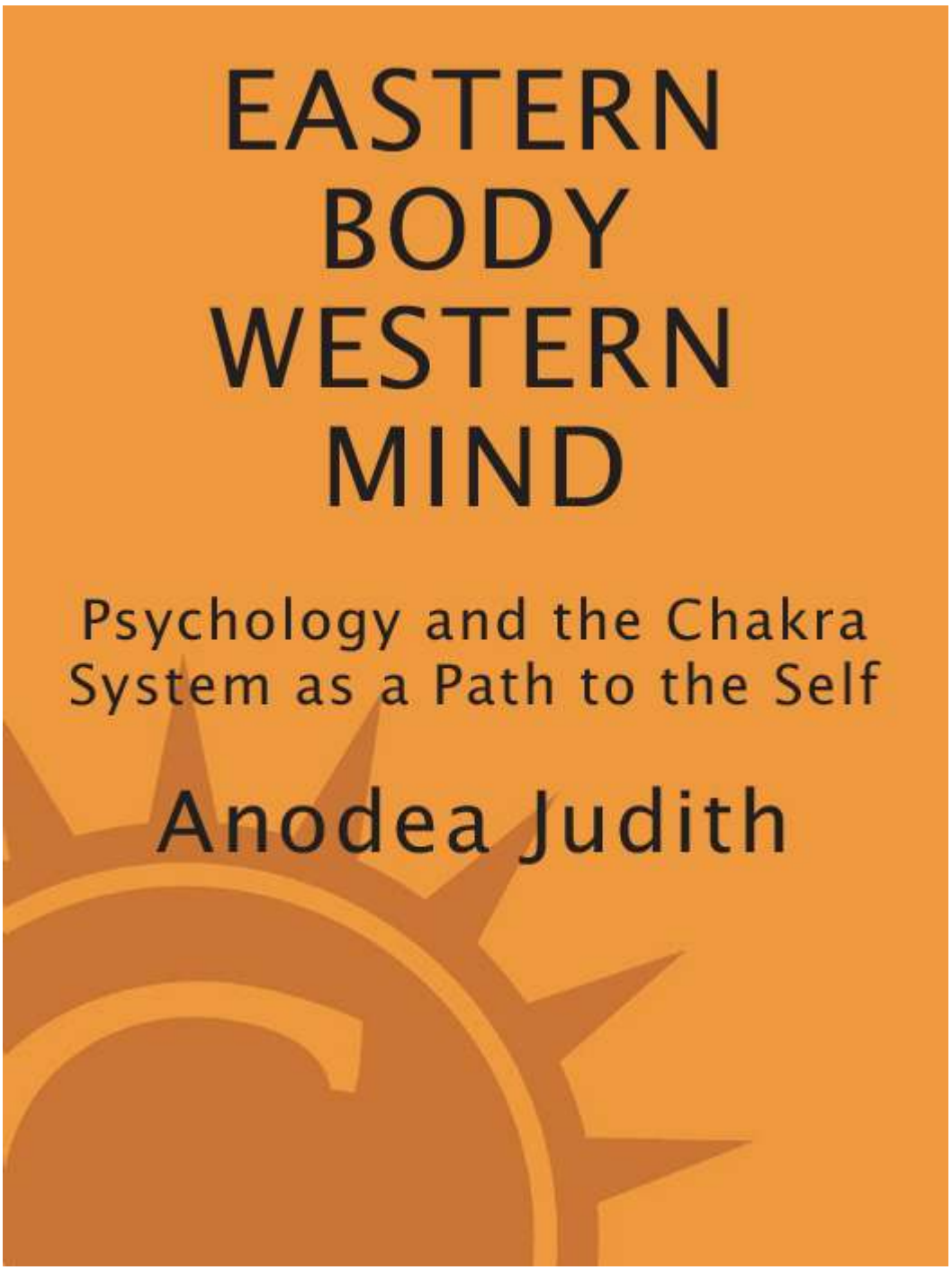
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



Övgü

DOĞU BEDENİ, BATI ZİHNİ

“Gerçekten hemen ulaşılabilen, günlük hayatla alakalı, aynı zamanda iyi araştırılmış ve bilimsel olan ender bir kitap. *Doğulu Beden, Batılı Zihin* bu tür özel bir çalışmadır. Çakralar ve bunların Batı psikolojileriyle ilişkileri üzerine klasik bir metin olacağı kesindir. İnsanlığın evrimine büyük katkı sağlayan bütünlük ve dönüşüme açık bir çerçeve sağlıyor.”

— Joan Borysenko, Ph.D., yazarı *Bedene Dikkat Etmek, Zihni Onarmak* Ve *İç Meşgul İnsanlar için Barış*

“Doğulu Beden, Batılı Zihin Yüce Bilincin insan bedeni-zihnindeki tezahürünün derin düzeninin şimdiye kadar yazılmış en iyi organize edilmiş, okunabilir tanımıdır. Çakra sisteminin ve Batı psikolojisinin kalbinin bu mükemmel sentezi, her yoga öğretmeni, vücut çalışanı, psikoterapist, şifacı ve ruhsal arayışçı tarafından düzenli olarak incelenmelidir.

— John Friend, Anusara yoganın kurucusu

“Taze, erişilebilir ve kusursuz biçimde kültürler arası, *Doğulu Beden, Batılı Zihin* Doğu çakra sistemi ile Batı Jung psikolojisinin mükemmel birleşimini yaratır. İnsanoğlunun bir sonraki görevlerinden biri bu iki farklı ama birbirini tamamlayan dünya görüşünü bütünleştirmektir ve Anodea Judith bu yönde dev bir adım attı.”

— Leonard Shlain, yazarı *Seks, Zaman*, Ve *Güç ve Alfabeye Karşı Tanrıça*

“Derin ve pratik bir şefkat kitabı. Judith'in fikirleri, Freud'un yüz yıl önceki içgörüleri kadar temel ve önemlidir. Başa çıkma yöntemlerinizi anlamanız için özel ve çeşitli stratejiler sunuyor, böylece artık size hizmet etmeyenleri bırakabilir ve hizmet edenlerden daha iyi yararlanabilirsiniz.

— James Fadiman, Ph.D., yazarı *Hayatınızı Sınırlandırın* Ve *Haight'ın Diğer Tarafı*

“Bu çok okunabilir ama bir o kadar da bilimsel kitap, sağlıklı insan gelişiminin ve insan bilincinin gelişiminin kapsamlı bir resmini sunuyor. Adım adım beden, zihin ve ruhun bütünleşmesine doğru bir yolculuğa çıkıyoruz. Çığır açıcı bir katkı.”

— Susan Campbell, yazarı *Gerçeğe Dönüşmek* Ve *Flörtteki Gerçek*

“Judith, Hint kültüründen ezoterik bir alıntı sunmak yerine, modern psikoloji bağlamında çakra sisteminin metaforik dilini kullanıyor. Net organizasyonu ve çok sayıda grafiği, kişisel öneme sahip konulara göz atmayı çocuk oyuncağı haline getiriyor... Kitap, güçlü yönlerimizi, zayıf yönlerimizi ve büyümeye yönelik uygun yaklaşımları düşünmek için yararlı bir araç sağlıyor.

— *Yoga Dergisi*

“... içgörüyle parlıyor. Manevi arayış içinde olanlar, danışanlar ve terapistler burada hazineler bulacaklar.”

— *PanGaia* dergi

EASTERN BODY
WESTERN MIND

Psychology and the Chakra System as a Path to the Self

REVISED

ANODEA JUDITH



Yazarın atölye çalışmaları hakkında bilgi için lütfen iletişime geçin:
SAKREDCGİRER
708 Gravenstein Hwy N. #109, Sebastopol, CA 95472
www.sacredcenters.com
Telif Hakkı © 1996, 2004, Anodea Judith'e aittir.
Her hakkı saklıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde, Random House, Inc., New York'un bir bölümü olan Crown Publishing Group'un bir baskısı olan Celstial Arts tarafından yayınlandı.
www.crownpublishing.com
www.tenspeed.com
Celestial Arts ve Celestial Arts kolofonu, Random House, Inc.'in tescilli ticari markalarıdır. Kongre Kütüphanesi Yayındaki Verilerin Kataloglanması
Judith, Anodea, 1952–
Doğulu beden, Batılı zihin: kendine giden bir yol olarak psikoloji ve çakra sistemi / Anodea Judith Göksel Sanatlar.—Rev. ed.
P. santimetre.
1. Çakralar—Çeşitli. I. Başlık.
BF1442.C53J8 2004
150.19'8—dc22 2004010256
eISBN: 978-0-307-77793-5
v3.1

İÇİNDEKİLER

Kapak
Baş sayfa
Telif hakkı
TEŞEKKÜRLER
ÖNSÖZ
GİRİŞ: KENDİNİN KUTSAL MERKEZLERİ
İyileşen Gökkuşağı Köprüsü
Tekerleklerini Keşfetmek
İnsan Biyobilgisayarı
Karakter Zırhı
Yedi Hak
Yedi Kimlik
Çakraların Gelişim
Aşamalarındaki Şeytanlar
Yetişkin Gelişimi
BİRİNCİ ÇAKRA: BEDENİN TAPINAĞINI GERİ ALMAK
Kırmızının Tonları
Yaprakların Açılması
Lotus Yetiştirmek
Travmalar ve İstismarlar
Karakter Yapısı
Fazlalık ve Eksiklik
Lotus'u geri yükleme
Çözüm
İKİNCİ ÇAKRA: FARKLILIK SULARINDA YÜZMEK
Turuncu Tonları
Yaprakların Açılması
Lotus Yetiştirmek
Travmalar ve İstismarlar
Karakter Yapısı
Fazlalık ve Eksiklik
Lotus'u geri yükleme
Çözüm
ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: GÜCE GİDEN YOLUMUZU YAKMAK
Sarının Tonları
Yaprakların Açılması
Lotus Yetiştirmek
Travmalar ve İstismarlar
Karakter Yapısı
Fazlalık ve Eksiklik
Lotus'u geri yükleme
Çözüm
DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: AŞKTA DENGEYİ BULMAK
Yeşilin tonları
Yaprakların Açılması
Lotus Yetiştirmek
Travmalar ve İstismarlar
Karakter Yapısı
Fazlalık ve Eksiklik
Lotus'u geri yükleme
Çözüm
Beşinci Çakra: İfadeye Dönüşen Titreşim
Mavinin tonları
Yaprakların Açılması
Lotus Yetiştirmek
Travmalar ve İstismarlar
Karakter Yapısı
Fazlalık ve Eksiklik
Lotus'u geri yükleme
Çözüm
ALTI ÇAKRA: YOLUMUZU GÖRMEK
İndigo'nun tonları
Yaprakların Açılması

Lotus Yetiştirmek
Travmalar ve İstismarlar
Fazlalık ve Eksiklik
Lotus'u geri yükleme
Çözüm
YEDİNCİ ÇAKRA: CENNETİN GİZEMİNE AÇILIŞ
Menekşe Tonları
Bin Yapraklı Lotus'un Ortaya Çıkarılması
Lotus'un Büyütülmesi
Travmalar ve İstismarlar
Fazlalık ve Eksiklik
Lotus'u geri yükleme
SONUÇ: KUTSALIN RESTORASYONU
Gökkuşağının Birçok Tonu Hepsini Bir Araya Getiriyor
Kundalini Uyanış
SON NOTLAR
KAYNAKÇA
Bu Yazarın Diğer Kitapları

TEŞEKKÜRLER

BEN Duman Gökkuşağı Tanrıçası ris, karşılaştığım ilk tanrıydı. bu Çakraları ve Gökkuşağı Köprüsünü keşfetmemi ona borçluyum. Ancak bu köprüden geçen yolculuğumda çok sayıda insandan destek aldım; müşterilerim, öğrencilerim, öğretmenlerim, arkadaşlarım ve ailem.

Bu kitabı yazarken benimle birlikte yaşayan yakın aileme özellikle teşekkür ederim. Oğlum Alex Wayne metinde kendisi hakkında hikayeler anlatmama izin verdi ve bilgisayar grafiklerinin hazırlanmasına yardımcı oldu. Kocam Richard Ely bana sevgi, destek ve sabırla düzenleme sağladı. Selene Vega, ortak yazar *Yedi Katlı Yolculuk* ve yardımcı öğretmen *Dokuz Aylık Çakra Yoğun*, bana harika destek, düzenleme ve geri bildirim sağlamanın yanı sıra yıllar içinde bu çalışmanın geliştirilmesine yardımcı oldu. Çocuk gelişimi konusundaki geri bildirimleri için Lisa Green'e, Jung psikolojisi üzerine uzun tartışmaları için Jack Ingersoll'a ve çizelgelere yaptığı katkılar için Nancy Gnecco'ya teşekkür etmek isterim. Ayrıca bu yayını mümkün kıldığı için menajerim Peter Beren'e ve Celestial Arts'tan David Hinds'e teşekkür etmek isterim.

En önemlisi, rehberiniz olarak benimle birlikte iyileşme sürecine katılmaya cesaret edenlere teşekkür etmek istiyorum. En çok senden öğrendim. Sizlere hizmet etmek bir ayrıcalıktı.

BU BASKIYA ÖNSÖZ

S Bu kitap ilk olarak 1996 yılında yayımlandığından bu yana çakra sistemi olgunlaştı batıda. Yoga merkezleri katlanarak büyüyor, öğretiyor*asanalar*ve çakraları açan meditasyonlar. “Enerji şifası” teorileri hem tıp hem de psikoterapi uygulamalarını etkileyerek yeni modellere yönelik bir açlık yaratıyor. Çakralar artık tişörtlerde, mumlarda ve mücevherlerde, sitcom sohbetlerinde ve makalelerde görünüyor. *Zaman* dergi. Zihin ve bedenin ruhsal bir süreklilik içinde var olduğu fikri nihayet ana akım haline geldi. İyi haber şu ki, dönüşüm için bir şablon olarak çakra sistemini daha fazla insan için erişilebilir kılıyor. Bu teşhirin gölge tarafı, en azından Batı'da, kolektif bilinç tarafından ele geçirilen herhangi bir kültürel memin önemsizleşme riskiyle karşı karşıya kalması ve dolayısıyla gücünün azalmasıdır.
Her atölye çalışmasında, konferansta ya da kitap imzalamada insanlar yanıma gelip "çakralarını temizlemenin" basit bir yolunun olup olmadığını soruyorlar. Çok azı bir çakranın gerçekte ne olduğunu anlıyor, daha azı bu sistemin kaynağı olan kadim Tantrik yoga geleneğine hâlâ aşina ve daha da azı kendi ruhlarının derinliklerine inmeye ve kalıcı bir çakra oluşturmak için gereken çalışmayı gerçekten yapmaya istekli. iç ve dış yaşamlarında değişiklikler. Çakra enerji çalışmasının modern tekniklerinden bazıları hissetme biçimimizde somut değişimler yaratabilse de, benim fikrime göre, eğer kolları sıvamazsak ve ruhun iyileşme yolculuğunda daha derin bir çalışma yapmazsak, bu değişiklikler genellikle kısa ömürlü olur. uyanış.

Bu kitabı işte bu meydan okumayla ele alıyorum. Sağlığınızı ve dengesizliklerinizi anlamanız için size zarif, ancak oldukça karmaşık bir sistem öğretecek. Tüm insanlara ve tüm durumlara eşit şekilde uygulanan “herkese uyan tek kalıp” formülleri bulamazsınız. Bunun yerine, dikkatli bir değerlendirme ve anlayışla etkili bir şekilde uygulanabilecek evrensel ilkeleri öğreneceksiniz. Örneğin, bazı çakralarınızın çok açık olduğunu, ayrımcılığın ve filtrelerin zayıf olduğunu, diğer çakralarınızın ise kaçınma kalıplarına takılıp kapalı kalabileceğini öğreneceksiniz. Bu bilinçsiz savunma kalıplarının nasıl aşırı ve yetersiz başa çıkma stratejileri yarattığını, zamanla sisteminizin dengesini ve uyumunu bozarak vücut sağlığını ve yaşam kalitenizi nasıl etkilediğini öğreneceksiniz. Bu hayati enerji merkezlerinin çocukluğun önemli aşamalarında sırayla açıldığını ve kendi merkezleri tehlikeye giren iyi niyetli ebeveynler tarafından farkında olmadan kapatılabileceğini öğreneceksiniz. Yukarı ve aşağı enerji akımlarınızı ve yaşam gücünüzün özgürleşmesi ve tezahüründe her birinin nasıl farklı bir amacı olduğunu öğreneceksiniz. Ve doğuştan hakkınız olan gerçek canlılığı geri kazanmak için gereken çalışmayı öğreneceksiniz.

Okuyucularımdan bu kitapla ilgili aldığım en sık yorum, onların özel hayatları ve kişisel sorunları hakkında nasıl bu kadar net bir şekilde yazdığımı merak etmeleriydi. Bu, bu eski ilkelerin ne kadar evrensel olduğunu vurguluyor. Ancak hızla değişen dünyada işletim sistemlerimizi sürekli olarak yükseltmemiz ve bu evrensel ilkelerin yeni uygulamalarını öğrenmemiz gerekiyor. Çok az insan, tefekkür hayatı için boş zamanları olan aşramlarda yaşıyor. Bunun yerine çoğumuz karmaşık zorluklarla dolu, hızlı tempolu hayatlar yaşıyoruz. Bu zorluklarla, canlılığımızı tehlikeye sokan muazzam duygusal yaraların perdesinin ardından karşılıyoruz. Bu uzlaşmanın doğal karşılandığı bir kültürde yaşıyoruz. Bu çatlağı iyileştirmek için çoğumuz onlarca yıldır kendimiz üzerinde çalışıyoruz, kendimizi iyileştirme ve hayatımızın amacını bulma yolculuğuna, bireyselleşme ve uyanış yolculuğuna çıkıyoruz.

Çakra sistemi bu yolculuğun haritasıdır. Elinizde bu harita varken yolculuğunuz daha doğrudan, daha derin ve daha planlı olabilir. Bu sistem, insanın sinir sistemi aracılığıyla bedenin haritasını çıkarır, çocukluğun gelişim aşamaları aracılığıyla ruhun haritasını çıkarır, bilinç durumları aracılığıyla ruhsal arayışın haritasını çıkarır ve dış gerçeklik düzlemleri aracılığıyla kültürü dönüştürür. Çakralar gerçekten bir dizi

iç ve dış dünyalar arasındaki portallar.
Eğer dış dünya dönüştürülecekse süreç içeriden başlamalıdır. İç dünya dönüştürülecekse, onu şekillendiren dış güçlerin ışığında anlaşılmalıdır. Bu alanlar ayrı değil ama onları birbirine bağlayacak sistematik bir araçtan yoksunuz. Çakra sisteminin değeri, iç ve dış dünyalar birbirine bağlandıkça ruhsal, zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak uyum içinde olmamızdır.
Batı dünyasında zihni ve bedeni birbirine bağlayan, ancak varlığımızın ruhsal yönlerini göz ardı eden somatik terapiler vardır. Psişeyi ve ruhu birbirine bağlayan, ancak bedeni görmezden gelen ruhsal yönelimli psikolojiler vardır. Ve yoga gibi ruhla bedeni birbirine bağlayan ancak ruhun yaralarına çare bulmayan disiplinler de var.
Bu kitap, çakra sisteminin merceğinden bakarak psikolojinin, maneviyatın ve fizikselliğin tek bir kapsamlı sistem içinde bütünleşmesini sunuyor. Zihin, beden ve ruhun her birimizin eşit derecede önemli yönleri olduğunu, ancak tek bir birleşik varlığı oluşturduğunu söylüyor. İnsan canlılığının tüm yelpazesini onurlandıran bu kitap, harikulade ilahi potansiyelinizin restorasyonuna yönelik bir katkıdır. Elinizde harita varken yolculuğun tadını çıkarın.

İLK BASKIYA ÖNSÖZ

e*kiç Beden, Batı Zihni*Günümüzde terapideki hayati konulara odaklanıyor: bağımlılık, karşılıklı bağımlılık, fiziksel ve cinsel istismar, aile dinamikleri, karakter yapıları, kişisel güçlendirme, feminizm, erkeğin özgürleşmesi, cinsellik, politika ve maneviyat. Biyoenerjetikten görselleştirmeye, derinlik psikolojisinden ruhsal uygulamaya kadar teknikleri bütünleştirir.
Yirmi yılı aşkın süredir şifa alanında çalıştıktan sonra, insan ruhunun çok fazla acı çektiğini gördüm. Mendilimle oturdum ve duygusal açıdan sakat bakıcıların korkunç cehaletinden derinden yaralanan insanların, kendileri kadar yaralı başkalarıyla dolu, sorunlu bir dünyada topallayarak ilerlemeye çalışan insanların gözyaşlarını kuruladım. İyileşme sürecinin bu kahramanca yolculuğa katılanları nasıl bunalttığını ve korkuttuğunu gördüm. Ancak bu yolculuğun yolcularına kattığı inanılmaz dönüşümlere ve umutlara, aynı zamanda çevrelerindeki dünyanın dönüşümüne de tanık oldum.

Bu çalışmayı bu dönüşüm umuduna adadım. Uyanış yolculuğu için bir rehber kitap olarak, bizi rahatsız eden sorunların çözümüne yönelik sistematik bir model sunuyor. Kendi iyileşme süreçleriyle meşgul olan bireylerin yanı sıra, bu süreçte rehberlik eden terapistler, danışmanlar ve vücut çalışanları için de yazılmıştır. Aynı zamanda bilinçli ve sağlıklı çocuklar yetiştirmek isteyen ebeveynlere ve sadece uyanıp kendi evrimlerini ilerletmek isteyen ebeveynlere de hitap ediyor.
*Doğulu Beden, Batılı Zihin*Çakra sisteminin teşhis ve şifa için bir araç olarak nasıl kullanılacağını gösterir. Temel amacım, ruhun evriminin karmaşık sorunlarını hem bireysel hem de kolektif olarak görebileceğimiz bir mercek olarak sistemin kendisini sunmaktır. Sistem, ana bileşenleri olan bireysel çakralar aracılığıyla sunulur ve bunların insan davranışını ve kültürünü nasıl şekillendirdiği ve şekillendirildiği incelenir.

Bu materyali sunarken felsefi düşüncenin üç temel konusunu bir araya getirdim:

> The *Aydınlanma felsefeleri*Hareketi yukarı ve öteye, zihinsel ve ruhsal alemlere doğru olan. Bunlar öncelikle Doğu kültürlerinden ve aşkınlığa odaklanmalarından türetilmiştir. Acı çekmeyi aşan yüksek bilinç düzeylerine yükselerek, sıradan dünyanın denemelerinden ve sıkıntılarından kaçmaya çalışırlar.
> The *somutlaştırma felsefeleri*Hareketi aşağı ve içe, tezahür, ruh, beden ve çevremizdeki dünyayla bağlantı alemlerine doğru olan.

Bunlar somatik terapi, biyoenerjetik ve dünya merkezli maneviyat uygulamalarına yansır. Onların odak noktası içkinlik veya içteki ilahi varlığıdır. Acıya neden olan güçlerle etkileşime geçerek acıyı sona erdirmeye çalışırlar.

The *bütünleştirici felsefeler*Hareketi karşıtların bütünleşmesine yönelik olan: zihin ve beden, Cennet ve Dünya, ruh ve madde, ışık ve gölge, erkek ve dişi. Bu konu için Carl Gustav Jung'un derinlik psikolojisine, özellikle de ruhun bireyselleşmeye doğru yolculuğuna ilişkin anlayışına odaklanmayı seçtim. Bütünleştirici felsefelerin amacı dönüşüm ve bütünlüktür.

Çakra sistemi evrenin derin bir temsilidir. Yedi düzeyin her biri insan yaşamının o kadar önemli alanlarını temsil ediyor ki, tek başlarına ciltler dolusu doldurabilirler. Aşk ve ilişki, güç ve maneviyat, duygu ve içgüdü konularının hepsi incelenmeyi ve anlaşılmayı bekliyor. Örneğin cinsellik ikinci çakranın yalnızca bir yönüdür ve cinsel istismar da cinselliğin yalnızca bir yönüdür. Bu kitabın amacı herhangi bir istismarın karmaşıklığını detaylandırmak olamaz; ancak her birini enerjik ve ruhsal olarak anlaşılabilecek daha geniş bir sistemin bağlamına yerleştirmektir. Bu bağlamda iyileşme sürecinizi yönlendirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için lütfen kitabın sonunda listelenen referanslara bakın.
Kitabın mümkün olduğunca kullanıcı dostu olmasını istedim. Günümüzün hızlı dünyasında pek çok insanın bu büyüklükte bir kitabı baştan sona okumaya vakti olmadığını biliyorum. Bu nedenle, bilgiye kolayca erişilebilmesi için metin çok sayıda alt başlığa ve referans tablosuna bölünmüştür; kendinizle ilgili olan kısımları okuyabilir ve geri kalanına göz atabilirsiniz. Bazı bölümler daha çok klinik odaklıdır ve psikoterapiye özgü bir dil kullanır, diğerleri ise genel bir izleyici kitlesine yöneliktir.
Bu çalışma kesinlikle çakralara yönelik Batılı bir yaklaşımdır. Doğu metinlerinde bulunabilecek çakraların ezoterik yorumlarına dayanarak modern psikososyal konuları manevi bir bağlama yerleştirir. Doğu kültürlerinden ödünç alınan dünya dışı bir disiplin sunmak yerine, Batı medeniyetinin çağdaş üyeleri için gerçekçi, pratik bir uygulama yarattım. Ancak kaçınılmaz sonuç Doğu ile Batı'nın harmanlanmasıdır.

Çakra sistemi yaşam gücümüzü organize ettiğimiz enerjik yapıyı tanımlar. Bu iç düzenlemeyi anlayarak savunmalarımızı ve ihtiyaçlarımızı anlayabilir ve dengeyi nasıl yeniden kuracağımızı öğrenebiliriz. Çakra sistemi her açıdan herhangi bir psikolojik teori kadar geçerlidir ve bence çok daha çok yönlüdür; zihni, bedeni ve ruhu kapsayabilen bir sistemdir. Sizi benimle birlikte keşfetmeye ve böylece kendi iyileşme sürecinizi derinleştirmeye davet ediyorum.
NOT. Burada anlatılan kişisel hikayeler gerçek insanların birleşimidir; bazen birkaç kişinin hikayeleri en iyi illüstrasyonları oluşturmak için üst üste gelir. Anonimliği korumak için tüm isimler ve belirli ayrıntılar değiştirildi. Dönüşüm hizmetinde kendilerini riske atan ve bana bu materyal hakkında çok şey öğreten müşterilerime, öğrencilerime ve arkadaşlarıma derin teşekkürlerimi sunuyorum.

GİRİİŞ

Benliğin Kutsal Merkezleri

KEŞFETMEK GÖKKUŞAĞI KÖPRÜSÜ

e Kendi Benliğinizin birçok boyutunda bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Bu yolculuk sizi ruhu ve maddeyi, Cenneti ve Dünyayı, zihni ve bedeni birbirine bağlayan hayati bir köprüden geçerek bilincin dönüşümüne götürecek. Kendinizi dönüştürdüğünüzde dünyayı da dönüştürürsünüz.

Sen mayıs öğütmek onların ruhlar içinde the kendinin aynısı değirmen
Sen mayıs bağlamak onlara kalp Ve kaş;
Ancak the şair irade takip etmek the gökkuşağı Hala,
Ve kardeşi sabanı takip edecek.

JOHN BOYLE O'REILLY

Hayatın kendisi kadar renkli olduğu için bu yolculuk da renkli. Rengin çocukların dünyası ile sınırlı olduğu modern çağın sıkıcı, gri zihniyetine bir alternatif sunuyor. Buna karşılık, pek çok "yetişkin" koyu renkli, özel yapım takım elbiseler içinde yaşıyor, gri metrolarda ve otoyollarda, acımasız seçimler ve sınırlı seçeneklerden oluşan siyah-beyaz gerçeklikler aracılığıyla yolculuk yapıyor. İnsan deneyiminin çok boyutlu çeşitliliğini geri kazanmak bu yolculuğun görevidir; bütünlüğümüze ve kolektif ruhumuzun yenilenmesine yönelik bir arayıştan başka bir şey değildir. Gökkuşağının yedi rengi, ikili siyah-beyaz bilincimize bir alternatifi temsil ediyor ve bize birçok fırsattan oluşan bir dünya sunuyor. Gökkuşağı, kaynaktan tezahüre doğru ilerleyen ışığın çeşitliliğini ifade eder. Yedi rengi, Hint yogik geleneğinin yedi çakrasıyla (her birimizin içinde bulunan enerji merkezleri) ilişkili, insan varoluşunun yedi titreşim yöntemini temsil eder.

Yoga felsefesi bize yılan tanrıça Kundalini'nin her insanın içindeki evrimsel yaşam gücünü temsil ettiğini öğretir. Her çakrada dans ederek yol almak ve gökkuşağını madde ile bilinç arasında metafizik bir köprü olarak yeniden kurmak için topraktaki uykusundan uyanır. Bu dönüşüm dansı sayesinde gökkuşağı,*dünya ekseni*- her birimizin dikey çekirdeğinden geçen dünyanın merkezi ekseni. Yaşam yolculuğumuzda çakralar, İlahi doğamızı bir kez daha geri kazanmak için Gökkuşağı Köprüsü boyunca evrimsel arayışımız boyunca Benliğin aracını götüren bu eksen boyunca tekerleklerdir.

Bu Gökkuşağı Köprüsü aynı zamanda Doğu ve Batı kültürlerini de kapsayabilir çünkü her birinin diğerinden öğreneceği bir şeyler vardır. Doğu'nun hazineleri Batılılara büyük bir manevi zenginlik kazandırıyor. Ayrıntılı yoga uygulamaları, Budist ve Hindu kutsal metinlerinin bolluğu ve Doğu tanrılarının zengin tasvirleri, Batılılara manevi deneyimin yeni boyutlarını getiriyor. Ancak bu manevi zenginliğe rağmen, birçok Doğu ülkesinde, özellikle de yoga ve çakra sisteminin ortaya çıktığı Hindistan'da, maddi yoksulluğun hakim olduğu görülmektedir. Karşılaştırıldığında Batılıların çoğu maddi zenginlik içinde ama manevi yoksulluk içinde yaşıyor. Açgözlülük ve şiddet haberlerimize hakim oluyor, korku ve boşluk gençliğimizin başına bela oluyor ve akılsız materyalizm dünyanın kaynaklarını tüketiyor. Hem maddi bolluğa hem de manevi zenginliğe sahip olmanın mümkün olduğuna inanıyorum. Tüm çakraları aynı anda kucaklayabiliriz, sonunda bir çeşit kişisel ve kültürel dengeye ulaşabiliriz.

Gökkuşağı Köprüsü'nü geçmek, bilincin evrimi için efsanevi bir metafordur. Bir efsaneyi yeniden sahiplenmek, kişisel çalışmamızı daha geniş bir bağlama, bireysel mücadelemizin anlamını derinleştiren bir bağlama yerleştirmektir. Gökkuşağı Köprüsü'nü restore etmek, kendi tanrısallığımıza yeniden bağlanmak, onu çevremizdeki dünyaya demirlemek ve çatlakları iyileştirmektir.

bu dünyamızın başına bela oluyor.

Mitolojik olarak gökkuşağı her zaman bir umut işareti olmuştur; Cennet ile Dünya arasında bir bağlantı, uyum ve barışın bir işareti. Bir zamanlar tanrıların, ruhların ve ölümlülerin hem yaşam boyunca hem de sonrasında bu renk bantlarından geçerek gökyüzünün ve Dünyanın bölünmezliğini koruduğuna inanılıyordu. İskandinav mitolojisinde Gökkuşağı Köprüsü insanları tanrılara bağlıyordu ve tanrıların ikamet ettiği göksel saray Valhalla'ya bağlantı sağlıyordu.

Gökkuşağı arketipik bir sembol olarak dünya çapında birçok mitolojide karşımıza çıkmaktadır. Hindu mitolojisinde tanrıça Maya, dünyayı gökkuşağı renkli yedi perdeden yarattı. Mısır efsanesinde İsis'in yedi çalıntısı vardı; Hıristiyanlıkta Salome'nin yedi perdesi; Babilliler için bu, İştar'ın gökkuşağı mücevherleriyle süslü kolyesiydi; Yunanlılar için ise tanrıların mesajlarını Dünya'daki insanlara taşıyan kanatlı İris.

Kelt mitinde, gökkuşağının ucundaki altın dolu kap bir tür Kutsal Kase'yi, ruhsal yenilenme ve doyumun kayıp kabını temsil eder. Carl Jung, altından içsel simyasal dönüşümün sembolik son ürünü olarak bahsetti. Çakralardan geçiş, ışığı ve gölgeyi, erkek ve dişiyi, ruh ve maddeyi bedenin ve psişenin potasında birleştiren, artan arınmanın simyasal bir sürecidir. Altın küp aslında bizi dönüşümün kahramanca yolculuğuna çeken yakalanması zor felsefe taşıdır.

> Ruh, parçalarının uğultusundan daha büyüktür.
>
> DOUGLAS HOFSTADTER

Türkçede gökkuşağı kelimesi tam anlamıyla “köprü” anlamına gelir. Kadim mitler bize, kıyamet yaklaşırken Gökkuşağı Köprüsü'nün yıkılacağını ve Cennet ile Dünya arasındaki bağlantıyı sonsuza kadar keseceğini söyler. Yeni bir milenyumun başlangıcında belirsiz bir gelecekle karşı karşıya olduğumuz şu dönemde, belki de Gökkuşağı Köprüsü'nün kendi bilincimiz aracılığıyla yeniden kurulmasıyla kıyamet önlenebilir. Böylece yolculuk, umudu ve bağlantıyı yeniden sağlayan, kendimizi yenileyen ve dünyayı koruyan kutsal bir arayışa dönüşür.

TEKERLEKLER O İYİLEŞEN

Çakra sistemi evrenin yedi seviyeli felsefi modelidir. Çakralar Yoga geleneği ve uygulamasıyla Batı'ya geldiler. Yoga ("boyunduruk" anlamına gelir), dünyevi ve ruhsal yaşamlarımızı birleştiren zihinsel ve fiziksel uygulamaları kullanarak bireyi ilahi olanla boyunduruk altına almak için tasarlanmış bir disiplindir. Bu amaca, sürekli genişleyen bilinç durumlarının adımlarından geçilerek ulaşılır. Çakralar bu adımları temsil eder.

Çakra, yaşam gücü enerjisini alan, özümseyen ve ifade eden bir organizasyon merkezidir.. Kelime*çakra*Kelimenin tam anlamıyla "tekerlek" veya "disk" olarak tercüme edilir ve omurgadan ileri doğru dallanan ana sinir ganglionlarından yayılan biyoenerjetik aktivitenin dönen küresini ifade eder. Omurganın tabanından başın tepesine kadar uzanan bir enerji sütununda istiflenmiş bu tekerleklerden yedi tane vardır (bkz. şekil 0.1). Ellerde, ayaklarda, parmak uçlarında ve omuzlarda da küçük çakralar vardır. Kelimenin tam anlamıyla, herhangi bir faaliyet girdabı çakra olarak adlandırılabilir. Temel bilinç durumlarıyla ilişkili olan yedi ana çakradır ve biz de bu kitapta bunları inceleyeceğiz.

> Daire sembolü ister ilkel güneşe tapınmada, ister modern dinde, mitlerde veya rüyalarda, Tibet rahiplerinin çizdiği mandalalarda, şehirlerin zemin planlarında veya ilk gökbilimcilerin küresel kavramlarında görünse de, her zaman bir şeye işaret eder. yaşamın tek ve en hayati yönü, onun nihai bütünlüğü.
>
> CG JUNG

Çakra sistemi dört bin yıldan fazla bir süre önce Hindistan'da ortaya çıktı. Çakralardan Vedaların kadim literatüründe, daha sonraki Upanişadlarda,*Yoga*

*Patanjali Sutraları*ve en ayrıntılı olarak on altıncı yüzyılda Hintli bir yogi tarafından yazılan bir metinde*Sat-Çakra-Nirupana*.[1]1920'li yıllarda Arthur Avalon'un kitabıyla çakralar Batı'ya getirildi.*Yılan Gücü*.[2]Günümüzde bunlar, bedenin ve ruhun bölgelerini ilgili metafizik alanlarla birleştiren popüler bir kavramdır. Çakralar kendi başlarına fiziksel varlıklar değildir. Duygular veya fikirler gibi, fiziksel bir nesne gibi tutulamazlar, ancak ruhsal enerjinin fiziksel planda somutlaşmasını ifade ettikleri için beden üzerinde güçlü bir etkiye sahiptirler. Çakra kalıpları zihin-beden arayüzünün derinliklerinde programlanmıştır ve fiziksel işleyişimizle güçlü bir ilişkiye sahiptir. Duyguların nefesimizi, kalp atış hızımızı ve metabolizmamızı etkileyebildiği ve etkilediği gibi, çeşitli çakralardaki faaliyetler de glandüler süreçlerimizi, vücut şeklimizi, kronik fiziksel rahatsızlıklarımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkiler. Yoga, nefes alma, biyoenerjetik, fiziksel egzersizler, meditasyon ve görselleştirme gibi teknikleri kullanarak çakralarımızı, sağlığımızı ve yaşamlarımızı etkileyebiliriz. Bu, bu sistemin temel değerlerinden biridir; hem bedene hem de zihne haritalanır ve her ikisinden de erişilebilir.
Böylece çakraların bir şeye sahip olduğu söylenir.*konum*Fiziksel anlamda var olmasalar bile.Şekil 0.1yedi ana çakranın göreceli konumlarını gösterir. Bu konumlar kişiden kişiye biraz değişebilir ancak birbirleriyle olan genel ilişkileri tutarlı kalır.

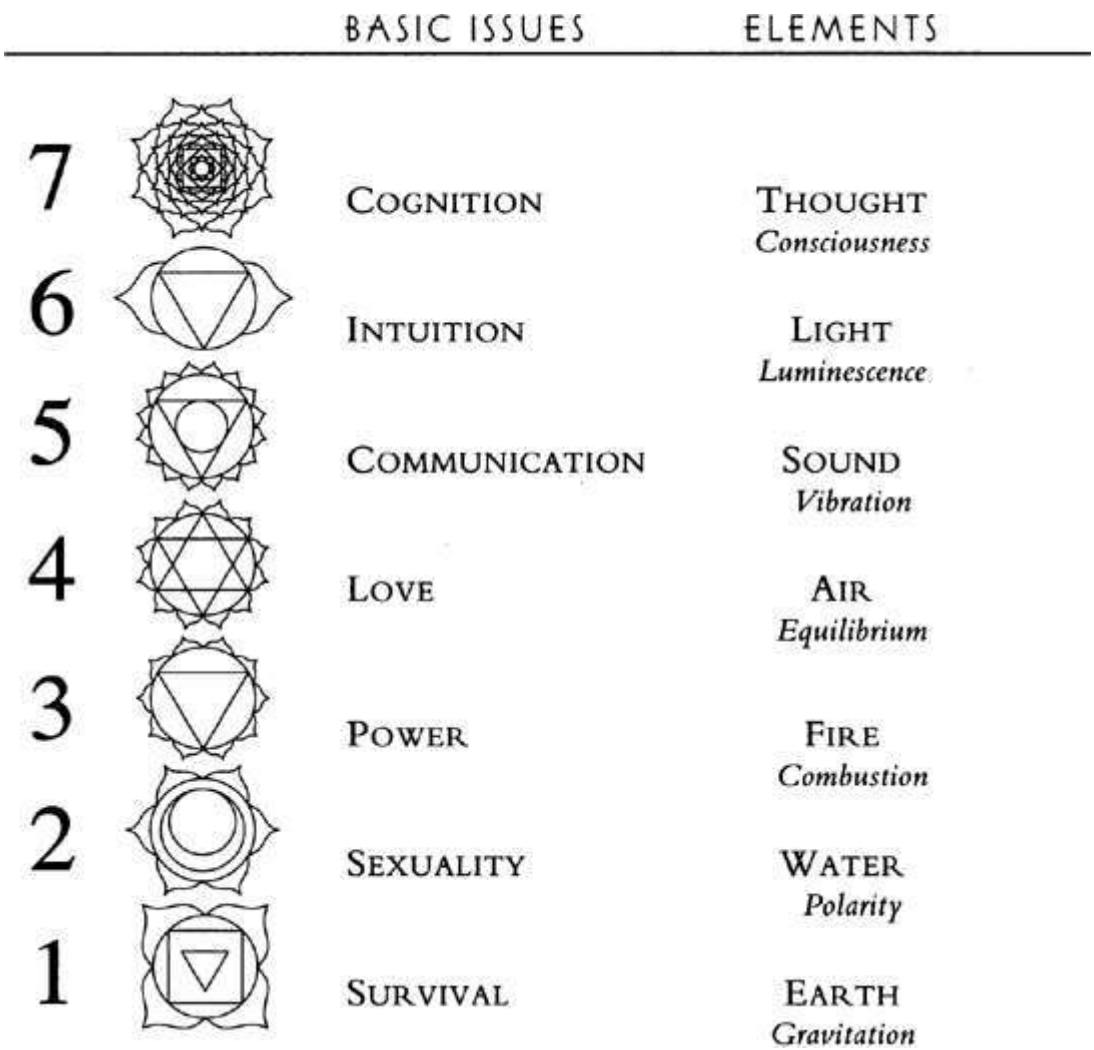
Maddi varlıklar olarak görülemeseler veya kabul edilemeseler de, çakralar fiziksel bedenlerimizin şeklinde, yaşamlarımızda ortaya çıkan kalıplarda ve yaşamın bize sunduğu düşünme, hissetme ve durumlarla başa çıkma biçimimizde açıkça görülür. Rüzgarı yaprakların ve dalların hareketinden gördüğümüz gibi, çakralar da etrafımızda yarattığımız şeyler tarafından görülebilir.



FŞEKİL0.1. CHAKRALİÇİNDEKİ DURUMLARBODY

Çakralar, vücuttaki konumlarına bağlı olarak çeşitli bilinç durumlarıyla, arketipsel unsurlarla ve felsefi yapılarla ilişkilendirilir hale gelmiştir. Örneğin fiziksel olarak dünyaya daha yakın olan alt çakralar hayatımızın daha pratik meseleleriyle (hayatta kalma, hareket, eylem) ilgilidir. Fiziksel ve sosyal yasalara tabidirler. Üst çakralar zihinsel alemleri temsil eder ve kelimeler, resimler ve kavramlar aracılığıyla sembolik düzeyde çalışır. Yedi çakranın her biri aynı zamanda insanın psikolojik sağlığının önemli bir alanını temsil eder hale gelmiştir.

şu şekilde özetlenebilir: (1) hayatta kalma, (2) cinsellik, (3) güç, (4) aşk, (5) iletişim, (6) sezgi ve (7) bilincin kendisi (bkz.Şekil 0.2). Mecazi olarak çakralar şu arketipik unsurlarla ilişkilidir: (1) toprak, (2) su, (3) ateş, (4) hava, (5) ses, (6) ışık ve (7) düşünce. (Bu benim kendi yorumumdur; klasik metinler yalnızca toprak, su, ateş, hava ve eter gibi beş elementi listeler.) Bu elementler sırasıyla yerçekimi, kutupluluk, yanma, denge, titreşim, parlaklık ve ışık gibi evrensel ilkeleri temsil eder. sırasıyla bilincin kendisi (bkz. Şekil 0.2). Bu biçimlendirici ilkeleri ve ilgili unsurların özünü anlamak, bize her çakranın benzersiz doğasını anlamanın anahtarını verir. Dünya katı ve yoğundur; su biçimsiz ve akışkandır; ateş yayılıyor ve dönüşüyor; hava yumuşak ve ferahtır; ses ritmik bir titreşimdir; ışık aydınlatıcıdır; düşünce ise bilincin ortamıdır. Elementler üzerinde meditasyon yapmak bize her çakranın farklı tadı hakkında derin bir fikir verir.



FŞEKİL0.2. BASICBENSORUNLAR VEELEMENTLERCHAKRALAR

Çakralar birlikte Cennet ve Dünya, zihin ve beden, ruh ve madde kutuplarını birbirine bağlayan bir tür Yakup merdivenini tanımlar. Bu kutuplaşmalar, çakraların tüm yaşam süreçlerinde somutlaşan artan adımlar olduğu bir süreklilik üzerinde mevcuttur. Yukarıya doğru atılan her adım, ağır, iyi tanımlanmış bir titreşim halinden daha yüksek, daha incelikli ve daha özgür bir forma doğru hareket eder. Aşağıya doğru attığımız her adım bizi forma ve sağlamlığa getirir.

Çakraların yedi seviyesi ve gökkuşağında yedi renk olduğundan, görünür ışığın en yavaş titreşimi olan kırmızı, temel çakrayla, en hızlı ve en kısa olanı ise mor olan taçla ilişkilidir. Diğer renklerin her biri (turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi) aradaki adımları temsil eder.3İçimizdeki çakraları açıp iyileştirmeyi öğrendikçe,*haline gelmek*Gökkuşağı Köprüsü - Cennet ve Dünya arasındaki canlı bağlantı.

Çakraların ilkeleri ve niteliklerinin her biri aşağıdaki bölümlerde tartışılacaktır. *Yazışmalar Tablosu*(Şekil 0.3) bazı temel bilgileri sizin için gruplandırır.

THE İNSAN BİYOBİLGİSAYARI

To kelime*çakra*kelimenin tam anlamıyla "disk" anlamına gelir. Modern zamanlara ne kadar da uygun, diskler programlanmış bilgilerin ortak depolama birimi. Bu benzetmeyi kullanabiliriz ve çakraları hayati programları içeren disketler olarak düşünebiliriz. Bize ne zaman yemek yememiz gerektiğini, kaç saat uyumamız gerektiğini ve ne zaman kazak giymemiz gerektiğini söyleyen bir hayatta kalma programımız var. Ne kadar paraya ihtiyacımız olduğunu düşündüğümüz, o para için neler yapmaya hazır olduğumuz, hayatta kalmamıza neyin tehdit oluşturduğu, kendimizi neyin güvende hissettirdiği gibi detayları içerir. Aynı şekilde cinsellik, güç, aşk ve iletişim programlarımız da var. Bu benzetmede yedinci çakrayı işletim sistemi olarak düşünebiliriz. Diğer tüm programlarımızı nasıl organize ettiğimizi ve yorumladığımızı temsil eder.

Bilgisayar dünyasında teknoloji o kadar hızlı ilerliyor ki, on yıl önce yazılan programlar bugün artık geçerliliğini yitiriyor. Çocukluğumuzda bize verilen programların çoğu için de durum aynıydı. Örneğin eski moda cinsiyet rolleri eşitlikçi ilişkilerle bağdaşmıyor ve modern çiftlerin mücadelelerinden yeni modeller doğuyor. Bir alkolik iyileşmek için bir program izler ve kilo vermek veya akademik dereceler kazanmak için programlar gereklidir. Hepimiz bilinçli ya da bilinçsiz bir dizi programla çalışırız. Önümüzdeki zorluk uygun programı bulmak ve hataları ortadan kaldırmaktır.

Bu benzetmede beden donanımdır, programlamamız yazılımdır ve Benlik de kullanıcıdır. Ancak bu programların hepsini biz yazmadık ve bazı dilleri o kadar eski ki anlaşılamayacak kadar eski. Hayatımızı yaşamaya devam ederken programlarımızı belirlemek ve hepsini yeniden yazmak gerçekten de kahramanca bir mücadeledir, ancak bu iyileştirme görevidir. Kişisel programlarımızın her birinin üzerinde çok az kontrolümüz olduğu veya hiç kontrolümüz olmadığı daha büyük bir kültürel sistemin parçası olduğunu fark ettiğimizde bu daha da zorlaşıyor.

Çakra sistemi evrimsel bir programdır ve yaşamlarımızı yeniden programlamak için kullanılabilir. Bunu bireysel düzeyde öğrenebilirsek belki aynı yöntemleri kültürümüze ve çevremize de uygulayabiliriz.

Bu benzetmenin sıklıkla hafife aldığımız bir başka önemli yönü daha vardır: her şeyin çalışmasını sağlayan temel enerji. Megabaytlarca yazılıma sahip en ayrıntılı bilgisayar, elektrik olmadan işe yaramaz. Tüm programlarımızı harekete geçiren şey, sisteme akıttığımız enerjidir. Karmaşık dahili akış şemaları, hangi alanlara ne zaman enerji verileceğini belirler. Mide boş olduğunda açlık merkezleri devreye girer ve belirli uyaranlarla cinsel merkezler uyanır.

İnsanı anlayabilmek için sistemdeki enerji akışını incelememiz gerekir. Bu enerjiyi heyecan, şarj, dikkat, farkındalık ya da kısaca yaşam gücü olarak düşünebiliriz. (Bazı manevi sistemler bunu şu şekilde tanımlar:*ki, ki*, veya*prana*.) Çakralara ilişkin anlayışımız, kişinin bedeninden, davranışlarından ve çevresinden akan enerjinin model analizinden gelir.

Sally'nin modeli vücudunu görmezden gelip tamamen kafasının içinde yaşamak olabilir. George'un modeli, insanları yakınlaştıklarında uzaklaştırmak, aynı zamanda da onları meşgul etmek için çok fazla konuşmak olabilir. Jane bir işten diğerine geçebilir, hiçbir zaman terfi alacak kadar uzun süre kalamaz ve başarısızlığı nedeniyle öz imajı zayıf olabilir. Bu modeller, çakra programlarının insan biyobilgisayarlarımızı çalıştırma şeklinin ifadeleri olarak görülebilir.

FŞEKİL0.3. TMÜMKÜNCGÖRÜŞMELER

	CHAKRA ONE	CHAKRA TWO	CHAKRA THREE
SANSKRIT NAME (MEANING)	*Muladhara* (root)	*Svadhisthana* (sweetness)	*Manipura* (lustrous gem)
LOCATION	Base of spine, coccygeal plexus	Abdomen, genitals, low back, hips	Solar plexus
CENTRAL ISSUE	Survival	Sexuality, emotions	Power, will
ORIENTATION TO SELF	Self-preservation	Self-gratification	Self-definition
GOALS	Stability, grounding, physical health, prosperity, trust	Fluidity, pleasure, healthy sexuality, feeling	Vitality, spontaneity, strength of will, purpose, self-esteem
RIGHTS	To be here, to have	To feel, to want	To act
DEVELOPMENTAL STAGE	Womb to 12 months	6 months to 2 years	18 months to 4 years
IDENTITY	Physical identity	Emotional identity	Ego identity
DEMON	Fear	Guilt	Shame
ELEMENT	Earth	Water	Fire
EXCESSIVE CHARACTERISTICS	Heaviness, sluggish, monotony, obesity, hoarding, materialism, greed	Overly emotional, poor boundaries, sex addiction, obsessive attachments	Dominating, controlling, aggressive, scattered, constantly active
DEFICIENT CHARACTERISTICS	Fearful, undisciplined, restless, underweight, spacey	Frigid, impotent, rigid, emotionally numb, fearful of pleasure	Weak will, poor self-esteem, passive, sluggish, fearful

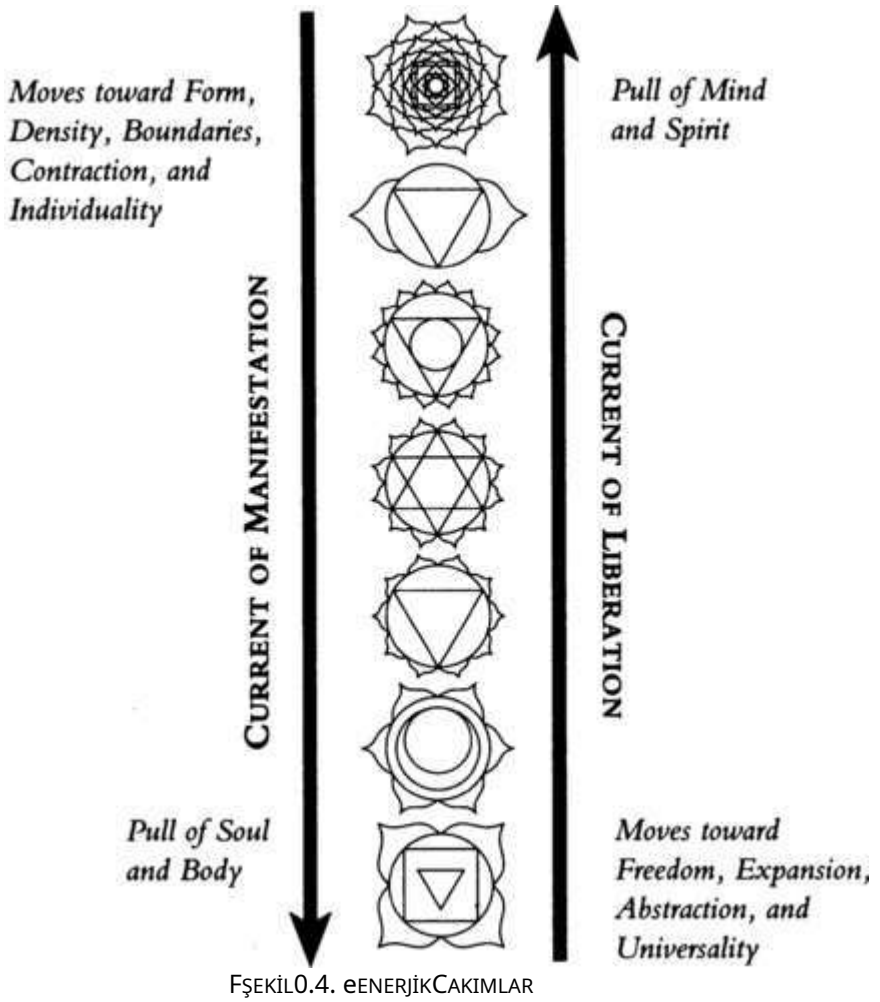
CHAKRA FOUR	CHAKRA FIVE	CHAKRA SIX	CHAKRA SEVEN
Anahata (unstruck)	*Vissudha* (purification)	*Ajna* (to perceive)	*Sahasrara* (thousandfold)
Heart area	Throat	Brow	Top of head, cerebral cortex
Love, relationships	Communication	Intuition, imagination	Awareness
Self-acceptance	Self-expression	Self-reflection	Self-knowledge
Balance, compassion, self-acceptance, good relationships	Clear communication, creativity, resonance	Psychic perception, accurate interpretation, imagination, clear seeing	Wisdom, knowledge, consciousness, spiritual connection
To love and be loved	To speak and to be heard	To see	To know
4 to 7 years	7 to 12 years	Adolescence	Throughout life
Social identity	Creative identity	Archetypal identity	Universal identity
Grief	Lies	Illusion	Attachment
Air	Sound	Light	Thought
Codependency, poor boundaries, possessive, jealous	Excessive talking, inability to listen, stuttering	Headaches, nightmares, hallucinations, delusions, difficulty concentrating	Overly intellectual, spiritual addiction, confusion, dissociation
Shy, lonely, isolated, lack of empathy, bitter, critical	Fear of speaking, poor rhythm, aphasia	Poor memory, poor vision, unimaginative, denial	Learning difficulties, spiritual skepticism, limited beliefs, materialism, apathy

> Maneviyatımızda bilince, farkındalığa, en yüksek değerlere ulaşırız; Duygusallığımızla, insan deneyimlerinin ve duygularının en zevkli ve yorucu olanına katlanırız. Bu iki yön, insan yaşamının temel nabzını oluşturur ve bir dereceye kadar birbirlerini çekerler.
>
> THOMAS MOORE

Mükemmel derecede iyi bir programa sahip olmak ve onu nasıl etkinleştireceğinizi bilmemek oldukça yaygındır. Kilo problemi olan kişiler genellikle ne yemeleri, yememeleri veya nasıl egzersiz yapmaları gerektiğini tam olarak bilirler. Ancak bu tür programların etkinleştirilmesi tamamen başka bir sorundur. Aktivasyon, bedenin psişik akımları boyunca hareket eden bir enerji yükünü gerektirir.

Programlarımızdan herhangi birini çalıştırmak için enerji akımlarımızı aktive etmemiz gerekir (bkz. Şekil 0.4). İnsan bedenleri genişliğinden daha uzun olduğundan, ana enerji yollarımız dikey olarak ilerlerken, daha ince akımlar diğer yönlerde akar. Bu bizi iki temel kutupla karşı karşıya bırakıyor: Bedenlerimiz aracılığıyla temas ettiğimiz dünya merkezli kutup ve zihnimiz aracılığıyla deneyimlediğimiz bilinç kutbu. Bu kutuplar arasında

yaşam gücümüz olarak deneyimlediğimiz dinamik bir enerji akışını yönetir.
Vücut aracılığıyla enerjisel temas kurulduğunda buna denir.*topraklama*. Topraklanma, özellikle ayaklarımız ve bacaklarımız aracılığıyla toprakla kurduğumuz sağlam temastan gelir. Kökleri duyuma, duyguya, eyleme ve maddi dünyanın sağlamlığına dayanır. Topraklanma, kendimizi güvende, canlı, kendimizde merkezlenmiş ve çevremize kök salmış hissetmemizi sağlayan bir bağlantı sağlar.
Öte yandan bilinç, zihin dediğimiz o yakalanması zor varlıktan gelir. İçimizdeki anlayışımızdır, hafızamızdır, hayallerimizdir, inançlarımızdır. Aynı zamanda duyusal bilgilerimizi de düzenler. Bilinç bedenden ayrıldığında geniş ve belirsizdir, rüya gibi ve boştur ama büyük yolculuklara çıkabilir. Vücudumuza bağlandığında tüm varlığımız boyunca dinamik bir enerji akışına sahip oluruz. Bu şekilde manevi alem olur. *somutlaşmış*somut ve etkili hale getirir. Aslında, radyoyu taktığımız gibi sistemi de taktık, böylece çeşitli frekansları ayarlayabiliriz. Çakralar daha sonra farklı frekanslarda alım ve yayın yapan kanallar haline gelir.



FŞEKİL0.4. EENERJİKCAKIMLAR

Ruh ve ruh bu kutuplaşmaların ifadeleridir. Bu terimleri benim kullanımımda, ruhun bedene doğru bütünleşmeye, biçime, bağlılığa ve duyguya yönelme eğiliminde olduğunu, oysa ruhun özgürlüğe ve genişlemiş bilince doğru hareket etme eğiliminde olduğunu görüyorum.*Ruh, ruhun bireysel ifadesidir ve ruh, ruhun evrensel ifadesidir.*. Her biri birbirine bağlanır ve diğeri tarafından güçlendirilir. (Bu tartışma çakranın yedinci bölümünde tekrar ele alınmıştır.)

LİBERASYON VEMANİESTASYON

Kurtuluş aşkınlık yoludur. Tezahür içkinliğin yoludur. Her ikisi de aynı yere götürür: İlahi olana.

Çakraların yedi girdabı bu iki aktif maddenin birleşimiyle yaratılır.

İlkeler: bilinç ve madde. Bilinç akışını taç çakradan girip bedende aşağıya doğru ilerlemek olarak düşünebiliriz. Çakralar (düşünceden dünyaya) indikçe giderek yoğunlaşan unsurları temsil ettiğinden, buna aşağı doğru enerji akışı adını veriyorum. *tezahür akımı*. Düşünceleri alıp görselleştirmelere, sonra kelimelere ve en sonunda da forma dönüştürdüğümüzde, tezahür etme sürecine girmiş oluruz. Bilinç yalnızca bedenlenme yoluyla tezahür edebilir. Bu, gerekli programları etkinleştirmek için enerji akımının vücuttan/donanımdan geçirilmesi gerektiği anlamına gelir.

