükemmel bir giriş.

Steiner, Claude. *Scripts People Live.* New York: Grove Press, 1975.

Bazı kullanışlı teorilerle bir psikoloji metni.

Stutley, Margaret and James. *Harper's Dictionary of Hinduism.* New York: Harper and Row, 1977.

Hinduizmdeki neredeyse bütün ana kavramların açıklaması ve pek çok şey ile ilgili hoş, uzun girişler.

Talbot, Michael. *Mysticism and the New Physics.* New York: Bantam Books, 1980.

Bu konuda okuduğum net ve en ilginç kitaplardan biri. Fizik Tao'sundan çok bilgi var ama neredeyse sıradan insanın anlayabileceği şekilde.

Tansley, David V. *Chakras, Rays and Radionics.* London: C. W. Daniel Company, 1984.

Tart, Charles. *States of Consciousness.* New York: E. P. Dutton, 1975.

Yükselmiş bilinç hâlleri ile ilgili iyi bilimsel bir dökümanter kitap.

Teilhard de Chardin, Pierre. *Let Me Explain.* New York: HarperandRow, 1970.

İnsan evrimi ile ilgili ilham verici bir kitap.

Teish, Luisah. *Jambalaya.* San Francisco, CA: Harper and Row, 1985.

Yoruba dini ile ilgili bilgi veren bir kitap, dinamik bir rahibeden.

Tulku, Tarthang. *Kum Nye Relaxation.* Berkeley, CA: Dharma Publishing, 1978.

Yoga ile ilgilenmeyen ama benzer rahatlama faydalarını edinmek isteyenlere önerilir.

———. *Time, Space and Knowledge.* Berkeley, CA: Dharma Publishing, 1977.

Başlıktaki üç kelime hakkında düşünmeyi tetikliyor.

Varenne, Jean. *Yoga and the Hindu Tradition.* Chicago: University of Chicago Press, 1976.

Yoga felsefesi ve Hint metafiziği ile ilgili aşırı anlaşılır ve iyi yazılmış bir kitap.

Vishnudevananda, Swami. *The Complete Illustrated Book of Yoga.* New-York: Pocket Books, 1960.

Farklı yoga pozlarının resimleriyle iyi bir metin.

Von Franz, Marie-Louise. *Time, Rhythm and Repose.* New York: Thamesand Hudson, 1978.

Hoş bir kitap.

Walsh, Roger, M.D. *Staying Alive.* Boston, MA: New Science Library, 1984.

Dünyadaki mevcut durumumuz üzerine gerçekten iyi yazılmış ve provokatif bir kitap. Kültürel evrim konusu ile ilgili neler yapılabileceğini veren çok az kitaptan biri.

Watson, Lyall. *Lifetide.* New York: Bantam Books, 1977.

Biyologların zihni aracılığıyla hayatın farklı yönlerine yaptığı büyüleyici bir yolculuk.

Wauters, Ambika. *Chakras and their Archetypes.* Freedom, CA:Crossing Press, 1997.

Her çakraya bir olumsuz ve bir olumlu arketip eşleştiren, arketiplere iyi bir giriş.

Welwood, John. *Challenge of the Heart.* Boston, MA: Shambhala, 1985.

Birçok yazardan sevgi üzerine makaleler, çoğu okumaya değer.

White, John, ed. *The Highest State of Consciousness.* New York: Anchor-Books, 1972.

İnsanlar arası psikoloji ve mistik din ile ilgili daha fazla makale.

———. *Kundalini, Evolution and Enlightenment.* New York: Anchor Books, 1979.

Kundalini teori ile ilgili muhteşem bir seçki (uygulamaya odaklı değil).

White, Ruth. *Working with your Chakras: A Physical, Emotional, and Spiritual Approach.* York Beach, ME: Weiser, 1993.

İngiliz bir psişiğin çakralar versiyonu.

Wilbur, Ken. *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development.* Wheaton, IL: Quest Books, 1980.