Yoğun dünyadan eterik bilince doğru ilerleyen yukarı doğru akım,*kurtuluş akımı*. Çakralarda giderek yukarıya doğru ilerledikçe daha az kısıtlanırız. Su, topraktan daha az tanımlıdır; düşünceler kelimelere veya resimlere göre daha az spesifiktir. Tarihsel olarak çakraların özgürlüğe giden bir yol, kişinin maddi dünyanın kısıtlamalarından kurtulduğu bir yol olduğu düşünülüyordu.
Bir insanın bütün olabilmesi için bu iki akım arasında bir dengeye ihtiyaç duyması bu çalışmanın temel önermesidir. Özgürleşemezsek değişemeyiz, büyüyemeyiz, genişleyemeyiz. Bilinçsizce monoton rutinlere sıkışıp kalmış, bilincimiz can sıkıntısından uykuya dalmış otomatlar gibi oluruz. Bunun tersine, tezahür akımı olmadan amaçsız ve boş oluruz; geniş diyarlara uçan ama inemeyen, fikirlerle dolu ama taahhütte bulunamayan veya tamamlamayı başaramayan hayalperestler haline geliriz. Her iki akımı birleştirdiğimizde, kozmik kutupların birleşmesini elde ederiz.*hieros gamos*veya kutsal evlilik. Zıtların bu birliği sınırsız olanaklar yaratır. Bu metaforik bir kaynaktır. *anlayış*— hem bir fikrin doğuşunu hem de yaşamın başlangıcını ima eden bir kelime.

Maalesef her iki akım da olumsuz deneyimlerden etkileniyor. Fiziksel acı, çocukluk travmaları, sosyal programlar ve baskıcı ortamlar veya faaliyetler, hepsi bizi zeminden ve dolayısıyla tabandan gelen özgürleştirici akımdan koparır. Zihni maddeden üstün tutma felsefesiyle gurur duyan kültürümüz, bizi bedensel deneyimimizden ve dünyanın kendisinden uzaklaştırıyor. Bu ayrılıkta cinselliğimiz yadsınıyor, duyularımız saldırıya uğruyor, çevremiz istismar ediliyor ve gücümüz manipüle ediliyor. Zeminimiz biçimimizdir ve o olmadan bireyselliğimizi kaybederiz.
Çünkü Jung'un anladığı şekliyle arketip, yaşamın kendisinin bir önkoşulu ve bir arada var oluşudur; Onun tezahürleri yalnızca dinin, sanatın ve metafiziğin ruhsal doruklarına ulaşmakla kalmaz, aynı zamanda organik ve inorganik maddenin karanlık alemlerine de ulaşır.
Kutubun diğer ucunda yanlış bilgi ve beyin yıkama bilincimizi geçersiz kılıyor. Az önce gördüğünü görmediği ya da hissettiğini hissetmediği söylenen çocuk, kendi farkındalığından şüphe etmeyi öğrenir. İçgüdüler ve anılar vücuttan kopabilir. Bu, davranışların bilinçli zihnin niyetleriyle tam olarak eşleşmediği fobilere ve kompulsif faaliyetlere yol açabilir.

Neyse ki bilgi ve deneyim hafızada saklanıyor.*ikisi birden*fiziksel ve zihinsel durumlar. Bir tarafı kesildiğinde çoğu zaman diğer tarafa ulaşılabilir. Vücutlarımız, zihinlerimizin unuttuğu anıları kurtarabilir; tıpkı vücut çalışması veya cinsel aktivite sırasında ensest anıların insanlara görünmesi gibi. Bilincimizi zeminimize getirmek, hafızadan bloke edilen yalanları ve yanlış anlamaları ortaya çıkaran ve bilincimizi körelten çeşitli hatıraları ve deneyimleri harekete geçirir.
Benzer şekilde, dikkat belirli zihinsel materyallere (bir rüyanın unsurları, bir romandaki karakterler veya bir resimdeki görüntüler) odaklandığında duyum bedene geri dönebilir. Çoğu zaman bir müşteri ya da arkadaş hayati bir konu hakkında konuştuğunda, daha önce ölü olan bir kısmı canlanırken bedenlerinde bir enerji akışı deneyimleyeceklerdir. Her ikisi de derin bir içgörüye yol açar.
Zihin, beden ve enerjinin bütünleşmesi iyileşmeyi mümkün kılar. Eyleme geçmeden yalnızca anlamak ya da anlamadan yalnızca enerjiyi harekete geçirmek yeterli değildir. Bu

hayatımızda aradığımız değişiklikleri yaratan bu iki akımın bütünleşmesidir.

Almak ve vermek tüm yaşamın ortak ilkeleridir. Her ikisi de açık sistemlerde, dünyayla bağlantılı olarak ve kişinin kişisel gelişiminde temel faktörlerdir. Dengeleri bozulursa sistem ya boğulur ya da boşalır ve artık çalışamaz.

RKABUL VEEXPRESYON

Ayrıca her çakranın içine ve dışına akan iki yatay akım vardır:*alım akımı*Ve*ifade akımı*. Kendimizi farklı çakra seviyelerinde ifade etmek için iki dikey akımımızı birbirine karıştırıyoruz. Örneğin boğaz çakramla ifade ettiğim konuşma düşüncelerimin, irademin ve nefesimin bir karışımıdır. Aşkım duyguların ve anlayışın bir karışımıdır. Aynı şekilde bu yatay akımlar aracılığıyla aldıklarımız da sisteme girerek çakralar arasında yukarı aşağı hareket eder. Örneğin aldığım bir içgörü, bedenimde bir şeylerin serbest kalmasına neden olabilir veya düşüncemi değiştirebilir.

Bir çakra bloke edildiğinde alım ve ifade bozulur. Çakraları bir flütteki deliklere benzetirsek, tam bir aralıkta çalabilmek için her birini nasıl açıp kapatabilmemiz gerektiğini görebilirsiniz. Bunun nasıl gerçeğe dönüştürüleceği bu kitabın konusudur.

CHAKRABKİLİT

Belirli bir düzlemde buluşan eşit ve karşıt güçlerden bir blok gelişir. Sadece şu ya da bu gücü ortadan kaldıramayız. Entegre olmaları gerekir.

Hepimiz enerjimizin serbest akışının engellendiği zamanlar yaşadık. Alışkanlık blokları çakra işleviyle ilgili kategorilere girebilir. Mesela iletişim bizim için zorsa beşinci çakramızda blokaj var demektir. Eğer korku ve teslimiyet içinde yaşıyorsak güç çakramızın tıkalı olduğunu söyleyebiliriz. Eğer fiziksel sağlığımız ya da kişisel mali durumumuz sürekli bir kriz içindeyse, o zaman ilk çakramızda bir blokaj var demektir.
Bir çakrayı ne engeller? Çocukluk travmaları, kültürel şartlanmalar, sınırlı inanç sistemleri, kısıtlayıcı veya yorucu alışkanlıklar, fiziksel ve duygusal yaralanmalar ve hatta dikkat eksikliğinin tümü çakra tıkanıklığına katkıda bulunur. Hayatta zorluklar çoktur ve her biri için bir başa çıkma stratejisi geliştiririz. Zorluklar devam ettiğinde, bu başa çıkma stratejileri kronik kalıplara dönüşür ve savunma yapıları olarak bedene ve ruha sabitlenir.
Sonunda bu savunmalar, gerçek tehditler ortadan kalksa bile kas sistemimizde enerjinin serbest akışını kısıtlayan tutma kalıpları yaratır. Bu kronik gerilime şu ad verilir:*kalkan, vucüt zırhı*. Duruşumuzu, nefesimizi, metabolizmamızı, duygusal durumlarımızı, algılarımızı, yorumlarımızı ve inanç sistemimizi etkiler. Açıkçası, beden-zihin sistemi bu kadar etkilendiğinden ilişkilerimizde, işimizde, yaratıcılığımızda ve inanç sistemlerimizde tezahürler görüyoruz; bunların hepsi de bu modeli sürdürme eğiliminde.

Girip çıkmadan gelişme olmaz; yükselme ve alçalma olmadan dönüşüm, emilim ve depolama olmaz.

NEI CHING

Dere yatağındaki dal ve yaprakları toplayan bir kaya gibi, önemli derecedeki bir blok da zamanla şiddet kazanır. Küçük bir korku olarak başlayan şey, tam gelişmiş bir fobiye dönüşerek kişinin özgürlüğünü ciddi şekilde kısıtlar. Alışılmış öfke, kişiyi arkadaşlarından uzaklaştırabilir ve bu izolasyon, depresyona ve daha fazla öfkeye neden olabilir. İlişkilerde tutunmak terk edilmeyi yaratır, bu da kişinin tutunma eğilimini artırır. Ayrıca belirli bir çakradaki herhangi bir blok, dört temel akımın akışını etkiler. Kendimizi sürekli olarak hayatta kalma meselelerinin içinde bulurken, özgürleştirici akımımızı "yerden kaldıramayabiliriz". Ya da tezahür eden akımımızı tam olarak temellendiremeyebiliriz ve bir fikir seli içinde kaybolup, gerçek dünyayla bağlantı kuramayabiliriz. Eğer yapamıyorsak*almak*belirli bir enerji türü (sevgi veya yeni bilgi gibi) olduğunda, çakra körelir ve işleyişi daha da sınırlanır. Eğer yapamıyorsak *ifade etmek*enerji, durgunlaşır ve kapalı bir sistem haline geliriz.

Bu durumların herhangi birinde, yaşam deneyimimizde eksik veya dengesiziz. Bu nedenle taşıdığımız blokajları tanımak, bunların kaynağını ve anlamını anlamanın yollarını bulmak ve bunları iyileştirecek araçlar geliştirmek önemlidir.

Bir çakranın engelini kaldırmak, sorunun birden fazla düzeyde ele alınmasını gerektirir.

Söz konusu çakranın dinamiklerini anlayın. Bu, çakra sistemini hem her bir çakranın doğasını hem de bir bütün olarak sistemdeki işlevini anlayacak kadar iyi bilmek anlamına gelir. Bu şekilde çakranın neyi başarmaya çalıştığını ve optimum işleyişinde nasıl davrandığını biliriz.

O çakranın sorunlarıyla ilgili kişisel geçmişi inceleyin. Her çakranın işleyişini etkileyen travmalar ve istismarlarla dolu bir gelişim aşaması vardır. Her bir aşamadaki programlamanızı anlamak, bloğun doğası hakkında hayati bilgiler verir.

Egzersizleri ve teknikleri uygulayın. Çakralar fiziksel olarak bedenlendiğinden, vücudun belirli kısımlarını açmak için tasarlanmış özel fiziksel egzersizler vardır. Ayrıca bir çakradaki değişimi etkilemeye yardımcı olacak meditasyonlar, gerçek dünya görevleri ve görselleştirme teknikleri de vardır.

Fazlalığı ve eksikliği dengeleyin. Eğer bir çakra kronik tutma nedeniyle bloke olmuşsa, onu bırakmayı öğreniriz. Sürekli kaçınma nedeniyle engellenirse, hem bedenlerimizde hem de yaşamlarımızda o alana odaklanmayı öğreniriz.

Ancak aynı çakrada olsa bile tüm bloklar aynı değildir. Farklı bloklar farklı türde iyileştirmeler gerektirir. Aşağıdaki tartışma iki temel çakra dengesizliği türü arasında önemli bir ayrım yapmaktadır. Önümüzdeki bölümler belirli alanlarda blokajlara neyin sebep olduğunu yakından inceliyor ve bunların farklı tezahürlerinin doğasını analiz ediyor.

eXCESS VEDVERİMLİLİK

Hayattaki sorunların çoğu bir şeyin çok fazla ya da çok az olmasından kaynaklanıyor. Hayatımızı denge arayarak geçiririz.

Bir bireyin stresle, olumsuz deneyimlerle veya travmayla başa çıkma şekli genellikle iki kategoriden birine girer: Stresle savaşmak için kişinin enerjisini ve dikkatini artırmak veya durumdan çekilmek için enerjiyi azaltmak. Bu sonuç olarak *aşırı*veya*Yetersiz*başa çıkma stratejisi. Bir insanın hangi yöne gitmeye karar verdiğini bedenine bakarak, alışkanlıklarını inceleyerek anlayabilirsiniz. Vücutları kronik gerginlik noktasına kadar iyi durumda mı? Her noktayı aşırı derecede mi endişelendiriyorlar? Ayrıntılar konusunda takıntılı mı, aşırı organize mi oluyorlar? Eğer öyleyse, genellikle aşırı veya aşırıdırlar. Buna karşılık, eğer onların kalıpları durumlardan çekilmek, belirsiz, güvenilmez veya aşırı derecede değişken olmak, düşük tonlu, gevşek veya macunsu bir gövdeye sahip olmaksa, o zaman muhtemelen yetersiz veya yetersiz olacaklardır. Somatik terapist Stanley Keleman bunu şu şekilde açıklamaktadır: Aşırı tepkide yapının zarları öyle kalınlaşır ya da sertleşir ki, çevreye ne dışarıdan ne de içeriden nüfuz edilemez. Sınırlanmamış yapılar, yapışkan olmayan zarları içerir; Dünyanın kişiyi istila ettiği veya onun dünyaya sızdığı bir gözeneklilik vardır.[4]

Bunu bir kaçınma veya aşırı telafi modeli olarak da görebiliriz. Kaçınma çakra eksikliğine, aşırı telafi ise çakra fazlalığına yol açar. Güvensizliğini başkalarına hükmeterek telafi eden bir zorba, aşırı derecede üçüncü çakra sergiler. Sürekli konuşan korkmuş bir kişinin beşinci çakrası aşırı derecede artar. Aşırı kilolu bir kişi aşırı bir ilk çakraya sahip olabilir ve vücut ağırlığını korunmuş ve topraklanmış hissetmek için kullanabilir. Aşırı çakralar, bu konuya aşırı derecede odaklanarak kayıp veya hasarı aşırı telafi eder; genellikle kaybı iyileştiremeyen işlevsiz bir şekilde.

Belirli bir alanda kaçınma tepkisi, kişi o düzeyde tam olarak işlev görecek yeterli gelişime sahip olmadığında ortaya çıkar ve bu nedenle o alanı ilgilendirebilecek durumlardan kaçınır. Erken yaşta fiziksel travma yaşayan biri bedeninden uzaklaşabilir ve fiziksel dünyayla baş etmekte zorlanabilir. Kendini güçsüz hisseden kişi

çatışmayı önlemek için her türlü çabayı gösterin. İzolasyon ve ihmal içinde büyüyen biri, nasıl ilişki kuracağını öğrenmemiş olabilir ve kalp çakrasını kapatıp sosyal olarak içine kapanabilir.
Aşırı bir çakra, işlevsel olarak faydalı olamayacak kadar karmaşıktır. Trafik sıkışıklığı gibi, çakra da aşırı kalabalık nedeniyle tıkanır ve enerji yoğunlaşır ve durgunlaşır. Eksik bir çakra enerjiyi kısıtlar ve sıkışık, boş ve işe yaramaz kalır.
Yaşamımız boyunca geliştikçe bazı alanlarda aşırı, diğerlerinde ise yetersiz olma ihtimalimiz yüksektir. Bir kişinin ilk çakrasında eksiklik varsa, üst çakralarında da aşırılık olması muhtemeldir. Başkaları üzerinde güce aşırı derecede bağlanırlarsa ilişkilerde sorun yaşarlar. Hatta aynı çakrada hem eksik hem de fazla desenlerin sergilenmesi mümkündür. Örneğin, aşırı duygusal ama cinsel açıdan soğuk biri, ikinci çakrada hem fazlalık hem de eksiklik sergiler.
Ancak aşırı ve eksik çakraların bazı ortak noktaları vardır. Her ikisi de stres, travma veya hoş olmayan durumlarla başa çıkmak için tasarlanmış başa çıkma stratejilerinin bir sonucudur. Her ikisi de sistemdeki enerji akışını kısıtlıyor ve hem özgürleştirici hem de tezahür eden akımların tam olarak ifade edilmesini engelliyor. Sonunda her ikisi de işlevsiz davranışlara ve sağlık sorunlarına neden olur.
Bu dengesizliklerin iyileştirilmesi teorik olarak çok basittir. Aşırı çakranın enerjiyi boşaltması, eksik çakranın ise enerji alması gerekir. Ancak kırk yıldır kapalı olan bir çakrayı açmak ya da aşırı bir insanı serbest bırakmak zordur. Ayrıca yukarıdaki kuralın istisnasını oluşturan pek çok incelik vardır. Örneğin, eğer birisi deşarj olmak için çok fazla konuşursa, bu onu daha fazla konuşmaya teşvik etmenin bir faydası olmayabilir. Bunun yerine, zayıf temel veya duygusal uyuşukluk gibi altta yatan bir eksikliği güçlendirmeleri gerekir. Bu şekilde aşırı çakra, eksik olanı besleyebilir. Güçlü bir görselleştirici olan biri, aynı gücü daha sağlıklı bir vücut hayal etmek (ve yaratmak) için kullanabilir. Eksik bir çakrayı güçlendirirken, onun altındaki bir çakrayı güçlendirerek destek oluşturmak da gerekebilir. Topraklandığımızda (birinci çakra) güç duygumuz (üçüncü çakra) artar. İyi ilişkiler (dördüncü çakra) duygusal hassasiyeti (ikinci çakra) gerektirir. Bu incelikler zamanla sistemle çalıştıkça ortaya çıkıyor.

Çakra sisteminin güzelliği çok boyutluluğunda yatmaktadır. Bu dengesizliklere sözlü olarak tartışma yoluyla, fiziksel olarak beden ve hareketle çalışarak, ruhsal olarak meditasyon yoluyla, duygusal olarak duyguların keşfedilmesiyle, görsel olarak görüntülerle, işitsel olarak seslerle yaklaşılabilir ve hayatımızın belirli alanlarını güçlendiren dış dünya görevleri aracılığıyla gerçekleştirilebilir. .

KARAKTER ZIRHI

Karakter, psişe ve soma için bir buluşma yeri sağlar... Karakter, bir öz bakım pratiğini, sağlam bir benlik duygusunu sürdürmek için istikrarsızlığımıza dayatılan süregelen aceleci, katı bir çözümü temsil eder.

JOHN CONGER

AFazlalığı ve eksikliği kronik tutma kalıplarımızın bir parçası haline gelir.

haline gelmek*karakter zırhı*. Bu biyoenerjetik terim, baş etme stratejilerinin türlerini ve bunların vücudun duruşuna ve dokularına kilitlenmiş kronik tutma kalıplarını tanımlar. Karakter zırhı tipik olarak yaşamın gelişim aşamalarında yaşanan zorluklardan kaynaklanır. Başa çıkma yöntemlerimiz, bilinçli farkındalığın ötesinde sistem geliştikçe sistemle "bağlanan" savunmalara dönüşür. Onlar bizim gibi değiller*karar vermek*yapmak yerine, otomatik olarak çalışan varsayılan programlara benzerler.
*Karakter yapısı*vücuttaki genel zırhlanma modellerini açıklar. Alexander Lowen, Wilhelm Reich'ın öncü çalışmasına dayanarak, her biri kendine özgü özelliklere sahip altı temel karakter yapısını tanımlıyor.[5]Çoğu insan, diğer yapıların gölgeleri ve imalarıyla birlikte bu altı modelden en az birini sergiliyor. Örneğin biz

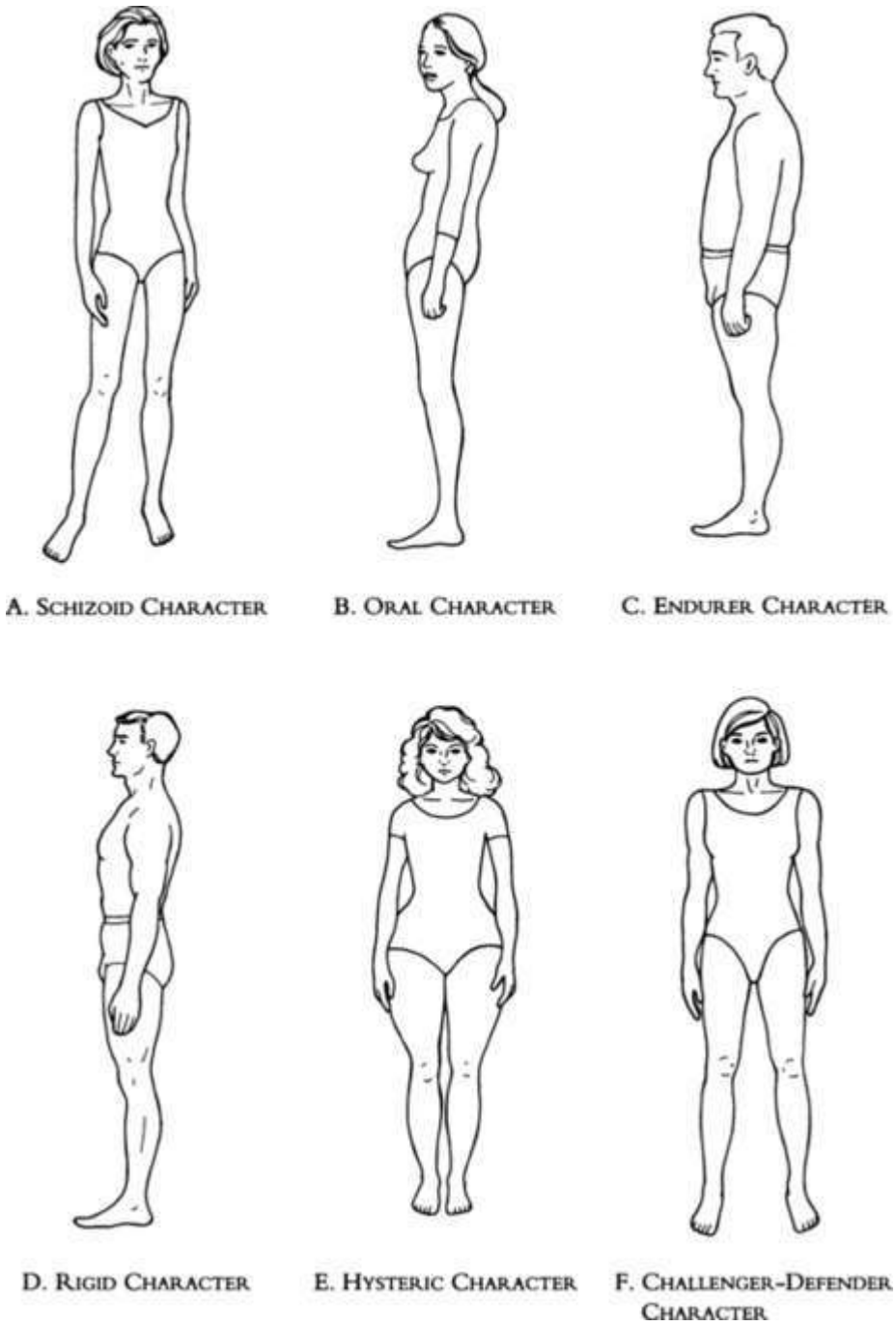
Bir karakter yapısının bir katmanı üzerinde çalışabilir ve altında başka bir katman bulabilir veya bazen bir yapı, sevilen birinin kaybı gibi "sözlü" sorunlarımızı harekete geçiren ya da yüksekokulun talepleri başarma ihtiyacımızı harekete geçiren yaşam durumları tarafından etkinleştirilir. . Karakter zırhını anlamak, beden ve zihin arasındaki arayüzde çalışırken çok faydalıdır ve enerjinin çakralar yoluyla dağıtımıyla doğrudan ilişkilidir.
Lowen altı karakter yapısına belirli isimler verdi; bunlardan bazıları onları oldukça patolojik gösteriyor. Bu karakter yapılarının hepimizde ortak olduğuna inanıyorum ve bu nedenle daha az alçaltıcı isimler kullanmayı tercih ediyorum. Onlar anlatılıyor *kısaca* Burada her iki adı da kullanarak, ilgili bölümlerde daha ayrıntılı bir tartışma yapacağız.

ToSşizoid/Creatif. Lowen, birinci çakranın yabancılaşmasından kaynaklanan zihin ve beden arasındaki karakteristik bölünme nedeniyle bu yapıya Şizoid adını verdi. Bu yapıya sahip insanlar oldukça yaratıcı ve zekidirler ve üst çakraları aşırı gelişmiştir. Sorunları var olma hakkı etrafında yoğunlaşıyor, dolayısıyla bu yapı ilk çakra bölümünde tartışılıyor.

> Karakter, enerjinin geride bıraktığı kabuktur, dolayısıyla bir ev sağlar; ama büyüdükçe kabuk çok küçülür.
>
> JOHN CONGER

ToÖral/Lüzerinde. Oral yapı, birinci ve ikinci çakralarla ilgili bağımlılığın beslenme/ beslenme aşamasındaki yoksunluktan kaynaklandığı için ikinci çakra bölümünde tartışılmaktadır. Oral tipler güçlü bir şekilde duygusal birleşme ve vermeye yönelik olduklarından, onlara Aşıklar olarak da anılırlar.
ToMasoşist/Endurer. Mazoşist yapı, enerjinin iradeye bağlı olduğu üçüncü çakraya sabitlenmiştir. Özerkliklerinden mahrum bırakılan mazoşistler, her şeyi çelişkili bir hoşnut etme ve direnme modeliyle içeride tutma eğilimindedirler ve bloke olmuş enerjilerini içe, Öz'e karşı çevirirler. Güçlü ve sadıktırlar ve zorluklara iyi dayanabilirler, bu nedenle daha olumlu bir şekilde Dayanıklı yapı olarak anılırlar.
ToRigid/Abaşkan. Onaylanmamaktan kalbi yaralanan bu tip, enerjisini başarıya odaklama eğilimindedir. Oldukça işlevseldirler ancak sıklıkla ilişkilerden, bağlılıktan ve yakınlık duygularından korkarlar. Başaran'ın yapısı dördüncü çakra ile ilgili bölümde tartışılmaktadır.
ToHsterik. Bu yapı, Katı/Başarılı yapısının bir çeşididir ve duygusal olmaya daha fazla kültürel izin veren kadınlarda daha sık ortaya çıkma eğilimindedir. Yaralar ve desenler Başaran'ınkine benzer, ancak başlangıçta duygular bastırılırken, daha sonra bu yapıya adını veren bir yoğunlukla patlak verirler.
To Psikopat/Challenger-Defendir. Psikopatik yapı da gelişimsel olarak üçüncü çakrayla ilişkilidir ancak sonuç yetersiz olmaktan çok aşırıdır. Bu tür, güç sahibi olmaya yöneliktir ve uysal olanı savunduğu ve güçlüye meydan okuduğu için aynı zamanda Meydan Okuyan-Savunucu olarak da adlandırılır. Tutma şekilleri enerjiyi vücutta yukarıya, özellikle de boyun ve omuzlara getirdiğinden, beşinci çakra bölümünde Challenger'ı tartışacağım.
Farklı vücut tiplerinin resimlerini görebilirsiniz.Şekil 0.5. Özelliklerinin bir tablosu şurada görünür:Şekil 0.6kolay referans için. Yedi çakranın tümünün fazlalık ve eksiklik kalıplarıyla ilişkilerini gösteren daha ayrıntılı tartışmaları diğer çizelgeler takip etmektedir.

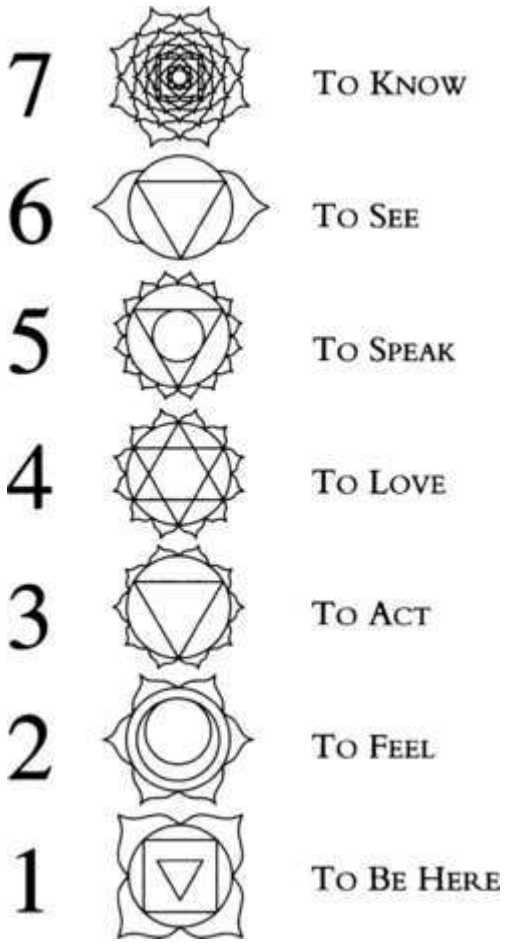
FŞEKİL0,5. TTÜRLERİBODYARMOR



FŞEKİL0.6. FBEN SAHİBİMCHARAKTÖRSYAPILAR

LOWEN'S TERMS	SCHIZOID	ORAL
ALTERNATE TERMS	Creative	Lover
AGE OF DEPRIVATION	Utero to 6 months	6 months to 2½ years
HOLDING PATTERN	Holding together	Holding on (clinging)
FEAR	Falling apart, going crazy	Abandonment, rejection
DOUBTS	Right to exist	Right to have
ILLUSION	My mind is my body.	I can't do it alone. Love will solve everything.
PARENT	Angry, frightened	Depriving
PERSONALITY SYMPTOMS	Lacks sense of self	Depressed, needy, dependent
EYES	Vacant, fixed, scared	Pleading, puppy dog
POSITIVE ASPECTS	Highly creative	Loving
BODY SIGNS	Tension in joints, constricted, jumpy	Sunken chest, too fat or thin, pale, soft
CHAKRAS MOST AFFECTED	Deficient 1st	Excessive 2nd, excessive 4th

MASOCHIST	RIGID	PSYCHOPATHIC
Endurer	Achiever	Challenger-Defender
1½ to 3 years	3½ to 5 years	2½ to 4 years
Holding in	Holding back	Holding up
Humiliation, exposure	Surrender (to feelings)	Submission (to another)
Right to act (autonomy)	Right to want, right to feel	Right to be free, right to love
I'm trying to please you.	Performance is everything.	It's all a matter of will.
Instrusive, authoritarian	Sexually rejecting, cold	One parent seductive, one authoritarian
Feels stuck, moody	Agressive, proud, competitive	Power hungry, obstinate, contrary
Suffering, confused	Sparkling, bright, present	Compelling
Steady, patient, diplomatic	Good achiever, highly functional	Keep their heads, kind to underdogs
Compressed, ass held tightly, jerky movement	High head, closed heart, active pelvis, blocked middle	Attractive, upwardly displaced, loose pelvis
Blocked 3rd	Deficient 4th	Excessive 3rd, strong 5th



FŞEKİL0.7. TOSEŞİTRIŞIKLAR

THE YEDİ HAK

İçimizdeki ilahi olanı en aza indirmenin en hızlı yolu onun temel haklarına müdahale etmektir.

e Çakraların her biri, aşağıda ve aşağıda listelendiği gibi, temel, devredilemez bir hakkı yansıtır. Şekil 0.7. Bu hakların kaybı çakranın tıkanmasına neden olur. Bu hakları geri almak çakrayı iyileştirmenin gerekli bir parçasıdır.

CHAKRAÖkuzeydoğu:*Burada olma hakkı*. İlk çakrada sağlamlık bulmak için var olma hakkımıza dair içgüdüsel bir duyguya sahip olmalıyız. Atölye çalışmalarımda insanların büyük bir çoğunluğunun, ne kadar basit görünse de, bu hakla ilgili sorun yaşadığını görüyorum. Burada bulunma hakkı olmadan çok az başka hak talep edilebilir. Yer kaplama hakkımız var mı? Bireysellik oluşturma hakkımız var mı? Kendimize bakmaya hakkımız var mı? Burada bulunma hakkı hayatta kalmamızın ve güvenliğimizin temelidir.

Bu hakkın bir sonucu*sahip olma hakkı*özellikle de hayatta kalmak için ihtiyacımız olan şeye sahip olmak. Burada olma hakkımı yakalamış olabilirim ama yine de kendime izin vermekte zorluk çekiyorum.*sahip olmak* kendime ayırdığım zaman, zevk, para, mal mülk, sevgi veya övgü gibi şeyler. Bir şeye sahip olamamak, rafsız bir kitaplığa sahip olmak gibidir. Eğer sistemde eşyaları saklayacak bir yer yoksa ve bunları elde etmek için etkili bir süreç yoksa, o zaman yardım teklif edilse bile kendimizi sürekli bir yoksunluk durumunda buluruz.

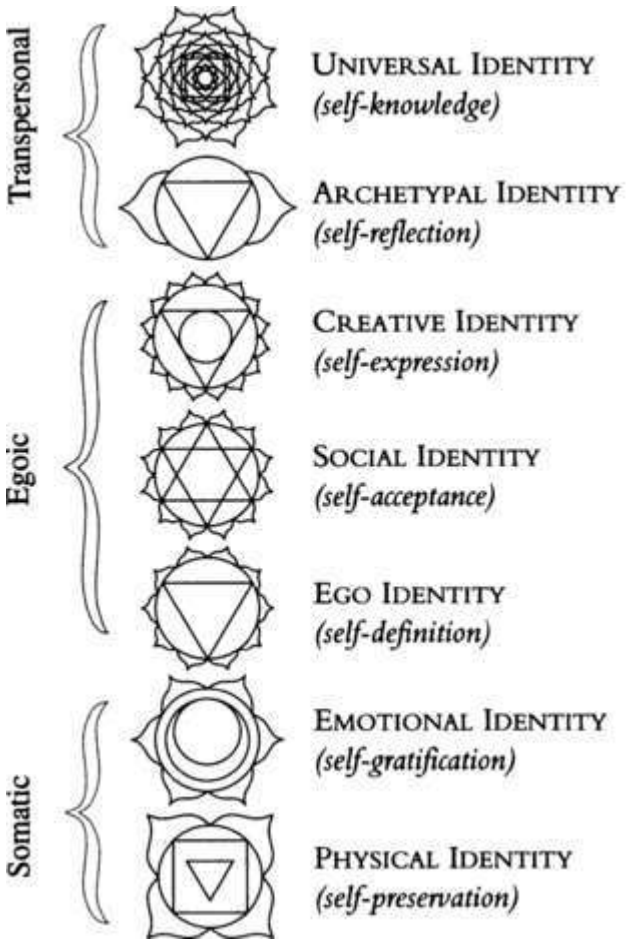
İstenmeyen bir çocuk burada olma hakkından şüphe eder ve hayatının ilerleyen dönemlerinde ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk yaşayabilir. Yiyecek, giyecek, barınma, ısınma, tıbbi bakım veya sağlıklı bir çevreden mahrum kaldığımızda, sahip olma hakkımız da kısıtlanmıştır. Dolayısıyla bu hakkı hayatta birçok kez sorgulayabiliriz. Sahip olma hakkı, sağlıklı bir ilk çakranın tüm yönlerini içerme, tutma, muhafaza etme ve tezahür ettirme yeteneğinin temelini oluşturur.

CHAKRATWO:*Hissetme hakkı*. Duygusal ifadeyi hoş karşılamayan veya duyarlılığı zayıflık olarak gören bir kültür, temel hissetme hakkımızı ihlal ediyor. "Öfkelenmeye hakkın yok." "Duygularını nasıl böyle ifade edebiliyorsun? Olmalısın

kendinden utan!” "Erkekler ağlamaz." Bu tür tedbir kararları bizim hissetme hakkımızı ihlal ediyor. Duygular, refahımız hakkında önemli bilgiler edinme yoludur. Hissetme hakkımız zedelendiğinde kendimizle temasımız kesilir, uyuşur ve bağlantımız kesilir. Bu hakkın bir sonucu*isteme hakkı*Çünkü hissedemezsek ne istediğimizi bilmek çok zordur. Sağlıklı cinsellikten yararlanma hakkımız, hissetme hakkımızla yakından bağlantılıdır.

ChakraTüç:*Harekete geçme hakkı*. Dar tanımlanmış davranış kalıplarına sahip kültürler, ceza korkusu ve körü körüne itaatin dayatılması yoluyla hareket etme hakkına zarar verir. Çoğu insan yenilik yapmaktan, özgür olmaktan korkarak başkalarının ayak izlerini takip eder. Hareket etme hakkı kısıtlandığında irade ve kendiliğindenlik de beraberinde gelir ve canlılığımız azalır. Bu, üçüncü çakranın anlamsız veya tuhaf eylemlerden yararlandığı anlamına gelmez, ancak içsel otoritemizi geliştirmek için özgürlüğe ihtiyacımız olduğu anlamına gelir. Bu hakkın bir sonucu*özgür olma hakkı*.

ChakraFbizim:*Sevme ve sevilme hakkı*. Ailede bu durum, ebeveynlerin çocuklarını sevme ve onlara bakma becerilerindeki herhangi bir işlev bozukluğu nedeniyle zarar görebilir. Kültürel olarak hasar, erkekleri seven erkeklere ve kadınları seven kadınlara yönelik yargılayıcı tutumlarda ortaya çıkıyor. Sevme hakkı, ırksal çekişmeler, kültürel önyargılar, savaşlar ya da gruplar arasında düşmanlığı zorlayan herhangi bir şeyin yanı sıra, zayıf özgüven, kırık irade ve hissetme ya da iletişim kuramama nedeniyle daha da zarar görür. Yedili sistemin merkezi çakrası olan sevme hakkı, diğer haklardan herhangi birinin kaybedilmesi veya zarar görmesi durumunda zarar görür.
ChakraFben sahibim:*Gerçeği söyleme ve duyma hakkı*. Ailemizde dürüstçe konuşmamıza izin verilmediğinde bu hak zarar görür. "Benimle böyle konuşma genç adam!" “Bu konuyu bu ailede tartışmıyoruz.” Buna konuştuğumuzda duyulmamak, aile sırlarını saklamak ve dürüstçe konuşulmamak da dahildir. Ebeveynlerimiz, kültürümüz veya hükümetimiz bize yalan söylediğinde bu hakkın kötüye kullanılması söz konusu olur. Bu hakkı geri kazanmak için açık iletişimi öğrenmek önemlidir.
ChakraSix:*Görme hakkı*. Algıladığımız şeyin gerçek olmadığı söylendiğinde, bazı şeyler kasıtlı olarak gizlendiğinde veya inkar edildiğinde (ebeveynlerin içki içmesi gibi) veya görüşümüzün genişliği göz ardı edildiğinde bu hak zarar görür. Çocuklar anlayışlarının ötesinde şeyler gördüklerinde ya da öfkeli ya da korkutucu sahneler sıklıkla ortaya çıktığında çocukların kendi görme yetenekleri azalır. Bu hem fiziksel görüşü hem de daha incelikli psişik algıları etkileyebilir.
ChakraSeşit:*Bilme hakkı*. Bu, doğru bilgi edinme hakkını, gerçeğe ulaşma hakkını, bilgi edinme hakkını ve yalnızca neler olup bittiğini bilme hakkını içerir. Elbette eğitim bilginin önemli bir parçasıdır. Aynı derecede önemli olan kişinin manevi haklarıdır; ilahi olanla en uygun bulduğumuz şekilde bağlantı kurma hakkı. Bir başkasına manevi bir dogmayı dayatmak yedinci çakramızın kişisel ve manevi haklarını ihlal eder. Bilgiyi ve eğitimi reddetmek yedinci çakranın doğal arayışını kapatmaktır.



FŞEKİL0.8. BENDİŞLER

YEDİ KİMLİK

Kimlik, ruhun sürekli değişen ve genişleyen bir tezahürüdür. O olmadan gücümüz çok dağınıktır ama ona tutunursak sınırlı oluruz.

BEN

Bağlarımız bozulmadan kalırsa veya onları geri almayı başarabilirsek, o zaman iyi bir şansımız var demektir.

Her biri daha büyük sistemlerin sürekli genişleyen modeli içinde aşağıdakinin üzerine inşa edilen yedi temel çakra kimliğimizi kucaklama şansı. Kimlikleri listelemeden önce, kimlik kavramının kendisi üzerinde düşünmekte fayda var; zira kimlik hem psikolojide hem de maneviyatta kaygan ama önemli bir kavramdır.

Kimlik bize*Anlam*. Sürekli olarak anlam arayışı içindeyiz, çünkü o bize nasıl hareket etmemiz gerektiğini söyler. Yağmur bulutlarını tanımlayarak arabanın camlarını kapatmamız gerektiğini biliyoruz. Eğer hastaysak ya da keyfimiz yerinde değilse, sebebini tespit etmek isteriz.

Çakraların her biri, yaşam boyunca olgunlaştıkça gelişimsel olarak ortaya çıkan belirli bir kimlikle ilişkilidir. Her kimlik, daha önceki aşamaların kimliklerini içinde barındırır. Kimlik duygumuzu genişletmek, bilinç tarzımızı bir çakradan diğerine genişletmenin anahtarlarından biridir.

Kimlikler, metaforik giysi katmanları olarak, altındaki temel ruhu örtmenin yolları olarak görülebilir. Kıyafet sahibi olmak sorun değil; kot pantolondan smokine, seksi iç çamaşırına kadar farklı durumlar için farklı kıyafetlere ihtiyacımız var. BT*dır-dir*Eğer giysinin gerçekte kim olduğumuzu düşünüyorsak ve onu asla çıkarmıyorsak bir sorun vardır.

Bu kimliklere o kadar daldığımızda, onları altta yatan Benlikle karıştırdığımızda, o zaman belirli bir seviyede sıkışıp kalırız. Giysiyi bedenin kendisiyle karıştırdık; onu çıkarmak istemiyoruz, altındaki çıplaklığı ortaya çıkarmaktan korkuyoruz. Öte yandan, eğer bir seviyeyi hiçbir şekilde tanımlayamıyorsak, o zaman orada yapmamız gereken bazı işlerin olduğunu biliyoruz. Kirli kot pantolonlarla iş aramak ya da resmi kıyafetlerle bahçe işleri yapmak uygunsuzdur; eğer yapabileceğimiz tek şey buysa, ciddi anlamda kısıtlıyız demektir.

Çakra kimlikleri (bkz.Şekil 0.8) olumlu ya da olumsuz, özgürleştirici ya da hapsedici olabilir. Aynı anda hem gerçek hem de sahtedirler. Gerçek parçalar oldukları için gerçektirler ama bütün olmadıkları için sahtedirler.

Chakra Ökuzeydoğu: İlk kimlik seviyemiz şu şekilde bilinir:*fiziksel kimlik*ve onun görevi*kendini koruma*. Burada bedenle özdeşleşmeyi öğreniyoruz; bedenim aç olduğunda,*BEN*açım, canım acıdığında,*BEN*acıtmak. Beden görünmez ruhu gizler ve onun şeklini ve ifadesini ortaya çıkarır. Bedenle özdeşleştiğimizde, ruhun fiziksel formdaki ifadesinin yanı sıra onun erkek, kadın, genç, yaşlı, şişman, zayıf, sağlıklı veya hasta gibi fiziksel nitelikleriyle de özdeşleşiriz.

Fiziksel dünyayla baş etmek için fiziksel kimlik gereklidir. Eğer bunu fark etmezsem *yapamamak*Bir kartondaki yüz kiloluk kağıdı kaldırırsam sırtımı ciddi şekilde yaralayabilirim. Ne zaman aç olduğumu veya dinlenmeye ihtiyacım olduğunu fark etmezsem zamanla sağlığımı ciddi şekilde tehlikeye atabilirim. Bu kimlikten yoksun kalmak, bedenden kopmak ve fiziksel dünyadan kopmaktır.

Chakra Two: Bedenin yüzeyinin altında duygular çalkalanır. Duygular duygularımızın giysisidir. Güçlü bir duygu yaşadığımızda canlılığımızı hissederiz ve çoğu zaman söz konusu duyguyla özdeşleşiriz. Dilimiz bile bu tanımlamayı yapıyor: I*ben*kızgın, ben*ben*korkmuş. (Diğer diller diyor ki, ben*sahip olmak*korku ya da öfke.) Bu şunu söyleyen kimliktir: *hissediyorum öyleyse varım*ve ne hissediyorsam*dır-dir*ben neyim. Bazı insanlar temel benlik duygularını bu şekilde tanımlarlar.

O halde ikinci çakra bizim*duygusal kimlik*ve onun görevi*kendini tatmin etme*. Duygu, fiziksel kimliğimizden doğar ve buna ek bir boyut da getirir. Duygularımızı hissetmek ve onların mesajlarını yorumlamayı öğrenmek için bedenlerimizi hissetmemiz gerekir. Duygusal kimlik, bedenin deneyimini genişletir ve ona boyut ve doku vererek bizi dünyanın akışına bağlar.

Chakra Üç: Üçüncü çakrada irademizle, davranışlarımızla, eylemlerimizle özdeşleşiriz. Burası, kendi eylemlerimizi ve sonuçlarımızı seçme gücüne sahip ayrı bir varlık olduğumuzun farkına vardığımız yerdir. Bu*ego kimliği*, Yönelmiş*kendini tanımlama*.6 Bu tür bir özdeşleşme "Ben ne yapıyorsam oyum" der. Bir şeyi doğru yaptığımızda ya da zor bir şeyi başardığımızda kendimizi iyi hissederiz. Hata yaptığımızda veya başarısız olduğumuzda kötü olduğumuzu düşünürüz. Yaptığımız şeyin kim olduğumuzun bir ifadesi olduğunu düşünüyoruz. Ego kimliği fiziksel ve duygusal kimlikten ortaya çıkar ve*iç yönetici*, çünkü niyetlerimizi yerine getiriyor. Bu, en sık sorumlu olan kimliktir. Ancak şunu unutmamalıyız; bu sadece bir orta düzey yöneticidir.

Chakra Fbizim: Dördüncü çakrada bir yaratırız.*sosyal kimlik*olarak da bilinir *kişilik*. Persona, başkalarıyla etkileşime geçmek için yaratılmış kişiliktir; egonun, gölgeden ayrılmış olarak yüzeyin üzerine çıkmasına izin verdiği parçamızdır. Sosyal kimliğimiz zorlayıcı bir yardımcı, baştan çıkarıcı bir sevgili, memnun edici veya eğlendirici olabilir. Ailelerimizde kayıp çocuk, kahraman, iyi kız ya da asi rolünü üstlenebiliriz. Başlangıçta, benlik kavramımız başkalarının bize nasıl tepki verdiğine (popüler mi yoksa dışlanmış mı olduğumuza, beğenilen veya eleştirilen, sevilen veya reddedilen biri mi olduğumuza) dayanır; kendimizi öncelikle ilişkilerimiz aracılığıyla tanımlarız. Olgunlaştıkça kimlik, başkalarına hizmet rolümüzü nasıl algıladığımızı veya ego odaklı benliğimizin ötesinde bir dünyayı vermeyi ve kucaklamayı nasıl öğrendiğimizi içerecek şekilde değişir. Bu bizim temelimiz olur*kendini kabul etme*.

Sosyal kimliğin temelinde ego vardır, ancak sürekli olarak ben-merkezli ihtiyaçlar alanının ötesine geçerek başkalarının farkındalığını benimser. Başkalarını daha fazla önemsemek için ego kimliğimi aştıkça sosyal kimliğim ortaya çıkıyor. Ancak kendimi başkalarına nasıl sunduğum büyük ölçüde altta yatan ego gücüne bağlıdır.

> İnsan ruhuyla ilgili en temel hipotez, yalnızca sembolik olarak tanımlanabilecek bir bütünlük modelidir.
>
> EDWARD WHITMONT

Chakra Five ben sahibim: Beşinci çakra kalbimizin merkezidir. *yaratıcı kimlik*. Burada kendimizi özdeşleştiriyoruz *kendini ifade etmek*— söylediklerimiz ve ürettiklerimiz. Başlangıçta verdiğimiz taahhütler aracılığıyla sözümüzle özdeşleşiriz. Kendimi evliliğe adadım ve bu bağlılıkla bir eş oluyorum. Bir kitap yazma sözü verdim ve bu kararlılığın içinde bir yazarım. Bu kimlik içerisinde söylediklerimizin sorumluluğunu eylemlerimizde somutlaştırarak alırız. Yaratıcılığımız sayesinde kendimizi sanatçı, öğretmen, girişimci, politikacı, anne veya baba olarak tanımlarız. (Hata ve başarısızlıklarımızla da özdeşleşebiliriz.) Yaratıcı kimlik, daha büyük sisteme katkıda bulunma ve geri verme yeteneği aracılığıyla dışarıya doğru genişler.

Bu seviye olgunlaştıkça, daha büyük olasılıklarla özdeşleşmeye başlarız ve uygarlığın büyük eserlerinden, kahramanların ve azizlerin, şairlerin ve ressamların ilham verici eylemlerinden ilham almaya başlarız. Çevremizdeki dünyanın yaratıcı akışına doğru genişledikçe yolumuzla özdeşleşiriz. Yolumuz, daha büyük sisteme kişisel katkımızın farkına varmaktır. İdeal olarak yol, bilincin sürekli genişleyen bir büyümesine ve sonunda kişisel benliğin, kişilerarası benliğe aşkın olmasına yol açar. Bunun temeli sağlıklı bir ego, sosyal güven ve başkalarına karşı şefkat duygusudur.
Chakra Six: Altıncı çakrada, kendi iç dünyamıza doğru genişleriz. *arketipsel kimlik*, bireyi dönüştürmek *BEN* transpersonal bir şeye dönüşüyor. Kişisel hikayemiz artık daha büyük bir hikayenin içindeki bir olay olarak görülüyor. Annelerimiz desteklenmediği için yetersiz annelikten muzdarip olsaydık, Ana Tanrıça'nın bozulmasına ilişkin arketipsel hikayenin bir parçasını, arketipik Annenin kaybının bir parçasını taşırdık. Annelerimizin sahip olmadığı güç, binlerce yıldır kadınlardan alınan, arketipin kendisinden alınan gücün aynısıydı. Uzak babalardan muzdarip olanlar, sanayi devriminin, ailelerinden uzaklaştırılan güçsüz erkeklerin ve uzak Baba-Tanrı arketipinin daha büyük hikayesinin bir parçasını taşıyorlar.
Peri masallarında, mitolojide, filmlerde ve haberlerde kendi yaşam temalarımızın yansıdığını buldukça Benlik anlayışımızı genişletiriz. Deneyimliyoruz *kendini yansıtma* daha büyük sistemde. Çok daha büyük bir dramın oyuncuları olduğumuzun, kültürel gelgitlerin dalgaları üzerinde hareket ettiğimizin farkındayız. Bu seviyede olgunlaştıkça, bizimle konuşan arketipsel sembollerin evrimini bilinçli olarak kucaklarız. Kadim ormanların korunması için bir haçlı seferine girişirsek, sadece ağaçları kurtarmaktan fazlasını yapmış oluruz; daha büyük bir arketipsel amaca katkıda bulunmuş oluruz.
Chakra Seşit: Taç çakrada son ve en büyük kimliğe geliyoruz: *evrensel kimlik*. Bilincimiz ne kadar genişlerse kimliğimiz de o kadar genişleyebilir. Evrenin muhteşem boyutunun farkına vardıkça, daha küçük, daha sınırlı dünyamızı aşma ve tüm evrenle özdeşleşme fırsatına sahip oluruz. Bu, daha küçük ego durumlarıyla özdeşleşmenin tüm yaşamla, aslında tüm yaratılışla tek bir kimliğin tanınmasına yol açtığı mistik deneyimlerde ortak bir temadır. Doğu felsefesinde doğrunun temeli budur. *kendini tanıma*—içimizdeki tanrısallığın bilgisi.

Çakra seviyeleri, bedenlerimiz kadar benzersiz ve tekil olan yalnızca bireysel kimliklerden evrensel bir ortaklığa doğru hareket eder. Taç çakranın dış ucunda, bireysellik aşılır ve ilahi olanın daha geniş alanı tarafından emilir. Bu, Budist özdeyişinde ifade edilir: Sen O'sun. Taç çakranın, meditasyonun ve aslında çoğu manevi disiplinin amacı, daha küçük kimliklerle olan bağları kırmak ve evrensel kimliğin farkına varmaktır. Bu, daha küçük kimliklerin gerçekliğini inkar etmez; bu sadece onları birleşik ve entegre bir bütünün parçası olarak gördüğümüz anlamına gelir.

Gelişim sürecimiz orada merkezlendiğinde her kimlik birincildir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi gibi, daha büyük kimlikleri sürdürebilmek için önce daha alt düzeylerdeki kimliklerimizi pekiştirmeliyiz; her ne kadar zaman zaman bunların oldukça sıra dışı olduğunu da görsek. Daha yüksek, daha kapsayıcı olanı deneyimledikçe

kimliklerimiz, alt kimliklerimiz uygun bir perspektife kayar; daha az önemli olmasa da, çok daha büyük, daha güçlü bir bütünü destekleyen parçalar olarak yerlerini alırlar.

ŞEYTANLAR ÇAKRALARIN

Bilinçdışı doğası gereği sadece kötü değildir, aynı zamanda en yüksek iyiliğin de kaynağıdır; yalnızca karanlık değil, aynı zamanda aydınlık; yalnızca hayvani, yarı insani ve şeytani değil, aynı zamanda insanüstü, ruhsal ve kelimenin klasik anlamıyla "ilahi".

CG JUNG

e Çakraların her biri, benim çakralara müdahale eden, benim özel bir iblis olarak adlandırdığım şeye sahiptir. sağlığını zayıflatır ve kimliğini baltalar. kelimesini kullanıyorum*iblis*bir çeşit kötü yaratığı belirtmek için değil, çakranın doğal aktivitesine görünüşte karşı çıkan karşı gücü adlandırmanın bir yolu olarak. Görünüşe göre söylememin nedeni, iblislerin bize bir şeyler öğretmek için ortaya çıkmasıdır. Bir karşı güç genellikle karşı çıktığı şeyin güçlendirilmesiyle sonuçlanır. İblisin varlığı çakranın işini yapmasını engeller, ancak bu zorluk aynı zamanda bizi o işe daha fazla farkındalık getirmeye zorlar, böylece sonunda bunu daha iyi yapabiliriz.
Kabul edilmediğinde iblisler bizi ilerlemekten alıkoyar. Enerjimizi belirli bir çakra seviyesinde sabitlerler, faaliyetlerimizi ve ifademizi kısa devre yaparak çözümlemeyi engellerler. Eğer şeytanı kabul edersek ve onun orada bulunma nedenini keşfedersek, kendimiz hakkında daha derin bir anlayışa sahip oluruz. Örneğin korkumuzun olduğunu kabul etmek, bu korkuyla yüzleşmemizi ve kökenlerini anlamamızı sağlar, sonuçta kendimize daha fazla güvenmemizi sağlar. Acıyı kabul etmek iyileşmeyi sağlar ve kalbin hafiflemesini sağlar.



FŞEKİL0.9. DEMONSCHAKRALAR

İblisler, ilgili çakraların her birinde ayrıntılı olarak tartışılmaktadır. Aşağıda, size ürün yelpazesi hakkında genel bir fikir vermek amacıyla her birinin kısa bir açıklaması yer almaktadır (bkz.Şekil 0.9). Çakra 1'in şeytanı*korku*. Bir şey hayatta kalmamızı tehdit ettiğinde korku ortaya çıkar. Kendimizi güvende, odaklanmış ve sakin hissetmemizi engeller. Enerjiyi üst çakralara zorlayan aşırı uyanıklık yaratır.

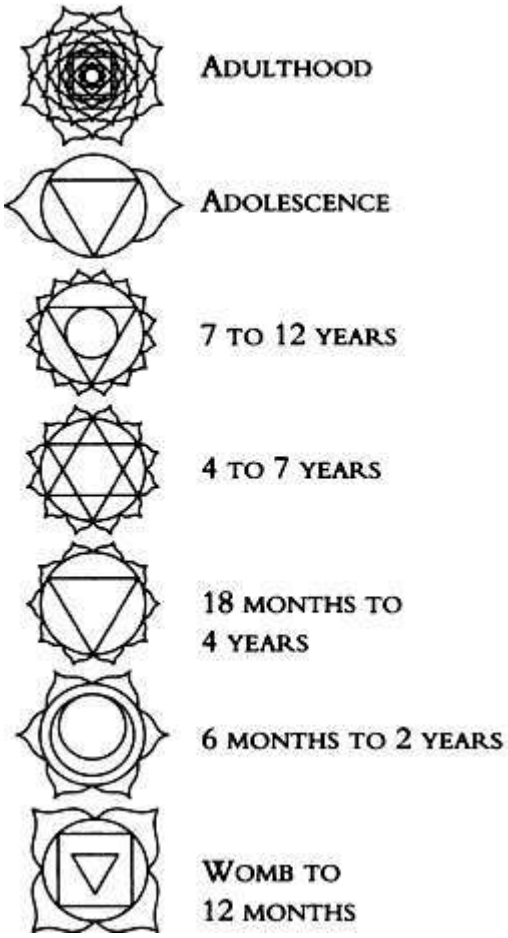
İkinci çakranın şeytanı*suç*. Suçluluk, duygusal ve cinsel enerjinin bedendeki doğal akışını zayıflatır ve bize ulaşmamızı engeller, başkalarıyla olan duygusal ve cinsel bağlarımızı azaltır.
Çakra üç var*utanç*onun şeytanı olarak. Utanç, öz saygıyı, kişisel gücü, spontan aktiviteyi ve neşeyi baltalar. Utanç üçüncü çakrayı çökertir ve onun yayılan enerjisini içe, benliğe karşı çevirir.
*Yas*kalp çakrasının şeytanıdır. Keder, kalbin hafifliğini ve genişlemesini dengeler ve onun ağır ve kapalı hissetmesine neden olur. Keder, kalbin acımasından kaynaklanır.
*Yalanlar*beşinci çakradaki gerçeğin iletilmesinin şeytani antitezidir. Yalanlar, çarpık bilgiler yoluyla dış dünyayla ilişkimizi çarpıtıyor.
*Yanılsama*altıncı çakranın şeytanıdır. Yanılsama dikkati sabitler ve doğru görmemizi engeller.
Ve sonunda,*EK*yedinci çakranın şeytanıdır. Bağlanma, farkındalığı ve kozmik bilinçle birliği gizleyen küçük dikkat odağıdır.

GELİŞİM AŞAMALARI

Bütün dünya bir sahnedir ve bütün erkekler ve kadınlar sadece oyuncudur. Çıkışları ve girişleri var. Ve bir adam kendi zamanında pek çok rol oynuyor; onun fiilleri yedi yaştır.

WİLLİAM SHAKESPEARE

Her çakrayla ilgili becerilerin ve kavramların gelişimi aşamalı olarak gerçekleşir. Yaşamın tamamlanan her aşaması bir sonraki çakranın sağlıklı uyanışını destekler. Çoğu zaman tüm çakralarımız aracılığıyla faaliyet göstermemize rağmen, çeşitli çakra becerilerinin öğrenildiği ve kişiliğe dahil edildiği belirli gelişim aşamaları vardır. Tipik olarak çakralar kronolojik yaşımızla birlikte aşağıdan yukarıya doğru sırayla gelişir (bkz. Şekil 0.10). Bazen bir alttaki çakranın tamamlanması için bir sonraki çakra evresinin başlaması gerekir.



FŞEKİL0.10. DGELİŞİMSELSETİKETLER

FŞEKİL0.11. CKARŞILAŞTIRMALITHİKAYELERİDGELİŞİM

Chakra	1 - *Muladhara*	2 - *Svadhisthana*	3 - *Manipura*
Identity	Physical	Emotional	Ego
Age	Womb to 12 months	6 months to 2 years	18 months to 4 years
Freud	Oral	Oral	Anal
Reich/ Lowen	Schizoid (Creative)	Oral (Lover)	Masochist (Endurer) Psychopath Challenger-Defender
Piaget	Sensory-motor (Stages 1 & 2)	Sensory-motor (Stages 3 to 6)	Preoperational
Erikson	Trust vs. mistrust	Trust vs. mistrust*	Autonomy vs. shame and doubt
Maslow	Physiological	Safety	Belonging**
Wilber	Pleromatic, uroboric	Typhonic (axial, pranic, image-bodies)	Membership self
Kohlberg	Punishment/ obedience	Instrumental/ hedonism	Good boy/ nice girl
Psycho-Synthesis	Lower collective unconscious	Lower personal unconscious	Conscious self

* I would add a stage to Erikson, corresponding to chakra 2, called separation vs. attachment, leaving trust vs. mistrust to chakra 1.

** This is Maslow's order. To more appropriately reflect the chakras, self-esteem would correspond to third chakra and belonging to fourth chakra.

4 - *Anahata*	5 - *Vissudha*	6 - *Ajna*	7 - *Sahasrara*
Social	Creative	Archetypal	Universal
3 to 7 years	7 to 12 years	Adolescence	Adulthood
Phallic	Latency	Adolescence	Genital
Rigid (Achiever/Hysteric) Psychopath Challenger/Defender			
Preoperational	Concrete operations	Formal operations	Formal operations
Initiative vs. guilt	Industry vs. inferiority	Identity vs. role confusion	Intimacy vs. isolation, generativity vs. self-absorption, integrity vs. despair
Self-esteem**	Self-actualization	Transcendence	Transcendence
Early egoic personic	Middle egoic personic	Centaur/existential, late egoic, mature ego, low subtle	High subtle, causal, ultimate
Law and order	Social contract	Universalism	Universalism
Conscious self	Conscious self	Higher unconscious, higher collective, unconscious	Transpersonal

Bu nedenle bir çakranın gelişimi ile diğerinin gelişimi arasında bir miktar örtüşme vardır. Elbette kişiden kişiye farklılıklar da vardır; üst çakralarda daha da genişleyen bir tutarsızlık vardır.

Çakra gelişiminin ilk tam turu kabaca yirmi yıl sürer; tüm döngü, çocuk evden ayrılıp yetişkin hayatına başladığında daha karmaşık bir düzeyde yeniden başlar. Aşağıda listelenen aşamaların açıklamaları zorunlu olarak kısadır ve daha sonraki bölümlerde daha fazla ayrıntı verilmektedir; bunun amacı gelişen gelişim sürecinin ana hatlarını çizmek içindir. Bu aşamalar, şekilde gösterildiği gibi diğer gelişim modelleriyle karşılaştırılabilir.Şekil 0.11.

CHAKRAÖkuzeydoğu

Hamileliğin ortasından doğumdan sonraki 12 aya kadar, 4 ila 5 ayda zirveye ulaşır

Çocukta değiştirmek istediğimiz bir şey varsa öncelikle bunun kendimizde değiştirilmesi daha iyi olabilecek bir şey olup olmadığını inceleyip görmeliyiz.

CG JUNG

İlk çakra fiziksel bedenin oluşumuyla ilgilidir ve şu aşamada gerçekleşir:

Doğum öncesi gelişim ve bebeklik. Bu aşamada vücut büyümesi en hızlıdır ve bu nedenle yaşam gücünün ana odak noktasıdır. Bebeğin gelişimsel görevi, genel olarak fiziksel dünyayla ve yerçekiminin zorlu kuvvetiyle başa çıkabilmek için vücudunu nasıl çalıştıracağını (emmeyi, yemeyi, sindirmeyi, kavramayı, oturmayı, emeklemeyi, ayakta durmayı, yürümeyi ve nesneleri nasıl manipüle edeceğini) öğrenmektir. . Bu görevler inanılmaz derecede zorludur ve ilk yıl boyunca bilincin büyük bir kısmını işgal eder.

Bebekte bilinç içe odaklıdır ve dış dünyaya dair çok az farkındalık vardır. Bebek annesiyle kaynaşmış bir simbiyoz içinde yaşar, henüz ayrı bir benlik duygusunun farkına varmaz. Çocuk kendi isteğiyle hareket edene kadar minimum düzeyde bağımsızlık bile imkansızdır. Motor fonksiyonların keşfi ve ustalığı bu bağımsızlığa doğru atılan ilk adımdır.

Bu aşamadaki farkındalık esas olarak hayatta kalma ve fiziksel rahatlığa odaklanır. Bu ihtiyaçlar uygun şekilde karşılandığında, ruh fiziksel bedene demirlenir ve çocuk dünyaya hoş karşılandığını hisseder. Erik Erikson psikososyal gelişiminin sekiz aşamasında bu çağın mücadelesini şu şekilde tanımlıyor:*güven ve güvensizlik*. Bu aşamadaki başarılı ilerleme bize bir umut duygusu verir ve burada olma hakkımızı ve sahip olma hakkımızı onaylar. Bu aşama güvenlik ve sağlamlığın temelini oluşturur. *kendini koruma*ve oluşturur*fiziksel kimlik*.

ChakraTwo

6 aydan 2 yıla kadar, 12 ila 18 ayda zirveye ulaşır

Dualite, duyum, duygu ve hareketlilik ile simgelenen ikinci çakra, görme keskinliğinin çocuğun dışarıdaki nesnelere odaklanmasına ve daha geniş bir görsel perspektif kazanmasına olanak sağladığı yaklaşık altı ayda bilinçli dikkat haline gelir. Çocuk oturduğunda ve yakın menzili dışındaki şeylerin ilk kez farkına vardığında fark edilebilir bir uyanıklık durumu ortaya çıkar.7

Çocuk emeklemeyi ve yürümeyi öğrendikçe annesinden uzaklaşma ve kısa süreli bağımsızlık dönemleri yaşama becerisini geliştirir. İsminde*Kuluçka*Margaret Mahler'e göre bebek, 1. çakranın yumurta benzeri simbiyozundan doğan ayrı bir benlik olduğunu keşfetmeye yeni başlıyor. Halen annesine oldukça bağımlı olduğundan, bu keşif aynı anda hem korkutucu hem de heyecan vericidir ve bu nedenle çeşitlilik ve seçimlerle dolu bir dünyaya dalarken kararsızlıklarla doludur. Her ne kadar Erikson'un ilk aşaması*güven ve güvensizlik*Bu döneme kadar uzanıyorsa, bu aşamaya ayrı bir isim vereceğim;*ayrılık ve bağlanma*.

Çocuk araştırdıkça ilk ayrımlarını ikili seçimler olarak deneyimler: iyi ve kötü, zevk ve acı, yakınlık ve mesafe, benlik ve diğerleri. Bu aşamada bu ayrımlar anlaşılmaktan ziyade hissedilir. Bu noktada çocuğun tamamı ihtiyaç, duygu ve arzudan ibarettir. İhtiyaçlar tatmin edilmek ister. Duygu yerini arzuya bırakıyor. İhtiyaçlar ve arzular, hareket etme motivasyonunu belirler; bir şeyi görmek ve ona doğru hareket etmek, onunla birleşmek ve onu özümsemek (çoğunlukla ağız yoluyla). Dil henüz gelişmediğinden, iletişimin temel yolu duygudur ve buna da özenli ve anlamlı bir şekilde karşılık verilmesi umulur.

Bu aşama bir oluşumun oluşumuna odaklanır.*duygusal kimlik*esas olarak ilgilenen *kişisel tatmin*.

ChakraTüç

18 ay ila yaklaşık 4 yıl

Üçüncü çakra, “korkunç ikiler” (aynı zamanda kasıtlı aşama olarak da bilinir) ile ortaya çıkan özerklik girişimi dönemiyle başlar. Çocuk artık anneden başarılı bir şekilde "yumurtadan çıkmıştır" ve bu ayrılıkta kendi iradesiyle deneyler yapmak isteyecek kadar güvendedir. İkinci çakradaki güçsüz dilek, artık küçük bir başarı umuduyla birlikte bir irade eylemi haline gelir. Dilin gelişimi çocuğun zamanı neden-sonuç açısından kavramasını sağlar. Bu farkındalık, dürtüleri kontrol etmeye ve hazzı ertelemeye başlamayı mümkün kılar. (Sebzelerimi yersem, alacağım

tatlı.) Burada alt iki çakranın bilinçdışı, içgüdüsel durumları bilinçli kontrol altına girmeye başlar, bilinçli benliğin ortaya çıkışına ve egonun uyanışına işaret eder.

> Ego sınırlarımızın gücü, doğru şekilde çözülmüş her gelişimsel krizin sonucudur.
>
> JOHN BRADSHAV

Bu aşamadaki çocuk doğal olarak ben-merkezlidir ve kişilik, güç duygusu ve kendini yaratma ve tanımlama yeteneğini geliştirmek ister. Kendisinin ayrı bir varlık olduğunun bilincindedir ve artık kişisel iradesini keşfedip geliştirerek güç dinamiklerine odaklanmıştır.
Buradaki önemli başarı, başkalarının iradesiyle uyumlu bir şekilde dengelenen özerklik ve irade duygusudur. Çocuğun iradesini kırmak, çocuğa sınır koymadan aşırı kontrol duygusu vermek kadar, son derece zarar vericidir. Erikson bu aşamayı şu şekilde ifade eder:*özerklik vs. utanç ve şüphe*. Sağlıklı çözüm, güç ve iradeyi beraberinde getirir.

Bu kişisel bir oluşumun*ego kimliği*, esas olarak odaklanmış*kendini tanımlama*.

ChakraFBizim

4 ila 7 yıl

Dördüncü çakra, kişi üçüncü çakranın inatçı benmerkezciliğini bırakıp Anne ve Baba ile birincil ilişkilerin dışındaki ilişkilere ilgi göstermeye başladığında gelişir. Bu, yeni yürümeye başlayan çocuğun herhangi bir ebeveyninin de onaylayacağı gibi, kalbin henüz açık olmadığı anlamına gelmez. Daha önceki aşamalarda kalp açıktır ancak zeki değildir, sevdiğinin bilincinde değildir. Dördüncü çakra uyandıkça, sevmek daha bilinçli hale gelir, bu da davranışların bilinçli olarak sevgiyi kazanmak veya ifade etmek için uyarlandığı anlamına gelir.
Üçüncü çakrada geliştirilen özerklik, başkalarıyla ilişkiler için bir temel oluşturur. Aile içi ilişkiler çocuğa kendi ilişkilerini nasıl kuracağına dair ilk modeli sağlar. Çocuk artık bu aile ilişkilerini içselleştirir ve kendi yaşında oyun arkadaşları edinmeye başlar. Bu ilişkilerden herhangi birinin doğası çocuğun özgüvenini büyük ölçüde etkiler ve bu nedenle reddedilme veya kayıp bu aşamada özellikle zarar verici olabilir.

Aile dünyası, okul veya kreşin daha geniş dünyasına girmenin sosyal temelidir. Kavramsal düşünme, dünyayı karmaşık bir ilişkiler dizisi olarak algılamayı mümkün kılar ve bu ilişkileri öğrenmek, eldeki baskın görevdir. “Ateş neden onu ısıtıyor?” "Susie'nin annesi neden farklı bir araba kullanıyor?" “Neden babanın sakalı var da senin yok?” Nesnelerin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu öğrenmek bu aşamada bilincin ana odak noktasıdır.
Bu aşama ilişki programlarımızın ve ilişkilerimizin oluşumunun habercisidir.*sosyal kimlik*. Sağlıklı bir sosyal kimliğin başarılı bir şekilde oluşturulması şunlara bağlıdır:*kendini kabul etme* Bu aynı zamanda başkalarının da kabulüne olanak sağlar. Erikson bu aşamayı aradı*İnisiyatif ve suçluluk*Bir sonraki seviye için gerekli olan yön ve amacı ortaya çıkaran çözünürlükle birlikte.

ChakraFBen sahibim

7 ila 12 yıl

Bu, yaratıcı ifadenin aşamasıdır. Sosyal kimlik geliştirildiğinde ve kişi Benlik ile dünya arasındaki temel ilişkileri anladığında, kişisel yaratıcılık dönemi ortaya çıkar. Önceki aşamalar iyi gittiyse, çocuk sağlam bir benlik duygusuna sahip olur ve enerjik ve duygusal olarak dolmuş demektir. Artık bu enerjiyi yaratıcılığa, bir şeyi geri verme eylemine, kişinin dünyaya kendi teklifini yapma eylemine kaydırma arzusu var. Bu teklifi yapabilme ve bunun için takdir edilme yeteneği, ego gücünü korumak için çok önemlidir. Çocuğun düşünmesi artık daha sembolik bir düzeyde işliyor, yaratıcılığa ve daha soyut düşünmeye olanak tanıyor (Piaget'nin düşüncesi).*somut operasyonlar*). Erikson bu aşamayı aradı *çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu*çözünürlüğün bir anlamda sonuçlandığı yer

yeterlilik. Bu bir genişleme, deneme ve yaratıcılık dönemidir. Bu nedenle çocuğun doğal merakının ve yaratıcılığının desteklenmesi önemlidir. Sağlıklı iletişim biçimlerini modellemek de önemlidir.
Bu bir oluşumu*yaratıcı kimlik*önemli özelliği ile*kendini ifade etmek*.

ChakraSix
Gençlik
Bu çakranın uyanması, kalıpları tanıma ve bunları yaşamdaki kararlara uygulama yeteneğini gerektirir. Bu, Piaget'nin ortaya çıkışıdır.*resmi operasyonlar*Hayal gücünün çocuğun dünyaya dair sembolik anlayışını geliştirmesine yardımcı olduğu aşama.
Ergenler için bu, sosyal kimliklerini yeniden gözden geçirdikleri bir döneme işaret eder; bu sefer bunu daha bilinçli bir seçim haline getirir, oysa dördüncü çakranın sosyal kimliği büyük ölçüde aile dinamiklerine bilinçsiz bir tepkiyle yaratılır. Müzik, şarkı sözleri, popüler film ikonları ya da okuldaki son moda yoluyla, manevi konulara, mitolojiye ya da sembolizme karşı yeni bir ilgi ortaya çıkabilir. Olgunlaşmasına izin verildiğinde bu durum şu oluşumlara yol açar: *arketipsel kimlik*, kimin ilgisi*kendini yansıtma*. Erikson ergenlik çatışmasını şöyle adlandırdı: *kimlik ve rol karışıklığı*.
ChakraSeşit
Erken yetişkinlik ve sonrası
Yedinci çakra bilgi arayışı, dünya görüşünün oluşumu ve ruhsal arayışların uyanışı ile ilgilidir. Her yeni bilgi, gelişen dünya görüşünden (sürekli değişen bir yapı) süzülerek gelecekteki tüm davranışların temelini oluşturur. Yedinci çakra büyük ölçüde anlam arayışıyla ilgilidir; yaşamın doğası, evren ve içimizdeki Benlik hakkında sorular sormak. Bu bir oluşumuna yol açar*evrensel kimlik*uyanmış Benliğin özünde bulunan*kendini tanıma*.

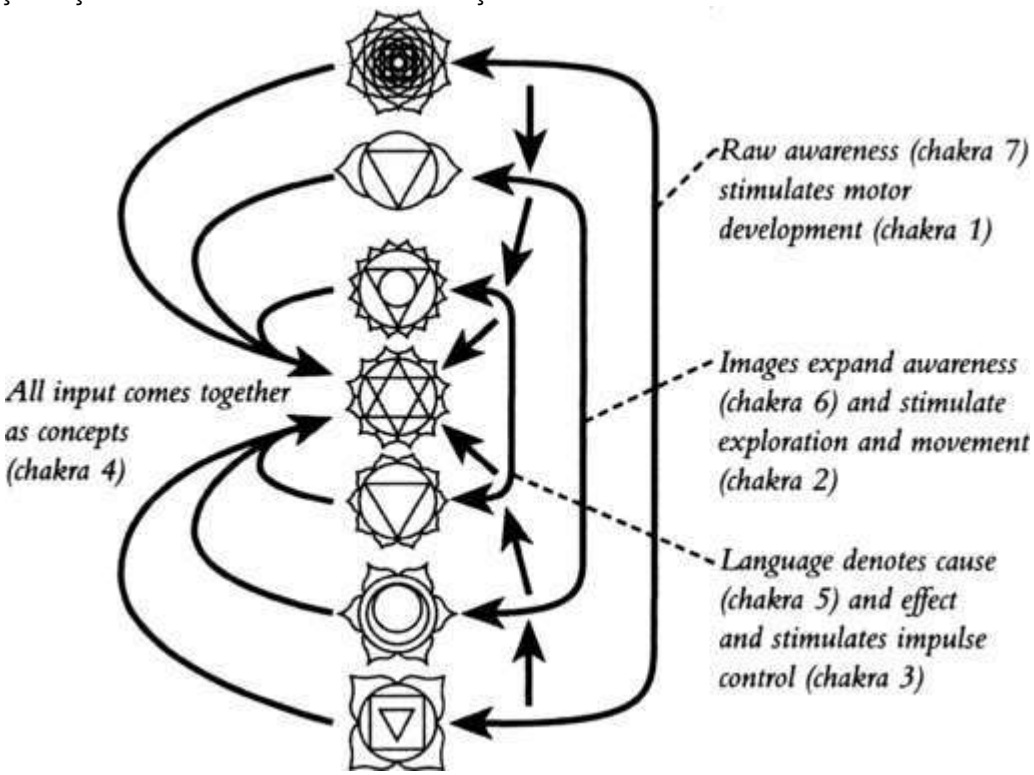
BENetkileşimliDgelişim:
ToChakraSsistem olarakWdelik
Gelişim gerçekleşirken hem yükselen hem de alçalan enerji akımlarının rolüne dikkat etmek önemlidir. Ken Wilber'in gelişim psikolojisinden bazılarını ödünç alırsak, taçtan bilincin inişinin aşağıdan ham enerjinin organizasyonuyla nasıl birleştiğini ve bir sonraki aşamaya geçme yeteneğini nasıl teşvik ettiğini görebiliriz.8(GörmekŞekil 0.12). Bedenin (birinci çakra) farkındalığına (yedi çakra) sahip olmak, bedenden farklılaşmamıza ve bunu yaparken onun üzerinde çalışabilmemize ve dolayısıyla fiziksel dünya üzerinde çalışabilmemize olanak tanır. İmgelerin ortaya çıkışı (altıncı çakra) kendi dışımızdaki bir dünyayı algılamamıza izin verir ve bir ötekilik duygusuna ve hareket etme ve keşfetme arzusuna yol açar (ikinci çakra). Dil becerilerinin gelişimi (beşinci çakra), evet, hayır, yapacağım veya yapmayacağım derken irademizi (üçüncü çakra) kullanmamıza olanak tanır. Dil etkileşimi bize*kavramlar*hareketlerimize, duygularımıza veya eylemlerimize uyum sağlar ve böylece dördüncü çakranın özelliği olan kavramsal ilişkiler dünyası doğar.

Bu önemli aşamaların herhangi birinde ortaya çıkan zorluklar, o sırada gelişmekte olan çakrayı ve onu takip eden çakraları etkileyebilir. Örneğin, kişinin güç duygusu, hayatta kalma ihtiyaçlarının uygun şekilde karşılanmasının sağladığı güvenlikten olumlu yönde etkilenir, kalbin rahatlığı birinci ve ikinci çakra aşamalarındaki dokunmanın beslenmesiyle desteklenir ve iletişim yeteneğimiz dengeli bir ego tarafından desteklenir. ve sevgi ve kabul duygusu.

YETİŞKİN GELİŞİMİ

ToProcessBENbireysellik
Çocukluk döneminde çakra gelişimi nispeten bilinçsizdir. Yetişkin gelişimi ise tam tersine büyük ölçüde bilinçlidir; gelişmeyi istememiz gerekir, yoksa bu hiç gerçekleşmeyebilir. Birçok insan için yetişkin çakra gelişimi, yetişkinlik döneminde kaldığı sürece asla gerçekleşmez.

bağımlılık ve güçsüzlük yaşarlar ve programlanmış içgüdüsel kalıplarından asla kopmazlar. Hiçbir zaman ruhsal arzulara sahip olmayabilirler ve yüksek benliklerinin potansiyelini asla keşfedemeyebilirler. Uyanış süreci çoğu zaman zorluklarla ve zorluklarla dolu olduğundan, onların daha iyi veya daha kötü durumda olduklarını kim söyleyebilir? Ancak kendilerine verilen senaryodan memnun olmayanlar, daha büyük bir şeyin özlemini çekenler için, burada çakralar aracılığıyla gerçekleşen kişisel evrimin ikinci turunun bir açıklaması bulunmaktadır.



FŞEKİL0.12. COMBİNECGÜNCELLEMELERDGELİŞİM

Bireyleşme, tek, homojen bir varlık haline gelmek anlamına gelir ve bireysellik, bizim en derin, en son ve karşılaştırılamaz benzersizliğimizi kucakladığı ölçüde, aynı zamanda kişinin kendi benliği haline gelmesini... veya "kendini gerçekleştirmesini" de ima eder.

CG JUNG

Çocuk evden ayrılıp bağımsız yaşamaya başladığında (erken yetişkinlik), çakra aşamaları yeniden başlar. İkinci tur, gelişimsel düzende çok daha fazla çeşitlilik potansiyeli olduğundan, o kadar açık bir şekilde tanımlanmamıştır. Bazı insanlar henüz bir iş becerisi geliştirmeden çocuk sahibi oluyor, bazıları ise yıllarca okula gidiyor. Bazıları maneviyatla başlar ve daha sonra bir aileye sahip olur veya hiç bir zaman bir ailesi olmaz. Bazıları ekonomik bir temel, bir ilişki ya da yaratıcı bir ifade biçimi oluşturmak için kısa bir zaman harcarken, diğerleri tüm hayatlarını bu görevlerden herhangi birinde geçirir. Aşağıda genel bir kılavuz yer almaktadır ve belki de gerçek olmaktan ziyade optimal olarak görülebilir. Bu nedenle yaşlar listelenmemiştir.

CHAKRAÖkuzeydoğu: Çözülmesi gereken ilk sorun hayatta kalma meselesidir; yaşayacak bir yer edinmek, kendinize bakmayı öğrenmek ve bağımsız bir gelir elde etmenin bir yolunu bulmak. Bu aşamada geçirilen süre açıkça kişiden kişiye değişir; bazıları için bu ömür boyu sürecek bir mücadeledir. Başarılı tamamlama, temel bağımsızlığı ve kendi kendine yeterliliği işaret eder.

CHAKRA TWO: Bu bir kez başarıldığında (veya aynı anda) kişi cinsel ilişkiler. Bu, cinselliğin uzun yıllardan beri gerçekleşmediği anlamına gelmiyor ancak "öteki" farkındalığı artık daha şiddetli hale geliyor ve birliktelik ihtiyacı öncelikli hale gelebilir. Duygusal ihtiyaçların tatmini, genellikle partnere yansıtılan temel dürtüdür. Duygusal hayal kırıklığı, bilinçdışı kalıpları gölgeden uyandırabilir ve bu da çoğu zaman yanlış anlamalar, suçlamalar ve duygusal çalkantılarla erken dönem ilişkileri sabote edebilir. Yetişkinlerin kişisel irade ve sorumluluk duyguları henüz uyanmadığında bu durum daha da şiddetlidir.

Chakra Tüç: Yetişkinlerde bireyleşme süreci bizi ebeveynlerin, arkadaşların veya kültürün beklentilerine uymak zorunda kalmaktan kurtarır ve kendi gücümüz ve irademizle hareket eden gerçek bir birey olmamızı sağlar. Burada bağımlılıktan, güçsüzlükten ve itaatten kendi yolumuzu ve geleceğimizi yaratmaya geçiyoruz. Bu kişinin hayatında uyanabilir veya uyanmayabilir. Çoğu zaman anlamsız işler ya da diğer kişinin ihtiyaçları ve beklentileri tarafından tanımlandığımız ilişkilerin köleleştirilmesiyle tetiklenir.

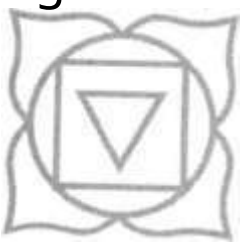
Dünyada kendi yolumuzu çizme görevi burada başlıyor; kişisel bir kariyer geliştirmek, zorluklarla başa çıkmak için beceriler geliştirmek ve kaderimizi kontrol etmek. Bu, siyasi yakınlık grupları, iyileşme grupları veya manevi gruplar aracılığıyla, kendi güçsüzlükleriyle mücadele eden başkalarıyla yakınlık arama, siyasi katılım zamanı olabilir. Yanlış hizalanmış üçüncü çakra güç arıyor *üzerinde* diğerleri; uyanmış üçüncü çakra güç arar *ile* diğerleri.
Chakra Fbizim: İlişkilere odaklanma, sonunda gerçek empatiye, fedakarlığa ve kalıcı ortaklıkların sürdürülmesine dönüşür. Hormon aşamasını geçmiş ilişkiler genellikle kişinin başkalarına karşı davranışlarının ciddi bir şekilde yeniden değerlendirilmesini gerektirir. Bazen önceki bir ilişkinin kaybı, ilişkinin doğasını incelememize neden olur. *Tümü* köken ailemiz de dahil olmak üzere ilişkilerimiz. Eğer çocuk varsa aile dinamiklerine vurgu yapılıyor. Meslektaşlar, iş arkadaşları, arkadaşlar ve toplumla ilişkiler bu orta yaş evresinin karmaşıklığını artırır.
Kendimizi çevremizdeki dünyayla ilişkimiz açısından da inceleyebiliriz. Hangi rolü oynuyorduk? Hangi rolü oynamak istiyoruz? İlişkilerden ne ararız? Hangi parçalarımız bastırıldı ve geri kazanılması gerekiyor? Jung dördüncü çakrayı bireyselleşmenin orta yaş başlangıcı olarak işaretledi ve başlangıçta içsel eril ve dişil arasındaki dengeye odaklandı veya *düşmanlık* Ve *animasyon*.9
Chakra Fben sahibim: Bir kez daha yaratıcı ve kişisel ifade devreye giriyor. Bu, kişinin topluluğa kişisel katkısını yaptığı aşamadır. Bu, bir iş kurmak, bir kitap veya tez yazmak, kendi evini inşa etmek veya ciddi bir şekilde sanatsal bir hobiyle uğraşmak anlamına gelebilir. Bu yaratıcı ifade, önceki aşamalarda yaşanan sorunları birleştirmeye yardımcı olur. Çoğu insanda orta yaş civarında ortaya çıkar. Daha yaratıcı kişiliklerde bu çok daha çabuk gerçekleşir ve diğer faaliyetlerden önce gelebilir veya onlara baskın gelebilir. Bu aynı zamanda kamu hizmeti yoluyla katkımızı işaretleme dönemi de olabilir.
Chakra Six: Bu aşama mitoloji, din ve felsefenin araştırılması yoluyla kalıpların yansıtılmasını ve incelenmesini içerir. Seyahat veya içsel yolların yenilenmiş çalışması şeklinde bir arayış dönemi olabilir. Bu, kişinin dışa dönük dürtülerini tatmin ettiği ve daha fazla içsel gelişmeyi istediği, dışarıdan içe dönük bir aşamadır. (İçedönüklüğe başlayanlar için, öğrendiklerini dış dünyaya aktarmanın zamanı gelmiş olabilir.) Bu aynı zamanda, eğer henüz gerçekleşmemişse, ruhsal ilgi ve gelişmenin de zamanıdır. Bu tür arayışlar, çocuklar büyüdüğünde ve yetişkinin derin düşünme ve ruhsal uygulama için daha fazla zamanı ve özgürlüğü olduğunda yoğunlaşır.

Chakra Seşit: Bu, bilgeliğin, manevi anlayışın, bilginin ve öğretme zamanıdır. Artık yaşam boyunca edindiğimiz bilgileri bir araya getiriyor ve başkalarına aktarıyoruz. Bazıları için bu, manevi bir arayış için sıradan dünyayı terk etmek anlamına gelirken, diğerleri için bu bir öğretme ve paylaşma zamanı, ustalığı geliştirme zamanıdır.
Bu gelişim aşamalarının, özellikle de ikinci devrenin herkes için aynı olmadığını ve aynı sırayla yaşanmadığını da bir kez daha vurgulamak gerekir. Yetişkinlerin gelişimi çoğunlukla çözülmemiş çocukluk çatışmaları yüzünden sekteye uğrar. Bu seviyelerin bazılarında fazla ilerleme kaydedemediğinizi düşünüyorsanız bu kitap tam size göre. Nerede takılıp kaldığınızı bulmanıza ve bütünlüğe giden kurtuluş yolunda nasıl ilerleyeceğinizi açıklamanıza yardımcı olacaktır.
Aşağıdaki bölümlerde, önceki ilkeler her çakraya ayrıntılı olarak uygulanmıştır. BT

Ancak bunun katı bir dogma değil, bir model olduğu unutulmamalıdır. Bireysel insanlar çok karmaşıktır ve geçerli olabilmesi için kişinin tüm çakra modelinin incelenmesi gerekir. Ne zaman atölye çalışmalarıma ders versem, her zaman şu tür sorularla karşılaşıyorum: “Arkadaşım şunu yapıyor ya da yapıyor. Bu hangi çakra?” Nadiren bu kadar basittir. Belirli semptomları belirli çakralara bağlamak yeterli değildir. Örneğin, çekingen bir kişi (üçüncü çakranın eksikliği), zayıf temelden (birinci çakranın eksikliği), çalkantılı duygu durumlarından (ikinci çakranın aşırı olması) veya başka birçok olasılıktan muzdarip olabilir. Önemli olan önce sistemi bütünüyle anlamak, sonra her insanı bir bütün olarak, akılla, zekayla, yeterlilikle, şefkatle incelemektir. Değerlendirme ancak o zaman tamamlanacaktır.

BİR ÇAKRA

Beden Tapınağını Geri Almak



BİRİNCİ BİR BAKIŞTA ÇAKRA

ELEMAN

Toprak

İSİM

Muladhara(kök)

AMAÇ

Temel

SORUNLAR

Kökler

Topraklama

Beslenme

Güven

Sağlık

Ev

Aile

Refah

Uygun sınırlar

RENK

Kırmızı

KONUM

Omurga tabanı

Koksigeal pleksus

KİMLİK

Fiziksel

ORYANTASYON

Kendini koruma

İBLİS

Korku

GELİŞİM EVRESİ

2. trimesterden 12 aya kadar

GELİŞİM GÖREVLERİ

Fiziksel büyüme

Motor becerileri

Nesne kalıcılığı

TEMEL HAKLAR

Burada olmak ve sahip olmak

DENGELİ ÖZELLİKLER

Sağlık

Canlılık

İyi topraklanmış

Vücut olarak rahat

Dünyaya güven duygusu Emniyet ve güvenlik hissi Rahatlama ve hareketsiz kalma yeteneği İstikrar

Refah

Doğru geçim

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Doğum travması
Terk edilme, fiziksel ihmal
Eşiyle zayıf fiziksel bağ kurma
anne
Yetersiz beslenme, beslenme
zorluklar



TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR (DEVAM)

Büyük hastalık veya ameliyat
Fiziksel istismar veya şiddet
çevre
Lavman istismarı
Kalıtsal travmalar – ebeveynlerin
hayatta kalma korkular (yani soykırım
Hayatta kalanlar, Savaş gazileri,
yoksulluk koşullar)

EKSİKLİK

Vücutla bağlantının kesilmesi
Özellikle zayıf olmak
Korkulu, endişeli, huzursuz,
anlaşamıyorum
Zayıf odaklanma ve
disiplin Mali zorluk
Kötü sınırlar
Kronik düzensizlik

AŞIRI

Obezite, aşırı yeme
İstifleme, malzeme sabitleme,
açgözlülük
Halsiz, tembel, yorgun
Değişim korkusu, bağımlılık
güvenlik
Katı sınırlar



FİZİKSEL ARIZALAR

Bağırsak, anüs bozuklukları,
kalın bağırsak
Katı kısımlardaki bozukluklar
vücut: kemikler, dişler
Bacaklar, ayaklar, dizlerle ilgili sorunlar,
omurganın tabanı, kalçalar
Yeme bozuklukları
Sık hastalık (olabilir)
eksik ve/veya aşırı)

ŞİFA UYGULAMALARI

Bedenle yeniden bağlantı kurun
Fiziksel aktivite (aerobik,
ağırlık kaldırma, koşma, dans)
Bol miktarda dokunma, masaj
Biyoenerjetik topraklama
Hatha Yoga
Erken çocukluk dönemine bakın

ilişki anneye
Burada olma hakkını geri isteyin
ONAYLAR
Burada olmak benim için güvenli.
Dünya beni destekliyor ve
ihtiyaçlarımı karşılıyor.
Vücudumu seviyorum ve ona güveniyorum
bilgelik.
Bolluğa dalmış durumdayım.
Buradayım ve gerçeğim.

GÖLGELER KIRMIZI

WMary ofisime girdiğinde vücudundaki acı elle tutulur haldeydi ama yine de bundan habersiz. Gergin ve gergin bir şekilde yürüyordu, gözleri çılgınca etrafta geziniyordu, kendi güvenliği için aşırı tetikteydi. Sanki büyük bir korku içindeymiş gibi hızlı konuşuyordu ve sözlerinin aciliyeti, kırk altı yıldır dindirilemeyen derin acıyı açığa vuruyordu. Vücudu dar, zayıf ve sırım gibiydi ve geçmişi, vücudunu yok etme ve tamamen zihninde yaşama çabasıyla anoreksik açlık da dahil olmak üzere bir dizi kendine zarar verme eğilimini ortaya çıkardı. Artık ekstremitelerinde uyuşukluk gelişiyordu. Ruhunun sularından kopmuş elleri, oltadaki balıklar gibi, kendi kendilerine sinirli bir şekilde uçuşuyordu. Aç mı, uykulu mu, sıcak mı, soğuk mu anlayamıyordu. Bedeniyle bağlantısı kopmuşken, hayatın kendisiyle de bağlantısının kopmuş hissetmesi şaşırtıcı değil.

Bu kadının bir birey olduğu açıktı, ancak çektiği acıların, yıllar boyunca gördüğüm birçok müşteriyle ortak kökleri vardı. Tamamen sohbet alanında kalan başka terapistleri de denemişti ve hiçbiri onun acısını çektiği zihin ve beden arasındaki şiddetli ayrılığa dokunamamıştı. Onun durumu, değişen derecelerde ciddiyetle, pek çok kişinin durumudur. Bedenimizin deneyiminden ayrı kaldığımızda, canlılığımızdan, doğal dünyanın deneyiminden ve en temel iç gerçeğimizden de ayrı kalırız. Bu bölünme dissosiyatif bir durum yaratır. Bedenimizle bağlantısı koptuğunda, eylemlerimiz zorlayıcı hale gelir; artık bilinç tarafından yönetilmez veya kökleri duygulara dayanmaz, ancak ne pahasına olursa olsun zihin ve beden arasındaki boşluğu doldurmaya yönelik bilinçsiz bir dürtüyle beslenir.
Bedenle bağımızı kaybetmek ruhsal olarak evsiz kalmaktır. Çapa olmadan, hayatın rüzgarları ve dalgaları tarafından hırpalanarak amaçsızca süzülürüz.
Bedenden kopukluk kültürel bir salgındır. Bugün insan ruhunu parçalayan tüm kayıplar arasında bu yabancılaşma en endişe verici olabilir çünkü bizi varoluşun köklerinden ayırıyor. Onurumuzu düşüren işler, otomatikleşen rutinler ve duyularımızı yok eden ortamlar nedeniyle, tüm yaşamımız boyunca sahip olacağımız garanti edilen tek canlı varlık olan bedenimizle kurduğumuz dinamik bağlantıdan doğan neşeyi kaybediyoruz.

Zihin bedenden, kültür gezegenden kopmuş; toprağımızı kaybetmek, evimizi kaybetmek demektir.
Ayrışma tehlikeli derecede bağlantısız eylemler üretir. Anlamsız cinayetler ve arabadan atılan silahlı saldırılar (bir başkasının bedeninin cansız ve anlamsız, kişinin kendisine ait bir şey olarak görülmesi) haber bültenlerimize yayılmış, isimsiz izleyiciler tarafından hastalıklı bir hayranlıkla karşılanmıştır. Kadınlar, reklam panolarına ve dergilere asılan model figürlerin kültürel normunu karşılamak için kıvrımlarını yok ediyor veya silikonluyor. Erkekler bir güç duygusu oluşturmak için etlerini döverek boyun eğdirir, çoğu zaman hislerini ve hislerini uyuştururlar. Pek çok insan bağımlılıklara kapılır; yiyecek, uyuşturucu ya da kompulsif faaliyetlerle canlılığını uyuşturur. Çocuklar dövülüyor, tacize uğruyor ve itaat etmeye zorlanıyor, daha onları anlamayı öğrenmeden kendi genç bedenlerinden uzaklaştırılıyor, neyi yok ettiklerini bilmeyen bedensiz yetişkinler tarafından yönlendiriliyor.

Bize çok daha üstün kabul edilen zihin yoluyla bedeni kontrol etmemiz öğretiliyor. Ancak bedenin, zihnin henüz gizemini çözemediği bir zekası vardır. Biz okuyoruz

kitaplarda nasıl yemek yenilir, nasıl sevişilir, ne kadar uyunur ve bu uygulamaları içeriden dinlemek yerine bedene dayatılır.
Birleştirici bir varoluş figürü olarak beden olmazsa parçalanırız. Canlılığımızı bastırırız ve makine gibi oluruz, kolayca yönlendiririliriz. Gerçeği test etme alanımızı kaybediyoruz.

Bedenin değersizleştirilmesi birçok dini tutum tarafından daha da sürdürülmektedir. Bazı dinler bedeni tüm kötülüklerin kökü olarak tanımlarken, diğerleri bize onun sadece bir yanılsama veya en iyi ihtimalle önemsiz olduğunu söyler. Tıbbi uygulamalar, bedeni mekanik olarak, içinde yaşayan ruhtan kopmuş bir dizi birbirinden kopuk parça olarak ele alır. Psikoterapistlere yönelik standart eğitim, bedenin ruh sağlığındaki rolünü tamamen göz ardı etmektedir. Bunların yokluğunda anatomi, beslenme, alerji, hareket, yoga, nöromüsküler uyum, biyoenerjetik karakter yapıları ve hatta basit masajla ilgili gereksinimler göze çarpmaktadır. Herhangi bir biçimde terapötik dokunuşun veya fiziksel temasın kullanılması genellikle kesinlikle yasaktır; cinsel kirlenme korkusu o kadar büyüktür ki. Üniversiteler, günlerce, aylarca, yıllarca hareketsiz oturduğumuz bedenlerimiz pahasına zihinlerimizi eğitiyor; kendimizi bedenin ihtiyaçlarını görmezden gelmeye devam eden oturarak yapılan işler için eğitiyor. Ayrışmış hayatta kalmamızı sürdürmek için Dünya'nın bedenine zarar vererek fiziksel çevremizi de aynı şekilde görmezden gelmemiz şaşırtıcı mı? Belki de artan evsizlik sorunu kendi kültürel evsizliğimizin bir metaforudur, çünkü beden aslında ruhun evidir. Sağlık hizmetleri krizimiz sigorta kapsamı meselesinin çok ötesine uzanıyor; varoluşumuzun biyolojik gerçekliğiyle bağlantı krizidir.

Fiziksel gerçekliğimizin bozulması, basit bir tedavisi, alınacak hapı, mucizevi iyileşmesi olmayan kültürel bir salgındır. Uyuşukluk geçtiğinde ve daha önce kabul ettiğimiz kısıtlama ve istismara uyandığımızda ortaya çıkan acıyı da hafifletemeyiz. Yalnızca bedeni iyileştirerek dünyanın kendisini iyileştirmeye başlayabiliriz, çünkü zihin beden için neyse, kültür de gezegen için öyledir. Zihin ve beden arasındaki ayrılığın iyileştirilmesi hepimizin iyileşmesi için gerekli bir adımdır. Evimizi, temelimizi ve her şeyin üzerine inşa edildiği temeli iyileştirir.



TAÇ TAÇLARI AÇILMASI

BASIC BENSORUNLARFIRSTCHAKRA
Vücut
Temel
Hayatta kalma
Kökler
Topraklama
Beslenme
Güven
Sağlık
Ev
Aile
Refah



TOFOUNDASYONTEMPLE
Tüm temeller, yaptığımız her şeyin evrensel temeli olan dünyaya dayanmaktadır. Bedenle bağlantı kurmak, toprakla bağlantı kurmak, biyolojik gerçekliğe dayanmak demektir.

varoluş. Bedenlerimiz ruhumuzun evidir. Omurganın tabanında yer alan ilk çakra, tüm çakra sisteminin temelidir. Burada bedenin tapınağının temelini, yani Gökkuşağı Köprüsü'nün çapasını inşa ediyoruz. Güçlü, köklü bir temel olmadan başka pek bir şey başarılamaz. Stabiliteyi sağlayacak kadar sağlam, ancak köklerin nüfuz edebileceği kadar verimli bir toprağa sahip olmalıyız. Bu tapınağın demirleme yeri, Sanskritçe adı nedeniyle toprağın derinliklerine iniyor.*muladhara*, "kök desteği" anlamına gelir.

Temel, kapsamını, kenarlarını ve sınırlarını tanımlayarak tapınağın enerjisini içerir. Bir yeri, başımıza gelen her şeyin temel bağlamı olarak tanımlar. Bize deneyimlerimiz için bir zemin, bir yuva, bir dayanak noktası sağlar. Temel büyük ölçüde yukarıdaki yapının şeklini belirler, neyi tutabileceğini, ne kadar yükseğe inşa edebileceğini, ne tür gerilimlere dayanabileceğini belirler. Böylece bu çakranın aldığı hasar yukarıdaki çakraların her birine yansır.
Güçlü bir temel oluşturmak sağlamlık kazanmaktır. Sağlamlık, kararlı olmamızı ve sınırlar koymamızı sağlar. Sağlamlığın tutarlılığı, tekrarı, hesap verebilirliği vardır. Bedenlerimiz varoluşumuzun katı biçimidir; tanımlanabilir sınırları vardır. Sağlam olmak, karşımızdakiyle çekinmeden yüzleşmek, muhalefet karşısında hakikate bağlı kalmak, sakin ve güvende kalmaktır.

SURVIVAL

Hayatta kalmak, hayatta kalmanın ilk mücadelesidir; duygunun, eylemin, yaratıcılığın ve farkındalığın asıl kışkırtıcısıdır. Hayatta kalma garantisi olmadan hiçbir şey mümkün değildir. Hayatta kalmaya odaklanarak her şey mümkündür.

Bu temeli oluşturan bilincin temelindeki unsur ise hayatta kalma içgüdüsüdür. Bu içgüdü arkaik, temel ve kaçınılmazdır ve fiziksel varoluşumuzun temel bakım programını yürütür. Memnun kaldığında, drone benzeri bir alt programa çekilerek bilincimizin başka faaliyetlerle meşgul olmasına izin verir. Tehdit edildiğinde bilincin diğer tüm işlevlerine hakim olur. Aniden bir soyguncu tarafından kovalandığınızda, araba kazasına karıştığınızda ya da hayati tehlike oluşturan bir hastalıkla karşı karşıya kaldığınızda düşünceleriniz nerede? Bu zamanlarda, mevcut tüm psişik enerji hayatta kalmaya yönlendirilir ve başka herhangi bir şey için çok az şey kullanılabilir.
Hayatta kalma tehditleri sık sık meydana geldiğinde (şiddetin veya şiddetli yoksulluğun ortasında büyüyen biri için olduğu gibi), o zaman bilinç bu seviyede sabitlenir. Bu, vücudu, içgüdüsel savaş ya da kaç tepkisini teşvik eden stres hormonlarıyla dolu, aşırı uyarılmış bir hazırlık durumunda tutar. Kişi kendini huzursuz, gergin hissedebilir, derin uyuyamayabilir ve bu durum zamanla sık sık sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu durum travma sonrası stres bozukluğunda (PTSD) yaygındır; bu durum, stres tepkilerinin travma bittikten uzun süre sonra da ortaya çıkmaya devam ettiği bir durumdur.
Müşterilerimden biri Guatemala'daki savaş bölgesinde büyüdü. Daha güvenli bir ortamda geçen on beş yıldan sonra kasları hala sürekli gergin ve koşmaya hazırdı. Uykusuzluk ve ciddi bir çene sıkma sorunu vardı. Korkulu ve gergindi, konsantre olmakta güçlük çekiyordu ve refahını göstermekte zorluk çekiyordu. Son derece yaratıcı, zeki ve duyarlı bir adamdı; otuzlu yaşlarının başında asla rahatlayamadığı için bedeni çöküyordu. İlk çakrasının taleplerini ne tatmin edebilir ne de onlardan kaçabilirdi.
İlk çakra hasar gördüğünde sağlık, para, barınma veya iş sorunları da dahil olmak üzere hayatta kalma sorunlarıyla uğraşırız. Hayatta kalmamıza yönelik gerçek bir tehdit olmadığında bile ne yaparsak yapalım, temel bir emniyet ve emniyet duygusunun elimizden kaçtığını görebiliriz.
Hayatta kalma içgüdüsü yaşamın temelinde yer alır.*kolektif bilinçdışı*Evrim boyunca insan ruhunda gelişen kalıtsal eğilimler ve tercihler olarak. Bu içgüdüler vücudun kendini savunma ve çevreyle bağlantı kurma yönündeki doğal dürtülerini oluşturur. Bu doğal içgüdüler inkar edildiğinde,

uyanık bilincimiz ile varlığımızın özü arasındaki kopuş. Bedensizleşiyoruz ve çevremizden kopuyoruz. İlk çakrayı geri alarak, bilinçsizce onlar tarafından yönetilmeden, temel hayatta kalma içgüdülerimizle uyumlu bir şekilde yaşayabiliriz.

ToDemon ofFkulak

Kutsal olan karışınca yaşananlar korkutuyor.

Hayatta kalma tehdidi altında olduğumuzda korkarız. Korku, farkındalığımızı artırır ve bedeni harekete geçmesi için enerji vermek üzere doğal kimyasallarla (adrenalin gibi) doldurur. Korku, tehdide yanıt vermek için dikkatimizi buraya ve şimdiye getirir, ancak dikkati dışarıya ve yukarıya doğru algı ve zihinsel aktivite çakralarına odaklar. Aşırı tetikte, huzursuz ve kaygılı hale geliriz. Yerleşemeyiz, rahatlayamayız veya hayal kırıklığına uğratamayız. Sanki derimizden dışarı atlıyoruz.

Tehlike veya yoksunluk ortamında yaşadığımızda korku yaşarız. Eğer tehlike büyürken sık sık ortaya çıkıyorsa, o zaman korku, hayatta kalmak için temel programımıza da yayılmıştır. Korku duygusu, kulağa ne kadar paradoksal gelse de, bir güvenlik duygusu getirir. Kendimizi güvende hissediyoruz çünkü aşırı tetikteyiz ve rahatlamaya çalıştığımızda daha da rahatsız oluyoruz. Sinir sistemi ve adrenal bezler aşırı çalışmaya devam ediyor. Bu aşırı uyarılma durumunda, tetikleyicilerimiz daha hassastır ve aşırı tepki verme olasılıkları daha yüksektir. Temelimiz kelimenin tam anlamıyla sallantılıdır ve konsantrasyon zor olabilir. Sonuç olarak vücut sürekli bir stres halindedir ve bu normal hale gelir. Bu sonuçta yüksek tansiyona, kalp rahatsızlığına, mide sorunlarına, bağışıklık sisteminin tükenmesine, adrenal bezlerin zayıflamasına, uykusuzluğa veya kronik yorgunluğa neden olabilir.

Korku, bizi yanıt vermeye hazır hale getirerek hayatta kalma içgüdülerimizi harekete geçirir. Ancak sürekli hale gelirse uygun tepki verme yeteneğimizi kaybederiz.

İdeal olarak korku bizi, bebeğin karakteristik özelliği olan, birleşme ve güvenin uykulu, hipnogojik durumundan uyandırır. Tehdidin üstesinden gelinemediğinde korkuya uyum sağlarız ve kendimizi temel bir kasılma ve titreme etrafında şekillendiririz. Bu durum emniyet, emniyet ve sağlamlıkla ilişkilendirilen ilk çakranın sağlıklı durumuna aykırıdır. Korkunun üstesinden gelmek, rahatlamayı ve bedenin ince enerjilerini hissetmeyi öğrenmek, zevk almak ve dikkatimizi daha geniş bir manzaraya genişletmektir. Korkuyla mücadele etmek ilk çakrayı güçlendirmektir. Korkuyla yaşamak onu zayıflatmaktır.

Geri kalan faaliyetlerimizi destekleyebilecek sağlam bir temele tam anlamıyla yerleşmek için korku şeytanının üstesinden gelinmelidir. Bu, her şeyden önce korkunun anlaşılması gerektiği anlamına gelir. Nereden geldi? Size nasıl hizmet etti? Ancak anlamak yeterli değildir çünkü korku tepkisi hâlâ vücutta bulunmaktadır. Bir sonraki adım, korkuya verilen içgüdüsel tepkileri serbest bırakmak ve bütünleştirmektir. Kaçma ve saklanma isteği uyandırıyor mu? Sizi kızdırıyor ve harekete geçiriyor mu, yoksa felç edip kafanızı mı karıştırıyor? Vücudun bu tepkileri ifade etmesine izin vermek, sürecin tamamlanmasına yardımcı olur.*gebelik*Orijinal travmaya verilen tepki. Tamamlandığında korku döngüsü kırılabilir ve daha sağlıklı bir model yaratılabilir. Son olarak, gelecekte benzer tehditlerle etkili bir şekilde mücadele etmek için güç ve kaynaklar geliştirilmelidir. Bu, özgüven geliştirmek, dövüş sanatlarını öğrenmek veya iletişim becerilerini geliştirmek gibi şeyleri içerebilir.

Korku ilk çakranın şeytanı olsa da aynı zamanda kutsal bir düşmandır, bize öğretecek çok şeyi olan bir varlıktır. Korku, kendimizi korumanın bir müttefiki olarak var olup bize kendi önemimizi ve kendimize bakma ihtiyacımızı öğretir. Ancak bu şeytanı bir müttefik olarak kabul ettiğimizde ona gerçekten hakim olabiliriz.

Bu dışsal korku, onunla yaşadığımız sürece bizi asla terk etmeyecektir; korkulan şeye karşı koymak için bilincin gelişimi için kişilerarası bir uyarıcı olarak çalışır... bu korku olmasaydı psikolojik gelişim olmazdı.

EDWARD WHITMONT

Zihin Bilimi felsefesini kuran Ernest Holmes, hem korkuyu hem de inancı benzer niteliklere sahip olarak tanımlıyor. Korku, kötü bir şeyin olabileceğine duyulan inançtır.

inanç ise iyi bir şeyin olacağına dair inançtır. Sonuçlar farklı olsa da sebepler aynıdır; her ikisi de davranışlarımızı yönlendiren ve hissetme şeklimizi etkileyen inançlardır. Eğer mantıksız korkuyu makul inançla değiştirebilirsek, o zaman ilk çakra şeytanımıza karşı doğal bir panzehirimiz olur.

RİDDİAÖURL'nizROOTLAR

Temel çakranın Sanskritçe adı,*muladhara*, "kök desteği" anlamına gelir. Bu çakra bizi bedenlerimize, fiziksel dünyaya ve dünyaya köklendirir. Bir bitki kökleri olmadan yaşayamaz, insan ruhu da yaşayamaz. Köklerimiz geldiğimiz yeri temsil eder: toprak, rahim, atalarımız ve ailemiz ve kişisel tarihimiz. Hem geçmişimizi inkar edip hem de köklerimizi koruyamayız.

Sağlam bir temel oluşturabilmek için çocukluğumuzun köklerini ayıklamamız gerekiyor. İyi ya da kötü, bu kökler bizi en biçimlendirici aşamalarımızda besledi ve ayakta tuttu. Zeminin elverişsiz olduğu yerde ruhumuzu daha verimli toprağa nakletmemiz gerekiyor. Bu, içinde yaşadığımız ortamlara ve çevremizde yarattığımız zemine dikkat etmeyi içerir.

The *muladhara*Çakra elemente karşılık gelir*toprak*köklerimizin temeli olan toprak. Girişte de belirtildiği gibi insan yaşamı enerji arzına bağlıdır. Köklerimiz, sistemimizin, kaynağımız olan, her şeyin kendisinden büyüdüğü özgürleştirici akımın kaynağı olan gezegenin daha büyük sistemine bağlanma yolu olarak görülebilir. Fiziksel olarak hayatta kalmak için gerekli olan elementler, yediğimiz yiyecekler, dokunduğumuz ve gördüğümüz şeyler, içtiğimiz su, soluduğumuz hava ve duyduğumuz sesler gibi çeşitli şekillerde topraktan gelir. Ayakta durmak veya hareket etmek için dünyayı iteriz ve hareketsiz kalmayı seçtiğimizde (yerçekimiyle beslenen) dünyaya yaslanırız.

Çoğumuz için köklerimiz, geçmişimizden gelen unsurlarla bağlantılı, davranışlarımız üzerindeki bilinçsiz etkilerdir. Getirmek*muladhara*bilince ulaşmak, köklerimize farkındalık getirmek, geçmişi ortaya çıkarmak, onu incelemek, derinlemesine araştırmaktır. Yukarıda büyüyen her şey sonsuzluğa doğru dallanarak daha karmaşık hale gelir. Köklerimize inmek bizi eşsiz bir sadeliğe getirir ve kolektif bilinçdışının ortaklığına demir atar. Bizi dünyaya, evimize getiriyor.

> Bir ağacın topraklanmışlığı, özsuyunun topraktan yapraklara ve yapraklardan toprağa akışını yönlendirmesi gibi, topraklanmışlığımız da heyecanın kendimizden çevreye ve çevreden kendimize akışını yönlendirir.
>
> STANLEY KELEMAN

GYUVARLAMA

Sağlıklı bir ilk çakra, kişinin enerjik olarak temellenmesini sağlar; bu, temel canlılığı ve refahı anlamak için kritik bir kavramdır. Topraklama bizi zaman ve mekan açısından yönlendirir ve bizi çevreye bağlar. Topraklanmış olmak, bedenimizle ve çevremizle bağlantı kurarak bize bir güç kaynağı sağlar. Fiziksel olarak bu, heyecanın vücuda iletildiği ve fazlalığın aşağıya doğru yere boşaltıldığı bacaklar ve ayaklar aracılığıyla gerçekleşir. Bu, kendi ayaklarımızın üzerinde durabileceğimiz ve hayatta ilerleyebileceğimiz anlamına gelir. Sadece tabandan enerji çekerek tepeye doğru akan özgürleştirici akımı yaratabiliriz.

Topraklama bedene bilinç getirir ve sağlıklı sınırlar oluşturmak için gereklidir. Bilincin aşağıya doğru akışı bedenle bağlantı kurduğunda ve fiziksel gerçekliğin kenarları ve sınırlarıyla buluştuğunda kendimizi daha uyanık ve canlı hissederiz.

Kendilerini manevi olarak gören birçok insan, enerjilerini yukarıya olduğu kadar aşağıya da göndermeyi öğrendiklerinde hayatlarını büyük ölçüde geliştirdiler. Bize genellikle maneviyatın yalnızca fiziksel olmayan alemlerde bulunduğu öğretilir, ancak bedenimizin canlılığını gerçekten deneyimlemek, derin bir manevi durumu deneyimlemek anlamına gelir; bu, doğal eğilimlerimizi münzevi uygulamalarla reddetmek yerine onları kucaklayarak elde edilir.

Güçlü meşe, bir zamanlar kendi ayakları üzerinde durabilen küçük bir cevizdi.

Topraklandığımızda mevcut, odaklanmış ve dinamik olabiliriz. Dikkatimiz burada ve şimdi yoğunlaşıyor ve kendimizi sunma şeklimize dinamik bir yoğunluk katıyor. Deneyimimiz doğrudan, duyusal ve anlıktır. Kendimizden eminiz ancak kontrol altındayız ve kendi destek kaynağımıza bağlıyız.

Topraklanmak, duygusal-elektrik akımlarımıza, ihtiyaçlarımızın ve imgelerimizin dalgalarına ve fiziksel-psişik süreçlerimizi oluşturan eylem ritimlerine, yani insani ve doğal zeminin ritimlerine bağlanmaktır.

STANLEY KELEMAN

Topraklanma olmadan kararsızız. Merkezimizi kaybederiz, kontrolden çıkarız, ayaklarımız yerden kesilir ya da hayal dünyasında hayal kurarız. Sahip olma ve tutma yeteneği olan kontrol etme yeteneğimizi kaybederiz. Eğer kontrol altına alamazsak sınırlarımızı koruyamayız ve içsel gücü geliştiremeyiz; dolayısıyla olgunlaşamayız. Sınırlar, dönüşüm için gerekli olan hermetik mührü sağlar. Sınırlar olmayınca doğal heyecan dağılır, sulanır ve etkisiz hale gelir. Zeminimizi kaybettiğimizde dikkatimiz dağılır ve belirsiz ve önemsiz görünürüz.

Kişinin temelini sağlıklı bir şekilde oluşturması, ilk çakranın temel çalışmasıdır ve daha fazla büyümenin temelidir. Burada ilk çakranın temel hakları yatıyor: burada olma hakkı ve hayatta kalmak için ihtiyacımız olan şeye sahip olma hakkı.

NBİZİM

Beslenme ihtiyacı bizi çevremizle sürekli etkileşim halinde olan bir sistem olarak açık kalmaya zorlar.

Beslenme, vücudun hayatta kalması için en temel destek şeklimizdir. Geçmiş tarihimiz kendimizi nasıl destekleyeceğimizi ve besleyeceğimizi belirler. Destek olmazsa düşeriz. Beslenme olmazsa çökeriz. Fiziksel çöküş hissini somutlaştıran kişiler, yaşamlarında destek eksikliğini ortaya koyuyor ve vücutları da buna karşılık gelen bir yenilgi duygusu gösteriyor. Burada olma haklarını sorgulayabilir, kendilerini beslemede zorluk yaşayabilir veya terk edilme sorunu yaşayabilirler.

Yeme bozuklukları genellikle ilk çakranın beslenme sorunlarının belirtileridir. Arkadaşım Connie ne zaman kendini yalnız hissetse yemeğe yöneliyor, boşluk hissinden sağlamlık çıkarmaya çalışıyordu. Daha önce tanıştığımız Mary, burada olma hakkını o kadar sorguluyordu ki, kendi kendine beslenme hakkından kelimenin tam anlamıyla şüphe duyuyordu ve çoğu zaman yemek yemeden günler geçiriyordu. Burada olma hakkımızı geri istemek, topraklanmayı öğrenmek ve beslenme ihtiyacımızla ilgilenmek, bunların hepsi ilk çakra gereksinimleridir.

MANİFESTASYON VEPRAHATLIK

İyi bir temele sahip olma, bedenlerimizle ve fiziksel dünyayla bağlantı, kendi kendine beslenme ve kendini koruma özellikleri, refahı tezahür ettirme yeteneğine katkıda bulunur. Burada zengin olmaktan bahsetmiyorum; temel hayatta kalma ihtiyaçlarının güvenlik, istikrar ve hayatta kalma bilincinin ötesine geçmek için yeterli özgürlük sunacak şekilde karşılanmasından bahsediyorum. Bu, kirayı veya ipoteği ödeyebilmek, arabayı iyi durumda tutmak, evlerimizi nispeten temiz ve sorunsuz tutmak ve masaya düzenli yemek koymak anlamına gelir. Bu, dünya planının temel taleplerini, fiziksel bir bedende yaşamanın gerekliliklerini karşılayabilmekle ilgilidir. Bu hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılamak için, yakın fiziksel çevremizle ilgilenebilmeli, kişisel veya ailevi korunmamız için ihtiyaç duyduğumuz şeyleri ondan çıkarabilmeliyiz. Burası ilk çakra yeteneklerimizin test alanıdır. Bize kendi bağımsızlığımız için bir araç verir, kendi ayaklarımız üzerinde durmamızı, kendi topraklarımızda durmamızı sağlar. Geleceğimizi ancak kendi topraklarımızda durarak belirleyebiliriz.