İnsan gelişimine çakraları da içeren ben-ötesi örneklerle bir bakış.

Wilbur, Ken, ed. *The Holographic Paradigm and Othe rParadoxes.* Boston: Shambhala, 1982.

Holografik zihin teorisi üzerine muhteşem bir kitap.

Wilhelm-Baynes, çeviri kitap. *I Ching.* Princeton: Princeton University Press,1950.

Wolfe, W. Tomas. *And the Sun Is Up: Kundalini Rises in the West.* RedHook, NY: Academy Hill Press, 1978.

Biyo-geri bildirim makinesiyla oynayarak Kundalini'yi yükseltmiş bir adamın açıklaması.

Wooldridge, Dean E. *The Machinery of the Brain.* New York: McGraw-Hill, 1963.

Beyin ile ilgili, eskide kalmış ama okunabilir bir kitap.

Yeats, W.B. çeviri kitap. *The Ten Principle Upanishads*, 1937. Reprint, NewYork: MacMillan, 1965.

Young, Arthur. *The Reflexive Universe.* New York: Delacorte Press,1976.

Bilinç ve gerçeklik üzerine daha fazla model.

Zimmer, Heinrich. *The Philosophies of India.* Princeton, NJ: Princeton University Press, 1974.

Hint kültürüne karkıda bulunan farklı akımlara muhteşem bir genel bakış.

ANODEA JUDITH

HAYATIN ÇARKLARI

Beden, Zihin ve Ruh/Çakralar

"*Hayatın Çarkları* çakralar üzerine yazılmış en önemli ve etkili kitap"
- John Friend, Anusara Yoga'nın Kurucusu

Spiritüel Gelişim ve Canlı Fiziksel Sağlık için Derinlemesine bir Sistem

Fiziksel ve spiritüel düzlemler arasındaki portallar olan çakralar gelişim, şifalanma ve dönüşüm için birbirine paralel olmayan fırsatlar sunar. Anodea Judith'in 200.000 kopyanın üzerinde satışa ulaşan klasikleşmiş çakralara giriş anlatısı tamamen güncellendi ve genişletildi. İlişkiler, evrim ve şifalanma üzerine yeniden gözden geçirilmiş bölümleri ve sağlıklı çakraları olan çocuklar yetiştirmek ile ilgili yeni bir bölümü kapsıyor.

Hayatın Çarkları sizi bilincin giderek artan düzeyleri boyunca güçlü bir yolculuğa çıkarıyor. Bu kadim metafizik sisteme, kuantum fiziğinden çocuk gelişimine, yeni benzetmelerin ışığında bakın. Şiirsel meditasyonları ve basit yoga hareketlerini kullanarak; spiritüel bilgelik kazanmanın, daha iyi bir sağlık, daha yüksek enerji, yaratıcılıkta artış ve hayallerinizi gerçeğe dönüştürme deneyimi yaşamanın yanı sıra, kendi çakralarınızı nasıl keşfedip dengeleyeceğinizi öğrenin.

Dr. ANODEA JUDITH, Sacred Centers'ın kurucusu ve yöneticisi, çığır açan bir yazar ve spiritüel öğretmendir. Psikoloji ve insan sağlığı alanlarında yüksek lisans ve doktora derecesine sahip ve 500 saatlik kayıtlı yoga eğitmenidir. Judith, çakralar ve tedavi alanı arasındaki ilişkilerde olduğu kadar, Çakra Sistemi'nin Batılı yaşam tarzına uygun yorumlanması alanında da ülkenin en ileri gelen uzmanlarından biridir. Dünyanın her yanında atölyeler gerçekleştirir ve Sacred Centers aracılığı ile kendi alanındaki insanları sertifikalandırır. Judith'i, www.sacredcenters.com adresinde ziyaret edebilirsiniz.

THG 0626323 RSB

PİNGALA
www.pingala.com.tr
@pingala.com.tr
pingala.com.tr

ISBN: 978-605-06298-3-5
9 786050 629835