Birinci çakra sistemdeki en spesifik ve sınırlı seviyedir. Sınırlama, bir şeyi tanımlamak için etrafındakilerden ayıran bir sınırdır. Sınır, bir bütüne, belirli bir şeye sahip olmamızı sağlayan gerekli bir sınırlama yaratır.

Tezahür ettirmek için sınırlamayı kabul edebilmeliyiz. Odaklanmayı bilmeliyiz

Machine Translated by Google

ne istediğimiz konusunda spesifik olmak gerekirse . _ _ Tezahürün gerçekleşmesine kadar ona yeterince uzun süre bağlı kalabilmeliyiz . _ _ _ _ _ Bu kitabı ortaya koymak için aylarca sandalyemde oturabilmem gerekiyor . _ _ _ _ _ _ _ İyi bir iş becerisini ortaya koymak için uzun süreli eğitime veya eğitime bağlı kalmak gerekebilir . _ _ Bir konuda uzmanlaşmak için , o konuda tekrar tekrar pratik yapmalıyız , o konuda uzmanlaşana kadar kendimizi o belirli faaliyetle sınırlandırmalıyız . _

Özellikle Yeni Çağ ve karşı kültür çevrelerinde refah gösteremeyen çok zeki ve yetenekli birçok insan tanıdım . _ _ _ _ Bu grupta ayrıca özgürlüğe gerçekçi olmayan bir bağlılık , temel ihtiyaçlarını ortaya çıkaracak kadar uzun süre sınırlamayı kabul etme isteksizliği de fark ettim . _ _ Sonuç olarak , onlar hiçbir şekilde özgürlüğe sahip değillerdir , ancak bilincin ilk çakra seviyesine kölelik sahibidirler . _ Özgürlüğü seven bir Yay burcu olarak yirmili yaşlarımın on yılını bu eyalette geçirdim . _ Sıkıcı bir işin kısıtlamalarından kurtulmuştum ama aynı zamanda özgürlüğümle ilgili hiçbir şey yapamayacak kadar da fakirdim . _ _ _ _ Sınırları lütufla kabul edene kadar kendim için herhangi bir refah gösteremedim . _ _ _

Tezahür, sınırlamanın kabul edilmesini gerektirir . Sınır, içermemize ve dolayısıyla toplamamıza ve inşa etmemize olanak tanır .

Birinci çakra sınırlamalarıyla işbirliği yaptığımızda enerjimiz birikir ve doğal olarak diğer seviyelere genişler . _ _ Bu sınırlamalara isyan ettiğimizde hayatta kalma modunda kalırız ve özgürleştirici akımımızı yerden kaldıramayız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Buradaki temel paradoks , sınırlamayı aşmak için onu kabul etmemiz gerektiğidir . _ _ Bu tema tüm çakralar için geçerlidir ; ilerleyebilmek için her seviyeyi pekiştirmeliyiz . _ _



LOTUS'UN YETİŞTİRİLMESİ _

BİR BAKIŞTA İLK ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU _ _ _

YAŞ

12 aya kadar rahim

GÖREVLER

Fiziksel büyüme

Motor gelişimi

Yapıştırma

İHTİYAÇLAR VE SORUNLAR

Güven

Beslenme

Emniyet

Burada olma hakkı _



BİR TAKDİR OYUNU _

Bir an için kendinize yeni doğmuş bir bebeğin deneyimine girme izni verin . Sizin için her şeyin sağlandığı sıcak ve karanlık rahimden yeni çıktınız ve şimdi göz kamaştırıcı ışığa ve soğuğa çıktınız . _ _ Gözlerinizi açıyorsunuz ve bulanık görüntüler görüyorsunuz , sesleri daha önce duymadığınız kadar yüksek sesle duyuyorsunuz . Korkmuşsun ve açsın . _ Bazı temel içgüdüler ağzınızı memeye doğru çeker ve boş karnınıza ılık süt akarken yaşamın ilk meyve sularını emersiniz . _ _ _ _ _ Rahatlarsınız , geçici olarak kendinizi güvende hissedersiniz . Hayat boyu yolculuğunuza en zor görev olan doğmakla başladınız . _ _ _ _

Bu dönemdeki görev , çocuğun tamamen kendi bedenine girmesine , bakıcılarına güven duygusu geliştirmesine ve çevresindeki dünyayla ilgili güvenlik duygusu geliştirmesine yardımcı olmaktır . _ _ _ _ _ _ _

STANLEY KELEMAN

Machine Translated by Google

Hayatınızın ilk birkaç ayında kendiniz için hiçbir şey yapamazsınız . _ _ _ _ Hiçbir şey anlamıyorsunuz ve bedeniniz veya çevreniz üzerinde neredeyse hiçbir kontrolünüz yok . Dili konuşamıyorsunuz , dolayısıyla ne iletişim kurabiliyorsunuz , ne de etrafınızda söylenenleri anlıyorsunuz , ancak hayatınız ihtiyaçlarınızın karşılanmasına bağlı . _ _ _ _ Yavaş yavaş basit görevlerde uzmanlaşsanız da , bu , hayatınızın ilk yılındaki temel durumunuzdur . _ _ İhtiyaçlarınızın karşılanması kontrolünüz dışındadır ancak her şeye ihtiyacınız vardır . _ _ Rahimde olmayan korkutucu bir duygu vardır . _ _ _ _ _ Şeyler rahimdeki gibi otomatik olarak sağlanmaz . _ _ _ _ Açlık, soğukluk , rahatsızlık ve acı dönemleri vardır .

Bu ihtiyaçların mucizevi bir şekilde karşılanıp karşılanmadığı , dünyayla ilişki kurmanın psikolojik temelini oluşturur : . İhtiyaçlarınızın karşılanmasını sağlayan mekanizmayı anlamadığınız için (ağlamak bu aşamada otomatiktir ve kasıtsızdır) , bu sizin benliğinizin temel bir deneyimi haline gelir . _ _ _ _ _ Bu , _ _ _ _ güven vs _ güvensizlik burada olmaktan memnun olup olmadığınıza dair ilk belirsiz hissinizdir . _

Ailemiz zeminimizi nasıl bulacağımızı , bölgemizi nasıl oluşturacağımızı belirler . _ _ _ Eğer yeterince dokunma ve tutma imkanımız yoksa , başkalarının bizi tutmasına güvenemeyeceğimiz için , duygusal olarak kendimizden , bastığımız yerden hiçbir zaman emin olamayabiliriz ... Yeterince tutulmayan insanlar düşme ve tutunma korkusu yaşarlar . _ _ _ _ _ _ _ _ kendilerini dünyadan katı bir şekilde uzakta buluyorlar .

STANLEY KELEMAN

Güven ya da güvensizlik , sonraki tüm programların temelini oluşturan ilk çakra programınızın temel unsurudur . _ _ _ _ _ _ _ Güven , vücudunuzun sıkışık konumundan çıkmasını sağlar , güvenlik ve sakinlik sağlar ve bağlantıyı, bağlanmayı ve keşfetmeyi teşvik eder . Güven ile hayatta kalma içgüdüsü tatmin edilir ve duygusal bir refah duygusu ortaya çıkar . Dünyanın dost canlısı bir yer olduğuna güveniyorsanız yaşayacağınız hissine kapılıyorsunuz . _ _ _ _ _ _ _ _ Güven olmadığında hayatta kalmanız sürekli olarak tehdit altında hisseder ve bu tehdidi karşılamak için yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığı için kaygı dayanılm
Hayatta kalmanın özü - beslenme, kucaklama , sıcaklık ve fiziksel rahatlık - sizin dışınızdan gelmelidir . Bu, kökleriniz , yani ebeveynleriniz , aileniz ve bakıcılarınız tarafından sağlanır . Ebeveynlerin bu görevde ne derece başarılı oldukları , büyük ölçüde bebekken ve çocukken aldıkları desteğin türüne ve siz gençken kendileri için ne tür bir destek sistemine sahip olduklarına bağlıdır . _ _ _ _ _ _ _ _ Büyükanne ve büyükbabalar yardımsever ve destekleyici midir ? Ailenin ihtiyaçlarını karşılamaya yetecek kadar para var mı ? _ _ _ Annenin çalışması gerekiyor mu ? Hamileyken ve emzirirken iyi besleniyor mu ? _ Bunların hepsi ilk çakra gelişiminizi etkiler .

Yaşamın ilk birkaç ayında sinir sisteminiz içgüdüsel olarak tepki verir . _ Açlık, soğukluk , rahatsızlık gibi sinyaller vücudunuzun içinden gelir ve hareket veya ağlama yoluyla kendiliğinden iletilir . Bilinciniz herhangi bir enerji akışını engelleyecek kadar gelişmemiştir . _ _ İstenmeyen herhangi bir şeyi filtrelemeyi henüz öğrenmediğiniz için tamamen açıksınız . _ _ _ _ Bebeğinizin bedeni kelimenin tam anlamıyla canlılık ve yük ile doludur . Bu aşamadan itibaren ilk çakranızı ve benliğinizin başlangıcını oluşturursunuz . _ _ _ _ _ _ _

KENDİSİ OLARAK ÇEVRE

Gelişmekte olan fetüs için rahim , bedenin ilk deneyimi , ilk ev ve çevre , yaşamın doğduğu varoluş zeminidir . _ _ _ _ _ Bu nedenle bu ortamın ilk çakra gelişimi üzerinde önemli ve sıklıkla gözden kaçırılan bir etkisi vardır . Annenin hamilelik dönemindeki beslenme dengesi ve duygusal durumları çocuğun kişisel zemininin dokusunda rol oynar . _ _ _ _ Rahim sıkılaştığında bebek kendi vücudunu kasmayı öğrenir . _ _ _ _ _ Anne korktuğunda veya gergin olduğunda , kimyasallar rahim ortamından geçerek , içerideki fetüs için normal bir temel durum haline gelen yüksek bir enerji seviyesini uyarır . Anne tütün , alkol , uyuşturucu gibi maddeler kullanıyorsa içerdeki çocuk da bunları kullanıyor .

İnsan hayatı ego- öncesi bir yerleşiklik durumunda başlar . Yenidoğan durumu bunlardan biridir _

Machine Translated by Google

> Herhangi bir bireysel benlik duygusunun ifade edilmesinden önce Dinamik Zemine dalma ... Orijinal gömülme durumunda , yeni doğan aslında rahmin dışındaki bir rahimdedir . _ _ _ _ _ _ _ O , egonun doğuşu ve gelişiminden önce gelen psişik bir gebelik halindedir . _ _ _

MICHAEL WASHBURN

Doğum hayata açılan bir kapı ve bireyselliğin başlangıcıdır . _ _ Bu , yaşam boyu yolculuğumuzun ilk adımıdır ve bu yolculuk hakkında ne hissettiğimiz üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir . _ _ Ancak bebek uzun bir süre bu bireyselliğinin farkında değildir . _ _ İlk beş ila altı ay boyunca kaynaşmış bir kimlik halinde kalır ve ayrı bir benlik kavramına sahip değildir . _ _ _ _

Annenin bedeni, sesi , dokunuşu ve genel varlığı , birleşik , farklılaşmamış bütün bir yaşam deneyiminin parçasıdır .

Hem annenin hem de çevrenin durumu , kelimenin tam anlamıyla benliğin ilk deneyimi haline gelir . Eğer anne sıcak ve ilgiliyse , çevre rahat ve destekleyiciyse o zaman biz de kendimizi böyle yaşarız . İçimizden akan yük sıcak , heyecan verici ve olumludur . Eğer anne soğuk ve zalimse ve çevre acı vericiyse , o zaman hayata ve kendimize dair ilk deneyimlerimiz olumsuz bir yüke sahip olur . Bu programlama daha sonraki tüm gelişmelerin temel yapı taşını sağlar ve ilk çakra sorunlarının sonraki tüm çakralarda ortaya çıkmasının nedeni budur . _ _ _

Eğer refleksif vücut hareketleri ve sesleri (ağlama gibi) yiyecek, sıcaklık ve rahatlık şeklinde bir rahatlama sağlıyorsa , o zaman iç ve dış arasındaki süreklilik kesintisiz kalır ve kaynaşma durumu , ayrılmaya başlamak için yeterli farkındalık ve motor gelişim sağlanana kadar devam eder . Çocuk ihtiyaçlarını karşılayamıyorsa , dış dünyaya karşı giderek artan bir güvensizlik , iç dünyadan kopuş ve varlığının özünde çaresizlik ve yetersizlik duygusu gelişir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Küçük çocukta iç ve dış dünyanın tutarlı kalması ihtiyacı , özellikle hiçbir ayrımın olmadığı bir dönemde , gelecek yıllar boyunca aşırı düzeyde olacaktır . _ _ _ _ _ _ _ Eğer içgüdüsel dürtülerimiz bize hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğumuz şeyleri sağlayamazsa , onlara güvenmemeyi veya görmezden gelmeyi öğreniriz ve aynı zamanda dünyayı düşman olarak algılarız . _ _ Temel içgüdülerimize güvenmemek , kendimizi fiziksel varlığımızın derin özüyle anlaşmazlığa düşürmektir . _ _ _ _ _ Bizi toprağımızla ve doğal dünyayla anlaşmazlığa düşürüyor . _ _ _ _

Erikson, yaşamın bu ilk mücadelesine adını verdi güvenbu güvensizlik ve bunun sağlıklı çözümünü bir umut duygusu olarak tanımlamıştır . “Umut, ilk dileklerin gerçekleştirilebileceğine dair kalıcı inançtır . ”1 Umut bize güven, coşku , olumlu düşünme ve hayata dair heyecan verir . Gelişmek ve ilerlemek için gereken temel özdür . _ _ _

Bu aşamadaki gelişimsel görevler , bedeni yaşamın temel aracı olarak kullanmayı öğrenme etrafında yoğunlaşır . _ _ _ _ Çocuk ellerini , ayaklarını , el ve ayak parmaklarını keşfettikçe , yedinci çakradan gelen farkındalık başlangıçta bedenin kendisine odaklanır . _ _ _ _ Emmeyi , kavramayı, yuvarlanmayı , oturmayı , sürünmeyi , emeklemeyi ve yürümeyi içgüdüsüyle öğrenir . Çocuk aynı zamanda nesneleri kavrayıp hareket ettirerek , bir şişeyi veya bardağı tutmayı öğrenerek , kendini dik tutmak için beşiğin kenarlarını kullanarak fiziksel dünyayla temas kurmayı da öğrenir . _ _ _ _ Sonunda nesnelerin , göremese bile var olmaya devam ettiğini öğrenir . _ _ _

İlk çakra programı konuşma öncesi, kavram öncesi, dönüşlü ve içgüdüseldir . Piaget buna farkındalığın duyusal duyu-motor dönemi olduğu ve görevin motor gelişim olduğu yer adını verdi .

Yaklaşık altı ayda inanılmaz bir değişim meydana gelir . Çocuk ilk kez kendi başına dik oturur ve dik durur . _ Çakralar artık üst üste dizilir ve enerji yukarı doğru akmaya başlar . _ _ _ Ebeveynler genellikle çocukta artan bir parlaklık ve varlığın farkına varırlar . Oturmak görsel algı alanını ve dolayısıyla dünyanın boyutunu genişleterek ikinci çakranın başlangıcını işaretler . _ _ _ _ _ _ _

Bununla birlikte, vücut ağırlığının arttırılması , motor koordinasyonun geliştirilmesi ve yürümeye hazırlanırken bacakların güçlendirilmesi gibi diğer ilk çakra gelişmeleri devam etmektedir . Çok geçmeden çocuk sürünür , emekler ve yürür ; sonunda kendi ayakları üzerinde durabilir . _

Machine Translated by Google

bir dereceye kadar dikey bağımsızlık. Bireysel yaşamın temel yapı taşları yaratılmıştır ve çocuk , ikinci çakranın heyecan verici alanını açarak duyuları ve hareketleri aracılığıyla dünyayı keşfetmeye hazırdır . _

_ _ _ _ _ _ _ _



TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Doğum travması, terk edilme, ihmal, ciddi durumlar gibi hayatta kalmayı tehdit eden herhangi bir şey .

hastalık, yetersiz beslenme, aşırı yoksulluk veya fiziksel istismar ilk çakrayı etkiler .
Böyle şeyler meydana geldiğinde çocuk ne kadar küçükse , bu tehditlerin ilk çakra oluşumunu baltalama olasılığı da o kadar yüksektir . Yaşamın sorunsuz bir ilk yılı, daha sonra zorluklara daha iyi dayanabilecek veya zorluklardan sonra toparlanabilecek sağlam bir temel oluşturur .

Küçük bir bebek tehlikeyle veya ihmalle karşı karşıya kaldığında , bu onu kendi kendine kapanmaya zorlar ; bu , gelişimsel olarak imkansız olan bir bağımsızlıktır . Bunun yerine çocuk , dayanılmaz bir korku ve çaresizlik çukuruna düşer ; hiçbir dayanağının olmaması deneyimi . Bu olduğunda , enerjinin aşağıya doğru akışı engellenir . _ Bunun yerine yaşam gücü daha güvenli hissettiren üst çakralara doğru hareket eder . Yukarıya doğru hareket daha sonra alışkanlık haline gelir , alt çakralar tükenir ve sistemin dengesi bozulur .
Ebeveyn çocuk için neyse , zihin de beden için öyledir . _ _ _
Doğum ve bebeklik çoğu insanın bilinçli hafızasının ötesindedir . _ _ Ancak birincil deneyimler olarak dolaylı olarak varlığımızın her yönüne nüfuz ederler . Bu travmalardan kurtulmak açıkça entelektüel olmayan bir süreçtir . Bedenin mesajlarına ve hareketlerine geri dönmeyi , kendimizi fizikselliğimize kaptırmayı ve temel dürtülerle yeniden bağlantı kurmayı gerektirir . _ _ Aşağıda , kritik oluşum aşamalarında ilk çakranın işleyişine zarar veren bazı talihsiz olaylara daha yakından bakacağız . _ _ _ _ _

DOĞUM

TRAVMASI Doğum bizim ilk hayatta kalma deneyimimizdir . Doğumdan sonra anneden ayrılmak , bebek için temelde travmatik olan içler acısı bir tıbbi gelenektir . _ Böyle bir geleneği uygulayan bir kültürün , insanları kendi zeminlerinden bu kadar kopuk bırakması ve kendimizi dünyaya , kolektif zeminimize intihar edercesine zarar verirken bulmamıza şaşmamak gerek . _ _ _
Bilinç ve kültür , fiziksel bedenin evriminden çok daha hızlı değişiyor . _ _ Milyonlarca yıl boyunca anne karnından anneyle temas , sessizlik , karanlık ve kontrol altına alma gibi eşit derecede organik bir deneyime geçişle karşılaştırıldığında , bebekler yalnızca geçen yüzyılda teknolojik bir ortamda doğdu . _ _ _ Bebeğin parlak ışıklara çekildiği , şaplak attığı ve annesinden ayrıldığı teknolojik doğum , eski sinir sistemlerimiz için o kadar büyük bir şoktur ki , bu deneyim nörolojik temel duygumuza bir saldırıdır . _ _ _ _ _ _ Bu ilk anlar , yeni doğmuş bir bebek böyle bir formülasyonun bilincinde olmasa da , bir şeylerin son derece yanlış olduğunu iletir . Erkek bebekler anestezisiz sünnet nedeniyle daha da travma yaşıyor !

Neyse ki hastaneler rahimden anneye ve memeye kadar sürekliliğin gerekliliğinin giderek daha fazla farkına varıyor . Emzirme geri dönüyor ve doğum sonrası temasın anne-çocuk arasındaki bağ için son derece önemli olduğu nihayet kabul ediliyor . Bu arada , çığır açıcı doğum deneyimlerine katlanan birkaç neslimiz var . Çoğumuz için bedenimizin ve toprağımızın ıslahı , gerçek anlamda doğuştan gelen bir hak yerine bilinçli bir eylem olmalıdır .

Doğum travmaları daha fazla zorluk ve zayıflık yaratabilir . Korkunç bir şekilde doğan çocuğun ağlama , muhtaç olma ve sağlık sorunları yaşama olasılığı daha yüksektir . Ağlama , ebeveyn-çocuk bağını engelleyebilir , yeni ebeveynlerde strese neden olabilir , bu da onların daha fazla ihmal veya istismara yol açmasına neden olabilir . Zemin uygun şekilde döşendiğinde ve çocuk iyi karşılandığında , _ _ _ _

Machine Translated by Google

Yetiştirilir ve ilgilenilirse nispeten sakinleşir ve bu önemli ilk birkaç ayda başkalarının olumlu saygısını ve desteğini alma olasılığı daha yüksektir . _ _ _ _ _ _

Doğumdan hemen sonraki dönem , anne bedeni dışındaki yaşamın en etkileyici dönemidir . _ _ Bir bebeğin karşılaştığı şey , yaşamın doğasını hissettiği şeydir . _ _ _ _

JEAN LIEDLOFF

Kuvöz bebekleri annenin dokunuşundan ve emmesinden mahrum kalır . _ Sevgi dolu yüzleri camdan dokunulmadan görmek bedenden parçalanıyor . _ Kuluçka dönemindeki yetişkinler , hayatlarını gerçeküstü olarak görme ve onları nasıl yakınlaştıracaklarını bilmeden uzak ilişkilere katlanma eğiliminde olabilirler . _ _ _ _ _ _ _ _ Hayatta bir şeylerin eksik olduğuna dair belli belirsiz bir his vardır ama bunun ne olduğunu kavrayamazlar . _ Tecrit normal bir duygudur ve bu nedenle kolayca kabul edilir ; güvenlik ve bağlanma deneyimini , dolayısıyla kendi bedenleriyle sağlam temas deneyimini kaçırıyorlar . _ _ _ _ _

TERK EDİLME

Fiziksel ya da duygusal olsun , terk edilme hayatta kalmamızı doğrudan etkiler . Yeterince dokunulmayan çocuk , başka bakım sağlansa bile bir nevi terkedilme duygusu yaşar . _ _ _ _ Fiziksel beslenme o kadar önemlidir ki , temastan mahrum kalan kurumlardaki çocuklar genellikle Yunancada " tükenme " anlamına gelen bir hastalıktan ölürler . _ Yalnızca yiyeceklerden kendilerini oluşturacak yeterli enerjiye sahip değiller . _ _ _ _ 1920'lerde yapılan araştırmalar bakımevlerinde kalan bebeklerin ölüm oranının yüzde 90 ile 100 arasında olduğunu ortaya çıkardı ; hayatta kalmayı başarabilenler ise koruyucu ailelerde kısa süreli kalma şansına sahip olanlardı.2 Terk edilme , incelikli veya bariz bir şekilde yapılabilir . Küçük bir çocuk ne zaman biyolojik ebeveyninden ayrılsa , kendini bir şekilde terk edilmiş hisseder . Kısa süreli ayrılıklar normaldir ve kalıcı hasara neden olmaz . _ Hastanede uzun süre kalmak, boşanmalar veya şehir dışına uzun yolculuklar gibi daha uzun süreler derin bir güvensizlik yaratır . Bu tür ayrılıklardan sonra ekstra ilgi ve güvenceye zaman ayırmak önemlidir . _

Bir çocuk evlat edinilse bile , öz ebeveyn tarafından hâlâ terk edilme söz konusudur . Evlat edinen ebeveynlerin , doğal çocukların ihtiyaç duyacağından daha fazlasını , tutarlı sevgi ve güvenlik sağlayarak çocuğun ayrılık kaygısını telafi etmesi gerekir .
Terk edilmek hayatta kalmamızı tehdit ediyor . Bu bizi istenmeyen hissettiriyor ve burada olma hakkımızdan şüphe ediyoruz . _ _ Yaygın durumlara uygun tepkileri engelleyebilecek korkuyu ortaya çıkarır . _ _ Örneğin , yetişkin olarak terk edilmekten korkuyorsak , tekrar terk edilme korkusuyla ilişkilerimizde hoşlanmadığımız şeyler hakkında konuşmaktan korkabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ya da terk edilmeyi çok çabuk kabullenebilir ve partnerimizin en ufak eleştirisini ya da ruh hali değişikliğini istenmeyen olduğumuzun bir işareti olarak yorumlayabiliriz . Sevdiğimiz birini kaybetmenin bize dağılıyormuş gibi hissettirdiği yetişkinlikte terk edilmenin yarattığı boşluk her defasında yeniden yaşanabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Kasların kronik olarak yetersiz yüklenmesi , bacakların zayıf olması ve sırtın üst kısmının sanki omurga kendisini tam olarak dik tutamamış gibi kamburlaşmasıyla vücudun kendisi de bu çöküşü yansıtabilir . _

Gelişim yıllarında terk edilme çoğu zaman aşırı bir ilk çakrayla sonuçlanır ; bu da güvenliğe , yiyeceğe , sevdiklerine veya rutinlere tutunarak aşırı telafiyi sağlar . Janet işinden memnun değildi ama başka bir şey bulamayacağı korkusuyla işini kaybetmekten de korkuyordu . _ _ _ _ Mariana'nın ilişkisi tatmin edici değildi ama eğer ayrılırsa sonsuza kadar yalnız kalacağına inanıyordu . _ _ _ Marvin'in bankada çok parası vardı ama asla harcayamıyordu . _ _ _ _ Her biri sahip oldukları şeyin güvenliğine tutundu ve aslında enerjilerini sahte güvenlik sağlayan bir tutma düzenine harcadı . _ _ _ _ Temel güven olmadan hepsi değişimden korkuyordu . Başkaları tarafından terk edilmek aynı zamanda kişinin kendini terk etme eğilimini de yaratır . Mesela Cindy , yaptığı iş ne olursa olsun en ufak bir kesintide bırakıyor . Sam , yemek yemeyi veya yıkanmayı unutarak vücuduna pek iyi bakmıyor . Sarah , anlaşmazlıkla karşılaştığında kendi fikrinden vazgeçer ve diğerinin fikrini benimser . _ _ Nathan projelerini tamamlamadan bırakıyor , okulu bırakıyor ve iş ve evdeki görevlerini yarım bırakıyor . _ _ _ _ _ Terk edilme , güvenlik, umut ve güven duygusu geliştirmek için gereken güveni zayıflatır . Benliğimizin temellerini baltalar . _ _ _

Machine Translated by Google

İHMAL

İhmal, terk edilmenin daha incelikli bir şeklidir . İhmal çoğu zaman aralıklıdır ve ilk çakranın temel görevi olan tüm sistemi dengelemeye engel olur . İhmal , hayatta kalmamızı sağlayacak kadar hafifse , somut hiçbir şeyle bağlantısı olmayan , gömülü bir çaresizlik anısıyla büyürüz . _ _ _ _ _ Bu istikrarsızlık başkalarına karşı güvensizliğe yol açarak destek verebilecek kişilere karşı daha fazla yabancılaşmaya neden olur . _ İhmal aynı zamanda utançla da sonuçlanır ve bu da üçüncü çakranın öz saygı ve kişisel güç duygularının yanı sıra dördüncü çakranın sevilme hakkını da ağır şekilde etkiler . Terk edilme gibi ihmal de sıklıkla kendimize davranış biçimimizde yankılanır . _

BESLENME ZORLUKLARI

Yetersiz beslenme veya düşmanca yeme durumları (babanın akşam yemeği sırasında öfke patlamaları gibi) kendimizi besleme yeteneğimizi etkiler ; bu, temel bir ilk çakra işlevidir. Çocuğun emzirilip beslenmemesi , annenin beslenme sırasındaki duygusal durumu ve gıdaya ilişkin kalıtsal tutumların tümü bu hayati hayatta kalma işlevini etkiler . _ _ _ Kardeşleri doyuruluncaya kadar yemek yemesine izin verilmeyen birden fazla kadın müşterim oldu . _ _ _ _ _ _ Bir diğeri bana soğuk bir tabak yumurta yiyene kadar dört saat boyunca masada oturmak zorunda kaldığını söyledi . _ _ _ Bazı çocuklar sürekli açlık içinde yaşarken , diğerleri kalitesiz yiyeceklerle aşırı beslenir , aç olmadıklarında yemeye zorlanır veya ebeveynler tarafından yiyecekler aracılığıyla manipüle edilir . _
Çocukluğunda bu tür deneyimler yaşayan yetişkinler , gerçek açlık mesajlarını yorumlamakta zorluk çekiyor . _ _ _ Besin alerjileri , yiyeceklerden kaçınma ya da bağımlılıkları olabilir .
Bu, güven sorunları , yeme bozuklukları , sindirim güçlükleri veya sadece kapalı bir sistem olmasından kaynaklanan ve yeni girdileri bünyesine katamayan durgun enerji olarak ortaya çıkabilir . Beslenme , yiyecek , arkadaşlar ya da entelektüel ve yaratıcı uyarım gibi pek çok biçimde geldiğinden , bu konu yaşamın diğer birçok alanına da yansıyabilir .

ENEMAS Bir nesil önce daha popüler olan bir diğer ilk çakra travması da lavman travmasıdır .
Lavmanların tekrar tekrar kullanılması cinsel istismarla eşdeğerdir ; yalnızca istismar cinselliğin ikinci çakrasından ziyade birinci çakrasına yöneliktir (her ne kadar bazı durumlarda cinsel imalar içerse de) . _ _ _ _ Kök çakrayla en yakından ilişkili bölgenin bu istilası , bu aşamada çok önemli olan güveni yok eder ve kelimenin tam anlamıyla kişinin sağlamlık duygusunu kırar . _
Aşılmaz duvarlar veya var olmayan sınırlar yaratılarak sınırlarla ilgili zorluk garanti edilir . Çocuğun tek sağlam yaratımı , bedenle uyumsuz bir zamanda kendi iradesi dışında elinden alındığı için ilk çakra reddedilir . _ _ _ _ _ _ Tepki olarak , enerji yukarıya doğru başa doğru çekilir , bu da ya tutma ve kontrol edememe ya da buna aşırı ihtiyaç duymanın yanı sıra hasar görmüş bir özerklik duygusuna (üçüncü bir çakra sorunu) neden olur .

> Hiçbir istismar türü fiziksel şiddetten daha bağlayıcı değildir . _ Mağdur , istismarcıya terörden dolayı bağlanır , bu onun hayatı için yaşanacak bir terördür ... Kişi ne kadar çok dövülürse , kişinin kendine olan değeri de o kadar azalır . İnsan ne kadar aşağı ve kusurlu olduğunu düşünürse seçenekleri o kadar azalır . _ _ _ _ _ Kişi şiddete bağımlı hale gelir .
>
> JOHN BRADSHAW

Ancak bu , herhangi bir lavman kullanımının kötü amaçlı olduğu anlamına gelmez . Sağlık nedenleriyle gerekli olabileceği zamanlar vardır . _ _ _ _ Aşırı , gereksiz yere , çocuğa bir güç verme veya cezalandırma aracı olarak ya da ebeveyn tarafından sapkın bir cinsel yüceltme olarak kullanıldığında istismar edici hale gelir .

FİZİKSEL İSTİSMAR

Fiziksel istismar acıya neden olur ve çocuklara bedensel duyumlardan uzaklaşmayı öğretir . _ İstismardan kaynaklanan kaygı , stres hormonları üretir ve bu yüksek durum bağımlılık haline gelebilir , canlı hissetmek ve ayrışmanın uyuşukluğunun üstesinden gelmek için yaşam boyunca kriz yaratma ihtiyacını doğurabilir . _ _ Kriz bizi tekrar tekrar hayatta kalma durumuna sokar . Bedensel ayrışma , kenarların, sınırların ve tehlikelerin fark edilmediği durumlarda kişiyi kazaya açık hale getirebilir . Bu küçük yaralanmalar insanı eve getiriyor _ _

Machine Translated by Google

tanıdık bir acı deneyimi . Fiziksel istismarla başa çıkma stratejileri , duygulara (ikinci çakra) , güç dinamiklerine ve öz saygıya (üçüncü çakra), ilişkilere (dördüncü çakra), iletişime (beşinci çakra) teslim olmadaki zorluklarla birlikte çakraların herhangi birini veya tamamını etkileyebilir . net görme (altıncı çakra) ve net düşünme (yedi çakra).

Fiziksel istismar tam anlamıyla vücuda zarar verdiği için her zaman bir şekilde ilk çakra sorunlarında kendini gösterecektir . Çocuğun kendini koruma konusunda her zaman uyumsuz olması nedeniyle bu , derin bir güven ihanetine işaret eder . Fiziksel istismar , bilinci bedenden ayırarak ya da bedene dair bir takıntı yaratarak aşırı ya da yetersiz başa çıkma stratejileri yaratabilir . _ _ _ Titiz diyetlerle birlikte duygu uyuşukluğu gibi ayrışma ve takıntının kombinasyonları yaygındır . _ _ _ _
Fiziksel istismarın sinir sistemi üzerinde parçalayıcı bir etkisi vardır ve deneyimin doğal akışı üzerinde de benzer bir etkiye sahiptir . Bazı durumlarda vücut kesikler, yaralar veya kırık kemikler nedeniyle fiziksel olarak hasar görür . Bundan , daha süptil enerji alanlarının da kırılıp parçalandığı sonucu çıkmaz mı ? _ _ Bu, parçalanan istikrar , güven , güvenlik ve refah duygusunu onarmayı zorlaştırır .
Fiziksel istismar genellikle evdeki birinden geldiğinden günlük yaşam tehlikeli hale gelir . _ O halde korku , dünyayla ilişki kurmanın bir yolu olarak sürekli bir arkadaştır ve bu nedenle canlılık deneyimi için bir mihenk taşı haline gelir . Bu , tanıdık stres duygusunun canlılık duygusunu canlandırmak için kullanıldığı gelecekte kriz durumlarının yaratılmasına neden olabilir . _ _ _ _ _
KAZALAR , AMELİYATLAR ,
HASTALIKLAR James , müşterilerimi sık sık rahatsız eden bariz tacizlerin hiçbirinin yaşanmadığı nispeten normal bir evden geliyordu , ancak geçmişi inanılmaz bir dizi tuhaf kazayı gösteriyordu . Dört yaşındayken araba çarptı ve bacağını kırdı . _ _ _ _ Ertesi yıl düştü ve kafatasını kırdı . _ _ Başka bir yıl akut apandisit geçirdi . On beş yaşındayken , bir arabanın krikosu o altındayken kırıldı ve neredeyse onu öldürüyordu . Onu on dokuz yaşındayken gördüğümde , akşam işinde pizza dağıtırken bir soyguncunun saldırısına uğramıştı . _ _ _ _ _ _ James hareketsiz oturmakta , konsantre olmakta veya herhangi bir şeye bağlı kalmakta zorluk çeken zeki ve sevimli bir adamdı . Her ne kadar sağlam olsa da , geçirdiği birçok kaza nedeniyle sinir sistemi travma geçirmişti .

Ameliyatlar, ciddi hastalıklar veya kazara meydana gelen fiziksel yaralanmalar , vücut ve sinir sistemi üzerinde travmatik etkiler yaratabilir . Hayatta kalmak için gerekli olan ameliyat bile bu deneyimi yaşayan çocuğun bedeninde ve ruhunda travma yaratabilir . Genellikle araba kazalarının uzun vadeli duygusal etkileri olduğunu düşünmüyoruz , ancak birçok kişi fiziksel yaralanmaları iyileştikten çok sonra bile bilinçsiz korkular, uyku zorlukları , yeme alışkanlıklarında değişiklikler , uzun süreli sinirlilik ve konsantre olma güçlüğü yaşadıklarını bildiriyor .
Bu olaylardan kaynaklanan etkilerin anlaşılması , önemsiz görülerek göz ardı edilmiş olabileceği için daha zor olabilir . Yine de , genellikle güncel olaylarla ilgisi olmayan enerjisel bir parçalanma sergileyen travma sonrası stres belirtileri olarak vücutta iz bırakırlar . _ Parçalanma eğilimi Şizoid yapının enerjisel sürecine benzeyebilir (bu _ _ _ _ _ sayfa), diğer fiziksel veya duygusal özellikleri olmadan . Sanki kazaların etkisi ruhu bedenden dışarı göndermiş ve ruh geri dönüş yolunu tam olarak bulamamış gibi . Tıpkı kırılan ve yeniden yapıştırılan bir bardağın içinde küçük sızıntılar olabileceği gibi , aurik alan da her zaman bunu yapmaz . _ _ _ _ _ _ _ _ Tamamen mühürlenirseniz kontrol altına alma , odaklanma , topraklama ve diğer ilk çakra sorunlarıyla ilgili zorluklar yaşanabilir .
KALITILI TRAVMA
Lucy , kız kardeşinin beşikte ölmesinden iki yıl sonra doğdu . _ Lucy'nin ailesi ona çok değer veriyordu ve her ihtiyacıyla tutarlı bir şekilde ilgileniyordu . Ancak bu ilgiyi körükleyen şey , ebeveynlerinin kendisinin de aniden ölebileceğinden korkmasıydı . _ _ Lucy bu korkuyu bilinçsizce benimsedi ve hayatı boyunca sık sık sağlık sorunları ve güvensizlikler yaşadı . Hannah'da herhangi bir olayla alakasız görünen bir korku ve güvensizlik duygusu vardı .

Machine Translated by Google

travma veya istismar. Bu durum , güvenliğe aşırı bağlılık ve malların istiflenmesi şeklinde kendini gösterdi . Anne ve babası İkinci Dünya Savaşı sırasında büyük bir baskı ve tehlike altında bu ülkeye kaçmıştı . Aile içinde nadiren bahsedilse de annesi bu deneyimden dolayı travma geçirmişti . _ _ Hannah annesinin kabuslarla uyandığını ve teselli bulmak için ona geldiğini hatırlayabiliyordu . _ _ _ Annesi , kapıları kilitlemek ve acil durumlar için erzak bulundurmak konusunda fanatikti ve Hannah'nın geleceği konusunda korku duygusuyla yaşıyordu . _ _ Farkında olmadan korkusunu kızına da aktardı .

İlk çakra sorunlarını kendimize herhangi bir doğrudan istismar olmaksızın ebeveynlerimizden miras almak mümkündür . _ _ _ Savaş travması yaşayan , yoksulluk sorunları yaşayan , ırksal zulme maruz kalan ebeveynler , soykırımdan sağ kurtulanlar , önceki çocuklarını kaybetmiş olanlar veya herhangi bir türde çözülmemiş hayatta kalma sorunları (kendi bedenlerinde tamamen olabilme yeteneği dahil) olanlar korkularını bilinçsizce başkalarına aktarabilirler . çocuklarına . _ Bu büyük olasılıkla fiziksel tezahürlerden ziyade dünyanın tehlikesine ilişkin tutum ve inançlarla sonuçlanacaktır . _ _ _ Yine de bu , varlığın temelini , sonunda bedensel deneyimin bir parçası haline gelen , tanımlanamayan bir korku ve güvensizlik katmanıyla kirletebilir . _ _

ZAYIF SINIRLAR

Sınırların oluşmasına izin vermeyerek ya da sınırların bozulmasına izin vermeyerek düzenlemeye müdahale edebiliriz . _ _ _ Her iki durumda da geleceğimizi , kendi kendimizi oluşturmamızı engelleyebiliriz .

STANLEY KELEMAN

Sınırlar , beslenmeden , devamlılıktan ve güvenlikten mahrum olanlar için bir gizem olabilir . _ Yetimhanede büyüyen bir müşterim herhangi bir sınırın amacını ve ihtiyacını hiçbir şekilde kavrayamıyordu . _ _ _ _ _ _ _ _ Ayrılık acısı ve birleşme arzusu o kadar yoğundu ki , sınır kavramı ona iğrenç geliyordu . _ _ _ _ _ Sonuç olarak , defalarca başkalarının sınırlarını ihlal etti ve sonunda çocuk tacizi suçlamasıyla hapse girdi . _ _ _

Kendi sınırlarımız işlemediğinde , dünya bize bunları sağlayacaktır . _ _ _ _ _ Diğerleri bizi reddedecek , polis bizi hapse atacak , hastalık bizi hapsedecek . Sınırları aşırı katı olan ve bizi sürekli kendi başımıza döndüren insanlarla eşleşeceğiz . _ _ _ _ _ _

Ancak alt çakranın ihtiyaçları uygun şekilde karşılanmışsa o zaman uygun sınırlar koymaktan çekinmeyiz . _ _ _ " Yeterince yiyecek", "yeterince içecek " veya " bu verimsiz ilişkiye yeter " deme yeteneğine sahibiz . Kendi köklerimizin bizi destekleyeceğini bilerek geri çekilebiliriz . _ _ _ _ _ Başkalarına bağımlı değiliz . _ _ İhtiyaçlarımız ilk çakrada karşılanmadıysa , o zaman sınırlar koymaktan korkarız ; ne pahasına olursa olsun hâlâ reddedilen birleşme ve teması ararız , asla " yeter " tatminini yaşamayız . _ _ _ _

Bir kişinin kendi topraklarına sahip olmasına izin verilmeyip , ailenin hayatta kalma ihtiyaçlarına hizmet etmesi gerekiyorsa , o zaman sınırlar oluşmaz . _ _ _ Bu , annesine hastalığında , babasına sarhoşluğunda veya ebeveynleri çalışırken küçük kardeşlerine bakmak zorunda kalmış olabilecek eş bağımlının geçmişidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu görevler hayatta kalmak için gerekli hale geldiğinde , hayatta kalma sınır tanımaz hale gelir . Çocuk pragmatik bir çelişkiyle büyüyor çünkü günümüz dünyasında hayatta kalmak kesinlikle sınırlar gerektiriyor . _ _ _

Bedensel duygu ve tutumun farkındalığı olmadan kişi , bedensiz bir ruh ve büyüsü bozulmuş bir beden olarak ikiye ayrılır .

ALEXANDER DÜŞÜK

ÜST ÇAKRA HAKİMİYETİ

Hayatta kalmayı tehdit eden deneyimler vücutta enerjinin yukarı doğru hareketini yoğunlaştırır . _ Beden ne güvende ne de rahat olduğunda çocuk dikkatini hoş olmayan deneyimden uzaklaştırır ve bedensel duyumları keser . _ _ _ _ Aşağıya doğru olan topraklama akımı mümkün olduğu kadar engellenir ve enerjinin çoğu başa yönlendirilir . _ _ _ Böyle bir kişi fiziksel olarak uyuşmuş olabilir ve ne zaman yemek yemesi gerektiğini fark etmeyebilir .

Machine Translated by Google

veya dinlenme, bunların her ikisi de ilk çakra bakım programlarıdır . Sonuç olarak sık sık hastalıklara yakalanabilir ; bedeni yalnızca göz ardı edilemeyecek kadar yüksek sesle bağırdığında dinler . _ _ Duyguları net bir şekilde okuyamayabilir (çünkü duyguların bedensel duyumları vardır) ve dolayısıyla ihtiyaçlarının farkında olmayabilir . Hızlandırılmış yukarı doğru akıntıya sahip bir kişi , sanki sürekli olarak bakıcısıyla bağlantı kurmanın yollarını arıyormuş veya sürekli tehlikeyi izliyormuş gibi , kendi mesajlarına karşı aşırı tetiktedir . _ Bu, yetersiz bir ilk çakranın ayırt edici özelliğidir : Beden ölü hale gelir ve bilinç yükselir , bu da derin bir zihin-beden ayrımı yaratır .

Zemini zarar görmüş bir yetişkin genellikle bir şeylerin ters gittiğine dair korkunç bir duyguya kapılır , ancak bunun ne olduğunu tanımlayamaz . Zemin o kadar basit ve o kadar genç yapılandırılmıştır ki kelimenin tam anlamıyla zemin haline gelir . Toprağımızın verimsiz toprak , çamurlu heyelan veya aşılması güç kayalar olduğunun nadiren farkına varırız . Suda olduğunu bilmeyen bir balık gibi , çoğu zaman toprağımız da bizim için görünmezdir . _ _ _ Sonuç olarak , bu problemle çalışan bir terapist , tıpkı danışanın kendi enerjisinin onu bulunduğu yerden uzaklaştırdığı gibi , konu hakkında kafası karışabilir ve bu konudan uzaklaşabilir . _ _ _ _ _ Oturumlar son derece entelektüel olabilir , konudan konuya atlayabilir veya gerçek sorunu örtbas eden yalanlar ve atlamalar içerebilir . _ _ _ Üst çakraların hakim olduğu yukarıdan aşağıya yapı için gerekli olan şey , bedenin aşağı doğru akışını geliştirmeyi öğrenmek ve kelimenin tam anlamıyla tıpkı bir temel inşa eder gibi -tuğla tuğla- bir zemin inşa etmektir .

_

BEDENİ NESNELEŞTİRMEK

> Nevrotik ego bedene hükmeder , şizoid ego onu inkar eder , şizofrenik ego ise ondan ayrılır . _ _
>
> ALEXANDER LOWEN

Müşterilerimden biri sürekli olarak vücudundan " yanında sürüklediği bu şey " diye söz ediyordu . _ Bir diğeri figürü hakkında takıntı derecesinde endişeleniyor , onu tıpkı modellere benzetmeye çalışıyor . _ _ _ _ _ Dansçı olan bir başkası ise şöyle dedi : " Vücudum olması gerektiği gibi performans göstermediğinde ona çok kızıyorum . " _ _

İlk çakrası hasar gören kişi için beden , ruhun yaşayan bir ifadesi olmaktan ziyade statik bir şey olarak görülen yabancı bir varlık olabilir . _ _ _ Bedene yabancılaşma , bedenin nesneleştirilmesiyle sonuçlanır , bu da onu bir kukla ustasının kuklasını görmesi gibi bir nesne olarak görmek anlamına gelir .

Bu kültürdeki kadınlar, çocukluğunda herhangi bir istismara maruz kalmamış olsalar bile genellikle bedenlerini bir eşya olarak görürler . Susan Kano Bartky yazdığı gibi : " Zeki bir insan , kendisini sayısız özelliğe sahip eksiksiz bir insan olarak değil , ilk önceliği ince bir bedene sahip olmak olan bir süs olarak görmeye ancak kapsamlı ve sürekli şartlanma yoluyla ulaşır . _ _ _ _ _ _ diğer kaygılar ve sınırsız potansiyel. ” 3 Kendimizi ve birbirimizi nesneleştirdikçe , bedeni kimin kimin olduğunun canlı , dinamik bir ifadesi olarak değil , kontrol edilmesi ve sürdürülmesi gereken bir şey olarak görmeye başlarız .

DİĞER ÇAKRA DENGESİZLİKLERİ

İlk çakra hasar gördüğünde bu durum diğer çakralara da yansır . _ _ _ Cinsellik , bedenin , duyuların , temas ve bağlantının bir deneyimi olduğundan etkilenir ; _ _ _ _ _ kişinin kişisel güç duygusu etkilenir çünkü üzerinde duracağımız bir zemin olmadan savaşamayız veya kendimizi savunamayız . _ _ Topraktan enerji ve besin getiren köklerimiz olmazsa zayıf oluruz . _ _ _ İlişkiler , sınırların yokluğundan ve sürekli güvence gerektiren kalıcı güvensizlikten olumsuz etkilenir . _ _ _

İletişim korku nedeniyle engellenebilir veya aşırı hale gelebilir ve duygudan kopuk olabilir .

Üst çakraların ayrıntılı ve yaratıcı bir hayal gücü ve duygulara karşı bir savunma olarak akla bağlılıkla yoğunlaşması daha olasıdır . _ _ _ _ Aşırı durumlarda , bu tür bir yoğunlaşma kafa karışıklığına, belirsizliğe veya delirme hissine neden olabilir . Cevap , bilincin kısıtlanmasında değil , bu bilincin temellenmesinde ve somutlaştırılmasında yatmaktadır .

Machine Translated by Google

bilinç.

KARAKTER YAPISI

ŞİZOİD :
YARATICI VE ZEKİ Şizoid

savunma, yaşam ve akıl sağlığına yönelik bir tehlikeyle başa çıkmaya yönelik bir acil durum mekanizmasıdır . Bu mücadelede tüm zihinsel fakülteler hayatta kalma mücadelesi içindedir . _ _ _ Hayatta kalmak , zihnin bedenin mutlak kontrolüne ve hakimiyetine bağlıdır . _ _ _

ALEXANDER LOWEN

Şizoid karakter yapısına , yüksek derecede zekası , yaratıcılığı ve manevi konulara olan ilgisi nedeniyle Yaratıcı da denir . _ _ _ Bu yapı yaşamın erken dönemlerinde , hatta anne karnında bile gelişir ; burada korkulu , öfkeli veya isteksiz bir anne tarafından hamile kalınabilir ve bu annenin duyguları çocuğa aktarılabilir . Bu yapı aynı zamanda 4 olarak da görülebilir . (bkz. şekil 1.1). Anne hamile kalmaktan korkuyorsa veya direniyorsa kasları kasılacak ve rahim fetüsün etrafında sıkışacaktır . _ _ _ _ _ _ _ _

İstenmeyen çocuk

Büyüyen çocuk özgürlük , güvenlik veya aranma hissine kapılmaz . _ _ _ Fiziksel olarak diğer zamanlardan daha hızlı büyürken bile kendi varlığını daraltıyor . _ _ _ _ _ _ _ Kasılma normal bir varoluş şekli , hayattan çekilmenin enerjik bir ifadesi haline gelir .

ŞEKİL 1.1. ŞİZOİD KARAKTER YAPISI (YARATICI)
İSTENMEYEN ÇOCUK _

Machine Translated by Google

FIRST CHAKRA Highly deficient	SECOND CHAKRA Deficient	THIRD CHAKRA Paradoxical (excessive and deficient)	FOURTH CHAKRA Deficient
Trauma in utero, early life	Out of touch with feelings, sensation of body	Upward current strong, giving impression of lots of energy	Fears intimacy, isolates
Doubts right to be here, right to exist	Feelings are intellectualized, may be distorted, irregular	Downward current weak, little focus	Aloof, distant
Energy pulled upward toward head	Lacks trust in relationships, especially physically	Scattered, irregular bursts of energy, highly nervous, excitable, intense	Armored against dependency
Body contracted and compressed	Poor physical bonding	Functions poorly under pressure	Lack of self-love
Body parts feel separate	Poor sense of nurturing	Feels powerless	Not demonstrative or affectionate, fear of reaching out
Movement mechanical	Movements may be jerky, not fluid	Poor self-esteem	Paradoxical breathing (e.g., pulling stomach in while inhaling)
Tendency toward paranoia			
Fears disintegration			
Distrusts own body			

Machine Translated by Google

FIFTH CHAKRA Excessive	SIXTH CHAKRA Highly developed (may be excessive)	SEVENTH CHAKRA Highly developed (may be excessive)
Highly talkative but chaotic; may jump from topic to topic	Imaginative	Withdraws to spirit world, may be highly spiritual
Voice mechanical	Psychic	Strongly intellectual
Keeps speech going to feel safe	Intuitive	Highly intelligent
Energy discharged through throat	Able to think in archetypes and symbols, loves the abstract	Brilliant, innovative thinkers, not bound to old forms
May interrupt	Visually aware (hypervigilant), active fantasy life	
Difficulty listening, incorporating new information	Perceptive	
Highly creative, artistic		

Eğer anne kendi bedeninden uzaklaşmışsa , bu mesajı iletmekte zorluk çekecektir . _ _ _
Çocuğuna sağlıklı bir zemin hissi . _ Bebeğe yeterince dokunmuyor olabilir , bu da _ _ _
Çocuğun varlığının temel tasdiki . _ Beden onaylanmadığından yaratıcı _ _ _ _ _
karakter ona yedi hakkımızdan ilkini sorguluyor . _ _ Yaratıcı türler bunu yapar
İstanbul'da Anlık için Tıklayınız
yer kaplama veya fiziksel ihtiyaçlarını karşılama hakkına sahip olduklarını düşünmüyorlar . _ _ _ _ _ Onlar eğilimli
açlık , susuzluk veya yorgunluk sinyallerini görmezden gelerek kendi bedenlerini inkar etmek . Bu aynı zamanda
Bir anne aşırı yorgun olduğunda , hasta olduğunda ya da çok fazla çocuk yükü altında olduğunda bu durum ortaya çıkabilir .
çocuklar aranıyor . Uygun destek olmadan anne önemli şeyleri veremez .
Çocuğunun yaşamının ilk yılında ihtiyaç duyduğu topraklama . _ _ _
Bölümün başlarında tanıştığımız Mary, Şizoid / Yaratıcı bir karakter yapısına sahipti .
Uzun boylu , zayıf ve sırım gibi bir kadındı . Gözleri şaşkınlıkla donmuş gibi açılmıştı . _ _ _ _ _ _
Gergin , titrek ve son derece enerjikti , hatta manik ataklara yatkındı . O uyudu
çok az yiyordu ve bir keresinde anoreksik teşhisi konmuştu . İstendiğinde _ _
vücudunun bir resmini çizdi (ki bu onun için zor bir egzersizdi) sarmal bir ip çizdi _
gövdesini bir boa yılanı gibi sıkıca sarmıştı . Gövdesi çok az hareket ediyordu ve _

Machine Translated by Google

göğsüne çöktü (buna bakın) sayfa, Şizoid Karakter).
Özellikle konuşurken sürekli temizlediği boğazı tıkanıyordu . _ _ _ _ _ _ _

Konuşması aceleci ve korkmuştu ama yine de son derece hassas ve zeki zihnini ortaya koyan pek çok yazı yazmıştı . _ Harika içgörü ve algılama yeteneğine sahipti ve çevresinde olup bitenlerin çok azını kaçırıyordu . _ _ _ Üst çakraları oldukça gelişmişken alt çakralarının enerjisi çok azdı . _ _ _ _ Bedeniyle teması kopmuştu . _ _ _ _ Uzun yıllardır cinsel partneri olmamıştı . _ _ _ Hayatının çoğu alanında kendini güçsüz hissetti . _ _ Yalnız yaşıyordu, zamanının çoğunu yalnız geçiriyordu ve tanıdıkları vardı ama yakın arkadaşları yoktu .

Mary'nin enerjik süreci parçalanmıştı . Kendini güvende hissettiği sohbet alanında kalmayı tercih ediyor , konudan konuya atlıyordu . _ _ _ _ _ _ Bana " kendi hayatına katılmadığını " hissettiğini ve iyileşmeye başladığında ilk başta enerjisini çok fazla aktiviteye dağıttığını ve herhangi bir şeye yatırım yapmaktan korktuğunu söyledi . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Vücudu daraldığı için çok fazla yüke ya da heyecana dayanmakta zorluk çekiyordu . _ Eğer bu gerçekleşirse , üst çakraları aşırı yükleyen ve onu çözmenin bir yolu olmayan çok fazla bilgiyle dolduran yukarı doğru enerji akımı yüzünden kafası karışabilirdi . _ _ _ _ Temelde korku içinde yaşadığı için alt çakraların sınırlayıcı ve temelleyici yönleri onun için mevcut değildi . _ _ _ _

Mary'ye kişisel bakımla ilgili , yemek yeme ve uyuma gibi temel konulara yönelik görevler verdim . Ona her hafta masaj yaptırmasını , sık sık yürüyüş yapmasını ve uzun , sıcak banyolar gibi keyifli şeylerle kendini şımartmasını önerdim . Vücudunu bir bütün olarak , tek bir organizma olarak deneyimleyemediği için onu parça parça geri almaya çalıştık . _ _ Çizimde onun yaratıcılığını kullandım ve çizdiğini ifade eden hareketler yapmasını sağladım . _ _ _ _ _ _ _
Bu ona bedeni ile beden imajı arasındaki bağlantı hakkında bir fikir verdi . _ _ Onun sınırlarını deneyimlemesine ve ayarlamasına yardımcı oldum ; bu sınırları , içindeki geri çekilmiş alandan , güvenlik hissi için etrafına yerleştirebileceği bir şeye taşıdım . _ _ Ben bir yastığı tutarken beni iterek , enerjik bir şekilde içeriden dışarı doğru iterek , daralma alışkanlığından kurtulmasına yardımcı oldum . _ Vücudu bunu kaldıramayacağından aşırı şarjdan kaçınmaya dikkat ettim . _ _ _ _ Bunun yerine topraklama egzersizleri ve nazik, güvenli , fiziksel keşiflerle çalıştık .
Yavaş yavaş Mary vücuduna dikkat etmeyi öğrendi . _ Devam eden bir terapi grubunda yavaş yavaş daha fazla insana güvenmeyi ve onlara açılmayı öğrendi . Kendine değer vermeyi ve burada olma hakkını geri almayı öğrendi . _ Kişisel tatmin getiren faaliyetlere katılmaya başladı . _ _ _ İyileşme süreci pek çok dönemeç ve aşamadan geçti , ancak bir kez başladıktan sonra , kırk yılı aşkın süredir onun alışkanlığı olan kendini inkar etme davranışına artık devam edemezdi . Artık kendi hayatına katılıyordu .
_ _ _



FAZLALIK VE EKSİKLİK

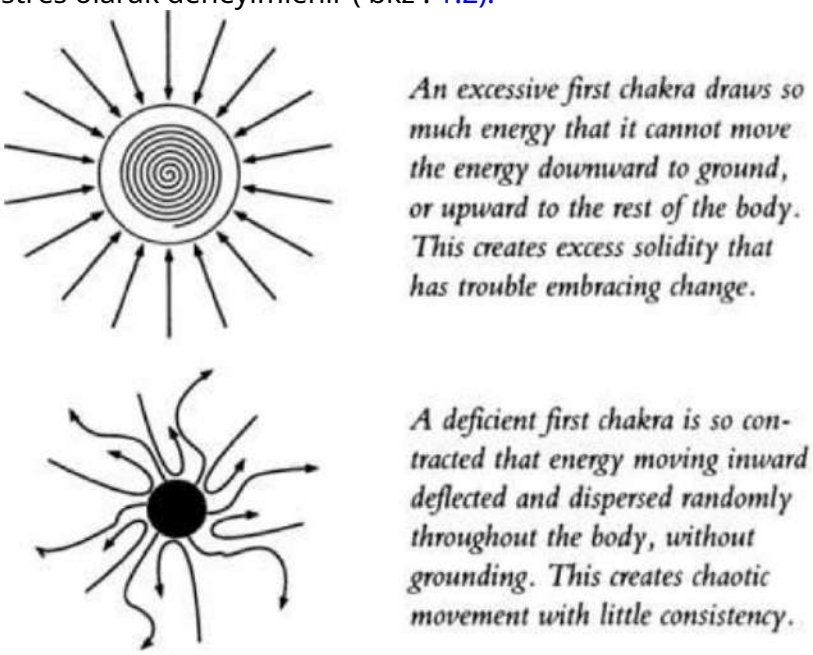
Söz konusu çakranın içindeki fazlalık ve eksikliğin belirlenmesi gerekli bir işlemdir .

Alıştırmaların çoğunu kullanmadan önce değerlendirme yapılması gerekir . Aşırı bir çakra , rahatlatıcı veya deşarj edici egzersizlerden en fazla fayda sağlarken , eksik bir çakra , uyarıcı veya şarj edici egzersizlerden fayda sağlayacaktır . vücudun
Şarj temel heyecanını ifade eden biyoenerjetik bir kelimedir . Kızgın olduğumuzda , heyecanlandığımızda, cinsel olarak uyarıldığımızda, korktuğumuzda , aşık olduğumuzda ya da herhangi bir yoğun duygusal durumdan herhangi birinde kendimizi yüklenmiş hissederiz . Ne zaman hayatta kalmamız tehdit altında olsa , derin bir ruhsal bağ kursak , heyecan verici bir film izlesek ya da bir sanat eseri yaratsak , kendimizi şarj hissederiz . Yük , yoğunluk, coşku veya artan farkındalık olarak hissedilebilir . Çocukluğumuzdan kalma sorunlar büyük önem taşıyor ; bazıları olumlu , bazıları ise

Machine Translated by Google

olumsuz. Alkoliklerin veya boşanmış ebeveynlerin çocukları için tatiller genellikle kaygı yüklüdür . _ _ Çok fazla yükü olan konulara karşı aşırı duyarlı hale geliriz ve bu tür durumlardan aşırı tepki verebilir veya kompulsif bir şekilde kaçınabiliriz . Olumlu deneyimler de etkili Eski bir dostu görmekten , terfi almaktan ya da güzel bir tatili hatırlamaktan enerji alabiliriz .

_ _ _
Yük , topraklama egzersizleri, artan nefes alma, fantezi , görselleştirme veya yüklü materyal hakkında konuşma yoluyla başlatılabilir . Rüya görüntüleri çok fazla yük taşıyabilir ve kişi rüyasını tartışırken bu yük vücutta kendiliğinden ortaya çıkabilir . _ _ _ _ _ Gerçeğin de bir yükü vardır , özellikle de önceden gizlenmişse , sanki bedende bir kapı açılıyormuşçasına . _ _ _
Yükün artması kişinin canlılığını arttırarak bedene dair farkındalığını artırır . _ _ Bir kişi depresyondaysa ya da vücudu zayıf ya da biçimsiz görünüyorsa , yükü artırmak ona kendini iyi hissetme hissi verebilir ve bu oldukça güvenli bir süreçtir . Depresyon temel olarak yetersiz şarj durumu , heyecan veya coşku eksikliğidir . _
Ancak her şarj zevkli değildir . Şizoid / Yaratıcı yapıda olduğu gibi beden katı bir şekilde sıkıştırıldığında , artan yük kaygı olarak hissedilebilir . _ _ Kronik kas gerginliği , istenmeyen duygulardan kaçınmanın veya bunlara karşı ayrıdermenin bir yolu olarak , yükü savunmak için tasarlanmıştır . Bu durumda , vücuda güvenli bir şekilde kaldırabileceğinden daha fazla enerji yüklememeye veya aşırı yüklememeye dikkat edilmelidir . _ _ _ _ _ _ _ Kişi aşırı yüklendiğinde endişeli , huzursuz , korkmuş veya kontrolden çıkmış hissedebilir . _ Bu türden aşırı yüklenme stres olarak deneyimlenir (bkz . 1.2).



ŞEKİL 1.2. İLK ÇAKRA FAZLASI VE EKSİKLİĞİ

EKSİKLİK

Eksik bir ilk çakra kasılmış , boş, zayıf, özensiz veya biçimsizdir. Bu genellikle sadece vücuda bakarak tanınabilir . _ _ Kasılma , sanki kişi kendisini olabildiğince küçültmeye çalışıyormuş gibi içe doğru çekilir . _ _ _ Bağdaş kurarak ve kambur oturarak , kollarını vücudunun üzerine doğru çekerek sıkı , küçük hareketler yaparak oturabilir . Kasılmayı değerlendirirken merkezini belirleyip belirleyemeyeceğinizi görmek önemlidir . _ _ _ _ _ Bir kişi enerjisini yukarıya doğru kafasına , geriye doğru solar pleksus veya kalp bölgesine veya ara sıra aşağıya doğru yere doğru kasıyor olabilir .

Kasılma yerden uzaklaşırsa birinci çakra boşalır ve kişi bu bölgedeki hislerden tamamen kopabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Eğer kişinin enerjisi çok dağınıksa ilk çakra zayıflar ve en ufak bir müdahalede yok olur . _ _ _ Bazen temellenmiş gibi görünebilir , bazen de değil . _ _ _ Kişi sanki kıpırdanıyormuş gibi pozisyonunu sürekli değiştirebilir veya ayakta dururken bir ayaktan diğerine hareket edebilir .

Machine Translated by Google

Genel olarak enerjide bir huzursuzluk vardır ve çoğu zaman konsantre olmakta zorluk yaşanır . Ayrıca ince bir vücutta ya da vücudun çok gevşek ve şekilsiz olduğu büyük , fazla kilolu (ki bu fazlalık gibi görünebilir) bir vücutta ortaya çıkabilecek bir tür eksiklik de vardır . İlk çakra sağlamlıkla ilgili olduğundan , biçimlenmemiş beden kendini katılaştırmakta veya şeklini , zeminini veya temel yapısını korumakta zorlanır . _ _ _ Zayıf kas tonusu, dolaşım, renk ve sınır oluşumu vardır . Bu , yetersiz beslenen ve yetersiz ücretlendirilen bir eyalettir .

Birinci çakrası eksik olan kişi vücudun öneminin farkında değildir . _ _ _
Bakım ve hijyen zayıf olabilir ; giyinme özensiz olabilir . Yaşamla ilgili ayrıntılar önemli değildir , oysa fanteziler , rüyalar, bilgi ve maneviyat çok önemlidir (üst çakra hakimiyetiyle dengelenir) .

Eksik ilk çakra türlerinin temellerini keşfetmeleri gerekir . _ Ayakta çalışmaya ve vücudu çalıştıran egzersizlere iyi yanıt verirler (bkz . _ _ _ _ sayfa). Kendilerini oluşturmak ve Topraklama Egzersizi , güçlendirilebilecek bu formu korumak için cesaretlendirilmeye ihtiyaçları var . _ _ Sınır egzersizleri çok faydalıdır .

FAZLALIK Aşırı bir ilk çakra ağır hissettirir . Sağlamlığı var ama ağır ve devasa bir hissi var . Vücudun büyük ve yoğun olması daha olasıdır ; fazla ağırlık özellikle kalça , uyluk ve kalça çevresine dağılır . _ Ağırlığın kendisi gevşek ve gevşek olmaktan ziyade katı ve kalındır . _ Eğer kilo sorunu yoksa kasların sert ve katı olduğunu görebilirsiniz . _ _ _ _ _

Vücut oldukça sağlam bir yapıya sahiptir ve değişime dirençli görünmektedir . Kişi seansta vücudunu çok sık hareket ettirmeyebilir (oysa eksiklik sürekli olarak hareket edebilir) ve gözler savunmacı , baş sabit tutulabilir . _ _ _ _ _ Sertleşmekten , uyuşukluktan , sıkılmaktan , değişimden korkmaktan ya da yerden kalkamamaktan şikayet edebilir . _ _ _ Kişinin karakteriyle ilgili bir sertlik söz konusu olabilir . Rutini , güvenliği ve mülkiyeti sever ve finansal başarıya yönelebilir . _ _ Somut olanı tercih ederek manevi konularda alaycı görünebilir . _ Görünüşü titiz , iyi giyimli ve bakımlı olabilir . Hareketler meydana geldiğinde tekrarlayıcı veya zorlayıcı olabilir . _ Sınırları aşırı biçimlendirilmiş , daha çok tuğla duvarlara benziyor . Sıkışık kalmaktan şikayetçi . _
Aşırı ilk çakra türlerinin boşaltılması , bırakılması ve aşırı istikrardan hareket ve akışa geçmesi gerekir . _ Enerji omurganın tabanında sabitlendiğinden , enerjiyi daha etkili bir şekilde dağıtmak ve ilk çakrayı daha iyi dengede bırakmak için harekete ihtiyaç vardır . _ _ _ _ Dans etmek , yürümek, yüzmek veya sadece esnemek gibi fiziksel hareketler , ilk çakranın aşırı olması durumunda genellikle başarılı olur çünkü fiziksel alem tanıdık ve rahattır . Yoga , huzur dolu bir rahatlamaya ve içinizdeki enerjinin incelikli hareketine izin verdiği için özellikle tavsiye edilir .

DENGE

Dengeli bir ilk çakra sağlam temellere dayanır ancak dinamik olarak canlıdır. Hem esneklik hem de tutarlılık , hem genişleme hem de daralmada kolaylık vardır . Sertlik olmadan bir form hissi , bedensel rahatlık hissi ve enerjinin baştan sona sağlıklı bir dağılımı var . Bu, içsel bir güvenlik duygusu , iyi bir kişisel bakım, burada olma hakkının tasdik edilmesi ve güçlü bir mevcudiyet duygusu verir .

Bana sık sık bir çakranın aynı anda aşırı ve eksik olup olamayacağı soruluyor . Bu aslında oldukça sık oluyor ; bazı başa çıkma stratejileri aşırı telafi ederken diğer yönlerden kaçınılıyor . Bu , bir bütün olarak sistemin tamamı yerine , bir çakranın enerjisini dengeleme girişimidir . _ _ Kendi içinde dengeli bir çakranın sistemdeki diğer çakraları etkileme olasılığı , tek taraflı kalıplar sergileyen bir çakraya göre daha azdır . Aşırılıkları , fiziksel bedene sabitlenmiş ortak bir merkeze getirerek bütünleşiriz . _ _ _ _ _ Örneğin , aşırı yemek genellikle vücudu topraklama girişimidir . _ _ Az gelişmiş fonksiyonu artırarak (bu durumda uygun topraklama) , telafi edici fonksiyonun azalması olasılığını yaratırız . _ _ _ _

Machine Translated by Google

GEÇMİŞİNİZİ

DEĞERLENDİRMEK Gelişimsel yaşam deneyimlerini ortaya çıkarmak aynı zamanda belirli bir çakranın yapısına da ışık tutabilir . Bir kişinin doğumu, emzirmesi veya erken bebekliği hakkında ne bilinir ? O sırada ailede başka neler oluyordu ? _ _ _ Herhangi bir önemli hastalık, ameliyat ya da zorluk yaşadınız mı ? Anneden ne tür bir bağlanma ve beslenme duygusu gelir ? Annenin kendi bedeniyle ilişkisi nasıldı ? _ _ Kişinin hayatta kalmasına veya aile üyelerinin hayatta kalmasına yönelik herhangi bir tehdit var mıydı ? Peki bu faktörler nasıl ele alındı ? Sağduyuyu kullanırsak , bu sorular genellikle aşırı ve eksik stratejileri ortaya çıkarır .
İhmal ve reddedilme genellikle sisteme sağlam bir temel oluşturmaya yetecek kadar enerjinin gelmediği eksiklikle sonuçlanır . _ _ _ _ Stresli durumların, boğulmanın veya çok sayıda zorluğun aşırılığa yol açması daha olasıdır . Hayatta kalabilmek için toprağın tutunması gerekiyor ve bu nedenle fazlasıyla telafi ediyor . _ _ Bununla birlikte , aynı durumun iki farklı insanda eşit ve zıt tepkiler doğurması da mümkündür ; fiziksel istismar , bir kişiyi bedeniyle tamamen bağdaştıramazken , bir başkası ona aşırı derecede odaklanabilir . _ _ _ _ _

Kalıcı sorunlar mevcut süreçlerin örnekleridir . _ _ _ “ Sağlığım sürekli bir sorun .” " Gidemiyorum gibi görünüyor . " “ Her zaman korkuyorum . ” “ Mali durumum her zaman içler acısı.” Bunlar genellikle fazlalık veya eksiklik sorunları olarak sınıflandırılabilir . _
Kendi süreçlerinizi değerlendirirken daha fazla yardım almak için bu ifadeleri bölümün başındaki tabloyla karşılaştırın . _ _ _ _

GERİ YÜKLEME LOTUS İLK ÇAKRAYI

İYİLEŞTİRİYOR Aşağıda ilk

çakra dengesizliklerini ele almaya yönelik öneriler , teknikler ve müdahalelerin bir taslağı yer almaktadır . Her tekniğin dikkatli ve kendi terapötik tarzınızla birlikte kullanılması gerektiğini vurgulamak isterim . _ _ _ _ Hiçbir insan birbirine benzemez ve buradaki alan ayrıntılı teşhis için yeterli değildir . _

Bedenlerimizle ilişkimizi iyileştirmek , dünyayla ilişkimizi iyileştirmektir . _ _ _ _ _ _ _ Zeminimizi yeniden kazanmak , canlılığımızı ve ardından gelen her şeyin temelini yeniden kazanmaktır . _ _

Öncelikle kişinin bedeniyle , altındaki zeminle , çevresiyle olan bağının durumunu belirlemek önemlidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Vücudun şekli ve formu ile dış dünyayla karakteristik bağlantı tarzı ipuçlarını bulduğumuz yerlerdir . _ _ _ _ _ _ _ _ Bir kişinin yürüme, konuşma, hareket etme, nefes alma, oturma ve gözlerinin arkasından dışarı bakma şeklinin dikkatli bir şekilde gözlemlenmesi bize altta yatan kalıplar hakkında bilgi verir . Burada bedenin kasılma, genişleme , çatışma, donma , çöküş , aktivasyon , sönme veya ayrışma gibi içsel süreç ifadelerine bakıyoruz .

Her ne kadar kasılmayla sonuçlanan korku , çöküşle sonuçlanan çaresizlik , aktivasyondaki heyecan veya öfke gibi duygulardan kaynaklansa ve sıklıkla onlara eşlik etse de , bunların duygusal durumlardan ziyade enerjik ifadeler olduğuna dikkat edin . Bu durumlar o an yaşananlara göre değişecektir . _ _ _ _ _ Geçmişteki bir travmayı anlatmak vücudun bazı kısımlarında aktivasyona neden olabilir . _ _

Ancak ilk çakra çalışmasında bedenin verdiği enerjisel ifade , duygunun kendisinden daha önemlidir . _ _ _ _ _ Kişiyi duygulara odaklanmak yerine bedensel duyumlarla temas halinde tutmak , zor , travmatik malzemenin kontrol altına alınmasına yardımcı olur . _ Kişi daha çok ikinci çakranın karakteristik özelliği olan duygular içinde kaybolmadan bedeninin ne olduğuna odaklanabilir . _ _ _ _ _ _ _ Bu , seans sırasında deneyimlenen fiziksel süreçlere sürekli referans verilmesi ve bunların yansıtılması yoluyla yapılır . _ _ _ “ Korktuğunda vücudun ne yapar ? _ _ Karnında ya da nefesinde ne oluyor ? ” Bir kişi , tarihsel içeriğin ve duygusal çorbanın labirentinden aşağı inmeden , yalnızca ifadelerini değiştirerek , acı veren duygulardan biraz rahatlamayı öğrenebilir . _ _ _ _ Basit bir topraklama önerisi aynı zamanda daha fazla güç ve sakinlik de sağlayabilir ; örneğin , " Ayaklarınızı tekrar yere bastığınızda ve ağırlığınızı onlara bastığınızda ne olur ? " " sen ne olur

Machine Translated by Google

ayağa mı kalkacaksın ?"

BEDENİN ÇİZİMİ _

Müşterilerin büyük bir gazete kağıdı üzerine çeşitli renkli boya kalemleriyle kendi vücutlarını çizmelerini faydalı buluyorum . _ _ _ _ _ Verilen talimatlar , vücudunuzun gerçekçi bir resmini çizmeye hissediyor çalışmadan , neye benzediğini çizmek içindir . _ _ _ _ Kalem inceliğinde bir anoreksik , eğer bu şekilde deneyimliyorsa vücudunu şişkin bir balon gibi çizebilir . _ _ Katı bir kişi koyu kareler ve sert açılar çizebilir . Korkak, kasılmış bir kişi , sayfanın yalnızca dörtte birini kullanarak çok küçük bir gövde çizebilir ; aşırı genişlemiş bir kişi ise birkaç sayfa kağıda ihtiyaç duyabilir . Yeterince formda olmayan, çökmüş bir kişi , hiçbir somut formu olmayan ruhani girdaplar çizebilir .

Bu alıştırmanın güzelliği , enerjisel olarak neler olup bittiğini entelektüelleştirmeden grafiksel olarak göstermesidir . _ _ _ Danışan kendi resmine bakabilir ve normalde bilinçsiz kalan formları görebilir . _ _ _ Terapist önce danışandan çizimi hakkında konuşmasını istedikten sonra sorular sorabilir ve " Orta kısmından geçen bu kalın siyah çizgi sizin için neyi temsil ediyor ? " gibi gözden kaçan noktalara dikkat çekebilir . _ _ _ " Çiziminizin çok akıcı göründüğünü ancak sınırlarının olmadığını fark ettim . Bu senin hayatına uyuyor mu ?" " Görünüşe göre yer kaplamaktan korkuyorsun . " _ " Vücudu sanki çok şişmanmış gibi çiziyorsun ama aslında çok zayıfsın . " _ _ Bazen vücudun tüm kısımları dışarıda bırakılır ; danışanın bu kısımlarla ilişkisi nasıldır ? _ _ _ Bir kişi sayfada yer kalmadığı ve başka bir kağıt parçası istemekten korktuğu için kafasını dışarıda bıraktı . _ _ _ _ _ _ _ İhtiyaç duyduğu şeyi isteme korkusundan sık sık aklını mı kaçırıyor ? _ _ _ _ Başka bir kişi üç sayfa çok büyük kağıt (24 x 36 inç) kullandı ancak yalnızca çok az soluk işaret yaptı . Enerjisi çok dağınıktı .

Mümkünse müşteriden bir boy aynasının önünde durmasını ve çizimini gövdesinin önünde tutmasını isteyin . _ _ _ _ _ Bu , enerjisel yapının iç şemasına bir tür X - ışını görüşü verme etkisine sahiptir . _ _ _ Bu kişi hakkında ne hissediyor ? Yalnızca resmi görseydi ne gibi sonuçlar çıkarırdı ? _ _ _ En çok ilgiye ve iyileşmeye ihtiyaç duyan alanlar hangileri ? Eğer ofiste ayna yoksa bunu ev ödevi olarak verin . _ _ _ _

İnsanlar büyüyüp değiştikçe , bu resimleri periyodik olarak çekerek ilerlemelerinin grafiksel bir temsilini sağlayabilirler . _ _

BEDEN DİYALOGU

Ayrışmadan kurtulmanın ilk adımı bedenle iletişimi yeniden kurmaktır . _ _ _ _ Bu egzersiz vücudun çeşitli bölümlerine ses verir ve zihnin bu bölümlerle diyalog kurmasına ve onların deneyimlerini öğrenmesine olanak tanır . _ _ _

Ben genellikle kişinin rahat ve konforlu bir pozisyonda uzanmasını sağlayarak başlarım , ben de bir defter ve kalemle onun yanında otururum , söylenen her şeyi yazmaya hazırım . _ _ İlk önce ondan , bedeninin bir şirketmiş gibi davranmasını ve kendisinin de işçilerle , işleri ve şirketteki konumları hakkında ne hissettikleri hakkında röportaj yapmak için gönderilen bir ziyaretçi danışmanmış gibi davranmasını istiyorum . _ _ _ _ Vücudun her parçası şirketin bir üyesi ve ondan ayaklarından yüzüne kadar çalışmasını istiyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ Bedenimin bir kısmına isim verdikten sonra danışan " Ben ayaklarım ve ben ... " diye başlıyor ve ardından cümleyi kendi duygusal deneyimiyle tamamlıyor . _ _ _ " Ben ayaklarımım ve dünyanın ağırlığı üzerimdeymiş gibi hissediyorum . " _ _ _ _ _ " Ben karnım ve korkuyorum . " _ "Ben benim kafamım ve gösteriyi ben yönetiyorum ." Bazen vücudun bir kısmı birçok ifadeyi birbirine bağlayarak bütün bir hikayeyi anlatmak isteyebilir . _ _ Bazen sesini bulamayabilir veya uyuşmuş hissedebilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

> Eğer canlı bir bedensen , kimse sana dünyayı nasıl deneyimleyeceğini söyleyemez . _ _ Ve kimse sana gerçeğin ne olduğunu söyleyemez çünkü onu kendin deneyimlersin . _ _ Vücut yalan söylemez .
>
> STANLEY KELEMAN Tüm

vücut konuşma fırsatı bulduğunda , vücut kısımlarını atlayarak yazdıklarımı tekrar okurum . _ _ _ _ _ _ _ _ " Dünyanın yükünün üzerimde olduğunu hissediyorum . _ _ _ Korktuğumu hissediyorum . Gösteriyi ben yürütüyorum . _ Kendimi uyuşuk ve gergin hissediyorum ." Müşteri daha sonra vücudun yaşam deneyimini nasıl ifade ettiğini görme şansına sahip olur . _ _

Bu alıştırmanın ardından (genellikle bütün bir seanstan oluşur) kişi şu aşamaya geçebilir :

Machine Translated by Google

geri dönün ve en önemli görünen kısımlarla diyalog kurun . _ “Yani sen, göğüs, daralmış ve boş hissediyorsun . Seni daha tok hissettiren şey nedir ? ” “ Yani mide , fark edilmek için büyük olman gerektiğini hissediyorsun . Büyük ve dolgun olmak nasıl bir duygu ? Boş kaldığında nasıl hissediyorsun ? ” _ Mide şöyle cevap verebilir: " Boş olduğumda kendimi korkutucu hissediyorum . Ama doyduğumda uyuşmuş hissediyorum . ” O zaman soru şu olabilir : " Neyden korkuyorsun ? " Diyalog danışan ile kendisi arasında ya da terapist ile danışan arasında gerçekleşebilir . _ _ _ Amaç , iletişim ve onaylama yoluyla bir ilişki geliştirmektir ; bu , daha sonra eyleme ve değişime yol açabilecek bir ilişkidir .

FİZİKSEL OLMAYI ONAYLAYIN

İlk çakra fiziksel gerçekliğimizi temsil eder . Hasar gördüğünde fiziksel dünyayla ilişkimiz de zarar görür . _ _ _ Dolayısıyla hem fazlalık hem de eksiklik durumunda iyileşme , fiziksel olanla , bedenimizle , toprakla , çevremizle yeni bir ilişki kurularak gerçekleşir . _ _ Bu bir yeniden birleşme eylemi ya da muhteşem bir gizemin keşfi olabilir .

İlk çakranın yetersiz olduğu Şizoid yapı için , bedenle onaylayıcı ve zevkli bir ilişki geliştirmek için dokunma ve besleme çok önemlidir . _ _ _ Düzenli masaj ve fiziksel egzersiz vazgeçilmezdir . Masaj, kasılmış vücut zırhının parçalanmasına yardımcı olurken aynı zamanda besleyici ve zevkli bir deneyim sunar . Egzersiz aslında vücuda enerji pompalar ve güç geliştirir , bağlantı ve gurur duygusunu teşvik eder . _

Beden - ego , Dinamik Zemine doğrudan açık olması nedeniyle , Zeminin gücü tarafından enerjilendirilir . _ _ _ _ Beden egosunun tüm fiziksel varlığı elektrik yüklüdür , bu da onun bedensel uzuvlarından , parçalarından veya "bölgelerinden" herhangi birinin okşandığında veya yönlendirildiğinde somatik bir coşkunun merkezi haline gelebileceği anlamına gelir .

MICHAEL WASHBURN

Daha önce de belirtildiği gibi , danışana sürekli olarak kendi bedensel deneyimini anlatmak önemlidir . “ Bu olaydan bahsederken karnında ne oluyor ? ” _ _ “ Annen hakkında konuştuğunda nefesinin değiştiğini hissedebiliyor musun ? ” _ _ Eğer danışan gergin , korkmuş ya da kızgın hissettiğini bildirirse , fiziksel duyumlarını tanımlamasını isteyerek onu bu duyguları bedenine bağlamaya teşvik edin . _ _ _ _ _ _ “ Gergin olduğunuzda vücudunuzda ne hissediyorsunuz ? ” _ Cevap şu olabilir : " Midemde kelebekler uçuşuyor , nefesim daralıyor , omuzlarımı kasıyorum . " _

Her duygunun fiziksel bir hissi vardır . Fiziksel tepki netleştikten sonra , o tepkiyi abartarak duyguyu derinleştirebilir veya eşit ve zıt bir tepki yaratarak duyguyu azaltabiliriz . _ _ _ Şöyle denebilir : “Omuzlarınızı sıkın , nefesinizi daha da daraltın .” Duyguyu yoğunlaştırmak, onu bilinçdışından , geri alınabileceği , incelenebileceği veya ifade edilebileceği bilinçli farkındalığa getirmeye yardımcı olabilir . Bu , özellikle fiziksel duyumların fark edilebilmesi için abartılması gereken vücut uyuşukluğu ile çalışırken çok önemlidir . _ _ _ _ _

Danışana ters bir hareket yapma talimatı verilerek olumsuz duygu azaltılabilir . _ _

Örneğin , çocukluğunda fiziksel istismara uğrayan Joanie , acı veren materyale karşı bilinçsiz bir tepki veriyor ; bacaklarını vücuduna doğru çekiyor ve dizlerini göğsüne yaklaştırıyor . _ _ _ _ _ _ _ Bunu abartması istendiğinde sanki saklanacakmış gibi top gibi kıvrılıyor . _ _ _ _ Bunu yaparken , çocukluğundan beri sık sık hissettiği bir duygu olduğunu bildiği yoğun bir korku hissediyor . Onu kıvrılmasını teşvik etmek için nefesini derinleştirmesini , ayaklarını yere koymasını ve sonra ayaklarını aşağıya doğru itmesini istiyorum . _ _ _ _ _ _ Bu tamamen farklı bir his yaratan zıt bir reaksiyonu teşvik eder . Bu , Joanie'ye kendi zemini hakkında bir fikir verir ve bedeninde yeni bir varoluş biçimini onaylayabileceği bir yer sağlar . _ _

Bazen vücut hareketlerinin bu şekilde değiştirilmesi , travmanın düzeyine bağlı olarak tavsiye edilebilecek veya edilmeyebilecek bir rahatlamaya neden olur . _ _ _ _ Dikkatli ilerlemek gerekiyor . _ Travma şiddetliyse , topraklama zayıfsa , bir serbest bırakmayı etkinleştirmek sistemi zorlayabilir . _ _ _ Terapötik özellikle ilişkiye güçlü bir güven duygusuyla birlikte , önceki oturumlarda temellendirme yeterince geliştirildiyse , o zaman _ _ _ _

Machine Translated by Google

Hafifçe serbest bırakma, vücut zırhında tutulan duyguları serbest bırakarak ve yeni duyguların içeri girmesine izin vererek rahatlama sağlayabilir .
Joanie'nin bu sağlam duruşu koruyabilmesi ve bu konuda kendini rahat hissetmesi için , işleri olağan halletme biçimini yeniden düzenlemesi gerekiyor . _ _ _ Ayaklar yere sağlam bastığında enerjik olarak geri çekilmek o kadar kolay değildir . _ _ _ Yeni yapıyı desteklemek için yüzleşmeli , hayır demeli , sinirlenmeli veya savunmalıdır . Bu tepkinin teşvik edilmesi gerekiyor , ancak bunu küçük , yönetilebilir adımlarla destekleyen bedensel bir pozisyondan . _
Duygusal ve fiziksel yapılar birbirine bağlıdır . Fiziksel yapıdaki değişiklik, yeni bir duygusal tepkinin desteklenmesine yardımcı olur ve duygusal ifadedeki değişiklik , yeni fiziksel duruşların desteklenmesine yardımcı olur . Her iki taraf da aynı anda çalıştırılmalıdır , ancak duygular ikinci çakra alanına daha uygundur , bu yüzden burada fiziksel olana odaklanacağız . _ _ _

AYAKLAR ÜZERİNDE ÇALIŞIN

Ayaklarımız ve bacaklarımızla yerimize bağlanırız . _ _ _ _ Ayaklar üzerinde çalışmak iki şeyi ifade edebilir : ayak masajında olduğu gibi doğrudan ayaklarla çalışmak , esnemek ve kavislenmek , tekme atmak veya ayaklarla itmek (daha fazla fiziksel egzersiz için kitabıma bakın) ve ayaklar üzerinde dururken çalışmak (kelimenin tam anlamıyla) kendi ayakları üzerinde durmak).

Ayaklarla topraklama çalışmasına başladığımda , danışandan ayakkabılarını ve çoraplarını çıkarmasını ve ayak kaslarını açmak için bir tenis topu ya da ayak silindiri üzerinde durmasını rica ediyorum . _ _ _ _ _ _ Müşteri bir ayağı üzerinde dururken diğer ayağını tenis topuna bastırır ve gerilimi gevşetmeye yetecek kadar ağırlık uygular . _ Ayak silindiri , birçok doğal gıda mağazasında veya sağlık spasında satılan çıkıntılı ahşap bir dübeldir . _ Ayak silindiri tenis topundan daha serttir ancak daha derine nüfuz eder . _ Bazen danışanımı , yaklaşık bir dolap çubuğu büyüklüğündeki düz ahşap bir dübelin üzerinde , ayaklarını her seferinde bir inç hareket ettirerek yürütüyorum . _ _ _ Bu son egzersiz , eğer çok fazla engellenmiş enerji varsa ayaklar için oldukça acı verici olabilir , bu yüzden bunu yalnızca topraklamanın daha ileri aşamaları üzerinde çalışırken kullanıyorum . _ _
Ne yazık ki çoğu psikoterapi , sandalyede oturarak yapılan sözlü bir diyalog şeklinde gerçekleşir ve aslında fiziksel değildir . Bu , alt çakra sorunları üzerinde çalışmak isteyen biri için , özellikle de savunma olarak bilişsel yetenekleri aşırı gelişmişse , kesinlikle en iyi yaklaşım değildir . Bu tür bir durumda topraklamayı desteklemek için hâlâ yapılabilecek bazı basit şeyler vardır . _ _ _ En azından müşteriye , tercihen ayakkabıları çıkarılmış halde , ayaklarını yerde tutması öğretilebilir . _ _ _ _ _ _ Bu onun bedeniyle daha derin bir enerjisel bağlantı kurmasına ve seansta daha büyük bir varlığa sahip olmasına yardımcı olur . Bu , topraklama sorunu yaşayan kişiler için (aslında nüfusun çoğunluğu) önemlidir . _ _ _

Danışandan ara sıra ayaklarına basmasını istemek , temel bağlantıyı yeniden doğrular ve güçlendirir ve özellikle korku ve gerginlikle uğraşırken faydalıdır . _ _ _ _
Ayaklara basmak , enerjiyi serbest bırakılabileceği vücuda doğru itmeye yardımcı olur . _ _ _
Daha önce açıklandığı gibi danışandan bedensel deneyimini sürekli olarak izlemesi istenebilir . _ _ Bedeni çizmeyi veya vücut parçaları adına sanki alt kişiliklermiş gibi konuşmayı ve bedeni destekleyici ödevler vermeyi içeren egzersizler , ilk çakrayla çalışmanın temel yardımcılarıdır . _ _ _ _

Ayaklar açıldıktan sonra kişiden ayağa kalkmasını ve onları yepyeni bir şekilde deneyimlemesini istiyorum . _ _ _ _ _ Ondan vücudun ağırlığını taşıyan ayaklarını ve altındaki zeminin dokusunu hissetmesini istiyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Çoğu , ayakları hakkında ne kadar fazla farkındalığa sahip olduklarına şaşırıyor ve anında biraz daha ayakları yere bastığını hissediyor .
Ayakta psikolojik çalışma yapmak vücudun enerjisini artırır , daha fazla atılganlık sağlar , pasifliğin üstesinden gelir ve bağımsızlığı destekler . Yalnızca ayakta durma eylemi bir özerklik iddiasıdır . _ _
Ayakta durmak insanı bebeklik döneminden çıkarır ve yetişkinin ortaya çıkmasını sağlar . _ _ Ayakta durmak bir zemin oluşturur ve kelimenin tam anlamıyla “ bir tavır sergilemek ” metaforunu ortaya koyar . İfadelerimizin çoğu bu önemli enerjik kavramı yansıtıyor : " ayak basmak " , " ayakta duracak bir ayağa sahip olmak " , " bir şeyin arkasında durmayı reddetmek ", " dayanmak " ve son olarak " anlamak . " Müşterinin ayakları üzerinde durması _ _ _

Machine Translated by Google

bu kavramların herhangi birini ve tamamını bünyesinde barındırır . Bu durumda aldığı tavır kendisi içindir . _ _ _ Duruş şekline de dikkat edilir . _ _ _ _ _ _ Pelvis öne doğru eğilmiş mi , yoksa geri mi tutulmuş ? Dizler esnek mi yoksa kilitli mi? Göbek öne mi sarkıyor yoksa göğüs çöküyor mu ? Bunların hepsi danışanın tutma düzeninin göstergeleridir ve not edilmeli ve zaman içinde bunlar üzerinde çalışılmalıdır . _ _ Hem bilinçli hem de bilinçsiz vücut duruşlarını keşfetmeye yardımcı olur . Bilinçli vücut duruşu , izlendiğimizde sahip olduğumuz duruştur . _ _ _ Karnımızı içeri çekiyoruz , omuzlarımızı ve göğsümüzü kaldırıyoruz , omurgamızı düzeltiyoruz . _ Bilinçsiz vücut duruşu , düşünmeden gerçekleşen duruştur . _ _ Tek ayak üzerinde çökebilir , kasılabilir veya ayakta durabiliriz .

Müşteri topraklamaya çalışırken nasıl hissediyor ? _ _ _ Bu onu gergin mi yoksa güvende mi hissettiriyor ? Vücutta bir gerilim odağı mı oluşuyor yoksa vücut rahatlıyor mu ? _ _ _ _ _ Çok fazla konsantrasyon gerektiriyor mu yoksa doğal olarak mı geliyor ? Gözler heyecanı , korkuyu veya üzüntüyü ifade ediyor mu ? Bunlar sorulması , gözlemlenmesi veya müşteriye geri bildirim olarak sunulması gereken şeylerdir . _ _ _ _ "Gözlerin aniden korkuyu göstermeye başladı , hissettiğin şey bu mu ? " Daha sonra bu kimliği vücuda yönlendirin . " Peki vücudunuzdaki hangi his korktuğunuzu bilmenizi sağlıyor ve bu his ne zaman oluşmaya başladı ? " _ _ Diğer sorular veya ifadeler şunları içerebilir : " Bu pozisyonda ne yaşıyorsunuz ?" "Leğen kemiğiniz geriye doğru çekilmiştir . Eğer ilerlemesine izin verirseniz ne olur ? " _ " Görünüşe göre dizlerini kilitlemeye ihtiyacın var . _ Onları büktüğünde ne olur ? " Bu ifadeler daha derin deneyimlere davet edecek kadar analitik olacak şekilde tasarlanmamıştır . _ _ Enerji akışındaki kesintileri , sert tutulan yerleri veya garip hareket eden parçaları arayın . _ _ _ _ Daha sonra bu bilinçdışı süreçlere odaklanın ve bilinçli hale gelene kadar abartın .

Dizleri kilitlemek , bedeni pasif ağırlığa sokmanın bir yoludur ; burada enerjik olarak geri çekilirken aynı zamanda dış görünüş olarak mevcutmuş gibi görünürüz . _ _ Pasif ağırlık aynı zamanda ölü ağırlık olarak da düşünülebilir ; dizleri kilitlemek bacaklar ile yer arasındaki enerjik bağlantıyı keser ve bedensel duyuları yok eder . _ _ Dizler kilitlendiğinde göbek öne doğru itilir , göğüs çöker , baş aşağı düşer ve nefes alma azalır . _ _ Bu yenilginin duruşudur ve yenilgi düşmeye alegoriktir ; _ _ _ _ bu nedenle ayakta kalabilmek için dizlerimizi kilitleriz . Uyanıklık duruşu ise tam tersine , dövüş sanatçılarının kullandığı duruşa benzer şekilde dizleri hafifçe bükük tutar ve ağırlık merkezini aşağıda tutar . _ _ _

Aradığımız yaşamın anlamı değil , canlılığımızdır . _ _ _ _ _ _ _ _ Buna sahip olduğumuzda hayatın anlamı açıktır . _ _ _

YERLEŞME EGZERSİZİ Yerle

dinamik temas hissini arttırmak için danışandan ayaklarını omuz genişliğinde , ayak parmakları hafifçe içe doğru ve dizleri hafifçe bükülü olacak şekilde yerleştirmesini istiyorum . _ Bazen ona sanki döşeme tahtalarını ayırmaya çalışıyormuş gibi ayaklarını itmesini , böylece bacak sağlamlığını artırmasını söylüyorum . _ _ Böyle bir pozisyonu tutan bir kişi kolayca yerden kaldırılamaz . _ _ _ _ _ Terapist göğüs kemiğini hafifçe iterken bu pozisyonu sürdürmesini istemek , ayaklarını yere gömmesini gerektirir , bu da bacaklardaki enerjiyi artırır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Temel pozisyon oluşturulduktan sonra ondan dizlerini yavaşça birkaç kez büküp düzeltmesini , bükülürken nefes almasını ve düzleştirirken nefes vermesini ve dizlerini yere doğru itmesini istiyorum . _ _ _ Dizler tamamen düzleşmemelidir . _ _ _ _ Bu egzersiz doğru yapılırsa bacaklarda hafif bir titreme başlayacaktır . _ _ _ Bazı kişilerde bu sadece birkaç saniye sürer , bazılarında ise birkaç dakika . Titreme bacaklara ve ayaklara yeni enerjinin geldiğinin işaretidir . _ _ _ _ _ _ Egzersize devam edilirse bu enerji giderek artacak ve titreme güçlenecektir . _ _ _ _ _ Bunu yaptığı gibi , vücudun bloklar arasında hareket eden ölü kısımlarını canlandırmak için kullanılabilir veya vücudun geri kalanına yukarı doğru aktarılabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Katı bir şeye karşı her baskı yaptığımızda vücudumuzdaki enerji akışını artırırız . _ _ Yerle artan temas yük oluşturur . _ _

Müşterinin artan ücretle nasıl başa çıktığına dikkat etmek gerekir . _ _ _ _ Eğer kaygı ortaya çıkarsa , ki çoğu zaman ortaya çıkar , ya işlenmeli ya da azaltılmalıdır . Olabilir _ _

Machine Translated by Google

egzersizi yavaşlatarak veya durdurarak , bacakları öne doğru tekmeleyerek veya bir sandalyede baş eğik oturarak kısaltılabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ Aydınlattığı malzeme ile çalışılarak işlenebilmektedir . _ _ _ _ _ Örneğin Sally , ilk temel oluşturma deneyimi sırasında çok endişeliydi . Bu , gözlerinden , nefes alışından ve deneyimine ilişkin sık sık yapılan açıklamalarda gözlemlenebiliyordu . _

" Çok rahatsız olmaya başladım " dedi .

" Pekala , oradaki pozisyonu koruyalım ve rahatsızlığın neyle ilgili olduğunu görelim . _ Vücudunuzdaki hisler neler ? ” _ _

" Ellerimde ve dudaklarımda bir karıncalanma oluyor . " (Bu, suçlamaya alışılmadık bir yanıt değildir .)

"TAMAM. Ellerinize dikkat edin . _ Ne yapmak istiyorlar ? _ _ Onların dürtüsü nedir ?”

“ Bilmiyorum . Bilemiyorum . _ Kafam karıştı ."

Kolların sanki yerine kilitlenmiş gibi titrediğini görebiliyordum . _ _ “ Kollarınızla öne doğru uzanmayı deneyin . Önünüze uzanın . " _ _ Sally öne doğru uzandı ve saldırı gövdesinden yukarıya çıkıp ellerinden dışarı çıktı . _ _ _ Ağlamaya başladı . _ Kaygı duygusu değişti ve birdenbire annesi orada olmadığında annesine ulaşma isteğinin anısına daldı . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Üzüntü duygularını ve uzanma konusundaki çekingenliğini ifade edebildi . _ _ _ _ _ _ Ellerimi tutmasına ve biriyle sağlam bir temas kurmasına izin verdim . _ _ _ Sonuçta bir sakinlik hissi oluştu . _ _

Bu vakada kaygı , orada olmadığında birisine ihtiyaç duymaya verdiği içgüdüsel (temel) tepki hakkında hissettiği kafa karışıklığından kaynaklanıyordu ; bu tepki tatmin eksikliği nedeniyle kapatılmıştı . _ _ _ _ _ Diğer durumlarda bu kadar basit bir şekilde çözülemeyebilir . _ Benim kuralım , kişiyi kaldırabileceği yere kadar götürmek ve yalnızca seansta bir çözüm olasılığı olduğundan emin olduğumda onu zorlamak . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bunu , onun hem fiziksel hem de duygusal durumuyla iletişim halinde olmamı sağlayan yoğun gözlem ve sürekli diyalogla belirliyorum .

Kişi egzersizlerin gün ışığına çıkardığı sorunları çözmeye başladıkça temel sağlamlık kazanır . _ _ _ _ Kelimenin tam anlamıyla kendisiyle zemini arasında duran şeyi çözüyor . _ _ _ Bu meydana geldikçe iş , barınma ve fiziksel rahatsızlıklarla ilgili sorunlar (ilk çakra sorunlarının tümü) çözülmeye başlar .

REGRESİF TEKNİKLER Yaşamın ilk

aşamaları yürüyüş öncesi olduğundan , ilk çakra çalışmalarının tümü ayakta dururken yapılamaz . _ _ Çocukluğun ilk dönemlerinde yaşanan travmalar varsa bu erken dönemleri taklit eden duruşlar kullanmak gerekebilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Yeniden doğuş teknikleri yatarken yapılır ve rahim ve doğum deneyimine dair anıları tetiklemek için belirli nefes alma türleri kullanılır . _ _ Holotropik nefes çalışması (Stanislav Grof tarafından yaratılmıştır) vücutta tutulan derin gerilimleri serbest bırakan bir tekniktir . Bunlar burada yeterince açıklanabilecek teknikler değildir , ancak bu erken aşamalardaki materyale erişebilmesi için danışanı birkaç seans için eğitimli bir yeniden doğuşçuya veya holotropik nefes çalışanına yönlendirmek gerekebilir . _ _ _ _ _ _ Ancak bu yöntemler çok güçlüdür ve ciddi travması olan veya geçmişini henüz iyi bilmediğiniz bir danışanda hafife alınmamalıdır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Erken çocukluk dönemleri ile çalışırken , danışanımı katlanır bir şilte üzerinde sırt üstü yatırmasını , ayaklarının köpük üzerinde düz durmasını sağlayacak şekilde dizlerini bükmesini sağlarım . _ _ _ _ _ _ Daha sonra gevşemeyi kolaylaştırıyorum ve daha derin nefes almayı teşvik ediyorum , enerji değişiklikleri veya blokaj belirtilerini yakından izliyorum . Aşağıdaki egzersiz enerjiyi bacaklara ayaklarına itmek __

Danışandan bacaklarını havaya kaldırmasını ve tıpkı bir bebek gibi sallamasını istiyorum . _ _ _ _ _ _ _ Ayrıca nefes alırken soyut sesler çıkarmasını da teşvik ediyorum ; bazıları için kolay , bazıları için zor . Sesler danışanın enerjinin hareketine teslim olmasına yardımcı olur ancak şu anda odak noktası değildir . _ _ _ _

Daha sonra ayak parmakları vücuda doğru bükülmüş halde ayaklarıyla dışarı doğru itmesini istiyorum . _ _ _ _

Machine Translated by Google

Danışan topuklarını ittiğinde , bacaklar kısa sürede tıpkı ayakta dururken olduğu gibi titremeye başlayacaktır ve ben onları bu titremeye teslim olmaya ve tam nefes almaya devam etmeye teşvik ediyorum . _ _ _ _ _ Saldırıyı oluşturduktan sonra danışandan , daha genç aşamalarda dizler bükülü , daha olgun bir iddia için dizler düz olacak şekilde bacaklarını hızlı bir şekilde tekmelemesini istiyorum . _ _ _ Burada ses teşvik ediliyor ve eğer kollara enerji verilmiş görünüyorsa elleriyle veya yumruklarıyla da mata vurabilir . _ _ _ Tekmeleme hasta yoruluncaya kadar (genellikle bir dakika kadar) sürer ve ardından dinlenme gelir . _ _
Bu , dışarı iten ancak içeri alma eylemini teşvik etmeyen anlamlı bir şarj - deşarj döngüsüdür . Enerjiyi açacak ve akmasını sağlayacaktır ancak danışana kontrol altına almayı öğretmez . _ _ _ _ _ Temel öfkenin serbest bırakılması ve katılığın kırılması için iyidir , ancak daha yumuşak ve sessiz deneyimler olan terk edilme , beslenme eksikliği veya ihmal sorunları için tavsiye edilmez . _

NOT : Bu alıştırmaların çoğu benim dediğim şeye sahiptir . _ Bu, vücuttaki enerji akışının egzersiz sırasında sonra akış değil , egzersiz sırasında hemen meydana gelme ihtimalinin daha yüksek olduğu anlamına gelir . Bu nedenle , başka bir şeye geçmeden önce danışanın vücudundaki enerji akışını gerçekten hissetmek için birkaç dakika sessiz kalması çok önemlidir . _ _ _ _ _ _ _ _
Daha hassas duygular için , danışanın uzanarak başlamasına ve elleri ve dudaklarıyla çalışmasına izin veriyorum . _ _ _ _ Omuz ve sırt kaslarına nazikçe masaj yapıyorum ve danışandan elleriyle sanki bir kişiye uzanıyormuş gibi öne uzanmasını istiyorum . _ _ _ _ Ayrıca dudaklarını dışarı doğru itmesini isteyerek emme tepkisini teşvik ediyorum (özellikle Oral / Sevgili yapısı için iyi) . Sözlü deneyimi yeniden canlandırır ve geçmiş anıların yeniden tartışılması yoluyla bitmek bilmeyen sözlü arzuların tatmin edilmesine yardımcı olabilir . Danışanın yavaş yavaş ayağa kalkmasıyla , kendisini aktif ve yetişkin bir şekilde destekleyebilme yeteneğini hissetmesiyle bitirmek önemlidir . _ _ _ _ _ _ _
Bu tekniklerden bazılarının derin sınır etkileri vardır ve uygulayıcı ile danışan arasında net sınırlar ve güvenlik ve güven duygusu oluşturulmadan kullanılmamalıdır . _ _ _ _ _ _
Uygulayıcı aktarım ve karşı aktarım konularının farkında olmalıdır . _ Egzersizi her zaman tam olarak önceden anlatırım ve müşteriye başlamadan önce rahat hissedip hissetmediğini sorarım ve ona her an durabileceğimize dair güvence veririm . _ _ _ _ _ Terapiye yeni başlayan veya benim değerlendirmeme göre hayır demekte pek iyi olmayan (cinsel istismar mağdurları ve aşırı memnun etme ihtiyacı duyan danışanlar gibi) bir danışana bile bu tür egzersizleri önermiyorum . _ _ _ _ _ _ _ Herhangi bir terapötik teknikte olduğu gibi, dikkatli olmak ve sağduyulu olmak zorunludur .



ÇÖZÜM

İlk çakranın sağlıklı işleyişi olmazsa , umutsuzca bir tuzağa hapsoluruz . _
sıradan varoluş düzeyi , sürekli olarak aynı sorundan kaçınmak ve sonsuza kadar onunla uğraşmak ; her şeyin büyüdüğü zemini sağlamlaştırma ihtiyacı . _ Benim inancım şu ki, eğer bir kişinin temeli sağlam değilse , diğer tüm işler daha az etkili olur . Zemin sağlam ise sonraki çalışmalar daha uyumlu bir şekilde ilerleyerek zemini güçlendirir . _ _ _ _
Topraklama yavaş ve birikimli bir süreçtir . Başladığımız yer orası ama onun üzerine inşa ettiğimiz şeylerin bir sonucu olarak her zaman değişiyor . _ _
Hiçbir zaman topraklama üzerinde çok fazla çalışılamaz . Gezegenin temelinden bu kadar kopmuş , bedeni ve fiziksel dünyayı bu kadar aşağılayan değerlere sahip kültürümüz , bizi sürekli olarak toprağımızdan ayırıyor . _ _ _ _ _ _ _ _ Çocukluk gelişimi ne olursa olsun , ilk çakra bağlantımızı zayıflatan kültürel programlamanın üstesinden gelmek için her zaman yapılması gereken işler vardır .
Bedenlerimizin kutsal tapınağına , burada olma hakkımıza ve hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğumuz şeylere sahip olma hakkımıza sahip çıkmak , varoluşumuzun temeli ile keyifli bir yeniden birleşme olabilir . _ _ _ _

Machine Translated by Google

kendi varlığınızı ve çakralar aracılığıyla yapacağınız heyecan verici iyileşme yolculuğuna sağlam bir başlangıç yapmanızı sağlar .



Machine Translated by Google

İKİ ÇAKRA

Farklılık Sularında Yüzmek _ _ _



BİR BAKIŞTA İKİNCİ ÇAKRA _

ELEMAN
su
İSİM
Svadhisthana (tatlılık)
AMAÇ
Hareket ve bağlantı
SORUNLAR
Hareket
Duygu
Duygular
Cinsellik
Arzu
İhtiyaç
Zevk
RENK
Turuncu
KONUM
Alt karın
Sakral pleksus
KİMLİK
Duygusal
ORYANTASYON
Kişisel tatmin
İBLİS
Suç
GELİŞİM AŞAMASI 6 aydan 2 yıla kadar
GELİŞİM GÖREVLERİ
Dünyanın duyulara hitap eden keşfi
Hareket
TEMEL HAKLAR
Hissetmek ve zevk almak _
DENGELİ ÖZELLİKLER
Zarif hareket
Duygusal zeka
Zevk yaşama yeteneği _
Kendisinin ve başkalarının beslenmesi _
Değiştirme yeteneği _
Sağlıklı sınırlar
TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR
Cinsel istismar (gizli veya açık)
Duygusal istismar
Değişken durumlar
İhmal, soğukluk, reddedilme
Çocuğun duygu durumlarının inkar edilmesi , yansıtma eksikliği
Ağa bağlanma
Duygusal manipülasyon
Oyun parkının aşırı kullanımı veya normal hareketin kısıtlanması
Dini veya ahlaki şiddet (zevk karşıtı)

Machine Translated by Google

Fiziksel istismar
Alkolik aileler
Kalıtsal sorunlar – cinsellikle ilgili kendi sorunlarını çözemeyen ebeveynler ; _ _ tedavi edilmemiş ensest
vakalar
EKSİKLİK Beden ve
tutumlarda katılık Soğukluk , seks
korkusu Zayıf sosyal
beceriler Hazzın
reddi Aşırı sınırlar
Değişim korkusu Arzu ,
tutku, heyecan
eksikliği AŞIRI Cinsel eyleme geçme ,
cinsel
bağımlılık Zevk bağımlılığı Aşırı güçlü
duygular, duygular
tarafından yönetilir (histeri, bipolar ruh hali) salıncaklar, kriz bağımlıları)
Aşırı duyarlılık
Yetersiz sınırlar, başkalarının istilası
Baştan çıkarıcı manipülasyon
Duygusal bağımlılık
Takıntılı bağlanma FİZİKSEL
ARIZALAR Üreme organları , dalak, idrar
sistemi bozuklukları Adet zorlukları Cinsel işlev bozuklukları :
iktidarsızlık, erken
boşalma , soğukluk, orgazm olama Bel ağrısı, diz sorunu , esneklik eksikliği Duyuların
körelmesi , yemek, seks ve yaşam için iştah kaybı
İYİLEŞTİRME UYGULAMALARI Hareket terapisi Uygun olduğu
şekilde duygusal serbest bırakma
veya kontrol altına
alma İç çocuk çalışması Sınır çalışması Bağımlılıklar için
12 adımlı
programlar
Sağlıklı zevkler verin Duyusal zeka
geliştirin ONAYLAR
Hayatımdan zevk almayı hak
ediyorum .

Duygularımdan bilgi alıyorum . _ _
Cinselliğimi kucaklıyor ve kutluyorum . _
Benim cinselliğim kutsaldır .
Kolayca ve zahmetsizce hareket ediyorum .
Hayat zevklidir.

PORTAKAL _ ___

GÖLGELER Aklınızı kaybedin ve aklınız başına gelsin . _
FRITZ PERLS

Cinsellik sorunu olmayan bir müşteriyi , hatta bir arkadaşı bile nadiren buluruz . Çok az, çok fazla, korkmuş, bağımlı, utanmış, yoksun ya da kompulsif - cinsel yaralayıcı çığlıklar birçok yaşamda yankılanıyor , acı ve hayal kırıklığı , öfke ve korku getiriyor - hepsi zevk amaçlı bir deneyime dönüşüyor . Toplu olarak bu yaralar , çok çeşitli cinsel sorunlarla ilgili mücadelelerde kültürümüze yansıyor : doğum kontrolü , kürtaj, eşcinsel hakları , çıplaklık, sadakat, bekarlık , çocuk tacizi , tecavüz ve pornografi . Bağlayıcı bir paradoks olarak cinsellik aynı anda hem reddediliyor hem de büyütülüyor.
Bu yaralanmanın bedeli ağır olur . Duygusal uyuşukluk kamusal davranış için onaylanmış idealdir . Duygusal tepkiler , kontrolü kaybetmenin bir işareti olarak hoş karşılanmaz . Jung'un anlamındaki işlevi , kültürümüzde kadınların aşağı statüsüyle ilişkilendirilen aşağı bir işlev olarak kabul edilir . _ _ _ _ _ _ Canlılık, güç ve yaratıcılık için temel bir motive edici güç olan tutku bastırılır ve sevilmeye ihtiyaç duyan huysuz bir çocuk olarak görülür .

Machine Translated by Google

irademiz tarafından kontrol edilir . Tutku ve zevk olmadan hayatlarımız anlamsız bir aynılığa dönüşür , duygularımız beklenen davranışların günlük alt rutinlerinin arkasında körelir . _
İkinci çakra - duyum ve duygunun , duygu ve zevkin, yakınlık ve bağlantının , hareket ve değişimin merkezi - bunun yerine döndürülür ve bükülür, ezilir ve israf edilir , zihnin algısal bilişini bedenin duyusal zemininden daha da ayırır . Temas olmazsa kelimenin tam anlamıyla temastan mahrum kalırız . Duyularımız köreldiğinde davranışlarımız yerine ikinci çakrayı kurtarırız , . _ _ _ _ _ _ _ Ayrıca tutkuyu ve zevki, muhtaçlığı ve kırılganlığı ve hem iç hem de dış anlamsız mantıklı . hissediyorum gerçeklikle olan duyusal bağlantımızı geri alıyoruz . Büyüme, değişim ve dönüşüm için gerekli olan dinamik enerji akışını serbest bırakıyor ve bizi ayıran zırhı serbest bırakıyoruz . _ _ Daha sonra özlediğimiz yakınlığı geri kazanabilir , parçalanmış izolasyonumuza son verebiliriz . _ _

Cinsellik ve maneviyatın uzun süredir çelişkili bir ilişkisi var . Pek çok insan onları bilinç konusunda kutuplaşmış rakipler olarak görüyor ; birinin peşinden gitmek diğerini inkar etmek anlamına geliyor . Bu tür felsefeler bize manevi olabilmek için arzunun üstesinden gelmemiz , cinsellikten vazgeçmemiz , duygularımızın üzerine çıkmamız gerektiğini söyler . Tantra gibi diğer uygulamalar cinsellik ve maneviyatı bölünmez bir bütün olarak görür ve her biri diğerini güçlendirir .
İkinci çakranın niteliklerini inkar etmek , bütünlüğümüzün önemli bir parçasını , bilincin genişlemesinde ve uyanmasında önemli bir rol oynayan bir parçayı inkar etmek demektir . _ _ _ _ _ _ _ _ Onu diğer çakralardan daha fazla veya daha az önemli hale getirmek tüm sistemin dengesini bozmaktır . İkinci çakrayı yolculuğumuzun heyecan verici ve gerekli bir parçası olarak onurlandıralım ve bu onurla hem onun tadını çıkarmak hem de onun ötesindeki alemleri kucaklamak için kendimizi özgürleştirelim . _ _ _



AÇILIŞ Yapraklar _

İKİNCİ ÇAKRANIN TEMEL KONULARI _ _

Değiştirmek
Hareket
Akış
Duygu
Zevk
Duygu
İhtiyaç
Arzu
Gölge _
Suç
Dualite
Cinsellik



SULARA DALIŞ _

Suyun altına girme , boğulma ve yeniden doğma efsanesi ... vaftiz efsanesi ... yeni bir varlığa ulaşma umuduyla var olmayana doğru atılan cesur bir adımdır .

ROLLO MAY

İkinci çakraya girerken duyguların ve cinselliğin sulu alanıyla karşılaşırız . _ _ _ _ _ İlk çakrada topraklanma ve istikrar için çalıştığımız yerde , şimdi duyguları ve hareketi geliştiriyoruz ; _ _ _ hayatta kalmayla ilgilendiğimiz ve _ _ _ _

Machine Translated by Google

yapı , artık cinsellik ve zevke odaklanıyoruz . İlişkili unsurumuz değişti _ _
itibaren toprak ile su , katıdan sıvıya . _ Karşılaştığımız bu dönüşümde _ değiştirmek.
Tutarlılık sayesinde bilinç anlam bulur ; değişim yoluyla uyarım bulur _
ve genişleme.

Duygusal tatmin , duygusal akışı ve duygusal akışı dengelemekten gelir .
bedenin duyusal ve yapısal formları içinde muhafaza edilmesi . _

Bedeni ruh ve ruh için bir kap olarak düşünürsek , o zaman toprak elementi _ _ _ _ _ _
Birinci çakra , ikinci çakranın akışkan özü için destek ve muhafaza sağlar . _
tıpkı bir bardağın su tuttuğu gibi . Uygun muhafaza sağlanmazsa su dışarı akar ve fincan _
kuru çalışır . Ancak aşırı muhafaza durumunda su hiç akamaz ve _ _ _
durgun ve donuk. İdeal olarak doldurma, tutma ve saklama kapasitesine sahip bir bardağa sahip olmak isteriz .
boşaltma. Birinci çakranın görevi bu kabı inşa etmekti . _ _ _ İkinci çakrada _ _
içeriğine bakıyoruz . _ _
HAREKETE BIRAKMAK _ _
İlk çakrada topraklanmayı , istikrarı ve odaklanmayı öğrendik . _ _ Şimdi ikinci sırada _
Çakrada bizim mücadelemiz tam tersidir ; akmak ve hareket etmek , hissetmek ve _
bırakmak
teslim olmak. Hareket ve değişim bilinci canlandırır . Sulu özünü karıştırıyorlar _ _ _
vücuttan akan duygular . _

Evren yalnızca sürekli bir tutarlılık ve değişim dansı yoluyla var olur . Başından sonuna kadar
tutarlılık, bilinç anlam bulur ; değişim yoluyla uyarım bulur ve _
genleşme. Değişim içinde tutarlılık bulmak , gelişen akışı kucaklamak demektir .

Fiziksel düzlemde hareket , kelimenin tam anlamıyla bizi bulunduğumuz yerden ayağa kaldırır . _ _
1. çakranın çapası ve dışarıya doğru genişler . Hareket yoluyla alanımızı genişletiriz _ _
algıyı artırıyor , duyusal girdimizi artırıyoruz . Vücudu hareket ettirerek kas geliştiririz _ _
dokuyu arttırır, dolaşımı artırır , sinir uçlarını uyarır ve genel olarak vücudun
esneklik ve canlılık. Zevk ve heyecanın sinir sistemi üzerinden akışı _ _ _
organizmayı duyu ve farkındalıkla yıkar . _ Hareketin kendine has bir zevki vardır .
Hareket etme şeklimize dikkat ederek önceden gizlenmiş sorunları ortaya çıkarabilir ve _ _ _ _
duygular. İlk çakra , bedenin bize ipuçlarını verdi. _ _ _ yapısal formlar
bilinçsiz süreç. İkinci çakrada bu oluşumların nasıl gerçekleştiğini gözlemleriz . _ _ taşınmak Ve
iletişim kurmak .

DUYGU

Duyular iç ve dış dünya arasındaki geçiş kapısıdır . _ _ Görme, ses,
Dokunma , tatma ve işitme bize çevremizdeki dünyanın sürekli değişen iç matrisini verir . _
biz. Duyular genel sistemimizin veri girişidir . _ _ _ _ Bağlanmamıza izin veriyorlar ve _ _
deneyimlerimize anlam katarız . _ Duyularımız aracılığıyla zevkleri ayırt ederiz . _
ve acı, genişler veya daralır, ileri veya geri hareket eder , tepki verir veya harekete geçeriz. Ne zaman orada
Acı mı yoksa boşluk mu , duyularımız kapanır .
Duyum ve duygunun karmaşık birleşimi bize yaşamın duygusal dokusunu verir . _ _
deneyim. Duyguların dili olan duyular değerlerimizin temelini oluşturur . _ _ _ _ Nasılız _
Bir şeyi algılayışımız ve onun hakkında ne hissettiğimiz değerlerimizi belirler . Duygusal olmadan _
Etrafımızdakilerle bağlantı kurarak değer ve farklılık anlayışımızı kaybederiz . _ _ _ _ _

ZEVK

Yoğun bir iş gününü tamamladıktan sonra ne yaparsınız ? _ _ Çoğu insan rahatlamaya ve dönmeye çalışır _
bir tür zevke doğru . Bir organizma hayatta kalma ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra , _
Gündemin bir sonraki konusu genellikle zevktir . _ _ doğru ilerlemek biyolojik olarak doğaldır . _
zevk ve acıdan uzak . Acı bizi kasar , geri çeker ya da kapatır .
zevk bizi duyularımızı genişletmeye , genişletmeye ve uyum sağlamaya davet eder . Genel amacımız ise _
İkinci çakranın amacı hareketi teşvik etmektir , o zaman zevk , harekete geçmenin en davetkar yoludur .
bunu başar.1
Çocukken zevk bize dokunma ve yakınlaşma , oyun ve _ _ _
duygusal deneyimlerimizin uyarılması ve doğrulanması . Çocuklar olmaktan keyif alıyor _

Machine Translated by Google

yaşıyor ve o canlılıkla dünyaya uzanıyor . _ _ _ _ Bu ulaşmada sevgi ve cesaretle karşılanmak , yaşamı zevkli bir deneyim olarak karşılamaktır . _ _ _

Mantık zihne yol gösterdiği gibi , arzu da ruha yol gösterir .

THOMAS MOORE Ne

yazık ki her çocuk bu lükse sahip değil . Müvekkilim Jennifer , keyfin hoşgörüsüz bir zaman ve enerji kaybı olarak hoş karşılanmadığı bir evden geliyordu . _ _ Annesi , sırf hayatta kalabilmek için zevkten fedakarlık etmek zorunda kalan , beş çocuklu , aşırı yük taşıyan bekar bir ebeveyndi . Hayata keyif katan o küçük ekstralar için hiçbir zaman yeterli zaman ya da para olmadı . Jennifer'ın en büyüğü olarak yetişkinlerin sorumluluklarını üstlenmesi bekleniyordu . Arkadaşlarıyla geçirdiği zaman , aileyle yaptığı işten uzaklaşmak olarak görülüyordu . _ _ _ _ _ Kendi zevklerinin peşinden gitmesine izin verilmiyordu . _ _ Annesi hayatta kalmak için bu kadar çok çalışırken , kendisinin hoşgörüye hakkı olmadığını hissederek büyüdü . _ _ _ _ _ _ Bugün , iyi maaşlı bir işi olmasına rağmen , yalnızca ikinci el mağazadan kıyafet satın alabiliyor , nadiren tatile çıkıyor ve cinsel zevk için kendine çok az zaman ayırıyor . Hayat onun için acımasız ve yaşından daha yaşlı görünüyor . _ _

Oliver için zevk , manipülatif iplerin bağlı olmasıyla geldi . Oliver'a sadece annesinin ihtiyaçlarına uygun davrandığı takdirde kurabiye , televizyon seyretmek veya annesine sarılmak gibi zevk ikramları veriliyordu . _ _ _ _ _ Kendisi üzgün , öfkeli veya muhtaç olduğunda bu ikramlar reddedilirdi . _ Bu , ödül ve cezanın yaygın bir kullanımı gibi görünse de , Oliver artık öfkesini hissetmekte ve karısının ona olan sevgisini esirgemeyeceğinden ya da görünmeyen bir cezanın gökten düşüp değer verdiği her şeyi elinden alacağından korktuğu için ihtiyaçlarını ifade etmekte güçlük çekiyor . _ _ _ _ _ . Aslında Oliver ne istediğini anlamakta güçlük çekiyor çünkü uzun zaman önce isteklerini inkar etmeyi öğrenmişti . _ _ _ _ Oliver hayatından zevk aldığı için kendini suçlu hissediyor ve her zaman bunu hak edip etmediğini merak ediyor .

Samantha için sağlıklı bir ortamda keyif sağlandı . _ İstila edilmeden sevildi ve dokunuldu . _ _ Bedenine saygı duyuldu ve özen gösterildi . Anne babası onun merakından ve sevincinden keyif alıyordu ve evde bir eğlence ruhu hakimdi . _ _ _ _ Sağlıklı bir zevk duygusu var . _ Vücuduna uyum sağlar ve ne zaman doyduğunu anlayabilir . _ _ _ _ Hayata karşı pozitif ve coşkuludur . _

Ailenizde zevke nasıl bakılırdı ? _ _ Hoş karşılanmadı mı yoksa hoşgörüyle karşılandı mı ? Aileniz tatile , birlikte gülmeye ve oyun oynamaya zaman ayırdı mı ? Hayatta kalmak için ya da manevi cesarete ulaşmak için çok çalışmanın ve fedakarlığın gerekli olduğuna dair baskın bir mesaj var mıydı ? İş ve oyun, öz disiplin ve zevk dengelendi mi ? Bu tutumlar zevke yönelik yöneliminize nasıl yansıyor ? _ _ _

Zevk bizi duyularımıza dikkat etmeye , şimdiyi tam olarak yaşamaya , canlı olma deneyiminin tadını çıkarmaya davet eder . _ _ _ Zevk bizi rahatlamaya davet eder , bu da stresi dağıtır . Zevk bizi yeni fikirlere karşı daha açık , yeni görevler veya talepler konusunda daha hevesli kılar . Zevk yoluyla farkındalığımızı , bilinç ortamı aracılığıyla iç ve dış dünyaları sürekli olarak birbirine bağlayan karmaşık sinir uçları ağı boyunca genişletiriz . _ _ _

Zevk bizi bir şeyleri bütünleştirmeye davet ederken , acı bizi ayrılmaya ve yadsımaya iter . Birisi ya da bir şey benim için zevkliyse , onu daha fazla keşfetmeyi , ona doğru ilerlemeyi , onu hayatımın bir parçası haline getirmeyi daha çok isterim . Eğer bir şey zevkli değilse (korktuğumuz bir işte olduğu gibi) , ondan kaçınma ya da inkar etme eğilimi vardır . Kültürümüz olgunluğu hazzı inkar etme yeteneğiyle eşitliyor . _ _ Yaşımız ilerledikçe zevklerimizi bir kenara bırakmamız , hareketsiz oturmamız , çok çalışmamız , duygularımızı inkar etmemiz veya kontrol etmemiz söylenir . Bir zamanlar bildiğimiz zevkler suçluluk duygusuyla düzenlenir , bedendeki katılık ve düşüncemizdeki katılık tarafından içeride tutulur . _ _ Sertleşen şey aynı zamanda kırılgan ve kırılgan hale gelir . Kırılganlığı nedeniyle katı bir sistemin güçlü bir şekilde savunulması gerekir ve bu savunma kapalı bir durumla sonuçlanır . _ _

Kısıtlandığımızda yaşam gücünün akışı da sınırlanır . _ _ _ _ _ Serbest bırakıp özgürce aktığımızda , kelimenin tam anlamıyla bedenimizde daha fazla “ yük ” veya heyecan taşıyabiliriz . Enerjiyi almak _

Machine Translated by Google

bedende hareket etmek ikinci çakranın ana amaçlarından biridir . _ _ _ _ _ _ Zevk , bu akışı davet etmenin temel yoludur . Zevk reddedildiğinde ikinci çakra programımızın önemli bir kısmı asla kurulmaz . _ _ _ Bu , bütünlüğün hayati bir bileşenini kaçıran , ancak bunun ne olduğunu , nasıl bulacağını , hatta eksik olduğunu bile bilmeyen bir kişi yaratır . _ _ _ Sonuç , vücutta katılık ve dış dünyadan kopukluktur . _ _ _ _

Deneyimi duygu aleminden süzeriz . _ _ _ Zevk reddedildiğinde , ona olan hakkımızı reddederiz , onu istediğimiz için kendimizi suçlu hissederiz , ona sahip olduğumuz için utanırız . O zaman tüm duygular sorgulanır . _ Çocuk artık gelen uyarıları filtreleyecek kendi duygu ekranına sahip değildir ve sonuç olarak sağlıklı sınırları ayırt etme kapasitesini kaybeder . _ _ _ _ Sonuç , aşırı savunma veya kendini hiç koruyamamadır . _ _ _ _
Bu durumda alt üç çakranın her birinde sınır sorunları yaygındır . _
Birincil , sağlıklı zevkler reddedildiğinde , içki içmek, uyuşturucu kullanmak, sorumluluktan kaçmak , cinsel eylemde bulunmak veya aşırı yemek yemek gibi ikincil zevkler devreye girer . İkincil zevkler, birincil zevklere olan özlemimizi tam olarak gideremediği için , doyum eksikliğimiz daha fazla istek duymamıza neden olur ve bağımlılıklara zemin hazırlar .
İyi hissetmeye yönelik açgözlü bir açlık vardır , hiçbir zaman gerçek anlamda tatmin edilemeyen bir açlık vardır . Sağlıklı zevk memnuniyet getirir ; Bağımlılık yaratan zevk, daha fazlasına duyulan özlemi beraberinde getirir .

DUYGULAR

Duygu , bilinçli olmanın başlıca kaynağıdır . _ _ Duygu olmadan karanlığın aydınlığa , ilgisizliğin harekete dönüşmesi olamaz . _ _ _ _ _

C. G. JUNG

Duygular, duyusal verilere verilen içgüdüsel tepkilerdir . Eğer duyular ham bilgiyi getiriyorsa , duygular bu bilgiye verilen bilinçsiz tepkidir ve duygular da duygularımızı düzenleme şeklimizdir . _ _ _ _ _ Bilinç olmadan tepkilerimizi duygular yönetir . Öfkelenebiliriz , aşık olabiliriz , aşık olabiliriz , depresif hissedebiliriz ya da korkabiliriz ama bu duygular genellikle ruhumuzun derinliklerinden kendiliğinden ortaya çıkar . _ _ _ _ _ _ _ Bu duygulara nasıl tepki vereceğimizi seçebiliriz , ancak duyguların kendi yaşamları vardır . _ _ _
sahip olmak.
Duyguların sonuçta ruhun dili olarak manevi bir işlevi olduğuna inanıyorum . _ _ _ _
Bu dil beden aracılığıyla konuşulur . _ Duyguları kelimeler , duyguları cümleler ve duyguları da paragraflar olarak düşünebiliriz . _ _ _ _ _ Bu yapı taşları , hikayemizin ortaya çıktığı ve bize anlam veren deneyimimizin temel düzeyleridir . _ _
Anlam , dünyayı deneyimlemeye dair hissettiğimiz duyguyu bütünleştirir .
Çoğu terapi güçlü bir şekilde duygulara odaklanır . Yaygın korku , hayal kırıklığı , utanç veya kaygı duyguları , değişim arayışını ve dönüşümün başlangıcını başlatır . Eğer bu duygulardan (kültürel olarak desteklenen bir şeyden) kaçarsak , dönüşümümüzün kapısından da kaçmış oluruz . _ _

Arayışımıza başladığımızda duygular ruhumuzun yolculuğunun hikayesini çözmeye yardımcı olur . _ _ _
Duygular bilinçdışından , bedenin içgüdüsel özünden ortaya çıkar ve alt çakralardan yukarıya doğru hareket ederek bilince girer . _ _ _ Belirli şekillerde tepki veririz ancak nedenini her zaman bilmeyiz . _ _
Duygular bilincimizi büyüler , gizemlerini çözene kadar dikkatimizi yoğunlaştırır . _ _ Duygular , gömülü anıların , bilinçli zihnimizin inkar edebileceği önemi olan olayların anahtarıdır . _ _ _ _ Başlangıçta duygular , zarardan uzaklaşıp zevke doğru hareket eden dürtülerin bilinçaltı organizasyonlarıdır . _ _

Bir tür hareket olmadan duyguları hissetmek zordur . _ _ _ Kızgınken veya heyecanlandığımızda hareketsiz durmak zordur . _ _ _ Sinirlilik bizi titretir . Üzüntü bizi uzun , titrek iç çekişlere sürükleyebilir .
Duygularımızı beden hareketlerimizi dondurarak kontrol ederiz . _ Çenemizi kasarız , boynumuzu ve karnımızı kasarız , nefes almamızı engelleriz ve genellikle kasılırız . Duyguyu daha sonraki bir zamanda hissetmeye genellikle bir tür hareket eşlik eder , tutulan gerilimin serbest bırakılması , bir kez daha açılmamıza ve genişlememize olanak tanır . _ _ Öfke vurmak ya da tekmelemekle, korku titremekle , özlem uzanmakla , üzüntü ise hıçkırmakla açığa çıkar .

Machine Translated by Google

Nasıl ki duyguları serbest bırakmak bedeni özgürleştiriyorsa bunun tersi de doğrudur ; bedeni bilinçli olarak hareket ettirerek duyguları serbest bırakabiliriz . Uzanmak gömülü özlemi ve üzüntüyü tetikleyebilir ; _ yastığa vurmak daha derin öfke düzeylerine erişebilir . Vücudumuzu tutma şeklimiz , farkındalığımızın altında ne tür duyguların saklandığı hakkında bize çok şey anlatır . _ _ _ _

Vücudun donduğu yerde hareketi teşvik etmek, duyguların serbest kalmasına ve canlılığın ve hareketliliğin yeniden kazanılmasına yardımcı olur .

İHTİYAÇ İhtiyaçlar ihtiyaçlardır. Boş özlemler değil bunlar . Arabamın çalışması için gaz koymam gerekiyor . _ _ _ _ _ _ _ Belirli bir işi yapmak için eğitim almam gerekiyor . Çocuğumun duygusal açıdan dengeli olabilmesi için sevgiye ihtiyacı var . _ Bunlar sağlıklı işleyişin gereksinimleridir . _

İhtiyaçlar sistemin çalışması için gerekli olan temel gereksinimlerdir . _ _ _ Onlar tartışılamaz sonuçtur . _ _

Çocukken çoğu zaman ihtiyaçlarımızdan dolayı utanırız . _ _ Anne - babamız onları karşılayamamış ya da karşılanmamış ihtiyaçları olmuş olabilir . _ _ _ _ _ _ Sonuç olarak bize bunların ihtiyaç olmadığı öğretildi ve biz de bunları reddetmeyi öğrendik . _ _ _ Birlikte çalıştığım bir kadın , tamamen aç olana kadar yemek yemesine asla izin vermiyordu , benzin deposunu neredeyse boşalmak üzereyken dolduramıyordu ve nefesini birkaç dakika boş tutmadan bir sonraki nefesi alamıyordu . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ İhtiyaçlarını göz ardı edilebilir arzular, üstesinden gelmesi gereken şeyler olarak görüyordu . Bunlara sahip olduğu için kendini suçlu hissetti ve onları gizli tutmaya çalıştı . Bunun sonucunda kendini mahrum ve tükenmiş halde bıraktı , temel ihtiyaçlarını karşılayamıyor ve başka şeylere geçemiyor . _ _ _ _

İhtiyaçlarımızı geri aldığımızda , kendi tatminimizin sorumluluğunu üstleniriz . _ _ _

Arzu

Arzu, bize daha büyük bir şeye doğru ilerlememiz , değişimi kucaklamamız için ilham veren ruhsal/ duygusal bir dürtüdür . Eğer hiçbir şeyi arzulamıyorsak duyularımız kapanır . _ _ _ Canlılığımızı kaybediyoruz . _ İlerlemek için hiçbir motivasyonumuz yok . _ Arzu nesnesi gerekli olmayabilir ama arzu duygusu , ruhun ilerleme özlemidir . _ _ _ _ _ _

Siz , derindeki itici arzunuz olan şeysiniz . Arzunuz nasılsa , iradeniz de öyledir . _ İsteğiniz nasılsa , eyleminiz de öyledir . Eyleminiz nasılsa , kaderiniz de öyledir . _

BRIHADARANYAKA UPANISHAD IV.4.5 Arzu çoğu zaman manevi disiplinler tarafından hoş karşılanmaz . Bize arzuların bir tuzak olduğu , dikkatimizi gerçek yolumuzdan saptırdığı , bizi yoldan çıkarmaya mahkum olduğu öğretildi . _ Arzuların hayal kırıklığına ve acıya yol açtığı ve yalnızca onları inkar ederek gerçekten Tanrı'yı , aydınlanmayı veya huzuru bulabileceğimiz söylendi . _ _ _ Ama Allah'ı bulmak aynı zamanda bir arzudur , bir özlemdir, bir ihtiyaçtır. Arzu olmadan zor olanı elde etmek için yeterli çabayı gösteremeyiz . _ _ _ _

Arzu olmadan irade için enerjimiz , ilhamımız veya tohumumuz olmaz . _ Arzu hayal kırıklığına yol açabilir , ancak bu hayal kırıklığı bize büyüme konusunda güçlü dersler verir . Arzu tuzak değil , eylemin yakıtıdır . _ Çoğu zaman karıştırılan şey arzularımızdır. _ _ _ _

Arzularımızın ardındaki daha derindeki ihtiyaçları anladığımızda , kendimizi temel düzeyde daha fazla tatmin edebiliriz . _ _ _ _ _

Arzu , duyum ve duygunun birleşimidir . _ Arzu , üçüncü çakra ile ilgili olan iradenin yakıtıdır . _ _ _ Enerji ve gücü geliştirmek için gerekli olan tutku ve coşkunun tohumudur . _ _ Bizi eyleme yönlendiren temel ileri itici güçtür . _ _ _ Ancak duygularımızla bağlantıda kalarak ruhumuzun arzusunu gerçekten bilebiliriz ; _ _ _ _ _ İrademiz ancak en derin arzularımızı bilerek netliğe sahip olabilir . _ Aksi takdirde kabul edilmeyen arzular iradeye karşı savaşarak iradeyi sabote ederler . Bu bizi şu noktaya getiriyor

the

gölge .

GÖLGE Işık

figürlerini hayal ederek değil , karanlığı bilinçlendirerek aydınlanırız . _ _ _ _ _ _ _

C. G. JUNG

İkinci çakra ilk büyük bilinç değişimini ürettiğinden , ilk _ _ _ _

Machine Translated by Google

Zıtlıkların deneyimi ve kelimenin tam anlamıyla iki sayısını temsil eder , dualite ve kutupluluk ile ilişkilidir . Dolayısıyla , ikinci çakra yetişkin gelişiminin görevlerinden biri , kişiliğimizin önceden kutuplaşmış veya tek taraflı yönlerini bölünmez bir bütün halinde bütünleştirmektir . _ _ Bu , simya arayışımızda önemli bir adımdır : gölgenin geri kazanılması ve eril ve dişil , zihin ve beden , iç ve dış deneyim gibi kutupların bütünleştirilmesi . _ _ _ Jung'un bireyleşme sürecinde olduğu gibi , bir bütün olabilmek için alt çakraların kayıp kalıntılarını toplamak için sıklıkla bilinçdışına doğru inmek zorunda kalırız . _ _ _ _ _ _ _ İkinci çakrada bizim işimiz gölgeyi geri kazanmaktır . _ _ _

Gölge , bilinçdışı alanda kilitlenmiş , bastırılmış içgüdüsel enerjileri temsil eder . _ _ Ölmezler ya da işlevleri sona ermezler ama artık bilinçli farkındalığın bir parçası değildirler , artık bilinçli faaliyetimiz aracılığıyla doğrudan ifade edilmezler . _ _ _

Sonuç olarak, bilinçsizce, bazen büyük bir güçle hayata geçirilirler . Hiçbir zaman öfkelenmediğimizi düşünebilir , ancak başkalarını çileden çıkaran pasif bir inat sergileyebiliriz . _ Kendi muhtaçlığımızı inkar edebiliriz ama kendimizi kurnazca ilgi odağı haline getirebiliriz . _ _ _

Gölgeyi zincirlerde tutmak çok fazla enerji gerektirir ve onun tüm zarafetini ve gücünü çalar . _ _ _ _ Üstelik işe yaramıyor . Gölge rüyalarımızda bizi kovalıyor . _ İşimizi ve ilişkilerimizi sabote eder . Kompulsif aktivitelere enerji verir . Gölge bastırıldığında bütünlüğümüzden ve toprağımızdan koparız . _ _ _ _ _ _ _ _ İçgüdüsel enerjiler çocuk ruhunun büyük bir bölümünü oluşturduğundan , içimizdeki çocuğun masumiyetinden ve kendiliğindenliğinden de uzaklaşırız . _ _ _ _ _ _ _ _

Gölge kabul edilmediğinde başkalarına yansıtılır . _ _ _ _ Üzerinde şişirilmiş ışığımızı parlattığımız gizli bir şekil gibi , biz erdemli bir şekilde erdemli kalırken , gölgenin etrafımızdakilerin davranışlarında utanmadan sergilendiği görülür . _ _ _ _ Cinselliğini bastıran Maria , her erkeğin kendisinden cinsel ayrıcalıklar elde etmeye çalıştığını düşünüyordu . _ _ Sandy'nin kilise topluluğunun hayırsever bir lideri olan üvey annesi , evde cezalandırıyor ve kontrol ediyordu ve sürekli olarak Sandy'yi ahlaksız faaliyetlerle suçluyordu .

Polarize olduğumuzda , karşı kutbu bize doğru çeken bir mıknatıs gibi oluruz . _ _

Kolayca kaçamayacağımız ilişkiler aracılığıyla hayatlarımıza sızan eşler , patronlar , iş arkadaşları , komşular veya çocuklar gibi reddedilen gölgemizi temsil eden kişileri her zaman çekeriz . Eğer kişisel gücümüzü reddetmişsek patronumuz bir zorba olacaktır . _ _ _ Eğer sürekli veren bir bağımlıysak , soğuk ve tutucu biriyle evleneceğiz . _ Eğer biz sessiz ve düşünceli olursak , komşumuz ya da oda arkadaşımız da gürültücü ve düşüncesiz olacaktır .

Gölge nitelikler başkalarına yansıtıldığından yoğun eleştiri ve yargılamayla karşılanır . _ _ _ _ _ Bu yargının varlığı gölgeye dair ipucumuzdur . _ _ _ _ _ _ _ Eğer cinsellik reddedilen bir benlikse , o zaman başkalarındaki açık cinsellik oldukça yoğun bir olumsuz tepki üretecektir (tıpkı başkalarının cinsel davranışlarına odaklanan bazı dini mezheplerde gördüğümüz gibi) . _ _ _ _ Eğer öfke reddedilen bir benlikse , başkalarında da ondan korkar ve onu eleştiririz . Duygularımızı bastırırsak , muhtaç , ağlayan veya kendini güçlü bir şekilde ifade eden kişilere karşı çok az toleransımız olur . Gölge enerjilerimizi ifade eden birinin yanında olmak bizi çok rahatsız eder . Yargımız , rahatsızlığımızın kaynağını ortadan kaldırma girişimidir . _ _ _ _

kendini reddetti

Bastırma her zaman bilinçdışının telafi edici bir karşı faaliyetini ortaya çıkaracak ve bu da bastırmaya çalıştığımız şeyi arka kapıdan bize zorlayacaktır . _ _ _ _ _ _ _

EDWARD WHITMONT Psikolog

Hal Stone , bu yargının reddedilen benlik ile diğerinin davranışı arasındaki rezonanstan kaynaklandığını öne sürüyor.2 Duygusal olmayan , rasyonel tip için , duygusal olan birinin yanında olmak zordur çünkü bu onun reddedilen duygularını uyandırır . _ _ _ _ Kişiliğinin bu yönünün ifade edilmesine izin verilmediğinden , teşvik ne pahasına olursa olsun ortadan kaldırılmalıdır . _ Eğer ortadan kaldırılmazsa , reddedilen benliği , onu artık kontrol altında tutamayacağı bir noktaya kadar uyanacaktır ; bu , kişi için tehlikeli görünen bir noktadır . _

Machine Translated by Google

egonun benlik kavramı . Yargılama yoluyla gölgemizi uyandırabilecek uyaranları ortadan kaldırmaya çalışırız . _ _ _

Gölgeyi geri almak, yargılamayı ortadan kaldırır , kendini ve başkalarını daha fazla kabul etmeyi sağlar ve temel bütünlüğü yeniden sağlar . Reddedilen benliklerimden biri tembeldi . _ _ Rahatlayamadığım için sürekli bir şeyler başarmak için kendimi sürekli zorlamak zorunda kaldım . _ _ _ Benim kadar çok çalışmayanları eleştirdim ve (ben çalışırken) kocamın Pazar gazetesini okumasını yargıladım ; ta ki oturup rahatlamak için ne kadar zamana ihtiyacım olduğunu anlayana kadar . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Başkalarının tembelliği hakkındaki yargılarım bana reddedilen benliğimin ipucunu verdi . _ _ _ Zaman zaman tembel olmama , rahatlamama ve hayattan keyif almama izin vermek , başkaları hakkındaki yargılarımı ortadan kaldırdı ve sağlığımı ve ilişkilerimi büyük ölçüde geliştirdi .

Sağlıksız suçluluk , insan olarak kendi değerimizi kelimenin tam anlamıyla reddetmemize neden olan , ruhun otoimmün bir hastalığıdır . _

JOAN BORYSENKO

Gölgeyi geri almak hırsız , katil, tecavüzcü ya da öfkekoliğin olduğumuz anlamına gelmez . Bu tür yönlerin , gölge bastırıldığında ve enerjisi bilinçli benliği ele geçirecek noktaya ulaştığında ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir . _ _ _ _ Baskı ne kadar büyük olursa , gölgemizin duyulmak için o kadar yüksek sesle bağırması gerekir ve şeytani olma şansı da o kadar artar .

Bunu öğle yemeği için işe biraz meyve ve sandviç getirmek olarak düşünebilirsiniz . _ _ _ _ Erken yemek yememek için öğle yemeğini masanızın arka çekmecesine tıkarsınız ve unutursunuz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Onu gözden ve gönülden uzak olan gölge alemine gönderiyorsunuz . _ _ _ _ _ _ O kadar meşgulsünüz ki , iki hafta sonra çekmecenizden garip bir koku gelmeye başlayıncaya ve bu çürüyen çöp parçasını keşfedene kadar her şeyi tamamen unutuyorsunuz . _ _ _
Bu şekilde başlamadı ama gölgelerin arasında kaybolup oldukça nahoş bir şeye dönüştü . _ _ _ _

Kişiliğimizin unsurları da aynı şeyi yapabilir . _ İfade olmadan evrimleşemezler . _ _ _ Çocuksu huylarımız karmaşık iletişime dönüşemez . _ _ _ Muhtaçlığımız sevgi ve yakınlıkla karşılanmıyor ; _ _ _ cinsel dürtülerimiz kompulsif fantezilere dönüşür . Reddedilen çocuklar gibi gölge unsurlarımız da dikkat çekmek için giderek daha aşırı davranışlara başvuruyor . _

Gölgeyi geri almak , ihtiyaçlarımızın ve arzularımızın içgüdüsel enerjilerini uygun yollara yönlendirilebilmeleri için geri kazandığımız anlamına gelir . _ _ _ _ Bu , bilincimizi gölgeye teslim ettiğimiz anlamına gelmez , bunun yerine gölgeyi bilince getirdiğimiz anlamına gelir . _ _

SUÇLUK Suçluluk ikinci çakranın şeytanıdır çünkü büyük ölçüde bundan alınan zevki alarak hareketin serbest akışını kısıtlar . _ _ _ _ _ _ _ _ Yaptığım şeyden dolayı kendimi suçlu hissedersem , o işten tam olarak keyif almıyorum . Bir parçam donup kaldığı , yaptığım şeyi kısıtladığı veya kontrol etmeye çalıştığı için bu deneyimi tam olarak hissedemiyorum . _ _ _ _ Kilomla sürekli mücadele halindeyken , ne zaman yemek yesem kendimi suçlu hissederdim . _ Sonuç olarak yemek yemekten hiç tatmin olmadım ve bunu tekrar yapmak istedim . _ _ _ Kompülsif faaliyetler genellikle zevk ilkesinin içgüdüleridir ve suçluluk duygusu tatmini engellediği için tekrara sürüklenir . _
Suçluluk duygusu , gölgeyi kendi karanlık ve bilinçsiz alanına hapseder . Suçluluğun , gölgeyi kafeste tutan , onun bilinç ışığına çıkmasını engelleyen hapishane gardiyanı olduğunu söyleyebiliriz . _ _ _ _ _ _
Sonuç olarak kafesteki gölge daha da ısrarcı hale gelir ve hapishane gardiyanı kontrolünü sıkılaştırmak zorunda kalır . _
Suçluluk kişiliği kutuplaştırır . Işığı karanlığa , iyiye karşı kötüye böler . Yaptığımız bir şey yüzünden bir gün harikayız , ertesi gün berbatız . _ _ Işık ne kadar parlaksa gölge de o kadar koyu olur . Suçluluk duygusu ne kadar büyük olursa , kusursuz davranışlarla kendimizi o kadar özgürleştirmeye çalışırız . Kusursuz davranış , alt çakralardan yukarı doğru çıkan enerjinin doğal akışını engeller ve zihin ile bedeni kutuplaştırmaya neden olur .

Machine Translated by Google

> Eğer hepimiz bir daire şeklinde oturup günahlarımızı itiraf etsek , orijinal olmadığımız için birbirimize gülerdik . _ _ _ _ _ _ _
>
> KAHLIL GIBRAN

Kutuplaşmış bir kişilik, ya o ya da düşüncesiyle karakterize edilir . Gökkuşağının çokluğu olmayınca kendimizi siyah- beyaz seçimler arasında sıkışıp kalmış halde buluyoruz . Başkalarıyla gerçek bir bağ kurma duygusu olmayan küçük bir çocuğa öğretilen ahlak kuralları genellikle siyah - beyaz terimlerle anlatılır . _ _ Bu iyi , bu kötü . Dünyayı sınırlı bir şekilde anlayan küçük çocuklar için bu oldukça gereklidir . _ Orada kalmak , olgunlaşmamış bir bilişsel süreçte kalmak demektir . _

Ceza korkusuyla yaşayan çocuklar ya bu ya da bu düşünce içinde donup kalırlar . Anlaşılır bir şekilde kuralların açık olmasını istiyorlar ki buna göre davranabilsinler ve güvende kalabilsinler . _ Bunun siyah beyaz olarak ifade edilmesini istiyorlar ve tüm hayata kutuplaşmış terimlerle bakma eğiliminde olacaklar . _ _ _ _ Peki arada kalan vakalara ne olacak ? _ Örneğin Stacy erkek arkadaşından ayrılıp ayrılmayacağına karar vermekte zorlanıyordu . _ _ _ _ _ _ Ona göre tek seçenek ya onunla yaşamak ya da ilişkiyi tamamen bitirmek ve onu bir daha görmemekti . _ _ Bu seçimlerin hiçbiri ona cazip gelmedi . Bu iki uç nokta arasında birçok seçeneğin olduğu hiç aklına gelmemişti . _ _ _ _ O taşınabilir ve onunla çıkabilir ve belki bir süreliğine başkalarıyla çıkabilir . _ _ Bildiği gibi ilişkiyi sonlandırabilir ve arkadaşlığı yeniden kurabilir . _ _ _ _ Olumsuz duygularından dolayı kendini suçlu hissettiği için bunların tamamen üstesinden gelmesi ya da ilişkiden çekilmesi gerektiğini düşünüyordu . _ _ _

Duygular genellikle belirsizdir _ . Duygularımızı tamamen kucaklamak , bu belirsizliği kucaklamak demektir . Siyah-beyaz seçimler nadiren kabul edilebilir . Kabul edilemez seçimler bizi karar vermekten alıkoyar ve felç durumuna düşürür . İlerleyemediğimizde , hareketin ikinci çakra yönü engellenir . _ _ _ _ _ Ya ya da ya düşüncesinde sıkışıp kaldığınızı hissettiğinizde , bir dakikanızı ayırıp kendinize neden suçlu hissettiğinizi sorun .

Yeni bir tür matematik denir bulanık mantık onları daha akıllı hale getirmek için bilgisayarların ikili mantığına dahil ediliyor . _ Bulanık mantık , yalnızca kapalı ve açık, sıfır ve bir ile çalışmak yerine , kutuplar arasındaki durumları yaklaşık olarak tahmin edebilir . Bulanık mantık , elma çekirdeği ile elmanın tamamı arasındaki yerleri yarısı yenmiş , neredeyse tükenmiş, neredeyse tamamı veya aradaki herhangi bir sayıda durum olarak tanımlar . Bu durumlar genellikle daha doğrudur ve daha iyi kararların alınmasını sağlar .

> Belirsizliğin istikrarsızlaştırıcı bir etkisi vardır ... Çok az kişi , tamamen yeni bir bakış açısı ortaya çıkana kadar karşıtlar arasındaki gerilimi sürdürecek cesarete veya güce sahiptir ... Bunun nedeni , çelişkili gerçekleri kabul ederken , kişinin parçalanmaktan kaçınmak için bir iç denge yaratması gerektiğidir . ikide .
>
> ALDO CAROTENUTO

Kutuplar arasındaki ince nüansları ayırt edebilmek için hissetme yeteneğimizi geliştirmeliyiz . _ _ _ _ _ Duygular uyuştuğunda , yalnızca bariz farklılıkları , daha bariz siyah - beyaz seçimleri ayırt edebiliriz . Suçluluk duygusu olduğunda net kararlar vermemiz gerektiğini düşünürüz ve yaklaşıklıklardan rahatsız oluruz . _ _ _ _ Sonuç olarak , gerçeğe ulaşmak daha zor olabilir , bu gerçeği başkalarına iletmek daha zor olabilir ve bunun üzerinde çalışarak sağlam bir karara varmak daha zor olabilir . _

Elbette suçluluk duygusu için sağlıklı bir yer var : Davranışlarımızı eylemlerimizden önce , sırasında veya sonrasında incelememize olanak tanıyan bir duygu olarak . _ Suçluluk duygusu , çarpıtılmadığı zaman bize sınırların nerede olduğunu ve nerede değişiklik yapmamız gerektiğini söyler . _ _ Geri bildirim olarak uygun yerinde suçluluk bir şeytan değil , bir rehberdir . _ Ancak suçluluk aşırı, alışkanlık haline geldiğinde , içselleştirildiğinde ve toksik hale geldiğinde , ikinci çakra için çok gerekli olan serbest hareket akışına ve yaşamın tam duyusal deneyimine hakim olur . Suçluluk bize rehberlik ettiğinde öğretmendir , bizi bağladığında ise şeytandır . _ _ _ _

CİNSELLİK

Cinsellik , ikinciyle bağlantılı birçok meselenin nihai ifadesidir . _ _ _ _

Machine Translated by Google

Çakra: Hareket, duyum, zevk, arzu, duygular ve kutupluluk. Ayrılığın üstesinden gelen ve bir sonraki çakra seviyesi olan gücün temelini oluşturan , farklılığın çözümü , karşıtların birliği ve bağlantı deneyimidir . _ _ _ _ _ Doğası gereği bizden farklı olan başkalarıyla temas kurmamızı sağladığı için büyümemizin büyük bir kısmının temelidir . _ _ _ _ _ _ _ _

Cinsellik , temel çekim gücü olan Eros'un birleşmesidir . _ _ Eros , birleştiren ve sevindiren, köprü kuran ve rahatlatan birleştirici güç olan kadim bir tanrıdır . Hindu'da tüm tanrıların yaratıcısı , mitolojinin cazibesidir . _ _ _ _ _ Eros'un Kama, bağlayıcı gücü olan Eros , evreni bir arada tutan tanrı gücü olayları bir araya getirdiğinden , onun inkarı da olayları birbirinden ayırabilir . Bir kültürde bu, yıkıcı faaliyetlere yol açar .

İnsanlığın her zaman özlemini duyduğu kültür ve doğa , iş ve aşk , ahlak ve cinsellik birliği , insan doğal (orgastik) cinsel tatminin biyolojik taleplerinin tatminine izin vermediği sürece bu birlik bir hayal olarak kalacaktır . _ _ _

WILHELM REICH

Eros'u kucaklamak , teslim olma kapasitesine sahip olmak , içgüdüsel / duygusal bedenin biyolojik doğasıyla akabilmektir . _ _ _ _ _ Eros'la dans etmek , alt çakraların özgürleştirici akımında yaşam gücüyle dans etmektir . _ _ _ _ _ _ Cinsellik bu gücün coşkulu ifadesidir . _

Daha önce de belirtildiği gibi cinsellik kültürümüz tarafından büyük ölçüde yanlış anlaşılmıştır . Yanlış yönetilen cinselliğin yaraları derin ve yaygındır ; vücuttaki doğal uyarım akışını etkiler . _ _ _ İkinci çakranın iblisi olan suçluluk , hazzın ve özgüvenin doğrudan panzehiridir . _ _ _ Suçluluk , Eros'un öyle bir güçle aktığı cinsel kapılardan aktı ki , bu kapı çoğu kişiye artık açılmıyor . _ _ _ _ Böylece zevke ve dönüşüme açılan önemli bir kapı kilitlenir . Cinsellik reddedilir ve gölge diyarına gönderilir ; burada şeytani ayrışma ve suç biçimine bürünür ve ne pahasına olursa olsun umutsuzca bağlantı arar . _ _ _ _ _

İkinci çakraya sahip çıkmak , hissetme hakkımızı ve sağlıklı cinsellik hakkımızı geri almaktır . _ _ _ _ Yaşamın her alanından akan Eros'un gücünün geri kazanılmasıdır . _ _ _ _ _ _ _ _
Bu , bu enerjinin her zaman cinsel eylemle sonuçlanacağı anlamına gelmez . _ Eros varoluşumuzun her alanında canlı ve iyi durumda ; mutfakta pişen yemeğin kokusu , gün batımının renkleri , sıcak bir günde yediğimiz dondurma . _ _ _ _ _ Eros'un deneyimimizin onurlu bir parçası olması gerekiyor , güçlü tanrısı olduğu için onurlandırılmalı . _ _ _

DENGELİ ÖZELLİKLER Dengeli

bir ikinci çakra , cinsel tatmin, fiziksel zevk , hayattan genel zevk alma , samimiyetle rahatlık sağlama ve zarif fiziksel hareketler de dahil olmak üzere hareketi ve değişimi zarif bir şekilde kabul etme yeteneğine sahiptir . Duygusal durumlarda istikrar ve netlik vardır . _ Aşırı histrioniklik olmadan derinden hissedilebilir . Denge , sağlıklı cinsel ve duygusal sınırları korurken kendini ve başkalarını besleme yeteneğini içerir . _ _

Dengeli bir ikinci çakradaki cinsellik , hassas sınırlar ve gerçek bir bağlantı duygusu ile yakınlığın , zevkin ve neşenin sağlıklı bir ifadesidir . Bu denge ya da denge eksikliği her türlü cinsellik tarzında ortaya çıkabilir : heteroseksüel , transseksüel , gey, heteroseksüel, biseksüel . Sağlıklı cinselliğin niteliklerine ancak söz konusu kişiler karar verebilir ; _ _ _ ancak yetişkinlerin rıza göstermesi , karşılıklı gelişme , kişinin hayatıyla bütünleşmesi ve büyümenin teşvik edilmesine ilişkin genel kurallar , başlamak için iyi bir yerdir . Sonuçta cinsellik , içte ve dışta tüm çakra sisteminin geliştirilmesine hizmet etmelidir . _



Machine Translated by Google

BİR BAKIŞTA İKİNCİ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU _ _ _

YAŞ 6

aydan 2 yaşa kadar

GÖREVLER

Dünyanın duyusal keşfi Hareket
Simbiyotik

füzyondan ayrılma İHTİYAÇLAR VE
SORUNLAR Ayrılma vs.

bağlanma Güvenlik ve keşfetme
desteği Duygusal güvenlik Uyarıcı
ortam Kendini tatmin
etme _ _



Ne zaman oğlum Alex'in ilk doğum gününde odanın karşı tarafına ilk adımlarını atması olağanüstü bir andı . _ _ _ _ Kendinden gerçekten çok memnundu ve hem onun hem de benim yüzündeki neşe açıkça görülüyordu . _ _ Hepimizin gururu olarak yeni bir olgunluk aşamasına giriyordu . _ _ _ _ _ Artık hem heyecan hem de tehlike getiren artan bir bağımsızlığa sahipti . _ Dünyayı keşfederken daha hızlı hareket edebiliyordu ve kendine zarar da verebilirdi . _ _ İlk adımları titrek ve belirsizdi ; dik durduğunda daha çok düşmesi gerekiyordu . Hemen benden onu tutmamı ve güvende olduğuna , yaptığı şeyin yolunda olduğuna dair güvence vermemi istedi . _ _ Bu ikilem , gelişimin ikinci çakra aşamasını simgelemektedir.3 Şefkatli , sevgi dolu ve ilgili olmak için , insanların ilk yıllarında , doğdukları andan itibaren şefkatle sevilmesi ve önemsenmesi gerekir . _ _ _ _

ayrılma eklenti vs.

ASHLEY MONTAGU

Çocuğun yaklaşık altı aylıkken kendi başına oturabildiğinde ortaya çıkan artan uyanıklığı daha önce anlatmıştık . _ _ _ _ _ _ _ _ Bu dönemde gözler daha iyi odaklanabilir , daha önce imkansız olan bir şekilde dış dünyayı çocuğun farkındalığına getirebilir ve yeni bir bilinç akışını teşvik edebilir . _ _ _ _ _ _ Dış dünya bu çağda henüz keşfedilmemiş , ancak duyularla keşfedilebilen bir gizemdir . _ _ Artık dışarıya çıkıp keşfetme , uzaktan gördüklerini ve duyduklarını yakın mesafeden tatma ve dokunma arzusu var . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu, hareket etme dürtüsünü harekete geçirir ve bu da hareket kabiliyetini geliştirir .

Çevrenin keşfedilmesi çocuğun dikkatini çektikçe , anneye olan birincil odaklanma yavaş yavaş azalmaya başlar . _ _ _ Dış dünyanın keşfi , 1. çakranın karakteristik mutlu psişik birliğini paramparça eder . Çocuk artık ikili bir dünyaya dalmıştır ve ilk ayrımlarını ikili yapar : iç ve dış , benlik ve öteki, zevk ve acı . Bazen Annenin varlığı sıcak ve harika hissettirirken, diğer zamanlarda öfkeli veya yoksun görünüyor ; psikologlar buna " iyi anne " ve "kötü anne " diyor . Şimdi görev bu ikilikleri birbirine bağlamaktır . _

Dil ve muhakeme gibi bilişsel yetenekler henüz gelişmediğinden bu bağlantıyı kurmanın temel yolu duygulardır . _ _ _ _ _ _ Dış dünya , içerideki duygu durumlarını harekete geçirir . İçsel duyguların ifade edilmesi , çocuk ağladığında Annenin çocuğu teselli etmeye gelmesi gibi dışsal değişiklikler yaratır . Duygular psişik farkındalığın doğuşu ve değer oluşumunun başlangıcıdır . _ _ _ _ Zevk veren şey iyi , nahoş olan ise kötü olarak kabul edilir . Bu ikili ayrımlar çocuğun gelişimine yön verir .

Machine Translated by Google

hareket. Rahatsızlıktan uzaklaşıp , iyi hissettiren şeye doğru ilerlemek ister . _ _
Duyular bu duyguların uyarıcısıdır ; _ _ _ dolayısıyla duyularını memnun etmek çocuğun itici ilgisi haline gelir . Renkli şekillerin , ses çıkaran oyuncakların , dokunacak dokuların olduğu , çocuğa keşfederken keyif veren bir ortamın olması önemlidir . _ _ _ _ _ _

Vücut gelişip güçlendikçe hareket daha verimli hale gelir . _ _ Duyusal uyarılma, hissetme ve hareket ayrılmaz bir şekilde bağlantılı hale gelir . Bu bağın sağlam olması için çocuğun (güvenli olduğunda) duygularına göre hareket etmesine izin verilmesi gerekir ; örneğin güvenmediği bir yabancıdan uzaklaşmak ya da zevk veren bir oyuncağı elinde tutmak gibi . _ _ _ _ _ _ _ Bu , duyguları vücut içgüdüleriyle ilişkilendirir .

Bebeğin içsel duyumları benliğin özünü oluşturur . _ _ _ Etrafında bir " kimlik duygusunun " kurulacağı " benlik duygusunun " merkezi kristalleşme noktası olarak kalacak gibi görünüyorlar . _

MARGARET MAHLER

Hareketler etkinleştikçe çocuğun dünyası daha da genişler ve bazen kendini anneden uzaklaşırken bulur . _ _ _ _ _ _ _ İlk başta bu korkutucudur ve hemen geri koşup kadının hâlâ orada olduğundan emin olmak ister . _ Bu dans tekrarlandıkça güvenlik oluşur , bu da çocuğun yavaş yavaş ayrı bir benlik olarak ortaya çıkmasına olanak tanır ve üçüncü çakraya zemin hazırlar . Çocuk gelişimi araştırmacısı Margaret Mahler bu aşamayı , çocuğun annesiyle yumurta benzeri ortak yaşamdan çıkıp ayrı bir birey olarak ortaya çıkması olarak adlandırmıştır.4 Dokunma , rahatlık ve beslenme , ayrılmayı güvenli kılan güvenlik ve bağlılığı sağlar . _ _ _ _ _ _ kitabının yazarı Ashley Montagu, " Dokunma eksikliği , ayrılık kaygısı, temas eksikliği, bağlantı eksikliği olarak deneyimlenir " diyor .

Dokunmak: İnsan Önemi _ _ Deri 0,5 Bu bağlantı eksikliği hayatta kalma tehdidi gibi hissedilir ve kişiyi ilk çakranın paniğine ve korkusuna geri iterek gelişimin uygun şekilde yukarı doğru ilerlemesini engeller . _ _ _ _ Dokunma bize kinestetik yönelimimizi verir ve öğrendiğimiz ilk duyusal deneyimdir . _ _ _ Çocuk kendi duyularına güvenmeyi öğrenebilir mi ? _ _ Bunları doğru bir şekilde yorumlamayı öğrenebilir mi ? Duyguları uygun şekilde yansıtılıyor mu ? Tehlikeden korunuyor mu ? _ Aile içinde toksik bir duygusal alana mı maruz kalıyor ? _ Yakın çevrenin keşfedilmesi korkutucu ve tehlikeli bir arayış olabileceğinden , bakıcıların rehberliğini desteklemek çok önemlidir . _ _
Hayatta kalma ihtiyaçlarının karşılanması ve ebeveynler ile çocuk arasında sağlıklı duygusal bağların teşvik edilmesi , dış dünyayı keşfetme konusunda keyifli ve güvenli bir deneyim sunarak ikinci çakranın gelişmesine yardımcı olur . Anne ile çocuk arasındaki enerji akışı bu geçişe istikrar kazandırır ; Annenin kararlılığı keşfetmeyi güvenli kılar . _ _ Zemin , yukarıya doğru gelişme için bir sıçrama tahtası haline gelir . Uzaklaşacağımız sağlam bir zemin olmadan sanki kumsalda atlıyormuşuz gibi çok uzağa gidemeyiz . _ _ _ _ _ _ _

Bu aşamada annenin duygusal iklim etkisi çok önemlidir . _ _ _ _ Eğer anne korkuyorsa , kızgınsa veya endişeliyse , çocuk bu duyguları sözsüz , bedensel düzeyde özümseyecektir . Somatik deneyimler sistemle bütünleşik hale gelir , yani bilinçli zihnin kontrolü dışında biyokimyasal olarak kaslara bağlanan duygusal durumlar haline gelirler . _ _ _ _ _ Duyguların dili (daha sonra) bu aşamada duyarlı aynalama yoluyla programlanıyor . _ _ _ _ _

duygusal repertuar

Bu tür bir yansıtma , çocuğa ne hissediyor olabileceğini yansıtmayı içerir . _ _ " Pek mutlu görünmüyorsun . Bir sorun mu var ?" " Çok heyecanlı olduğunuzu görüyorum ! " " Babana kızgın mısın ?" Eğer bir çocuk konuşma öncesi ise , duygusal yansıtma rahatlık ve ses tonu aracılığıyla gerçekleşir ; bu , çocuğun duygu durumunun bir yansıması ve tepkisidir . Bu , ağladığında çocuğu kucaklamak , üzgün olduğunda onu sallamak ya da öfkesini uygun şekilde ifade edebileceği bir alan yaratmak kadar basit olabilir . _ _
Bu gelişim aşamasının görevleri , iç ve dış dünya arasında duyusal bir bağlantı geliştirmek , bağlanma ve destekleyici bir duygusal ortam sağlamaktır . _ _

Machine Translated by Google

hem yakınlık hem de ayrılık , bedenle zevk ve bağlantı hissi yaratmak ve duyusal uyarım yoluyla gelişen bilinci uyandırmak . _ _ _ _ Bu görevler doğru şekilde yerine getirilirse çocuk , zarif hareket , derin duygu , duyarlılık, yaşam tutkusu ve cinsel sağlık gibi niteliklerin eşlik ettiği sağlıklı bir ikinci çakra geliştirecektir .

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

DOKUNMA VE DUYUSAL

YOKSUNLUK David rahat bir orta sınıf ailede büyüdü . Annesi , ev dışında hayatı olmayan, kendini adamış bir kariyer annesiydi . Bir anneden beklenen her şeyi yaptı ; yemek pişirip temizlik yaptı , çocuklarını beyzbol maçlarına götürdü , sabahları kıyafetlerini hazırladı ve PTA'ya katıldı . _ _ _ Yine de çocuklarına nadiren dokunuyordu . Onlara sarılmadı , kucağında hikayeler okumadı ya da fiziksel şefkat göstermedi . _ _ _ _ Aslında ailede hiç kimse şefkat göstermedi . _ Sonuç olarak David , kendisiyle bağlantı kurmasını veya hayatta gerçekten ne istediğini anlamasını zorlaştıran bir ruh yarası taşıyor . _ _ _ _ Yalnız olmayı tercih ediyor , enerjisini kariyerine harcıyor ve yakın ilişkilerden kaçınıyor . _ _ _ _

> Kişinin silahla geçirdiği süre boyunca geliştirmesi gereken temel refah koşulunun kaybı , bunun aranmasına ve ikame edilmesine yol açmaktadır . _ _ _ _
>
> Mutluluk, hayatta kalmanın normal bir koşulu olmaktan çıkar ve bir amaç haline gelir .
>
> JEAN LIEDLOF

Beden kimliği dokunma yoluyla onaylanmadığında , genellikle donmuş bir görüntüyle (altıncı ve ikinci çakra arasında bir bölünme) değiştirilir . _ İmaj , hisseden benliğin yerini aldığında (narsisistik kişilikte olduğu gibi) , kişi dışsal başarıya ulaşabilir ancak yine de içsel olarak bağlantısız olabilir . Yaşam ilerledikçe bu bölünme daha da belirginleşir ve ta ki bir çöküş yaşanıncaya kadar . Narsisistik yara bir ruh yarasıdır . _ Daha derin, daha savunmasız olan benlik duygusu göz ardı edilirken , daha yüzeysel olan dış benlik övülür ve ödüllendirilir .

Çocukların zihin ve beden arasındaki önemli bağlantıyı geliştirebilmeleri için belirli miktarda duyusal girdiye ihtiyaçları vardır . _ _ Uygun duyusal uyarım zekayı, koordinasyonu ve uyanıklığı artırır . Oynanacak çeşitli oyuncaklar , görülecek renkler , duyulacak sesler ve dokunacak dokular varsa , zihin kendi sürecini teşvik edecek daha fazla girdiye sahip olur . _ _ _ _ Daniel Goleman, kitabında daha şık kafeslere sahip farelerin (daha fazla merdiven ve koşu bandı) sadece labirentleri daha iyi çözmekle kalmayıp aynı zamanda seyrek kafesli farelere göre daha ağır beyinlere sahip olduklarını da anlatıyor.6 Duyusal farkındalık devreye girdikçe önemli sinir devreleri gelişiyor .

Duyusal Zeka

Jean Liedloff , kitabın yazarı , tutulan ve taşınmayanlar arasındaki derin gelişimsel farklılıklara dikkat çekiyor . _ Çocuğun doğuştan gelen içgüdüsel beklentisi tutulmak olduğu için dokunulduğunda sinir sistemini rahatlatan bir haklılık duygusu oluşur . _ _ _ _ _ Bu deneyim olmadan , karşı konulmaz bir sahiplenilme özlemi duygusu ortaya çıkar ve duyusal dikkat kendisinin ötesine uzanır ve eksik deneyimi arar . _ _ Çok fazla hayal kırıklığından sonra uyuşuklaşır .

Yeni Teknik Kavramlar

Liedloff, çocuğun beklentileri ile gerçek gerçekliği arasındaki farkın , onun iyi olma duygusuyla ilişkili olduğunu söylüyor.7 Fark ne kadar büyük olursa , çocuk o kadar çok şüphe, şüphe , yaralanma korkusu ve teslimiyet yaşar ; bunların hepsi duygusal durumu zayıflatır . refah.

> Bebeklik ve çocukluk döneminde yaşanan dokunma duyusu , yalnızca beyinde uygun değişiklikleri yaratmakla kalmaz , aynı zamanda derideki uç organların büyüme ve gelişmesini de etkiler . _ _ _ _ _ _ Dokunsal açıdan yoksun olan birey , cilt ve beyin arasında bir insan olarak gelişimini ciddi şekilde etkileyebilecek bir geri bildirim eksikliğinden muzdarip olacaktır .
>
> ASHLEY MONTAGU

Çok fazla veya çok az uyarım, içsel haritalamada ciddi çatışmalara neden olur .

Machine Translated by Google

dış dünya , ilişkilerin oluşumu , zarafet ve hareketin gelişimi . _ _ _ Dokunmadan mahrum kalan çocuklar, paradoksal bir şekilde kendilerini başkalarından uzaklaştırarak , yakınlık ihtiyaçlarını inkar ederek bu durumla başa çıkarlar . Sarıldıklarında genellikle sert ve katı hissederler , sarılmayı tam olarak karşılayamazlar . _ _

Dokunma eksikliği , sallanma alışkanlığı , kompülsif mastürbasyon ve yeme bozuklukları gibi otoerotik uyarılmalara neden olabilir . Bunların hepsi ikinci çakra boşluğunu bir tür hareket ve haz hissi ile doldurma girişimleridir . _ _ _ Marion Woodman , obeziteyi , Bağımlılık _ Mükemmellik, bulunmayan veya reddeden bir annenin yerini almak amacıyla kişinin vücudunu yumuşak etle sarması olarak tanımlıyor.8 Dokunma eksikliği , duyusal algılamanın ana kanallarının gelişimini engeller . _ _ _ _ Duyuların çok az veya çok fazla uyarılması durumunda duyu kanalları kapanır . _ _ _ _ _ Duyusal dili öğrenmemek , okumayı öğrenmemek gibidir ; önemli bir bilgi kanalını kaybederiz . _ _ _ _ _ Duyumlar duygusal zekanın yapı taşlarıdır ve başkalarıyla iyi geçinmemizi sağlar . _ _ _ _ _ _

Diğer duyular, dokunma deneyimiyle birlikte yavaş yavaş gelişir . Annenin sakin ya da kızgın sesi , kucaklanmanın sıcaklığıyla , ihmalin verdiği yalnızlıkla ya da dayak yeme korkusuyla bağlantı kurar . _ _ _ _ Yüz ifadeleri, aydınlık ve karanlık ya da farklı odaların dekoru gibi görsel ipuçları , uyku ve uyanma , yemek yeme ve banyo yapma gibi bedensel deneyimlerle bağlantılıdır . Bu çağrışımlar , çocuğun dünyaya ilişkin duyusal deneyimi yoluyla gelişen içsel haritalama sistemini birbirine bağlar . _ Eğer deneyim acı vericiyse , o zaman duyular kapanır ve dünya kesinlikle küçülür . _ _ Çocuk hayal gücünün ve hayal gücünün iç dünyasına çekilir . _

Eğer uyarı çocuğun kaldıramayacağından fazlaysa aşırı yüklenir ve fazla enerjiyi boşaltmanın bir yolunu bulmaya çalışır . _ _ _ _ _ _ _ _ Duyguların ana dil olduğu bir dönem olduğundan bu boşalma ağlama , öfke gibi duygusal ifadelerle gerçekleşir . _ _ _ Bu alışkanlık sağlam bir şekilde yerleşebilir ve yaşam boyunca var olabilir .

Dokuz ila on sekiz ay arasında bebek , duyuları , eylemleri ve tepkileri organize bir benlik duygusu halinde bir araya getirmeyi öğreniyor . _ Farklı duyuları tek bir deneyim deneyimine bağlamak , zihin ve beden arasındaki birincil bağlantıyı işaret eder . Eğer duyular mantıksal olarak deneyimlerden kaynaklanmıyorsa çocuk kendi duyularına güvenmemeyi öğrenir . _ _ _ _ _ _ Açlık hissi beslenmeyle sonuçlanmıyorsa , annenin sakinleştirici sesi kucaklanmayla ilişkilendirilmiyorsa , çocuk doğal ihtiyaçları nedeniyle utandırılıyor veya reddediliyorsa duyular bireye doğru bilgiyi verememiş gibi görünüyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ . Duyularımıza güvenmediğimizde onları kapatırız . _ _ _ Bu nedenle istismara uğrayan çocuk , yetişkinliğinde bile aç mı tok mu , yorgun mu yoksa tehlikede mi , aşırı uyarılmış mı yoksa üşütmüş mü olduğunu anlayamayabilir . Duyular bilgi toplayıcı olarak güvenilirliğini kaybetmiştir . _ _

Jung'a göre , az gelişmiş bir duyusal işlev, durumların sıklıkla yanlış değerlendirilmesine , bunun yerine aşırı sezgiye güvenilmesine yol açar ve bu genellikle gerçeklikten çok uzak olabilir . İkinci çakranın eksikliği sıklıkla altıncı çakranın fazlalığı olarak ortaya çıkar . _ _ _ _ _

Yetersiz uyarılma gelişen zihnin merakını uyandırmayı başaramaz ve çocuğu bağlantısız ve yalnız bırakırken , aşırı uyarılma sinir sistemini bunaltabilir ve kaygı yaratabilir . _ _ _ _ Çocuğumuzla uyum içinde olursak umarım bir denge kurabiliriz . _ _ _ _

DUYGUSAL ORTAM

Rebecca, ailesi boşanırken henüz yürümeye başlayan bir çocuktu . Ailesi için kızgın ve acı dolu bir dönemdi . _ Hâlâ mama sandalyesinde oturuyordu (annesi bana öyle söylüyor) , anne ve babası arasındaki şiddetli kavgalara tanık oldu . Rebecca vurulmamasına rağmen , annesi sonunda Rebecca ve kardeşlerini alıp evlilikten ayrılana kadar babasının karısına olan sürekli öfkesine tanık oldu . _ _ _ _ _ _ İşte o noktada Rebecca , artık ortalıkta olmayan babasının öfkesini taşıyan küçük bir şeytana dönüştü . _ Rebecca şiddet alanına gömüldüğünü öğrendi _ _

Machine Translated by Google

öfkeyi temel ilişki kurma yolu olarak görürüz . On yıl sonra annesi bana ilk geldiğinde bu alışkanlık hâlâ devam ediyordu . _ Artık Rebecca'nın sosyal ilişkilerini , okul çalışmalarını ve annesinin sağlığını etkiliyordu . _

E-hareketler hareket halindeki enerjidir . Eğer ifade edilmezlerse enerji bastırılır . _ _ _ Enerji olarak bir yere gitmesi gerekiyor . Tüm enerjiler gibi duygusal enerji de bizi harekete geçirir ... Duyguyu inkar etmek , hayatımızın temelini ve yaşam enerjisini inkar etmektir .

JOHN BRADSHAV

Bazen küçük çocuklar küçük reaksiyon makineleri gibi görünürler . Enerji gelir ; enerji söner . Duygularını yumuşatacak olgunluk olmadan , ailede yaşanan duygular çok az bir değişimle çocukların da içinden geçer . _ _ _ _ Çocuklar öfkeli ya da korkulu olmaya , sevgi dolu ya da sakin olmaya karar vermezler . Bunlar yalnızca çaresizce içine daldıkları duygusal iklimi yansıtırlar . _ _ _

Ancak çocuğun içinden geçen duygular onun fizyolojik durumunu , dünyaya bakış açısını ve gelişen kendine dair algısını etkiler . _ Eğer ev halkı öfkeye doymuşsa , öfkenin yarattığı yüksek adrenalin durumuna alışabilir ve öfkenin kendini ifade etmenin normal yolu olduğunu öğrenebilir . _ _ _ _ _ _ _ Eğer anne ya da baba korkuyorsa , bu korku çocuğa sözsüz olarak iletilir ve çocuğun duygusal dağarcığının bir parçası haline gelir . Eğer çevre sevgi doluysa , gelişen benlik duygusu , bu sevgiyi ona eşlik eden duygularla birlikte beklemek , almak ve ifade etmek etrafında yoğunlaşır .

Bu , çocuğun kimliğinin ikinci çakrayla ilişkili kısmını geliştirdiği aşamadır : . _ _ _ _ _ _ _ _ _ En tanıdık duygular , gelişen Benliğin içinde temel bir kompleks haline gelir ; bu , daha sonra içsel varlığımızla tutarlı olduğumuzu hissetmemizin bir yoludur . Eğer öfke onu çevreleyen duygusal alan ise , o zaman çocuk bu öfkeyle özdeşleşmeyi öğrenir ve onunla birlikte gelen biyokimyasal durumu taşır . _ _ _ _ Üzüntü ya da korku ise çocuk bu durumları yaşarken en çok " kendini " hisseder .

duygusal kimlik

Aşırı duygular bile zamanla normal hale gelebilir , böylece kişi yaşamın ilerleyen dönemlerinde benzer duyguları üreten durumlar (tehlike , çatışma veya kayıp gibi) yaratır . Bu döngüyü kırmak için duyguların tanımlanması ve anlaşılması , aynı zamanda yeni , daha üretken ifade kalıpları yaratılması gerekir .

Ancak çocukların içinde bulundukları duruma tepki olarak ifade ettikleri duygular sıklıkla ceza , reddedilme veya utançla karşılanır . Rebecca öfke nöbetlerinden dolayı cezalandırıldı . _ David duygusal olarak içine kapandı ve utangaç olduğu için alay konusu oldu . Sarah doğal olarak coşkuluydu ama sessiz kaldığı için utanıyordu . Duyguların ifadesi o zaman güvenilmez bir dürtü haline gelir .

Kendi duygularımıza güvenemediğimiz için onları içimizde tutuyoruz , kapatıyoruz veya onlardan ayrışıyoruz . _ _ _ _ Duygular deneyime verilen içgüdüsel bir tepki olduğundan , deneyimle ve yaşamla hayati bağımızı kaybederiz . _ _ _ Deneyimden uzaklaşmak için alkol veya uyuşturucu kullanılabilir . _ _ _ Davranış kompulsif olabilir , duygudan yoksun olabilir . İstismarcı bir ebeveyn çocuğunun acısını hissedemez . _ _ _ _ _ Duygularımız duyulara bu kadar dalmış olduğundan , onları engellemek , bedenimizin duyularını ve dolayısıyla canlılığımızı da öldürmemizi gerektirir . _ _ _ _ _ _ _

Duygular , vücudun içgüdüsel tepkileri yoluyla konuşulan çocuğun ilk dilidir . _ _ _ _ _ Çocuk duygusal dilini etkili yansıtma ve ham duygu durumuna olumlu tepki verme yoluyla öğrenir . _ Eğer ebeveyn çocuğun duygusal ifadesine karşılık verirse çocuk doğuştan gelen tepkisel dilinin etkili olduğunu öğrenir ve buna daha fazla dikkat eder . _ Duygularını anlamayı öğrenirse , _ _ _ _ _

duygusal olarak okuryazar, bu onun kendi duygularını okuyabildiği ve onlarla iletişim kurabildiği anlamına gelir . başkalarının . Daha sonra duygular anlamlara dönüşebilir (yani çakralar aracılığıyla olgunlaşabilir) . Empati duygusal okuryazarlığı teşvik eder . Etkili aynalama , çocuğun içgüdüsel duygularına bilinç katmasını sağlar . _ Belirli bir içsel durumun çağrıldığını öğrenir . _ _ _ Bu şekilde duygularını daha olgun bir şekilde ifade etmeyi öğrenir . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

anne şöyle diyor: “Ah , bugün üzgün görünüyorsun . Sorun ne ?” Bu ona duygularını isimlendirmeyi , onları okumayı ve daha sonra bunları eyleme dökmek yerine dil aracılığıyla iletmeyi öğretir . _

Duygular psişik enerjinin içgüdüsel bir hareketidir . _ Yalnızca zihnimiz bazı duyguları “iyi” , bazılarını ise “kötü ” olarak yorumlar . İstismarla ilgili duyguları bastırdığımızda , aynı anda tüm duygularımızı ve onlarla birlikte ruhun hareketini de bastırmış oluruz . _ _ _

Belli bir şekilde hissetmememizin söylenmesi ikinci çakramızı boşa çıkarır . _ _ _ "Ah , annecan hakkında böyle hissetmemelisin . " " Yüzünüzdeki o gülümsemeyi silin !" " Öfkelenmeye hakkın yok ! " Eğer bu emirlere inanırsak , aklın duygu üzerinde hakimiyetini kurarız . _ _ Duygularımız konusunda kendimizi suçlu hissederiz ve onları artık tanınamayacak noktaya kadar bastırırız . _ _ _ _ _ _ hissetmek, doğru

Örneğin Susan'ın öfkelenmesine asla izin verilmezdi . _ _ Hayatındaki hiçbir şey onu kızdırmıyordu , dolayısıyla bu bir sorun gibi görünmüyordu . _ _ Sürekli insanlardan uzaklaşarak yarattığı izolasyon yerine şikayetçi oldu . _ _ _ _ Geri çekilmesinin ifade edemediği öfkenin bir sonucu olduğunu göremedi . _ _ _ _ _ _ _ Eğer hoşlanmadığı şeyleri ifade edebilseydi , geri çekilmek yerine ilişkilerinde değişiklikler yapabilirdi . _ _ _ _ _ _

Duygusal açıdan cahil bir kişi için , duygusal durumdaki birini izlemek , sanki o kişi yabancı bir dil konuşuyormuş gibi tamamen bir gizemdir . _ Duygusal olan , hiçbir anlam ifade etmediği veya aptalca davrandığı için eleştirilirken , duygusal cahil biri kendi duygularını eşit derecede gizemli bulur . Duygu fonksiyonu gelişmediğinde gölge şeklinde ortaya çıkar . _ _ _ _ _ _ Ruh halleri bilinçli olarak duygularla bağlantılı değildir ancak yine de genellikle başkaları tarafından açıkça görülebilen duygusal tonlar taşırlar . _ _ Sorunun ne olduğu sorulduğunda , karamsar kişi genellikle huysuz bir " Hiçbir şey ! " aslında doğru bir ifade olması amaçlanıyor . _ Okuma - yazma bilmemeleri , onların kendi duygularını okumalarına ve onların önemli anlamlarını öğrenmelerine engel olur . duygular

Duyguların basitçe ifade edilmediği bir ailede duygusal dili öğrenme fırsatı yoktur . _ _ _ _ Duygusal okuryazarlık olmadan insan deneyiminin ve bağlantısının bütün bir boyutu kaybolur . _ Kendi ihtiyaçlarımızı ve duygularımızı okuma yeteneğimiz olmadan , onları karşılayamayız ve mesaj nihayet yorumlanıncaya kadar sıkışıp kalırız . _ _ _ _ _ _ _

ENMESHMENT

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil . _ Hayatın kendisine duyduğu özlemin oğulları ve kızlarıdır onlar . _ Senin aracılığınla geliyorlar ama senden değil . Ve henüz seninle birlikte olmalarına rağmen sana ait değiller . _ _

KAHLIL CIBRAN

İkinci çakranın gelişimi anne ve çocuk arasında kaynaşmış bir kimlikle başlar ve özerkliğin ortaya çıkmasıyla sona erer . _ Çocuk önce kendi duygularını ailenin duygularının bir uzantısı olarak öğrenir , ancak daha sonra kendi duygularına sahip olmayı öğrenir . _ Çocuğun ortaya çıkmasına ve benzersiz bir birey olarak kendini ifade etmesine izin verilmediğinde , çocuk tuzağa düşer . Öfke , bağımlılık , korku gibi annenin hoşuna gitmeyen duygular ortaya çıktığında ve bunlar ceza , reddedilme veya utançla karşılandığında çocuk , yalnızca ebeveyninin istek veya hislerine karşılık gelen duygulara sahip olabileceğini öğrenir . _ _ _ _ _ _ _ devletler. Kendi duyusal / duygusal deneyimine dayanan ayrı bir kimlik geliştirmesine izin verilmez . _ Çocuğun hayatı ailenin ihtiyaçları doğrultusunda tanımlanır , ancak aile çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için orada değildir . _ _ _ Bu nedenle, ağına düşmüş bir çocuk kendi ihtiyaçlarının ve ilgilerinin peşinde koşarken kendini suçlu hissedecektir .

Ağa bağlanmış çocuğa sahte bir benlik duygusu verilir . _ İpuçlarını kendi dışından alır , duygu durumunu başkalarının tepkilerine göre tanımlar ve içsel ihtiyaçlarıyla derin çelişkiler içinde olabilecek bir dış kişilik oluşturur . _ _ _ _ _ _ _ _ Bu , Alice Miller'ın .9'da çok iyi tanımladığı narsist kişiliğin temelidir . _ _ _ _

Dramı _ _ Üstün Yetenekli Çocuk

Machine Translated by Google

Dış kişiliğin gerçek benlik olduğuna inanılıyor . _ _ Sonuç , bireyselleşme veya özgünlük olmadan yaşanan bir hayattır .

Ağa bağlı bir çocuk, diğer herkesin duygularının son derece farkında olacaktır . Clairsentience (başkalarının duygularını hissetme yeteneği) , fazlasıyla başkalarına yönelik olan ve kişinin bedensel deneyimine yeterince dayanmayan ikinci bir çakradan gelir . _ Basiret sahibi bir kişi bir partiye girer ve köşede görmezden gelinen kadından kendini sorumlu hisseder ya da karısı flört eden komşusunun kıskançlığını hissedebilir , üstelik kendi ihtiyaçlarının farkında olmadan . _ _ _ _ _ _ _ _ Biraz basiretli olmak bize başkalarına karşı duyarlılık kazandırır ama fazlası bizi bulunduğumuz yerden ayırır ve kontrol edemediğimiz başkalarının duygularının çalkantılı bir karışımı tarafından yönetilmemize neden olur . _

Cinsel saldırının mağdur için dayatılan bir ölüm deneyimi olduğunun farkına vardım . _ _ _ _
Yani mağdur , hayatının başka biri tarafından elinden alındığını deneyimliyor . _ _
Evangeline Kane

CİNSEL İSTİSMAR

Cinsel istismar ikinci çakranın tam çekirdeğini vurur . _ _ _ İster hafif ister şiddetli olsun , aile içinde veya dışarıda olsun , cinsel istismarın ikinci çakranın tüm yönleri üzerinde uzun süreli etkileri vardır : bedendeki enerjinin serbest akışı , yakınlık kurma yeteneği , zevk ve bir yetişkin olarak sağlıklı cinsellik , duygularla rahatlık , sağlıklı bir sınır duygusu ve kişinin kendi bedeniyle olumlu bir ilişki . Cinsel istismar yalnızca ikinci çakra hasarıyla da sınırlı değildir ; güven duygumuzu , güç deneyimimizi (veya iktidar eksikliğimizi) , gelecekteki ilişkilerimizi ve çoğu zaman , içerdiği gizlilik nedeniyle iletişim yeteneğimizi etkiler . Vücudun hissetme ve duyusal işlevlerine saldırdığından , altıncı ve yedinci çakralar genellikle aşırı sezgi ve düşünmeyle bunu telafi eder . _ _ _

Cinsel istismar , çocuğun cinselliğinin doğal gelişimine saygı göstermeyen her şeyi kapsar . _ _ Cinsel istismar , bir çocuğu kendi cinsel organına dokunduğu için tokatlamak veya cezalandırmak ya da gelişimsel açıdan yetersiz veya ilgisiz bir çocuğa cinselliği zorlamak olabilir . _ Cinsel istismar; teşhircilik , röntgencilik , pornografiye maruz kalma , cinsel alay , mahremiyetin ihlali , istenmeyen fiziksel şefkat, yaşa uygun olmayan cinsel dil veya şakaların yanı sıra bir yetişkin , ebeveyn veya çocuk tarafından açıkça genital okşama veya cinsel ilişkide bulunulmasını içerir . büyük kardeş. Bir çocuğu teşhir etme , flört etme veya ödül vaatleri yoluyla cinsel ilgisini başka türlü ifade edemeyeceği şekilde ifade etmeye ikna etmek de cinsel istismarı içerir . Çocuğun cinselliğinin kendi hızında gelişmesine izin vermez . _ _ _ _ _ Kendilerini isteksiz yetişkin kurbanlara zorlayan yetişkinler de cinsel istismara karışıyor , ancak ben burada gelişimsel olarak daha hassas yaşlarda bizi etkileyen faaliyetlerle ilgileniyorum . _ _ _ _ _ _ Böyle bir olay ne kadar genç yaşta meydana gelirse, etkileri o kadar yıkıcı olur .

Erojen bölgelerin uyarılmasının amacı sınırları ortadan kaldırmaktır . _ _ Yetişkinler için bu genellikle zevkli bir deneyimdir . Ancak çocuğun orijinal durumu sınırsızdır . _ _ Erken çocukluk gelişimi , sınırları ve ayrımları ortadan kaldırmak yerine , bunları yapabilen bir ego geliştirmeye yöneliktir . Bu hassas yapmak yaşlarda erojen bölgeler uyarılırsa sınırlar oluşmayabilir ve çocuk dışarıdan gelen etkileri engellemekte , hatta ayrıştırmakta zorluk yaşayabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Sınırlarla ilgili bu zorluk, çocuklukta cinsel istismar mağdurları için genellikle ömür boyu süren bir mücadeledir . İyi sınırlar olmadan kendilerini gelecekteki istilalara karşı korumayı başaramazlar ve daha fazla travmatik cinsel deneyim yaşama olasılığı çok yüksektir . _

Dahili olarak bu , istilacı organizmaları uygun şekilde tanıyamayabilen bağışıklık sistemini bile etkileyebilir .

Cinsel istismar duygusal uyuşukluk, ayrışma, çeşitli bağımlılıklar, yeme bozuklukları veya fobiler, cinsel işlev bozuklukları, suçluluk ve utanç, depresyon, düşmanlık, bağımlılık, uyku bozuklukları, psikosomatik bozukluklar ve yaşamla ilgili diğer birçok zorluklara neden olabilir . Güven ve yakınlık sorunlarının devreye girdiği ilişkilere zarar verir ve istismardan kurtulanların çoğu , risk almak yerine bekarlığı ve izolasyonu seçer . _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

daha fazla ihanet. Diğerleri , çocukken kendilerine empoze edilen yüksek erotik suçlamayı tekrar tekrar arayarak son derece cinsel veya rastgele davranabilirler . _ Bu nedenle , tedavi edilmeyen cinsel istismar mağdurlarından bazıları , başkalarının sınırlarına saygı göstermeyerek ve maruz kaldıkları istismarı bilinçsizce eyleme geçirerek sonraki failler haline geliyor . Çoğu zaman cinsel istismar o kadar travmatiktir ki olaylar hafızadan bastırılır , bu da olayların etkili bir şekilde tanınmasını ve tedavi edilmesini zorlaştırır . Bazıları için ise anılar çok müdahalecidir ve samimiyet , rahatlama , meditasyon veya sosyal etkileşim anları gibi istenmeyen zamanlarda kendiliğinden ortaya çıkar . _
Cinsel istismar zevk / acı dinamiğini karıştırır ve duygunun yorumlanmasını çarpıtır . Duygusal ihanet acı verirken fiziksel deneyim zevkli olabileceğinden , zevk ve acı arasında sürekli bir kafa karışıklığı olabilir . _ Kişi zevk aldığında üzülebilir , utanabilir veya hazzın doğurduğu duygulardan korktuğu için zevki sınırlayabilir . _ _ _ Failin güvenilen bir aile üyesi olduğu ve istismarın mahremiyet ve yakınlık (bazen çocuğun aldığı tek yakınlık) kisvesi altında gerçekleştiği diğer durumlarda , duygusal zevk , suçluluk ve utançla birleşebilir . _ _ _ _ İkinci çakranın tüm alanı son derece karışır . _ _ İstismar mağdurları sıklıkla kendi bedenleri tarafından ihanete uğramış hissederler ve bunun sinyallerini tamamen görmezden gelmeyi tercih edebilirler . Duygu ve duygulara gömülü olan bu çelişkili mesajları çözmek uzun ve zor bir süreçtir . _

İstismarı bilince çıkarmak , etkilerini öğrenmek ve iyileşme sürecine dahil olmak , kişinin hayatının her alanında derin değişiklikleri teşvik eder . _ _ Cinsel istismarın etkilerini iyileştirmek mümkündür ve artık iyileşme sürecine yardımcı olacak birçok eğitimli terapist , grup ve kitap bulunmaktadır (kitabın sonundaki kaynakçaya bakınız) . _ _ _ _ _ _ _

TECAVÜZ Tecavüz , ikinci çakraya yönelik o kadar bariz bir saldırıdır ki neredeyse kendi adına konuşur . Cinselliğin güç ve şiddet için kullanılması , kişinin sınırlarının ve onurunun çiğnenmesi , içindeki ruhun sindirilmesi ve yok edilmesi tüm çakra sistemine saldırır . _ _ _ _ _ İkinci çakra sistemde dışarının girdiği ilk yer olduğundan (açık sistem olmanın vazgeçilmez kapısı) , tecavüzün ihlali tüm sistemin kapanmasına neden olabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Çocukların cinsel istismarı için listelenen etkilerden herhangi biri , yetişkinlerin tecavüz deneyimleriyle de ortaya çıkabilir . Çocuklukta yaşanan istismarın neden olduğu iyileşmemiş yaralar olduğunda , tecavüz yalnızca kendi başına travmatik bir olay değil , aynı zamanda daha önceki olayların yeniden canlandırılmasıdır . Temel alt çakra temellerimiz ne kadar güçlü olursa , iyileşme kaynaklarımız da o kadar iyi olur .

Kürtaj

Kürtaj küçük bir çocuğun başına gelen bir istismar değildir ancak kadının ikinci çakrası üzerinde derin etkileri olabileceği için burada dikkate alınması gerekir . _ _ _ _ _ Duygusal düzeyde kürtaj ahlaki bir mücadeledir ve kişinin görüşleri ne kadar liberal olursa olsun karar asla kolay değildir . _ Neredeyse her zaman duygusal çalkantılar , sıklıkla suçluluk ve korku eşlik eder ve derin bir keder ve kayıp duygusuna yol açabilir . Ayrıca kürtaj vücudun hamileliği sürdürmeye yönelik doğal sürecini de durdurur . _ _ _ _ _ _
Anesteziyle bile ikinci çakra organlarına saldırı olur ve böyle bir yaranın iyileşmesi zaman alır , bu da nadiren kabul edilen bir zamandır . _
Yeni kürtaj yaptırmış bir kadının , tecavüz mağduruna göstereceği hassasiyeti kendine de göstermesi gerekiyor çünkü kürtajda bir anlamda rahme tecavüz ediliyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _
Çocuğun olası ruhu etrafında ritüel veya diyalog oluşturmak sadece yararlı olmakla kalmaz , aynı zamanda operasyon öncesinde , sırasında ve sonrasında bedenle diyalog kurmak da önemlidir . _ _ _ _ _ _ Vücuda ne olacağını anlatabilir , işlem sırasında bedeni rahatlatabilir , işlem bittikten sonra da rahatlatabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ Acınızı duyabilecek , günlüğünüze yazmaya zaman ayırabilecek veya duygularınızla baş başa kalabilecek bir arkadaşınızın olması önemlidir . _ _ _ _ _ _ _
Kürtajla ilgili siyasi iklimin bu kadar fırtınalı olmasının hiçbir faydası yok . _ Bir kadın gider

Machine Translated by Google

yeterince acı ve travma geçirerek istenmeyen bir hamilelikle uğraşmak ; Eğer kürtaj yaptırmak gibi zor bir karara varırsa , daha fazla aşağılanmaya ve utanca değil , sevgiye ve desteğe ihtiyacı var .

İSTİSMARLARIN GENEL ETKİLERİ

Hazzın hem arandığı hem de reddedildiği , cinselliğin karıştırıldığı , yanlış hizalandığı ve kötü davranıldığı ve makineleşmenin bedenin duyusal deneyimlerini reddettiği bir dünyada , ikinci çakranın yaraları çok ve derindir . _ _ _ _ _ _ İkinci çakranın gelişimini engelleyen herhangi bir şey iki temel bağlantıyı koparır : zihin ve beden arasındaki bağlantı ve iç ve dış dünyaları , benlik ve diğerini , ruh ve çevreyi birleştiren dahili harici bağlantı . Bu bağlantılar olmazsa , Alexander Lowen'ın belirttiği gibi , " bedensiz bir ruha ve büyüsü bozulmuş bir bedene bölünürüz ."10 Dokunsal uyarım ve beslenmeden yoksun olarak, kelimenin tam anlamıyla temastan kopmuş , parçalanmış , izole edilmiş, uzaklaştırılmış, bağlantımız kopmuş ve sonuçta yanlış bilgilendirilmiş hale
geliriz . Duyusal kanallarımız kapanırsa bilgi girişimizin büyük kısmını engeller ve kendi dünyamıza kapanmış oluruz . _ _ _ _ _ _ _ _ Kendi duygularımızla temasımız koptuğunda , başkalarının duygularıyla da temasımız kesilir ve dördüncü çakraya ulaşmak için gerekli olan empati ve şefkat temelinden yoksun kalırız . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Hareket yoluyla ifade reddedilirse bedenlerimiz katılaşır , ancak bunu engellemek büyük miktarda enerji gerektirir . _ _ _ Tüm eylemlerini reddedilme veya eleştiri korkusuyla izleyen bir çocuk , fiziksel beceriksizlik ve kişisel rahatsızlıkla yansıyan bir katılıkla ağır bir zırha bürünür . _ _ _ _ _ Çoğunlukla yeni fikirlere, alternatif yaşam tarzlarına, maceralara veya olasılıklara karşı benzer bir esneklik ve açıklık eksikliği vardır . O zaman ortaya çıkan Reddedilmiş şey katılık , duygu değil de yasak olan tutku tarafından körüklenen , şiddetle yargılayıcı olabilir .

KARAKTER YAPISI

SÖZLÜ : AŞK Samantha

yüzünden gözyaşları akarak kanepemde oturuyordu . _ _ _ _ _ Vücudu gibi sesi de ağır ve yavaştı . _ İlk başta depresyon ve aşırı yemek yeme nedeniyle bana gelmişti ama şimdi , hayatını paylaşmayı umduğu bir kadınla olan birincil ilişkisini aniden kaybetmesi nedeniyle karanlık bir umutsuzlukla karşı karşıyaydı . _ _ _ _ _ Kendini terk edilmiş ve ihanete uğramış hissediyordu . Parçalanıyormuş gibi hissetti . _ _ _ Derin nefes almakta zorluk çekiyordu . Sevgilisini düşünmeden duramıyordu ve uzlaşma için en ufak bir ümide umutsuzca tutunuyordu . _ _ _ _ Kendine bakmakta zorluk çekiyordu , işine konsantre olmakta zorlanıyordu ve zaman zaman intihara meyilli hissediyordu . _ _ Bu günde , geleceğine dair tüm umutlarının suya düştüğünü , sevgilisi olmadan sonsuza dek kaybolduğunu hissetti . _ _

ŞEKİL 2.1. SÖZLÜ KARAKTER YAPISI (Sevgili)
YETERSİZ BESLENMEYEN ÇOCUK

Machine Translated by Google

FIRST CHAKRA Deficient	SECOND CHAKRA Excessive	THIRD CHAKRA Deficient	FOURTH CHAKRA Excessive
Feeling of emptiness, abandonment	Dependent, clingy	Undercharged, lethargic	Believes that love will solve everything
Difficulty forming onseself, body appears collapsed	Needy	Lack of agression, fear of anger	Very attached in relationships, loyal
Legs don't support; can't stand on own two feet; knees locked	Craves touch, nurturance, sex	Poor muscle tone	Very loving, kind, compassionate, understanding
Scarcity—there's never enough	Emotionally responsive	Doesn't recognize power options	Codependent
Fear of letting go	Wants to merge	Debases oneself, especially in relationships	Feels rejected easily
	Feels deprived	Poor self-esteem	
		Easily discouraged, demands feel impossible	

Machine Translated by Google

FIFTH CHAKRA Excessive	SIXTH CHAKRA May be balanced	SEVENTH CHAKRA Deficient
Fills emptiness with oral activity, such as talking	Can manifest in either direction	Spiritual connection about seeking union, more to heal heart wound
Engages people through conversation and uses it to hold their attention (get love)	Focus on others makes for highly sensitive intuition	Spirituality may mirror parent-child relationship (i.e., infantile), wants to get taken care of
Immature communication— doesn't ask directly for needs	Lack of energy from the ground may not make it to the upper chakras	Intelligence is calculating— fixated on meeting needs
Voice may be childlike or sad	Daydreams to fill emptiness	

Sözlü karakter , istediği şeye ulaşmak için güçlü bir çaba göstermez . _ _ _ _ Bu kısmen güçlü arzu eksikliğinden , kısmen de ulaşma korkusundan kaynaklanıyor ... İstediğini , ona ulaşmadan bir şekilde elde etmeyi umuyor ; _ _ _ _ _ _ _ _ bu şekilde korkulan hayal kırıklığını atlatabilir . _

ALEXANDER DÜŞÜK

Samantha Sözlü karakter yapısının bir örneğidir . _ _ Kaybetme ve umutsuzluk duyguları oldukça gerçektir . _ _ Eğer onun vücudunda olabilseydik , sanki birisi bir düğmeyi çevirmiş ve tüm yaşamsal kaynaklarımızı kesmiş gibi o yıkıcı boşluğu hissederdik . _ _ _ _ _ _ _ Dik oturmak zor olurdu . _ _ _ Yere yığılmak , top gibi kıvrılmak ve birinin bizi tutmasını isteriz . _ _ Kollarımız cansız bir şekilde yanlarımızda asılı kalabilir . Sarılmak , affetmek , sevgilimize kalması ve bizimle ilgilenmesi için yalvarmak isteriz . _ _ _ Terk edilme çok gerçek ve tanıdık olurdu çünkü daha önce başka ilişkilerde de buradaydık . _ _ Acımız içinde kaybolacaktık .

_ _ _

Freud'un psikoseksüel aşamalarında , birinci ve ikinci çakralar gelişimsel olarak , birincil odak noktasının beslenme ve fiziksel temas olduğu oral aşamayla ilişkilidir . _ _

Bu aşamada yoksunluk yaşandığında çocuk ihtiyacı olan enerjiyi alamaz ve adeta kendini oluşturmakta zorlanır . _ _ _ _ _ Yoksunluk genellikle duygusaldır (anneden çok fazla ayrılma , çok az dokunma , çok az ilgi) , ancak yeterince yemek alamamak , memeye erişimi çok erken kaybetmek veya memeye erişimi çok erken kaybetmek gibi fiziksel de olabilir .

Machine Translated by Google

çocuğunu beslemeye yetecek enerjisi olmayan bir anneye sahip olmak . Çalışan ve bekar annelerin yaygın olduğu günümüzde , bir annenin çocuğunun ihtiyaçlarını hem duygusal hem de fiziksel olarak yeterince karşılayamamasının birçok nedeni vardır . _ _ _ _ _ _ _ _ Sonuç , birinci çakranın topraklanma ve şekillenme yeteneğinde eksiklik , ikinci çakrada ise aşırı muhtaçlıktır . _ _ _ _ Oral karakterini şu şekilde düşünebiliriz (bkz . şekil _ _ 2.1).

yetersiz beslenen çocuk

Biyoenerjetikte Oral karakter bağımlı , bağımlılık yapıcı ve muhtaç olarak görülür . Vücut yumuşak ve şekilsiz , bazen ince ve çökmüş, bazen aşırı kilolu, ancak gevşek bir şekilde bağlı olma eğilimindedir . Genellikle göğüste çökme olur ve kaslar ve et teslimiyetle sarkmış gibi görünür (buna bakın) _ _ _ sayfa, Sözlü Karakter). Yoksunluk nedeniyle Oral'lar kronik olarak yetersiz ücret alıyor . Depresyona eğilimlidirler ve genellikle çok az enerjiye sahiptirler . _ Kendilerini (Şizoid / Yaratıcı yapıda olduğu gibi) çok fazla sorgulamıyorlar , daha çok . _ " Hayatta kalacak mıyım ? " sorusuyla daha az ilgileniyorlar . bunun yerine " Ben aranıyor muyum?" diye sorun. Sorunları yiyecek veya sevgiden tatmin edici beslenme etrafında yoğunlaşıyor . Çaresizce sevilmeyi isterler ; _ _ Bu özlem giderildiğinde , genellikle olduğu gibi , rahatlamak için yiyeceklere ve sözlü aktivitelere yönelirler . _ _

Şizoidin geri çekildiği yerde Oral , yoksunluğa karşı bir savunma olarak bağımlılık ve birleşme arayışındadır . Bu , bebeğin kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılayamaması ve normal hissetmek için kendi dışından enerji alması gerektiği ile ilgilidir . _ _ _ _ Bu nedenle , bir yetişkin olarak enerjinin odağı da benliğin dışına sabitlenmiştir . _ Sevildiğinde Oral kişiliği enerjik ve bütün hisseder . _ Anlayışlı ve anlayışlı , sadık bir ortaktır , besler ve verir . _ İyi bağlanır ve derinden sever , bu nedenle onun ana adı Aşık'tır . _ _ _ Aşıklar , incinme eğiliminde olsalar bile sevmekten , sınırları aşmaktan veya yakın olmaktan korkmazlar . _ _ _ Bu kadar derinden sevdikleri için bir ilişkiyi kaybetmek özellikle kafa karıştırıcıdır ve bir başkasının sevgisinin neden kendilerininki kadar derin olmadığını merak ederler . _

Bağımlılıkları genellikle kalıcıdır ve bu da elbette insanları uzaklaştırır ve sorunun devam etmesine neden olur . Reddedilmek onların en büyük korkusu haline gelir .
Aşık türleri başkalarıyla etkileşime girdikçe canlandıkça , genellikle başkalarına hizmet yoluyla tanım bulurlar , ancak bu savunma aynı zamanda bir tuzak da olabilir . Hizmet aracılığıyla , görünürde kişi , aranma duygusunun yanı sıra ihtiyaçlarının karşılanması hakkını da kazanıyor . _ _ _ _ Oral kişilik, başkalarına sabitlenme ve sabitlenme konusunda zorlayıcı bir ihtiyaçla karşılıklı bağımlılık için en iyi adaydır .

Sürekli vermenin getirdiği yorgunluk , içeride daha da büyük bir boşluk yaratır ve bu da Oral yapının kısır döngüsüdür . _ _ Almak için verirler ama nadiren ayni alırlar ve bu yüzden kendilerini tükenmiş ve daha da muhtaç hissederler .
Çoğu zaman bir Sözlü karakter ne kadar mahrum kalırsa , o kadar vermeye çalışır . Bu döngüyü kırmak, kişinin kendisini fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak beslemeyi öğrenmesini gerektirir . Kendi kabımızı doldurduğumuzda muhtaçlığımız azalır ve daha iyi alabiliriz . _ _ _ _ _ O halde bizim vermemiz boşluktan ziyade daha olgun bir doluluk noktasından gelir . _
Adından da anlaşılacağı gibi , Oral karakter genellikle yemek pişirmeye ve yemeye veya sigara içmek, içki içmek , aşırı konuşmak veya ısırmak gibi diğer sözlü faaliyetlere odaklanır . Yediğimiz tek katı madde olan yiyecek , destek ve sağlamlık duygusu sağlar ve eksik olan duygusal beslenmenin yerini alır . _ _ _ _ _ Gerçekte bu bir tür beslenmedir ; dayanılmaz boşluğu doldurmak için destek , güç ve içsel bir mevcudiyet hissi verir . Maalesef aşırı yemek , uyuşukluğa ve atalete neden olabilir ve sağlıklı topraklanmayı engelleyebilir . Ağır bir bedene sahip olmak , dünyaya demir atacak kadar ağır hissetmenin , annenin bedenine sarılmanın ve gerektiğinde sağlanamayan rahatlığı üretmenin bir yoludur . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Yemeğin kısıtlanması kaygı veya depresyona neden olabilir ve belirli bir odağı veya içeriği olmayan bir boşluğu ortaya çıkarabilir . _

Oral/Sevgili tipleri aşkın her şeyi çözebileceğine inanırlar . Kurban olabilirler _ _ _

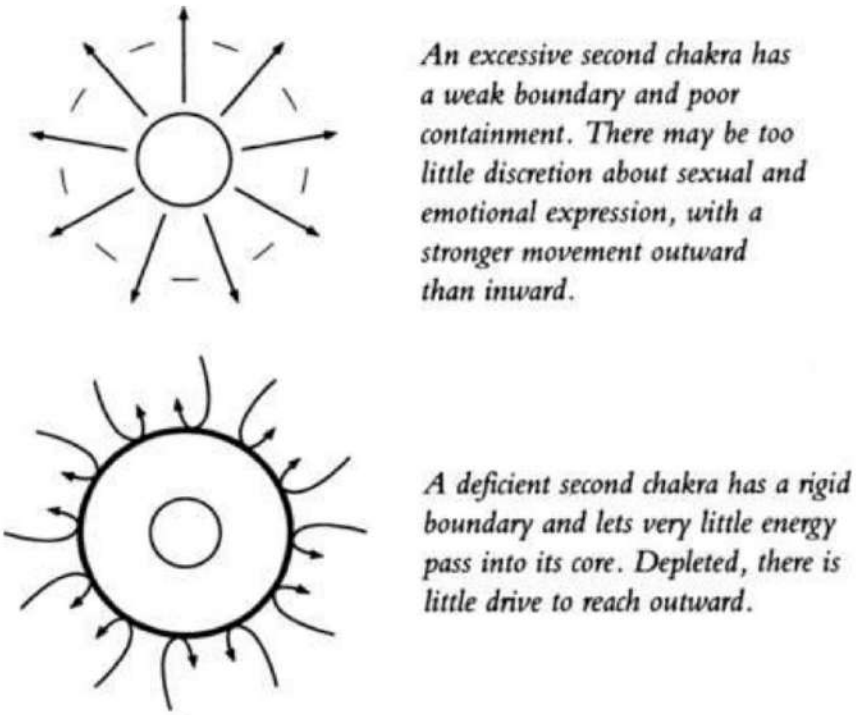
Machine Translated by Google

anne, sadık eş , sadık çalışan . Kişilerarası ilişkilerinde sınırlara çok fazla ihtiyaç duymadıkları için başkalarının duvarlarını yıkmakta iyi olabilirler . _ _ _ _ _ _ _ _ Başkaları sınırları diktiğinde , hayır dediğinde ya da ayrılık yarattığında şaşırıyorlar . Bu sınır eksikliği başkaları tarafından reddedilmeye neden olur ve bağımlılık -reddedilme-güvensizlik - yapışma -reddedilme kısır döngüsünü sürdürür .

Oral tiplerde saldırganlık gelişmemiştir ve nadiren öfkelenirler , bunun nedeni kısmen enerji düzeylerinin düşük olmasıdır ve öfkelenmenin en büyük korkuları olan reddedilme riski olmasıdır . _ Saldırganlık olmadan , Oral karakter , ilk çakra sağlamlığının karakteristik özelliği olan ve dolayısıyla hayatta kalmak için gerekli olan sert , kesin kenarları oluşturmada zorluk çeker . Odaklanma ve öz disiplin, sınır oluşturma ve zorunlu yapının (iş veya okul gibi) kabul edilmesi çok büyük bir çaba gerektirir ve Orals'ın kızdığı ve direndiği haksız taleplere sahip yabancı kavramlar gibi görünebilir .

Sözlü karakter yapısına sahip olanları iyileştirmek , onlara kendi ayakları üzerinde durmayı ve kendi ayrılık ve bağımsızlıklarında güç ve tamamlanmayı hissetmeyi öğretmeyi içerir . _ _ _ Vücuda enerji veren ve üst çakraları beslemek için özgürleştirici akımı yukarı doğru hareket ettiren saldırganlıklarını teşvik etmeye yardımcı olur . _ Genellikle aşırı olan ikinci çakrayı geliştirmeleri gerekmez ; bunun yerine , bunun yerine , doğrudan altındaki ve altındaki çakraları , yani irade ve topraklanma çakralarını geliştirerek bu fazlalığı dengelemeleri gerekir . _ _

Güçlü sevme yeteneklerinin , öz bakım ve ruhsal beslenme konusunda kendilerine çevrilmeleri gerekir . _ _ _ İlk adım , onları aşırı duygusal durumdan çıkarıp sağlam zeminle yeniden temasa geçirmektir . _ _ _ _ _ _



ŞEKİL 2.2. İKİNCİ ÇAKRA FAZLASI VE EKSİKLİĞİ

FAZLALIK VE EKSİKLİK

İkinci çakra hareketle ilgili olduğundan fazlalık ve eksiklik miktarı yansıtır . _ _

Vücudun iç ve dış hareketinin yanı sıra duygusal tanımlama ve cinsel ifade . _ _ _ Dualite aleminden geçerken , üçüncü çakra güç merkezine ilerlemek için sağlıklı bir denge şarttır . _ _ _ _ _ _ _ _ İki kutbu korumak, durumların gerektirdiği şekilde her iki kutba da genişlemek için yeterli esnekliği gerektirir . Tek kutuplu güç yoktur . _ _ _

Pek çok insan bu çakrada aşırılık ve eksiklik arasında bocalar ; bazıları yıllar süren bir süre boyunca cinsel aktivite veya bekarlığın önemli döngülerini işaret ederken , diğerleri tek bir gün içinde aşırı duygusal dalgalanmalar yaşayabilir . Tutma

Machine Translated by Google

kişinin merkezi (birinci çakranın topraklanmasıyla ilgili) sağlıklı bir denge bulmak için çok önemlidir . Bu denge , sabit bir merkeze katı bir kısıtlama meselesi değil , bir iç stabilite etrafındaki homeostatik dalgalanma meselesidir ; tıpkı alt kısmında ağırlık bulunan oyuncakların , tabanın ağırlığı onları her zaman eve geri getirdiği için her zaman dik pozisyona dönmesi gibi . _ _ Merkezimizi ikinci çakranın çalkantılı okyanuslarında bulmak , ilerlememizi sağlayan bir kararlılık işaretidir (bkz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ 2.2).

EKSİKLİK

Dave onun ne hissettiğini bilmekte zorlanıyordu . _ _ _ Bazen günlerce depresif ruh hallerine giriyordu ama onu rahatsız eden şeyin ne olduğunu nadiren çözebiliyordu . Evliliği istikrarlıydı ancak tutkudan yoksundu . _ Seks onun için çoğu zaman bir zevkten ziyade bir görev gibi geliyordu . Çocukluğunda nadiren dokunulduğundan sevgi gösterilerinden rahatsızdı . _ _ _ _ _ _ _ Karısının duygusal dalgalanmaları onun için tam bir muammayken , hayatta duygusal açıdan uyuşukluk hissettiğinden yakınıyordu . _ _ İşinden pek memnun değildi ama bir değişiklik yapmayı düşünmekten korkuyordu . _ _ _ _ _ Vücudu düzgün ama sertti . _ Dave'in ikinci çakra programı çok seyrek yazılmıştı . Sonuç olarak çakra kapatıldı . _ _ _

İkinci çakranın eksikliği her şeyden önce fiziksel, duygusal ve cinsel olarak hareketlerin kısıtlanmasıyla sonuçlanır . Vücutta bu , sert veya sarsıntılı hareketler , sert eklemler ve yumuşaklığa ve hissetmeye direnen sert bir kas sistemi olarak görülebilir . _ _ _ Böyle bir kişi , kalçalarda çok az hareketle ve dizleri ve leğen kemiğini bükmekte güçlük çekerek , sert bir şekilde yürür . (Bu, ciddiyetine göre değişir ; tüm eksiklikler o kadar belirgin değildir .) Pelvisinizi sert tutarak yürümeyi deneyin ve nasıl bir his olabileceğine dair bir fikir edinin . Vücudun geri kalanının gerektirdiği sertliği hissedebilirsiniz . _ _ _ _ _ _ _

Kısıtlı hareket , vücuttaki uyarı akışını engeller , yaşam enerjisinin beslenmesini engeller , nefes almayı ve metabolizma hızını düşürür ve duyguları azaltır . _ Hareket ve değişim sistemin dayanıklılığı için gerekli olduğundan , ikinci çakra eksikliğinin katılığı bizi kırılgan hale getirir . _ Bu kırılganlığı korumak için , değişime yol açabilecek ve istikrarı tehdit edebilecek istenmeyen enerjinin dışarıda tutulması amacıyla sınırlar çok güçlü tutuluyor . _ Duyguların akmasına izin verirsek , bizi destekleyecek hiçbir şey olmadan tavşan deliğine düşeceğimize dair bir inanç var . _ _ _ _ Çoğu kişi için bu , dağılma gibi geliyor ve yeni hareketi destekleyecek yeterli zemin oluşana kadar bu çok gerçek bir korku olabilir .

Zihinsel düzeyde , sınırlı hareket ve değişim korkusu , fikirlerin tek kutuplulaşmasına , yani işleri tek bir şekilde yapmanın inancına neden olabilir . _ Bunun da katı ve düşmanca sınırlarla (genellikle dini ve siyasi fanatizmle birlikte görülür) savunulması gerekir . Yeni girdiye direnç gösterilir ve tek noktaya odaklanma , güçlü görünebilecek ama aslında kırılgan ve kırılgan bir yoğunluk yaratabilir . _ _ _

Zevk , enerjinin merkezden çevreye doğru genişlemesini davet ettiğinden , ikinci çakrası eksik olan kişi kasılmış durumda kalır . _ _ _ _ _ _ Böyle bir kişi , genellikle kendini kınamadan eğlenceye izin veremeyen sert bir iç eleştirmen nedeniyle zevkten kaçınma eğilimindedir . Bu inkar , olumlu ya da olumsuz sonuçlarla daha yüksek çakralara enerji gönderebilir . Enerji , çılgınca aktivite veya işkoliklik olarak üçüncü çakraya veya artan yaratıcılık , dini coşku , saflık takıntısı veya entelektüel uğraşlar olarak daha yüksek çakralara doğru hareket edebilir . Zevk reddedilen bir benlik haline geldikçe , başkalarının hazzı sert bir yargılamayla karşılanır .

Duygusal düzeydeki eksiklik , ya programlama eksikliğinden (duygusal açıdan soğuk bir evde büyümek gibi) ya da yoğun bir durumu tolere etmek için duyguların bastırılmasından kaynaklanabilir . _ _ _ _ _ Her iki durumda da , duygu eksikliği ve buna karşılık gelen bedensel duyum eksikliği , ikinci çakra eksikliğine yol açan kaçınma stratejileridir . Bu, bir boşluk hissi , yaşamla ilgili bir donukluk , sıkışıp kalma hissi (iç hareketsizlik) ve izolasyon duygusu yaratır . Bir çeşit teslimiyet , ilgisizlik, karamsarlık ve kişinin kendi ihtiyaçlarını hissedememe durumu söz konusu olabilir .

Machine Translated by Google

Cinsel açıdan yetersiz bir ikinci çakra , bastırılmış, azalmış veya var olmayan cinsel duygularla kendini gösterir . Seks sırasında duygusal olarak bağlantı kurmak , vücudun alt kısmındaki uyuşukluk veya uyarılma veya doruğa ulaşmada zorluk nedeniyle zor olabilir . Aksi takdirde genişleyip bir başkasıyla birleşeceği bir zamanda enerjiyi daraltan seks , yargılama veya basitçe yoğun utangaçlık konusunda utanç olabilir . _ _ _ _ _ Cinsellik çok karmaşık bir konu olduğundan , seks korkusu aslında seksin ortaya çıkardığı duygulardan duyulan korku olabilir - yeterince iyi olmama konusunda içselleştirilmiş utanç , bedenlerimiz hakkında utanç , zayıf sınırlar etrafında panik , iyi iletişim kuramama veya _ _ geçmiş yaralardan herhangi bir sayıda ilgili sorun .

Sosyal beceriler duygusal okuryazarlık gerektirdiğinden , ikinci çakradaki kasılma sosyal alanı da etkileyebilir . _ _ _ İçselleştirilmiş suçluluk ve utanç , sosyal durumlarda yoğun bir tuhaflığa neden olabilir ve kişinin başkalarıyla etkileşimde bulunurken katı veya soğuk görünmesine neden olabilir . Kişi hiçbir duyguya sahip değilmiş gibi algılanabilirken aslında duygular yalnızca gizlenmiş olabilir . _ _ _ İkinci çakranın eksikliği genellikle içe dönüklükle sonuçlanır . _

FAZLASI

Dana her zaman duygusal bir durumdaydı . Ona göre her şey derhal çözülmesi gereken bir kriz gibi görünüyordu . _ Bazen coşkulu , enerji doluydu ve etrafta olmak için ilham vericiydi . Diğer zamanlarda sanki dünyası başına yıkılıyormuş gibi öfkeye ya da gözyaşlarına boğuluyordu . _ _ _ _ _ _ Oldukça sosyaldi ve zamanının çoğunu telefonda ya da partilere giderek geçiriyordu . _ _ _ _ _ İlişkilerinde oldukça cinsel ve çok vericiydi . _ _

Derinden dahil olmayı seviyordu ve ilişkilerinde dramatik iniş çıkışlar vardı . _

Hareketsiz oturmakta , görevlere odaklanmakta ya da herhangi bir şekilde hazzı geciktirmekte zorluk çekiyordu . Onunla çalıştığımda iki yıldır ayıktı ama on yılı aşkın süredir alkolikti . _ _ _ _ _ Dana'nın aşırı ikinci çakrası , çocukluğundaki duygusal doyum eksikliğini fazlasıyla telafi ediyordu .

İkinci çakranın fazla olmasıyla kişi kendini en yoğun duygusal durumlarda canlı hisseder . " Öfkeliyim " tabiri anlık bir duyguyu değil , o duyguyu ima ediyor . _ _ Bazı insanlar için herhangi bir şey hissettikleri tek zaman , yoğun bir duygu hissettikleri zamandır . _ _ _ _ Bu aralık öfkeden gözyaşlarına , heyecandan korkuya kadar değişebilir ; her biri herkesin etrafında dans etmesi gereken merkezlerdir . Böyle bir kişinin duygularını durumun gerçeklerinden ayırması zordur . _ _ _ _ _ _ _ _ Eğer kendilerini tehdit altında hissederlerse tehdidin gerçek olup olmadığını anlayamıyorlar . _ Korkularının kendi geçmişlerindeki bir şeyle ilgili olabileceğini veya nasıl tepki vereceği konusunda seçimlerinin olduğunu göremezler . _ _ _ _ _ _ _ Ayrıca duygusal açıdan aşırı hassas olabilirler , her şeyin yolunda gitmesine izin veremezler ve her şeyi ciddiye alabilirler . Duygular nispeten kısa bir süre içinde bir durumdan diğerine çılgınca değişebilir . _ _ _

Bu tipte bilinçdışı içgüdülere dayanan yukarı doğru akım , bilinçli anlayışın aşağıya doğru olan akımından daha aktiftir . _ _ Bir ailede güçlü duygulara sahip olanlar , ailenin geri kalanının davranışlarını belirleyebilir . _ _ _ _ Bu fazlalık diğer üyelerde de eksiklik yaratır . _ Duygusal diktatör tüm duygusal alanı kaplar ve diğer herkes, kendi duygularına sahip olma hakkından mahrum bırakılarak , değişken veya depresif ruh hallerinin etrafında dans etmek zorunda kalır .

Eksiklik durumunun izolasyonunun aksine , ikinci çakra fazlalığı olan kişi , her zaman yoğun bir bağlantı kurma ihtiyacına sahiptir . _ _ _ _ _ _ Yalnız kalamama , sınırlar oluşturamama veya hayır diyememe ile birlikte insanlara ve partilere bağımlılık olabilir . _ _ İlgili gelişim aşaması hala birleşme ve bağımlılık aşaması olduğundan , ikinci çakrada sıkışıp kalmak bizi hala başkaları aracılığıyla tamamlanmaya çalışan bir durumda tutar . _ _ _ _ _

Ayrılığı kavrama yeteneği olmadan , kişinin kendi duygularını başkalarınınkinden ayırmada zorluk yaşanır (basit duyarlılık) . Duru duyarlılığı yüksek kişiler , başkalarının ne hissettiğinin o kadar farkındadırlar ki , kendi duygularıyla temasa geçmekte zorluk çekerler . _ _ _ Depresyonda olan birinin yanındaysalar , depresyonu sanki bir şeymiş gibi üstlenirle

Machine Translated by Google

onların suçu. Başkaları mutluysa onlar da mutludur . Bu, sosyal, cinsel ve duygusal bağımlılıklara neden olabilir .

Çoğu zaman bu sosyal bağımlılık , kişinin daha derindeki duygularının yoğunluğunu engelleme girişiminden kaynaklanır . _ Başkalarıyla birlikteyken , yoğun bir şekilde etkileşimde bulunduğumuzda ve onların ihtiyaçlarını karşıladığımızda , kendi korkularımızdan ve üzüntülerimizden dikkatimizi dağıtırız . _ Bu gelişim aşamasındaki duygusal ihtiyaçların dışarıdan karşılanması gerektiğinden , bu düzeydeki takıntı , kişinin kendisi pahasına başkalarına odaklanmasıyla sonuçlanır ;karşılıklı bağımlılık bu çakrada aşırı bir sistem tarafından arzu edilen , duyuların uyarılması olarak bilinen bir durumdur . _ _ _ _ _ _ _ _ Çevresindeki yumuşak renkleri , yiyecekleri veya tekdüzeliği tercih eden eksikliklerin aksine , aşırılık sürekli uyarılma , değişim ve heyecan ister . _ _ Bu insanlar son derece dramatik bir canlılık duygusuna sahiptirler ve bu başlangıçta bir tür gelişme gibi görünebilir , ancak uyarımları nadiren gerçek çıktıya kanalize edilir ve kişi daha sessiz bir durumda olmaya çalıştığında kendini kaybolmuş veya yalnız hissedebilir . _ _ _ _ _

Cinsel açıdan aşırı olan ikinci çakra , gonadları aracılığıyla sistemin geri kalanını yönlendiriyor gibi görünüyor . _ Çoğunlukla harika aşıklar , Eros'un içgüdüsel enerjisine duyarlıdırlar ve cinsel durumlarda hissettikleri yakınlık , bağlantı ve ego onayından yararlanırlar . _ _ _ _ _ Bunda kendi başına bir yanlışlık yokken , sevgili seçiminde iyi bir ayrımcılığın üstesinden gelindiğinde , hayatın diğer unsurlarının ihmal edilmesine varacak derecede cinsel bağımlılık yarattığında ya da aşıkların fethiyle sonuçlandığında sorun haline geliyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ gerçek yakınlıktan daha fazlası . Nicelik, nitelikten daha önemli hale İkinci çakra su elementiyle ilgilidir ve ikinci çakranın aşırı olması , zayıf sınırlar nedeniyle zayıf olan , içerideki büyümeyi besleyemeden suyun dökülüp saçıldığı bir kaba sahiptir . _ _ _ _ Sürekli hareket etme ihtiyacı olabilir , bu da bir şeye tezahür edecek kadar uzun süre bağlı kalmayı zorlaştırır .

Haz ilkesi açısından aşırı olan ikinci çakra hazza o kadar yönelmiş olabilir ki başka herhangi bir şeyin başarılmasını engelleyebilir . _ _ _ Zevk bağımlısı zorlukla karşılaştığında basitçe şöyle der : "Bu çok zor. Dışarı çıkıp eğlenmek ve daha iyi hissetmek istiyorum . ” _ Aşırı çakra enerjiyi yakalar ve diğer çakralara geçmesine izin vermez . _ _ _ _ _ Bu nedenle , iradeyi beslemek için gereken enerji , anında tatmin olma ihtiyacı tarafından yakalanır . Eğer bu tatmin eninde sonunda tatmin edilebilseydi , sorun olmazdı ama döngü bağımlılık haline geldiğinde asla tatmin olmaz ve her zaman diğer dürtülere baskın çıkar . _

BAĞIMLILIKLAR Bağımlılıkları çakralara göre sınıflandırmak zordur çünkü farklı maddeler farklı haller üretir . _ _ _ Genel olarak bağımlılık bile tek bir çakrada sınıflandırılamaz . _ _ Kimyasal bağımlılıkta tercih edilen ilaç bize çakra dengesizlikleri hakkında önemli ipuçları verir . _ Örneğin , uyarıcılar veya depresanlar öncelikle üçüncü çakranın enerji dinamikleriyle ilişkiliyken alkol , ikinci çakrayla daha yakından ilişkili olan engellemenin birleşmesini ve azalmasını sağlar . _ _ _ _ _ _ Aşırı yemek 1. çakrayla ilgili bir topraklama girişimi olabilir ; zevke doğru bir hareket (ikinci çakra); ya da üçüncüsünde öfkeyi engelledi . Ancak tüm bağımlılıklar başlangıçta bir duyguyu veya bilinç durumunu yaratma veya reddetme girişimidir . _ _ _ _ Belirli bir durum yaratma girişimi bir telafidir , inkar ise bir kaçınmadır . _ Bu bize temel aşırı ve eksik başa çıkma stratejilerimizi verir .

Alkol bilinçli zihnin engelleyici kontrolünü azaltır , bu da özgürleştirici akımın aşağıdan yukarıya çıkmasına ve engellenmeden tepeye doğru hareket etmesine , enerjiyi serbest bırakmasına ve sistemi boşaltmasına olanak tanır . _ Odaklanan ve sınırlayan aşağıya doğru akım aşırı hale geldiğinde yaşam gücü kısıtlanmış hissedilebilir ve onun hakim etkisi yıkılarak rahatlama hissedilir . _ _ Bir alkolik , enerji yukarı doğru hareket ettikçe öfkesini serbest bırakabilir veya daha önce engellenen şeyleri söyleyebilir . Engellemeden uzak , spontan olabilir , duygularını paylaşabilir , şakalar yapabilir ve kendini canlı hissedebilir . Maalesef bu sürümle entegrasyon yok . _ _ İfade var ama çok az alım var . Rahatlama sadece _ _

Machine Translated by Google

geçicidir ve tekrar tekrar tekrarlanması gerekir ; bu , bağımlılığa yol açan bir döngüdür . İşte enerjiyi yukarıya göndermenin her zaman faydalı olmadığının açık bir örneği . _
Bağımlılıkların tedavisi bu kitabın kapsamı dışında karmaşık bir süreç olsa da , döngüsel tekrarlayan kalıpları yeniden yönlendirme ve altta yatan duygusal gücü boşaltma ihtiyacı ikinci çakranın alanına girmektedir . _ _ _ _ _ _ _ _ Bağımlılık çoğunlukla duygusal bir yaranın sonucu olduğundan , ikinci çakra şifasının genel prensipleri geçerlidir . _ _ _
Bedenin hisleriyle yeniden bağlantı kuruyor , yayılan duyguları boşaltıyor ve/veya kontrol altına almayı öğreniyor , travma nedeniyle donmuş bloke hareketleri tamamlıyor ve ihtiyaçları çözmeyi ve uygun şekilde karşılamayı öğreniyor .



ŞEKİL 2.3. BAĞIMLILIKLAR VE İLGİLİ ÇAKRALAR

İKİNCİ ÇAKRANIN ŞİFALANMASI

Hissetmediğimiz şeyi iyileştiremeyiz . _ _ _ _

JOHN BRADSHAV

Duygular ve cinsellik hakkındaki kültürel tutumlarımızda o kadar çok yanlış var ki, bu çakrayı iyileştirmek kişisel benliğimizin ötesine geçen devasa bir görev haline geliyor . Sağlıklı cinselliğin gerçekte neye benzeyeceği konusunda son sözü kim söyleyecek ? _ Uygun düzeyde duygusal tepki nedir ? _ _ Duygusal çalışmalarımızı ne zaman tamamladık ? _ Saldırgan ses ve görüntülerle dolu bir dünyada duyusal kanallarımızı nasıl tamamen açabiliriz ? _ _ _ _ _ Başkaları kendi cinselliklerinden yara alırken , doğası gereği başkalarını da içeren sağlıklı ve güçlü bir cinselliğe nasıl sahip olabiliriz ? _ _ İyileşmiş bir ikinci çakranın mihenk taşı varsa , bu değişimi kucaklama yeteneği olabilir . _ _ _ _

Machine Translated by Google

kişinin temel stabilitesini kaybetmeden .
İkinci çakra sorunlarını iyileştirmenin tüm inceliklerini anlatmak için koca bir kitap gerekir . _ _ _
Gerçekten de, duygusal istismar, içsel çocuk çalışması, nesne ilişkileri , iç içe geçme ve hareket odaklı terapilerin yanı sıra , yalnızca cinsel istismardan iyileşmeye ilişkin pek çok cilt vardır ve bunların hepsi doğrudan ikinci çakrayla ilgilidir . Şifa teknikleri hakkındaki tartışmam , özellikle çakra teorisiyle ilgili olanlarla sınırlı olacaktır . _

İkinci çakranın iyileştirilmesi büyük ölçüde fazlalık veya eksikliğin merkeze doğru ilerlemesinin teşvik edilmesi meselesidir . _ _ Temel fikir basittir : Hareketin kısıtlı olduğu durumlarda tutma şekillerini belirleyin ve hareketi teşvik edin . Hareketin aşırı olduğu durumlarda , baskıyı azaltmak için duyguları serbest bırakarak ya da artan his ve heyecanı tolere etmeyi öğrenerek kontrol altına almayı öğrenin .
Bu , vücutta akan ince akımlara ve dürtülere dikkat etmeyi öğrenmeyi gerektirir . _ _ _

DOĞAL İYİLEŞME SÜRECİNİ YENİDEN BAŞLATIN

Vücudun kendi iyileşme sürecine sahip olduğu anlaşılmalıdır . _ _ _ _ Kendimizi kestiğimizde yarayı temizleyip bandajlamak önemlidir ancak doğal iyileşme süreci bandajın altında kendiliğinden gerçekleşir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Biyolojik olarak iyileşme ve kendimizi koruma yönünde doğuştan gelen içgüdülerle donatılmışız ve bu içgüdüler travma veya devam eden stres nedeniyle kesintiye uğradığında , tüm temelimiz ve onunla birlikte enerjinin serbest akışı bozulur . _ _ _

Enerjinin vücuttan akışı vücudun dengeyi yeniden sağlama yoludur . _ _ _ _ _
Bu akışı serbest bırakırken aynı zamanda güvenli bir kap sağlamak iyileşmenin büyük bir kısmını destekleyecektir . Bu , kısıtlayıcı kalıpları bırakıp genişlememize izin veren özgürleşme akışını yeniden kurar . _ _ Özgürleştirici akış bilince yükseldikçe anlamı daha geniş bir bağlama entegre olur . _ _ _ Bu, tezahür eden akımın aşağı doğru çekilmesine yardımcı olur ve duygusal enerjiyi yapıcı amaçlara yönlendirir .
İkinci çakrayı iyileştirirken daima hareket ve duygunun esas olduğu bedenin doğal iyileşme süreci adına hareket ederiz . _ _ _ _ _ Bu hareket kısıtlandığında iyileşme süreci de kısıtlanır . _ _ _ Eğer kişinin belirli bir duruma karşı doğuştan gelen tepkisi engellenmişse , başlangıçtaki modeli tamamlamak için benzer durumları yeniden yaratma yönünde sürekli bir eğilim vardır . _ Blokaj ciddiyse , benzer durumlar tamamlanmaya izin vermeyebilir ve bizi , onları çözüp yolumuza devam edemeden , tekrarlanan olumsuz travmalardan oluşan umutsuz bir döngü içinde bırakabilir . _ _ _

BUZUN ÇÖZÜLMESİ— HAREKETİN
SERBEST AKIŞININ YENİDEN SAĞLANMASI _ _

Ray ilk olarak boynundaki tekrarlayan ağrıdan şikayet ederek ofisime geldi . _ _ _ Fizik tedaviyi, kayropraktik çalışmasını , masajı , standart psikoterapiyi ve diğer çeşitli yöntemleri denemişti ama sonuç alamamıştı . Acının organik bir nedeni olmadığından zihin - beden sorunlarının iş başında olduğunu biliyordu . _ _ Vücudunu dimdik tuttuğunu , boynunun çok az hareket ettiğini , el ve kollarının göğsüne yakın tutulduğunu görebiliyordum . _ _ _ _ _ _ _ _ Enerjisi daralmıştı . _

> Travma , yalnızca bireyin tehdide uyum sağlaması (normal bir tepki) fakat daha sonra yeniden uyum sağlayamaması veya tehdit öncesi işleyişine dönememesi durumunda ortaya çıkar . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ travmatik semptomlara yol açacaktır .
>
> PETER LEVINE

Biyoenerji çalışmalarına ilk başladığımızda çok olumlu yanıt verdi . _ Kolayca yüklendi ve kısa süre sonra kollarının ve omuzlarının yoğun ama rastgele hareketlerine dönüşen bir sallama hareketiyle boşaldı . _ _ _ Onun donuk tepkisinin arkasında oldukça ciddi bir travma olduğunu bildiğimden , dikkatli bir şekilde ilerledim ve travmanın içeriğine girmeden önce birkaç haftayı hareket yoluyla yavaşça yüklenip boşaltarak geçirdim . _ _ _ _ Düdüklü tencerede olduğu gibi , bu enerjinin kapağı çıkarmadan önce yavaşça serbest bırakılması gerekiyordu . Kolların ve omuzların çeşitli hareketlerini teşvik ettim , bu da izin verdi

Machine Translated by Google

Vücudunun hareket etme yeteneğiyle daha derinden bağlantı kurmasını sağladı . _
Bloğun sıkışıp kalmış enerji olduğunu anladığımdan , enerjiyi temizlemek için bazı şeyleri açmam gerektiğini biliyordum . _ _ _ _ Kolların hareket kabiliyetini yeniden kazanmasına izin vermek bir açıklık yarattı ve güçsüzlük hissini azalttı . _ Yavaş yavaş onun tarihsel malzemesini ve ortaya çıkan duygularını , kısa süre sonra rastgele hareketlerden amaçlı ifadeye dönüşen harekete dahil etmeye başladım . Kollarını kendi içsel ihtiyaçlarına göre kullanmayı , bazen destek almak için uzanmayı , bazen de sınırları oluşturmak için kendini itmeyi öğrendi . Sınırlar , güç ve temel duygusu oluşturulduktan sonra duygusal malzeme üzerinde daha derinlemesine çalışmak daha güvenli hale geldi . _ Yavaş yavaş vücudundaki buzları çözdük ve duygusal akışı yeniden sağladık . _
Bir organizma tehdit edildiğinde , savaş ya da kaça hazırlık amacıyla vücuttaki enerji akışı artar . _ _ _ _ Eğer ne koşmak ne de dövüşmek mümkün değilse (bir çocuğun babası tarafından dövülmesinde olduğu gibi) , o zaman bedene enerji verilirken bile bu dürtüleri geçersiz kılmak zorundayız . Üstesinden gelemediğimiz tekrarlanan travma , bizi bu enerjisel aktivasyon ve engelleme çelişkisi içinde yaşamaya zorlar . _ _ Bu , veya olarak bilinen bir tür donmuş yoğunlukla sonuçlanır . _ _ Yırtıcı hayvanları kandırmanın veya travmanın etkisini azaltmanın bir yolu olarak ölü taklidi yapma yeteneği , hayvanlar aleminde doğal bir biyolojik tepkidir . _ _ _ _ Donma , bedendeki kronik hareketsizlik
donma tepkisi
şuurlu farkındalığımızı ve oluşturulan müdahale verici duyulardan uzaklaşmamızı sağlar . _ _ _ _ _ Travmayı önleyemiyorsak ayrışma değerli bir savunmadır . _ _ _ Anlık deneyimdeki farkındalığımızı öldürerek bizi bunalmaktan korur . _ _ _ _ _ _

Somatik terapist Peter Levine , tekrarlanan travmaların ve istismarın vücutta nasıl kronik bir donma tepkisi yarattığını inceledi . _ Bir travma aktive edildiğinde kişi sanki üşümüş gibi hafifçe titrer . Aslında donup kalmış durumdayız , hareketlerimizde donup kalıyoruz , kasılıp kendi içimize çekiliyoruz ve bu süreçte çok fazla enerji tüketiyoruz . _ _ _ Hayvanlar aleminde bu donma tepkisinin kalıcı olması amaçlanmamıştır . _ _ _ _ Travma sona erdiğinde , hayvan titreyebilir ve düzensiz hareket edebilir , donmuş enerjiyi boşaltabilir ve sonunda doğal durumuna geri dönebilir .
Travma tekrarlanıyorsa ya da sürekliyse ya da boşaltılacak rahat ya da güvenli bir alan yoksa , o zaman bu ekstra donmuş enerjiyi serbest bırakamayız . _ _ _ _ Varlığımızın belli bir kısmı travmanın içinde kilitli kalır ve enerjinin özgürce ifade edilmesi engellenir . _ _ Peter Levine'in açıklaması çarpıcıdır : Tehlikeye
etkili bir şekilde tepki veremediğimiz zaman , sinir sistemimiz tehlikeyi devam eden bir olay olarak deneyimler ve daha sonra ruhumuzda donar . _ _ Sinir sistemi aşırı yüklendiğinde kaslara çelişkili mesajlar gider . _ _ _ _ Birlikte hareket edemezler . _ Hareketler akışkanlığını kaybeder . Sarsıntılı, katı ve koordinasyonsuz hale gelirler , bu da yalnızca olayın neden olduğu kaygıyı yoğunlaştırır . Deneyim yeterince yoğun olduğunda organizma çöker . _ _ Beden / zihin bunu kaygı, çaresizlik, yenilgi ve depresyon olarak deneyimliyor.11 Eğer donmak hareketsizlik
yaratıyorsa , çözülmek de bedenin doğal hareketinin serbest bırakılmasını içeriyor . Nasıl ki donma sonrasında kan dolaşımının yeniden sağlanması yoğun ağrıya neden olabiliyorsa ve bu işlemin de hareketsizliğin travmatik etkilerinden kurtularak yavaşça yapılması gerekir . Blok ne kadar yaygın olursa , travma da o kadar büyük olur ve orada depolanan enerji de o kadar büyük olur . Serbest bırakma yavaş ve büyük bir dikkatle yapılmalıdır . Sinir sisteminin bunaltılmasını önlemek için , öncelikle işler zorlaştığında erişilebilecek bir tür çapa veya zemin oluşturmak önemlidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu , güvenli ve tanıdık bir anı , rahat hissettiren bir vücut pozisyonu ya da gerçek ya da hayali bir iç güç kaynağıyla bağlantı olabilir . Akarsudaki baraj kaldırıldığında , o kadar büyük bir enerji akışı olabilir ki , akıntı yönünde çok hızlı yıkanmamak için tutunabileceğimiz büyük bir kayaya ihtiyaç duyarız . _ _ _ _ _ _ Serbest bırakılan enerjiyi demirlemek , onu birinci çakranın sağlamlığına bağlar . _ _ _ Bu , duyguyu duyum ve dürtüye dönüştürerek yapılır . “ Bu öfkeyi hissettiğinizde vücudunuzda neler oluyor ? ” _ _ “Ne yap

Machine Translated by Google

ellerin bu enerjiyle ne yapmak istiyor ? ” Bedenin hissine demir atan enerji , anlam bulmak için yukarıya doğru bilince doğru hareket edebilir . “ Bu öfke , çocukken babanın sana yönelttiği öfkeye benziyor mu ? ” _ _ _ “ Bu utancı başarı düzeyinizden ziyade terk edilmenizin sonucu olarak görebiliyor musunuz ? ” _

Deneyimin farklı bölümlerini parça parça yeniden bütünleştirerek yavaş ilerlemek de önemlidir . _ _ _ _ Levine buna yavaş entegrasyon adını veriyor . Titrasyon , kimyasalları patlamayacak kadar küçük titrasyon miktarlarda , her seferinde biraz birleştirir . _ Bu sayede tüm cilt herhangi bir aksaklık yaşanmadan bir araya gelir . Travmatik durumlarda sinir sisteminin olaya karşı tepkisini kademeli olarak dengelemesi gerekir . _ _ Sinir sisteminin bunalmadan üstesinden gelebileceği küçük parçalar , sonunda tam iyileşmeye yol açabilir . _ _ _ Bu karmaşık bir prosedürdür ve Peter Levine'in kitabında şöyle anlatılmaktadır : _ Uyandırma _ Kaplan: İyileşme Travma yoluyla _ Vücut .

Tekrarlanan travmatik karşılaşmalara katlanan kişi , travmanın sebebi ne olursa olsun bir şekilde kendisinin sorumlu olduğu yönünde yaygın bir suçluluk duygusuna yatkın olacaktır . _ _ _ _ _ _ Suçluluk , travmanın bıraktığı neredeyse evrensel bir izdir .

PETER LEVİNE

SUÇLUKLA ÇALIŞMAK _

Suçluluk duygusuyla çalışmak , belirli bir zamanda eylemlerimizi etkileyen güçleri incelemekle başlar . _ _ Okulda başarısız olduğu için kendini suçlu hisseden çocuk için , değişken aile durumlarının derslerinde konsantrasyonunu nasıl engellediğinin farkına varmak önemlidir . _ _ _ _ _ _ Kendini muhtaç hissettiği için kendini suçlu hisseden kişi için geçmişte ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesi önemlidir . _ _ _ _ Yalnızca geçmiş güçleri kabul ederek suçlu hissettiğimiz mevcut davranışı gerçekten değiştirebiliriz . _ _ _ Bu , sebep olduğumuz şeyin sorumluluğunu almamamız gerektiği anlamına gelmez ; daha ziyade bu sorumluluğu uygun bağlamda görmemizi sağlar . _ _ _ _ _ _ _ _ Suçluluk duygusundan kurtulmak için

atabileceğiniz bazı adımlar şunlardır : Suçlu davranışı bağlamına oturtun . _ O sırada üzerinizde etkili olan güçler nelerdi ? _ _

Davranışınızın altında yatan güdüleri , dürtüleri ve ihtiyaçları inceleyin . Neyi tatmin etmeye ya da başarmaya çalışıyordunuz ?

Davranışın sizin için modellenmiş olabileceği yolları arayın . _ _ _ _ (Annem her zaman bu tür tartışmaları ele alırdı . Bana işi böyle halletmem öğretildi . Babam okulu hiç bitirmedi .)

Temel ihtiyaçlarınızın nasıl daha doğrudan ve uygun şekilde karşılanabileceğini görün . _

Sebep olunan zararları değerlendirin ve telafi etmenin yollarını bulun . _ _ Nasıl değişiklik yapacağınızdan emin değilseniz genellikle sorabilirsiniz . _ _ _ _ _ Zarar gören kişiye artık erişilemiyorsa , durumu daha küresel bir şekilde ele almaya çalışın . _ _ _ _ _

Şiddete maruz kalan bir kadın sığınma evine para ya da zaman verin . Birinin terapisinin parasını öde . Birisine okul konusunda yardım edin . Bir hayır kurumunda gönüllü çalışma .

Yeni davranış için bir plan yapın .

Kendinizi affedin ve yolunuza devam edin .

Zevk almak veya kendinize zaman ayırmak gibi masum davranışlardan dolayı suçluluk duygusu yaşamaya devam ediyorsanız , o zaman kendinize aşağıdaki soruları sorarak bu değerleri destekleyen inanç sistemini inceleyin : Sağlıklı suçluluk , vicdanımızın

duygusal özüdür . _ _ _ _ İnançlarımıza ve değerlerimize aykırı davranışlardan kaynaklanan duygudur . _ _ _ _ _ _ _

JOHN BRADSHAV

Örneğin seksin kötü olduğunu ya da yalnız vakit geçirmenin bencilce olduğunu söyleyen inanç sistemi nedir ? _ _ Kökeni nedir ? _ Nereden öğrendin ? _ _ Bu inanç kime hizmet ediyor ?

Bu inancın doğasında bulunan değerlerin etkileri nelerdir ? _ _ _

Kendi inancınız nedir ve neye dayanmaktadır ? _ _ _

Eylemlerinizin sonuçları nelerdir ? _ _ Kendinize veya başkalarına zarar veriliyor mu ? Nasıl olabilir

Machine Translated by Google

Eylemlerinizin doğru olduğuna inanıyorsanız destek alıyor musunuz ? _ _ _ _ _

DUYGUSAL ÇALIŞMA : HİSSETME HAKKIMIZI GERİ ALMAK

İkinci çakrayı iyileştirmek, hissetme hakkımızı geri talep etmeyi içerir . Bu hakkı geri kazanmanın ilk adımı duygularımızı engelleyen suçluluk duygusunu ortadan kaldırmaktır . _ _ _ Bunları bizi etkileyen durumlara verilen doğal tepkiler olarak görmeyi öğreniriz . _ _ _

İstismarla ilgili duygular bunaltıcı olabilir ve çoğu zaman çelişkili olabilir . Hem uzanma hem de geri çekilme dürtüsüyle birlikte hem yoğun bir özlem hem de ihanet hissedebiliriz . _ Aynı anda hem genişleyen bir öfke hem de azalan bir korku hissedebiliriz . Bazı zamanlarda güçlü duygular hissedebilir , bazı zamanlarda ise uyuşukluk hissedebiliriz .

Duygular eylemin öncüleridir (üçüncü çakra) , bu nedenle , ilham verdiği eylem tehlikeli veya korkutucu ise , bir duygunun akmasına izin vermek zordur . Örneğin , öfkemizi hissetmemize izin vermek , birisini öldürme isteği uyandırıyorsa , bu duyguyu yaşamak tehlikeli olabilir . _ _ _ _ Geçmişteki bir ayrılığın üzüntüsünü yaşamak şimdiki yalnızlığımızı dayanılmaz hale getiriyorsa , bundan kaçınmanın yollarını bulacağız . _ _ _ Birine olan ihtiyacımızı hissetmek bizi onun istismarına maruz bırakıyorsa , ihtiyacımızı kabul edemeyiz . _ _

Bir duygunun ardındaki güç ifade edilmeden veya serbest bırakılmadan biriktiğinde , duygusal bir aşırılık yaratır . _ _ Duygusal gücü azaltmanın ve onun daha iyi kontrol altına alınmasına ve yönlendirilmesine izin vermenin güvenli bir yolunu yaratmamız gerekiyor . Bir duygunun enerjisi uygun hareketlere veya faaliyetlere kanalize edilebilir . _ _ Öfkemi sıklıkla evi temizlemek için kullanırım çünkü öfkelendiğimde çok fazla enerjim olur ama zor olan hiçbir şeye konsantre olamıyorum . _ _ _ _ _ _ Keder şiir yazmaya , korku yüksek farkındalığa ve özlem yaratıcı faaliyetlere kanalize edilebilir . _

Duygu , deneyimin boyutsal dokusudur . _ Duygular olmadan hayat düzdür , deneyim boştur ve anlam anlaşılması güçtür .

Duygular aşırı olduğunda farkındalığımızı bedenimizdeki duyulara kaydırabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ Duygular dışarı çıkmak , harekete geçmek ve tanınmak ister . İçeri girerek ve içimizdeki benliğe dikkat ederek bunu dengelememiz gerekiyor . _ _ _ Dikkatimizi bilinçli olarak içimize yönelttiğimizde duygular yumuşar ve bize daha zengin bir bilgi ve bağlantı dokusu kazandırır . _

DUYGUSAL SERBEST BIRAKMA – AVANTAJLARI VE EKSİLERİ Bastırılmış duyguların kültürel norm olduğu bir dünyada , duygusal salıvermeyi kolaylaştırmak çoğu zaman terapinin hedefi olmuştur . _ Bazen basit bir katarsis derin bir iyileşme ve dönüşüme yol açabilir . Vücudunuzda uzun süredir tutulan bir şeyi bırakmak , vücudun kendisini yeni şekillerde yenilemesine olanak tanıyabilir . _ _ _ _ _ _ Ancak duygusal salıverilme her zaman iyileşme getirmez . Travmanın şiddetli olduğu ya da öfke ya da gözyaşı gibi duygusal kalıpların çok iyi yerleşmiş olduğu bazı durumlarda , bu durum kişiyi bunaltabilir , daha fazla çaresizlik duygusu yaratabilir ya da duygusal kanalları daha da derinleştirerek alışılmış tepkilere sürükleyebilir . Duygusal salıverme , bilişsel bütünleşme olmadan basitçe enerjinin boşaltılması olduğunda , kısa vadeli bir rahatlama sağlar, ancak nadiren kalıcı bir değişiklik sağlar . Kişi daha sonra bu kurtuluşu tekrar tekrar arar .

Duygusal salıverme , bilinçdışından bilince doğru içgüdüsel psişik harekettir ve kesintiye uğrayan eylemleri tamamlar . _ _ _ _ Eğer duygularımızı ilk seferinde tam olarak hissedemez veya ifade edemezsek , onları hissettiğimiz yeni durumlar yaratırız . _ _ _ _ _ Bedende tutulan duygular , olabilmek enerjimizi kalıpları tutarak sabitler ve onu bizim için kullanılamaz hale getirir . Bir duygu serbest bırakıldığında , o enerjiyi geri kazanabilir ve duruma yeni bir yönelim yaratabiliriz . _ _ Bir ölümün acısını çektiğimizde , bırakabiliriz . _ _ _ Bir korkuyu kabul ettiğimizde , onun üstesinden gelmek için adımlar atabiliriz . _

Duygusal salınım tamamen bedeni kapsar . Kafanın sadece üzüntüyü veya öfkeyi kabul etmesi yeterli değildir . _ _ _ Her duyguyla ilişkili bir hareket vardır ve hareket serbest bırakılıncaya kadar duygunun enerji girdabı kalacaktır . _ _ _ _ Pek çok danışan bana , geçmişlerinin ışığında kalıplarını ve davranışlarını anlama konusunda onlara önemli ölçüde yardımcı olan diğer terapistlerden geliyor . _ _ Şöyle diyorlar : " Ben biliyorum

Machine Translated by Google

cinsel tutumlar babamın istismarının bir sonucudur . _ _ _ _ Yıllarca bunun üzerinde çalıştım . _ Ancak değişmedi . _ " Değişim harekettir ve değişim yaratmak için vücutta hem iç hem de dış hareketin olması gerekir . _ _ _ _ _

Engellenen duygu bedenin yapısına bağlıdır . _ _ _ Gömülü duyguları serbest bırakmaya çalıştığımda , kişiden vücudunun bilinçsizce yaptığını gördüğüm şeyleri abartmasını isterim . _ _ _ _ _ Eğer onun kıpırdandığını görürsem , bu hareketleri abartmasını rica ediyorum . Kasıldığını görürsem kasılmayı abartmasını isterim . _ _ _ _ _ Bu, bilinçdışı hareketleri ve onlara eşlik eden duyguları bilince getirir . Kendisi abartılı bir duruş sergilerken ben de kendisine bunun nasıl bir duygu uyandırdığını soruyorum . Eğer bir cevap açık değilse , vücudunun ne söylediğini sözlü olarak ifade etmesini isterim . _ Sözleşmeli biri " Bana dokunma " diyor olabilir . Kıpırdanan biri " Burada olmak istemiyorum " diyor olabilir . _ _ _ Daha sonra ondan aynı ifadeyi veya duyguyu hareket yoluyla ifade etmesini istiyorum . " Sahnede olsaydınız ve bu duyguyu kelimeler olmadan ifade etmek zorunda kalsaydınız ne yapardınız ? " _ Bu duyguyu somutlaştırır ve aynı zamanda onu bilinçli farkındalığa getirir .

Bu süreç genellikle er ya da geç vücuttaki doğal duygu akışını harekete geçirir . _ Bu noktada duygunun kolaylaştırıcısı oluyorum . _ _ _ _ Öfke varsa kanepeye vurmaları için sopayı veririm . _ _ _ _ Eğer üzüntü ise teselli ve sempati sunuyorum . _ Korku varsa güç için kaynaklar sunuyorum , kasılmanın tersi olan hareketleri davet ediyorum ve topraklama teknikleriyle enerjilerini stabilize ediyorum . _ _ _ _

KONUTLAMA

Karakteristik olarak sorumluluk eksikliğine sahip bir Oral karakter olarak , ilk somatik terapistlerimin hepsi beni "dışarı çıkmam " konusunda teşvik etti . Gözyaşlarımı döktüm , tekmeler attım , çığlıklar attım , yastıkları dövdüm ve kesinlikle enerji akışımı serbest bıraktım . Ancak esasen yetersiz yüklenmiş bir gemi olarak , aynı anda kendimi tüketiyordum ve tahammül etme ve odaklanma yeteneğimin bir kısmını kaybettim . Daha sonra benim için daha derin bir dersin kontrol altına almayı öğrenmek olduğunu öğrendim .

Enerjimizi kontrol altına almak , heyecanımızı bedensel olarak kucaklamak , duyguların kapsayıcı bedenimizde ortaya çıkmasına ve kendimizin bu duygularla şekillenmesine izin vermektir . _ _ _ _ Bedensel duygularımızla yaşayarak ve onlardan yola çıkarak bizi değiştirirler , sevgimizi kültürlerler . _

STANLEY KELEMAN

Duygusal salıvermenin tavsiye edilmediği zamanlar vardır . _ _ Zemin istikrar , güvenlik ve kontrol sağlamak için çok zayıf olduğunda , duygusal salınım kişiyi bütünleşmek yerine parçalanmış halde bırakabilir . Geçmişteki travmalar şiddetli olduğunda , öfke veya çaresizlik duyguları yeniden travmatize edebilir ve sinir sistemini tanıdık travmatik stres kalıplarına doğru tetikleyebilir . _ _ Zarar veren duygusal alışkanlıklar mevcut bir şikayet olduğunda (kontrolsüz bir şekilde öfkelenmek , çok kolay ağlamak, korkulardan dolayı felç olmak) , bu duygusal alışkanlıkları daha derin kanallara kazmak yardımcı olmaz . Bu faktörlerden herhangi biri mevcut olduğunda , serbest bırakmaktansa kontrol altına almayı ve davranış değişikliğini kolaylaştırmak

İkinci çakra fazla ise denge kontrol altına alınarak bulunur . _ Sınırlama, bir duygu, dürtü, arzu veya ihtiyaç üzerine hemen harekete geçmemek anlamına gelir . Çoğu zaman bu aşırı davranış , enerjiyi tam olarak bilince ulaşmadan önce boşaltmanın bilinçsiz bir yoludur ; burada çok tehdit edici olabilir . _ Muhafaza olmadan , enerji depolaması olmaz ve neredeyse hiç güç olmaz .

Enerji alışılmış ifade yollarını takip eder . Sınırlama alternatif yolların yaratılmasını davet eder . Eğer alışılagelmiş salıverme yolumuz , kaygılı hissettiğimizde seks yapmak , içki içmek veya birine bağırmaksa , o zaman bu aktiviteye bağımlı hale geliriz ve kaygıyı asla anlamaz veya onu etkili bir şekilde çözemeyiz . _ _ Kaygıyı kontrol altına almayı öğrenebilirsek onu çözmenin başka bir yolunu bulabiliriz . _ _

İçermeyi öğrenmek , bir deneyimi inkar ettiğimiz veya olumsuzladığımız anlamına gelmez . _ Bu kasıtlı bir zihin- madde meselesi değil , zihin maddesine bilinçli bir nüfuzdur . içinde Sınırlama , dikkatin duygusal sürece ve onun nereye gitmeye çalıştığına daha derin odaklanmasıdır . _ _ _ _ Kontrol altına almayı öğrenmek , enerjinin dokularımızı doldurmasına , duyularımızı genişletmesine ve heyecanımızı artırmasına izin vermemiz anlamına gelir . _ _ Bu şekilde kendimizi koruyabiliriz _ _ _

Machine Translated by Google

harcamak yerine heyecan . _
Jeannette'in gün boyunca takıntılı bir şekilde küçük atıştırmalıklar yeme alışkanlığı vardı . İş yerindeki görevlerinde en ufak bir hayal kırıklığı belirtisi olduğunda , onu duygularından uzaklaştırmak için ağzına bir şey sokmak isterdi . _ _ _ _ _ Ondan " emzik " olmadan duygularıyla birlikte oturmasını ve ortaya çıkan hislerin haritasını çıkarmasını istedim . _ " Hala oturamadım . Ofiste volta atmak , patronuma bir şeyler fırlatmak , telefonun fişini çekmek ve birine bağırmak istiyordum . " _ Bu boşaltım dürtüleri üzerinde çalışıp direndikçe , kendisinin ne kadar küçük hissettiğini ve çok genç yaşta çok fazla sorumluluk aldığını fark ettik . _ _ _ _ Kendisinden beklenen görevleri yerine getirmek için gereken ilk çakra desteğine sahip değildi . _ _ _ _ _
İçgüdüsel olarak kendisine ekstra enerji verecek ve desteğin yerine geçecek ilk çakra olarak yiyeceğe uzandı . _ _ Yalnızca eylemin altındaki motivasyonu anlayarak daha uygun başa çıkma stratejileri planlayabiliriz . _ _ _ Bu anlayış, gömülü anıların bilince çıkabilmesi için bağımlılık yaratan dürtülere karşı direnilmesiyle ortaya çıktı .
Durgun su derinden akıyor . Sınırlama sayesinde duygularımız daha büyük bir derinliğe ulaşır . Durağanlaşmak istemesek de , sağlıklı bir ikinci çakra , duyguyu gerektiği ve uygun olduğu şekilde hem ifade etme hem de içerme yeteneğine sahiptir . Kontrol altında tutmak , enerjiyi dağıtmak ve tükenmeye maruz kalmak yerine , dönüşüm için enerji oluşturmaktır .

CİNSEL ŞİFA - EROS'A KURMAK Kültürümüzün

cinselliği hayatın geri kalanından ayırmaya çalışması talihsiz bir durumdur . _ _ Birleşmeye ve genişlemeye yol açan kozmik bağlantı gücü olarak , cinselliği hayatımızın geri kalanındaki konuşma ve faaliyetlerden çıkarmamız çelişkilidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bunu yaparak , cinsel yaraların suçluluk ve utançla gizlenerek kabul edilmemesine ve iyileşmemesine teşvik ettik . _ _

Cinsel iyileşme yatakta yaptıklarımızla sınırlı değildir , hayata yaklaşımımızın tamamını kapsar . _ _ _ _ _ Cinsel iyileşmeye ulaşmak , hayata duygusal / duyusal düzeyde tam olarak katılmaktır ; gözlerimizle , kulaklarımızla ve burunlarımızla sevişmek ; _ _ şiire , dokuya , yakınlığa olan özlemimizi kucaklamak ; içsel benliğin ince nüanslarıyla yakınlaşmak . _ _ _ _ _ Sağlıklı seks birçok bilinç düzeyini içerdiğinden , cinsel iyileşme tek başına gerçekleşemez . _ Duyguları açtığı için duygusal iyileşmeden ayrılamaz . _ _ _ _ _ Temelde duyulara , özlem ve arzunun çekiciliğine bağlıdır . _ _ _ _ _ Vücutta sıvı bir enerji akışı gerektirir . _ _ _ İkinci çakra lotusunun her bir yaprağında (duygu, arzu, hareket , his, zevk ve ihtiyaç) kendimizi iyileştirmek , aynı zamanda cinselliğimizi de iyileştirmektir .

> Eros mükemmel bir bağlayıcı unsurdur . _ Varlık ile oluş arasındaki köprüdür ve olgu ile değeri birbirine bağlar . _ _ _
>
> ROLLO MAY

Cinsel iyileşme, sınırlama ve akış arasında bir denge gerektirir . İktidarsızlık, orgazma ulaşamama veya erken boşalma gibi mekanik cinsel işlev bozukluklarının çoğu , kişinin heyecanını kontrol altına alma veya ona teslim olma konusundaki başarısızlığını yansıtır . Bu sorunlar yalnızca cinsel olmaktan ziyade enerjiyle ilgilidir ve genellikle kişiliğin geri kalanına da yansır . _ _ Vücut zırhındaki bu enerji kalıplarını ele almak aynı zamanda cinsel sorunları da çözebilir .

Cinsel iyileşme , seksin mekanik aktivitesinden Eros'un esrarengiz niteliğine geçmeyi içerir . _ _ _ Cinsel iyileşme , cinsellik ve Eros birliğinin yeniden örülmesini ve böylece seksin ilahi alana geri getirilmesini içerir . _ _ _ Eros gizemli bir güçtür ve Eros'a kur yapmak bilinmeyene teslim olmayı gerektirir . _ _ Bu, temel bir duygusal ve fiziksel güvenlik gerektirir . İstilalardan , reddedilmelerden ve beklentilerden kaynaklanan geçmiş yaralar, Eros deneyimimizi zayıflatır . Kendimizden korkmamıza , açılmaktan korkmamıza , psişe ile somayı , benlik ile diğerini , Cennet ile Dünya'yı her bir çakrayı birleştiren ve ateşleyen bir enerji yayında birleştiren doğal erotik dürtüye güvenmemizden korkmamıza neden olurlar . _ _ _ _ _ Duygusal yaraları iyileştirmek , uygun ayrımcılığın ve güvenin yeniden kazanılmasına yardımcı olur , böylece bir kez daha hissetmeye teslim olabiliriz . Eros'un geliştirmek ve bağlantı kurmaktan başka bir hedefi yoktur , ancak _ _ _

Machine Translated by Google

İlk çakranın güveni ve topraklanması , ikinci çakranın duygusal güveninin ise bu gelişmeye tamamen açılması . _ _ _ _

Eros'suz seks boş ve mekaniktir , iradenin itmesiyle işler ve bu da çoğunlukla iradeyi tüketir . _ _ Eros'la seks iradeyi besler . _ Enerjiyle aşılanırız , değişmek , öğrenmek ve daha önce kabul ettiğimiz sınırların ötesine geçmek için ilham alırız .

Eros'la aşılanan cinsellik , ilahi olanı haz eylemine sokar , bizi yukarıya ve dışarıya doğru çeker .

Cinsel iyileşme doğası gereği başka bir kişiyi , yani güven ve sabrın, anlayış ve becerinin olduğu kutsal bir sevgiliyi içerir . Bu belki de elde edilmesi en zor unsurdur , çünkü kolayca uygun sevgiliyi belirleyemeyiz . _ _ _ Cinsel sorunlarla uğraşırken , deneyimin herhangi bir noktasında durabilmek ve sevgilimizin o anda ne hissediyorsak onu işlememiz için bizi cesaretlendirmesini sağlamak önemlidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Partneriniz uyuşukluğa , mekanik rutinlere ya da korkuya düştüğünde durup şöyle deme zamanı gelmiştir : " Şu anda ne hissediyorsun ? _ _ Nasıl yardımcı olabilirim ?" Seks bizi hayatımızın en mahrem ve en savunmasız deneyimlerine getirdiğinden , cinsel alan çoğu zaman en derin duygularımızın ortaya çıktığı yerdir . _ Bu genel olarak iyileşme için derin bir zemindir .

Eğer bir kişi cinsel bir hayat yaşıyorsa ve cinsel duygularını yaşıyorsa , o zaman hayatının büyük bir kısmı ön sevişmedir . _

STANLEY KELEMAN

Cinsel iyileşme sadece ikinci çakrayla sınırlı değildir . _ _ Cinsel deneyim diğer çakraların her birini geliştirir ve etkilenir . _ _ Vücudumuzun sağlığıyla olan ilişkimiz (formda kalmak ve iletişimde kalmak) 1. çakranın önemli katkısıdır . _ _ _ _

Üçüncü çakradan gelen sağlıklı bir ego ve güç duygusu , başkalarıyla ilişkilerimizde merkezde ve dengeli kalmamızı sağlar . _ _ _ İlişkilere vurgu yapan dördüncü çakranın cinsellik üzerinde belirgin bir etkisi vardır . _ Açık kalpler ve net iletişim (beşinci çakra) ile sağlıklı ilişki yalnızca cinsel bağı güçlendirebilir .

Hayal gücü (altıncı çakra) , cinselliği ruhsal bir birlik olarak deneyimleme yeteneği (yedinci çakra) gibi cinsel gelişimde güçlü bir rol oynar .

Cinsel iyileşme , kutsal olanı cinsel eyleme geri getirir . Bu , içinizdeki ilahi olana karşılıklı ibadettir , hazzın ortaya çıkması yoluyla bütünlüğün yeniden sağlanmasıdır ve Gökkuşağı Köprüsü boyunca yolculuğun geri kalanına hazırlık olarak ruhun beslenmesidir . _ _ _ _ _ _ _ _



ÇÖZÜM

İçinde Temelden tepeye olan yolculuğumuzda ikinci çakra , çakra sistemindeki enerjinin ana taşıyıcısıdır . _ _ _ _ _ _ Hayati güçler yukarıya doğru yolculuklarına başlarken , ruh duygu ve arzu akımlarıyla büyümeye doğru sürüklenir . _ _ _ _ _ Eğer güvenli bir temele sahipsek , bu içsel (yaşam enerjisi) akışına teslim olabilir ve merkezimizi kaybetmeden onun doğal seyrini takip edebiliriz . _ _ _ Bu çakranın su elementine benzer şekilde , akıntılar tarafından hareket etmemiz ama onların içinde boğulmamamız gerekir . _ _ _ Nesnelerin büyümesini , hareket etmesini ve değişmesini sağlayan sudur . Su hayatı sulu hale getirir .

Dengeli bir ikinci çakra, akacak ve bağlantı kuracak kadar açık ve kontrol altına alınabilecek kadar temellenmiş derin bir duygusal çekirdeğe sahiptir . Bu çakradaki yaralarımızı iyileştirmek , çakra yolculuğunda önümüzde olan gerçek gücü , şefkati , yaratıcılığı , içgörüyü ve farkındalığı geliştirmek için gerekli duygusal derinliği yaratır . _ _ _ _

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

ÜÇ ÇAKRA

İktidara Giden Yolumuzu Yakıyoruz _



BİR BAKIŞTA ÜÇÜNCÜ ÇAKRA _

ELEMAN

Ateş

İSİM

Manipura (parlak mücevher)

AMAÇ

dönüşüm

SORUNLAR

Enerji

Aktivite

Özerklik

Bireyselleşme

İrade

Benlik saygısı

Proaktivite

Güç

RENK

Sarı

KONUM

Solar pleksus

KİMLİK

Ego kimliği

ORYANTASYON

Kendini tanımlama

İBLİS

Utanç

GELİŞİM AŞAMASI 18 aydan 4 yaşa kadar

GELİŞİM GÖREVLERİ

Ayrılığın gerçekleşmesi _

Özerkliğin tesisi _

TEMEL HAKLAR

Hareket etmek ve birey olmak

DENGELİ ÖZELLİKLER

Sorumlu, güvenilir

Dengeli, etkili irade

İyi benlik saygısı, dengeli ego gücü

Kişilikteki sıcaklık _

Kendinden emin

Kendiliğindenlik , şakacılık, mizah anlayışı

Uygun öz disiplin

Kişinin kişisel gücünün hissi _

Zorluklarla başa çıkabilme _

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Utandırma

Otoriterlik

Değişken durumlar

Machine Translated by Google

İradenin hakimiyeti _

Fiziksel istismar, tehlikeli ortam , cezalandırılma korkusu
Ağa bağlanma

Yaşa uygun olmayan sorumluluklar (ebeveynleşmiş çocuk)

Ebeveynden miras kalan utanç

EKSİKLİK

Düşük enerji

Zayıf irade , kolayca manipüle edilebilir

Zayıf öz disiplin ve takip

Düşük benlik saygısı

Soğuk, duygusal ve/veya fiziksel olarak

Kötü sindirim

Daraltılmış orta

Uyarıcılara ilgi _

Kurban zihniyeti , başkalarını suçlama

Pasif Güvenilmez

AŞIRI

Aşırı agresif, baskıcı, kontrolcü

Haklı olmalısın , son sözü söylemelisin _

Manipülatif, güce aç, aldatıcı

Sakinleştiricilere ilgi _

Öfke nöbetleri, şiddetli patlamalar
inatçılık

Hırsı artırma (A tipi kişilik)

Rekabetçi

Kibirli

Hiperaktif



FİZİKSEL ARIZALAR Yeme bozuklukları

Sindirim bozuklukları,
ülserler Hipoglisemi, diyabet
Kas spazmları, kas
bozuklukları Kronik yorgunluk Hipertansiyon
Mide , pankreas,
safra kesesi,
karaciğer bozuklukları İYİLEŞTİRME UYGULAMALARI Risk
alma (eksiklik)

Topraklama ve duygusal temas Derin
rahatlama, stres kontrolü (aşırı)

Yoğun egzersiz (koşma, aerobik vb.)

Dövüş sanatları

Mekik

Psikoterapisi: Ego gücünü geliştirin ; öfkeyi serbest bırakın veya kontrol altına alın ; utanç sorunları üzerinde çalışın ; iradeyi
güçlendirmek ; özerkliği
teşvik edin ONAYLAR

İçimdeki gücü onurlandırıyorum . _

Görevleri kolayca ve zahmetsizce yerine getiririm .

İçimdeki ateş tüm engelleri ve korkuları yakıp yıkıyor . _

Yapmak istediğim her şeyi yapabilirim . _ _

GÖLGELER SARI _

Hiçbir insan kendi güçsüzlüğünün sürekli uyuşturan deneyimine dayanamaz . _ _ _ _

ROLLO MAYIS

Takıntılı bir kültür olduğumuzu görmek için günlük gazeteyi almanız yeterli . _ _ _ _

Machine Translated by Google

güç. Şiddet , savaş, mağduriyet ve tahakküm manşetleri , sürekli çatışmalarla kuşatılmış bir dünyayı ortaya koyuyor . Güç genellikle hakimiyet olarak tanımlanır ; zayıflık olarak hassasiyet . Önemli kararları değerlendirmek için zaman ayırmanın boşboğazlık olduğu düşünülürken , hızlı ve cesur hamleler parlak başarılar olarak lanse edilir . Siyasi haberler, bilinçli bir analizden ziyade spor sayfasına benziyor : " Başkan, bölünmüş Kongre'den puan alıyor . " “GOP Demokratlara karşı sandalye kazandı .” “Kayıtçılar çevrecileri mağlup ediyor .” Gücümüzü yatırdığımız kişiler güçlerini birbirleriyle savaşarak , durgunluk ve siyasi tıkanıklık yaratarak veya savaş yürüterek harcarken biz , birçok kişinin umudunu birkaç kişinin liderliğine bağlarız , pasif çaresizlik içinde kalırız . _ _ _ _ _

Kendi güçsüzlük duygularımıza gömülmüş halde , başkalarının zaferlerinden büyüleniriz ve kendimiz , diğer insanlar , diğer uluslar ve Doğa'nın kendisi üzerinde üstünlük ve kontrol için sürekli mücadeleleri takip etmekten sapkın bir tatmin elde ederiz , ancak her zaman bir şeye güç veririz . üzerinde

Güç nedir ? Nereden alacağız ? _ _ Bunu nasıl kullanırız ? _ Neden buna ihtiyacımız var ? Mağduriyet ve istismar, saldırganlık ve pasiflik , tahakküm ve boyun eğme arasındaki dengesiz ikililikten nasıl kaçınabiliriz ? Başkalarınınkini azaltmadan kendi gücümüzü nerede bulabiliriz ? _ _ _ _ Tüm sorumlulukla , coşkuyla , engellemelerden ve utançtan uzak bir şekilde nasıl yeniden sahipleniriz ? sorular , iyileşme hareket etme hakkı , Gurur, doğuştan gelenimiz Bu
süreci yaşayan herkes için temel konulardır . Ebeveynler ve öğretmenler tarafından itaat altına alınarak büyütülen , daha büyük kurumsal, yasal, askeri ve siyasi güç yapılarıyla işbirliği yapmak üzere eğitilen bizler , kurbanlar ve kontrolörlerden oluşan bir toplum haline geldik . Kutuplaşmış , ya öyle ya da böyle düşünmede, gücü yemek ya da yenilmek , kontrol etmek ya da kontrol edilmek , kazananlar ya da kaybedenler, biri yukarı ya da bir aşağı şeklinde görüyoruz .
Günümüz dünyasında var olan popüler iktidar modeli , ikilikler arasındaki mücadele ve karşıtlığa dayanan , bir tarafın sonunda diğer tarafı kazandığı , “ üstünde güç ” olarak tanımlanabilecek bir modeldir . _ Toplumda bunu ırkçılıkta , cinsiyetçilikte, sınıfçılıkta, yaşlı ayrımcılığında ve adını üzerinde
verebileceğimiz hemen hemen her “ izm ” de görüyoruz . Güç silahlarla ve parayla bulunur ve kültürümüz her ikisine de takıntılıdır . _ _ Amerikan rüyasının , Laurence Boldt'un ifadesiyle , "küçük kral " olmak üzere her insanın olduğu bir ülkede , gücü , yönetilecek bir egemenliğe sahip olmak olarak görüyoruz ; egemenlik ne kadar büyükse , güç de o kadar büyük olur.1 İç dünyada mücadele devam ediyor . Gücün , üstün
taraflarımızın gücüyle aşağı taraflarımızla savaşarak kazanılacağını düşünüyoruz . _ _ _ _ Sağ taraf kazanırsa , o zaman bir güç duygusuna sahip oluruz . Kaybedersek kendimizi güçsüz hissederiz . _
Bizden aklımızı madde üzerinde kullanmamız , temel içgüdülerimize hükmederek , gücümüzün psişik kaynağı olan çekirdek benliğin ham enerjisini bastırarak gücümüzü kanıtlamamız istenir . _ _ _ _ _ _ _ _
Mücadelenin kendisi yaşam gücümüzün odağı haline gelir . _

Aradığımız şey güç değil , mağduriyetin üstesinden gelmek , yani kendi hayatlarımızı belirleme yeteneğidir . _ _ _ İlahi olanın , benzersiz açılımının özgürlüğüne izin vermekten daha büyük bir sorumluluk olabilir mi ?

Hiç şüphe yok ki bazen bu tür iç savaşları kazanmak önemlidir . _ _ Ancak bir parçanın diğerine karşı kazandığı zafer bütünlüğe değil , daha fazla parçalanmaya yol açar .
Bu tür savaşlar sistemin enerjisini tüketir ve genellikle tekrar tekrar ortaya çıkar . _ _ _ İyileşme hareketinin , kendilerine zulmedenleri günah keçisi ilan eden , kaybettikleri güçlerini yeniden kazanmayı ümit eden , baskıcı bir sosyal sistemin , bizi aşağılayan kültürel değerlerin ve modası geçmiş bir kültürün kurbanı olduğumuzu her zaman fark etmeyen kurbanlarla dolu olması şaşırtıcı değil . _ _ Güç kavramının kendisi . Kendi kutsallığımızın duygusunu kaybettik ; _ _ _ İçinizdeki güçle bağlantıyı kaybettiniz . _

Güç hakkındaki düşüncelerimizi yeniden yapılandırmak ve bu gücü kendi varlığımıza kanalize etmek ve kontrol altında tutmak üçüncü çakranın görevidir . _ _ _ _ _ Bizi dönüştürür , hayatımızı bir amaç doğrultusunda ateşler . İçten yayılan gerçek güce sahip olmak , hayatta olmanın sevincini tazeler . _
Gücümüzü geri kazanmak için gereken tamamen yeni bir dinamiğe , yeni bir dinamiğe girmektir . _

Machine Translated by Google

Bizi mücadeleden çıkarıp dönüşüme , geçmişten geleceğe taşıyan , başkalarını küçümsemeden bireylere ilham veren , güçlendiren ve güçlendiren güç tanımı . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Çakra sistemindeki güç dinamikleri de dualite üzerine kuruludur ama onu vurgulayacak şekilde . _ _ _ _ _ _ Ham enerji , birinci ve ikinci çakraların maddenin ve hareketin dişiliklerinin birleşiminden yaratılır . _ _ _ _ Bu enerjinin eylem olarak ifadesi , yükselen özgürleştirici akımımızı yaratmak için bir araya gelen içgüdüsel güçler olan hayatta kalma ve zevk tarafından motive edilir .

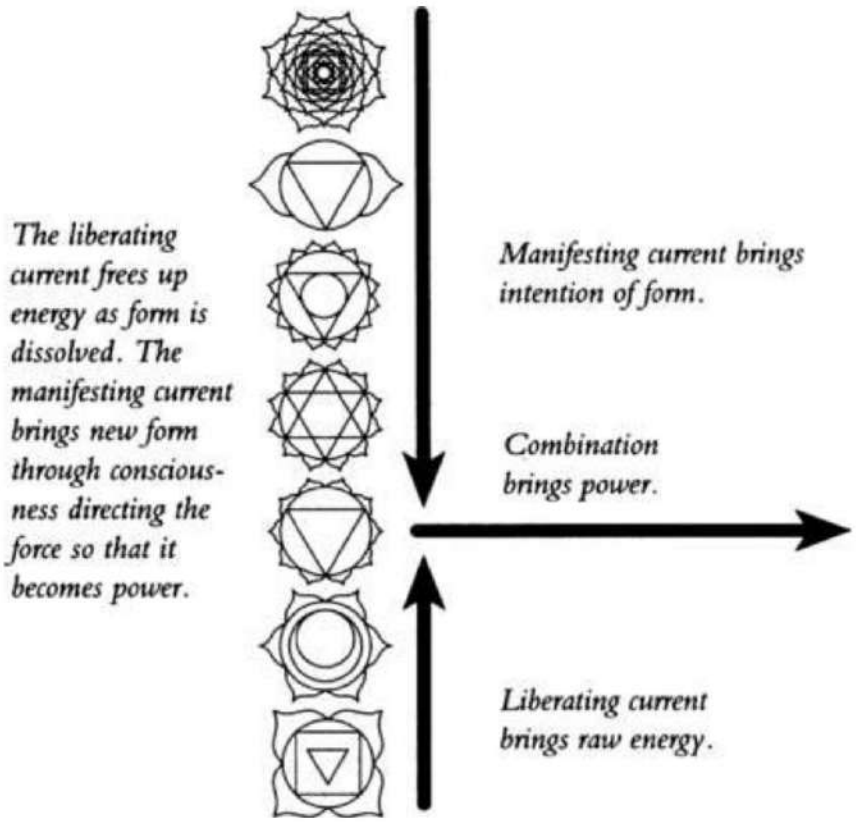
İçgüdüsel dürtülerin iradeli etkinliğe dönüştürülmesi , yükselen özgürleşme akımıyla karşılaşıp aracılık iniş ederken anlayış yoluyla biçim ve yön veren bilinç sayesinde mümkün olur (bkz . _ _ _ _ _ _ _ _ 3.1). Yükselen ve alçalan akımlar birleştiğinde , gücün ham enerjisi faaliyete odaklanır . _ _ Gücün gerçek amacının dönüşüm olduğunu ancak bu birleşim sayesinde anlayabiliriz . _ _ _

Böylece dualite kapılarından üçüncü çakraya giriyoruz . _ _ _ _ Kutupluluğun her iki tarafını başarılı bir şekilde bütünleştirerek , yeni bir dinamik yaratarak kutupluluğu aynı anda kapsayan ve aşan üçüncü bir alana çıkıyoruz . Burada ya ya da ya da -kazan /kaybet, siyah/ beyaz- dalgalı alemlerinin ötesine ulaşıyoruz ve çokluğun gökkuşağı alemine giriyoruz . Gökkuşağı Köprüsü'nün ortasına doğru çıktığımızda seçeneklerimiz genişliyor , ufkumuz genişliyor . _ _ _ _ _ _ _ Seçeneklerimiz arttıkça gücümüz ve özgürlüğümüz de artıyor . _ _ _

Seçimi uyguladığımızda iradeyi başlatırız . _ _ _ İrademizi kullanarak bireyselliğimizi geliştirir , güçlü ve zayıf yönlerimizi keşfeder ve yaşamlarımıza yön verecek gücü inşa etmeye başlarız . _ _ _ _ _ Güvenliğimizi kendi bedenimizin zemininde taşıyarak emniyet ve emniyet alanından çıkıyoruz . _ _ _ _ _ _ _ İyileşen pek çok insan anlaşılır bir şekilde kendilerini güvende hissetme konusunda endişe duyuyor . Ancak güç güvende kalmaktan yaratılmaz ; _ güç , güvenli dünyayı terk etme ve bilinmeyene doğru ilerleme isteğinden gelir . _ _ _ _ Zorluklarla karşılaştıkça , bizi büyümeye zorlayarak güçlendirir . _ _ _ Güç , kas gibi , hiçbir şey yapmamakla artmaz .

Bir bütün olarak çakra sisteminde üçüncü çakranın amacı , maddenin ve hareketin ataletini , bilinçli faaliyetin istikametine dönüştürmektir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Toprak ve su pasif ve yoğundur . Aşağıya doğru hareket ediyorlar . Bir ve iki çakra içgüdüseldir . En az dirençli yolları takip ediyorlar . Üçüncü çakranın ateşi dinamik ve hafiftir , yukarı doğru yükselir , yer çekiminden uzaklaşır . Bu değişim üst çakralara ulaşmak ve yolculuğumuzu tamamlamak için gereklidir . _

Machine Translated by Google



ŞEKİL 3.1. DİKEY AKIMLAR VE ÜÇÜNCÜ ÇAKRA SEVİYESİNİN BİRLEŞİMİ _

Pasifliği geride bırakmaya istekli olmalıyız . _ _ Her zaman olduğu gibi bırakmaya , alışkanlıklarımızı dönüştürmeye , yeni bir rota belirlemeye ve üçüncü çakraya girmeye istekli olmalıyız . _ _ _ _ Bireyselleşmeye , tanıdık ve beklenenin dışına çıkıp belirsizliğin getirdiği zorluklarla yüzleşmeye istekli olmalıyız . _ _ _ _ _ Hegel , " Dolayısıyla kamuoyundan bağımsız olmak , büyük bir şey başarmanın ilk resmi koşuludur " diyor.2 " Dünyada görmek istediğiniz değişim siz
olmalısınız " diyor Gandhi.3 Sürtünme kıvılcımlar yaratıyor . _ _ _ _ Ateş , maddeyi ısıya ve ışığa dönüştürür , bize görme ve hareket etme yeteneği verir . _ Ateş bizi pasif uykumuzdan uyandırır , bilincimizi anlayışa yönlendirir . _ Anlamak ateşi yumuşatır , ham enerjiyi güce , yöne ve dönüşüme bağlar . Böylece maddeden bilince uzanan yolculuğumuzda Gökkuşağı Köprümüzün ateşli sarı bölümüne giriyoruz . _ _ _ _ _ _ _

AÇILIŞ Yapraklar _

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA'NIN TEMEL KONULARI _ _

Enerji
Aktivite
Özerklik
Yetki
Bireyselleşme
İrade
Benlik Saygısı
Utanç
Proaktivite
Güç



ENERJİ VE AKTİVİTE

Temelimiz güçlü ve sağlamsa ve doğal duygu ve hareket akışı yoksa _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

engellenirse , o zaman enerjiyi eyleme dönüştürme olanağına sahip oluruz . Çevremizden girdi almaya devam ettikçe , sistem içindeki enerji oluşur ve her açık sistem gibi yeniden düzenlenmeye , ifade edilmeye ve boşaltılmaya ihtiyaç duymaya başlar . _

Artan uyarılma , duyguyu eyleme dönüştürme dürtüsü olarak algılanır . _
STANLEY KELEMAN

Bu enerjinin doğal ifadesi aktivitedir . _ _ Bizi çevremizle buluşturarak heyecanımızı şarj etmemizi ve boşaltmamızı sağlar . _ _ _ Bize dünyayı ve kendimizi öğretir . _ _ Faaliyet , sonuçlarına göre zevke veya felakete davetiye çıkarabilir . Olgunlaştıkça hangi dürtülere göre hareket edeceğimizi ve hangilerini kontrol edeceğimizi seçmeye başlarız . _ _ _ Böylece zihnin içgüdülere göre hareket ettiği bilinçli bir benliğin ortaya çıkışı , kişisel sorumluluğun ortaya çıkışı ve egonun doğuşu başlar . _ _ _
Sağlıklı bir üçüncü çakra enerjik bir canlılık sergiler . Yaşama sevinci ve coşkusu var . _ Kişisel güç duygumuz , işleri kendimiz için yaşanabilir hale getirebileceğimize dair bize umut verir ve bu olumlu bakış açısıyla bilinmeyene adım atmaktan , risk almaktan veya hata yapmaktan korkmayız . _ _ _ _ _ _ _ Enerji alanımız güçlü olduğunda engellere takılıp kalmayız . _ _ _ _ _ Meydan okunduğunda yönümüzü kaybetmeyiz , güç ve iradeyle yolumuza devam ederiz . _ _ _ Faaliyetlerde bulunmaktan , zorluklarla mücadele etmekten ve dünyayla boğuşmaktan keyif alırız . Etkinlik , sürekli olarak yeni zorlukların sunulması yoluyla güç duygumuzu geliştirir .

Bir ömrün ayrıcalığı kendin olmaktır . _ _ _ _
JOSEPH CAMPBELL

Ancak bir faaliyet utanç ve onaylamamayla karşılaştığında güç duygumuz azalır . _ _ Yeteneklerimize güvenmiyoruz ve kendi enerjimizin sonuçlarından korkuyoruz . _ _ _ _ Daha fazla utançtan kaçınmak için dürtülerimizi bastırır , kısıtlanır ve bilinçli hale geliriz . Kendiliğindenliğimizi ve şakacılığımızı kaybederiz . _ Kendi temel dürtülerimize güvenemeyen ve içeriden gelenleri sürekli izleme ihtiyacı duyan kişilik , kendi içinde bölünür . _ _ _ Bizi temel canlılığımızdan ve bütünlüğümüzden mahrum bırakan bir kayıp olan bu bölünmeyi sürdürmek enerji gerektirir . _ _

ÖZERKLİK

Alt çakralardan yüksek çakralara doğru ilerleme , bireysellikten evrenselliğe doğru bir ilerlemedir . _ Birleşmiş bir halde başlarız , sonra kendimizi ayırırız ve bağımsız hale geliriz , sonunda yeniden daha büyük bir dünyaya , bu kez bilinçli bir birey olarak ortaya çıkarız .

İlk üç çakrayı sistemin alt dişlileri olarak düşünebiliriz . _ _ _ _ _ Bizi ayakları yere basan , meşgul , motive ve aktif tutuyorlar . Dünyayla etkileşime girerken bireysel benliği korurlar . _ _ _ _ Üst çakralar bizi iletişim , vizyon ve anlayış yoluyla evrensele bağlar . İleriye baktığımızda , kalp çakrasında Gökkuşağı Köprüsü'nün ortasına , bireysel ve evrenselin mükemmel bir dengede buluştuğu yere doğru kuantum bir sıçrama yaptığımızı görüyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ Ancak bu buluşmanın gerçekleşmesinden önce kendimizi ayrı, benzersiz bir birey olarak sağlam bir şekilde kavramamız gerekiyor . Güçlü bir benlik duygusu olmadan aşkımız hâlâ bilinçsiz bir birleşmedir . _ Benzersiz bireyselliğimiz olmadan , evrenselin enginliği karşısında bunalırız . _ _ _ _

Geçenlerde , güçlü bir LSD deneyiminden bir ay sonra sınırda psikotik duruma giren on dokuz yaşında bir kadına danışmanlık yaptım . Geçmiş yaşamlarının bir geçit törenini , arketipik enerjilerin bir gösterisini , kozmosun geniş bakışlı bir görüntüsünü görmüştü . _ Ancak bireysel egosu hâlâ o kadar şekillenmemişti ki bu yolculukta kim olduğunu tamamen kaybetmişti . _ _ Bunalmıştı ve sınırsız üst çakralarda bulunduğu yerden kaybolmuştu . _ _ _ _ Basit topraklama egzersizleri bilinçte derin bir değişiklik yarattı ve onu en azından geçici olarak kendine döndürdü . _ Kendiyle ilgili sağlam bir duyguya geri dönmek zaman aldı ve yeniden yapılanmayı gerektirdi .

Yeni Çağ'ın ve manevi hareketin çoğunda cinsellik , tutku , arzu , ihtiyaç ve kutsallığın yanı sıra kişisel ego ve özerklik de hoş karşılanmaz . _

Machine Translated by Google

vücut. Bağlanmayı bırakmak ve egonun küçüklüğünü aşmak evrensel bir bilinç elde etmek için temel adımlar olsa da , bu başarı saf bir yayılmadır ve eğer böyle bir aşkınlığı destekleyecek sağlıklı bir egomuz yoksa muhtemelen kaçıştır . _
Bu nedenle özerklik gerekli bir üçüncü çakra başarısı haline gelir . Özerklik olmadan kalbe ulaşamayız , çünkü aşkımız güçten ziyade ihtiyaçtan , genişlemekten ziyade kaçma arzusundan gelir . _ _ _ _ _ _ _ _
Dengeli bir ilişki , ilgili kişilerin ayrı varlıklar olmasına , bireyselliklerini korumalarına , kendi tercihleriyle ve iradeleriyle özgürlük ve bütünlük içinde bir araya gelmelerine izin verir . Bu doğru büyüme , eğer
Ve içimizde yoksa , bir partner (ya da bu konuda başka biri) tarafından bahşedilemez . _
Birinci

gerekli
Özerklik kişisel sorumluluk içindir . Kendimizi ayrı varlıklar olarak göremezsek eylemlerimizin sorumluluğunu alamayız . _ _ _ _ _ _ Pasif ve sorumsuz kalırız , çoğu zaman grubumuzun , kültürün , partnerlerimizin veya ebeveynlerimizin geçici kaprisleri tarafından yönetilen işlerimizin durumu hakkında sızlanır ve şikayet ederiz . _ _
suçlama
Özerklik eksikliği sıklıkla şu şekilde karakterize edilir : Sorunlarımız için hâlâ başkalarını suçluyorsak henüz bireyselleşmemişiz demektir . _ _ _ Bu genellikle birbirleriyle aşırı iç içe geçmiş çiftlerde görülür . _ _ _ Suçlamak hem iradeyi hem de sorumluluğu kendi dışımıza yerleştirir . Eğer özerkliğimize dayanırsak , o zaman hayatımızın nedeni biziz ve uygun sorumluluğu ve gücü alabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ _
Ancak sorumluluk aldığımızda gerçekten değişiklik yapabiliriz . _ _ _ Eğer hata başkasınınsa , yalnızca onun değişmesini bekleyebiliriz . _ _ _ _ _ Sonsuza kadar bekleyebiliriz .

BİREYSELLİK

bireyleşme
Ruhun aydınlanmaya doğru yolculuğu Carl Jung'un adını verdiği bir süreçtir . _ _ Bu bütünlüğe ve uyanışa doğru bir yolculuktur , Gökkuşağı Köprüsü boyunca yapılan bir yolculuktur .
Bu yolculukta kişi , daha önce yaşadığı küçük dünyadan uyanarak , gölgesini , içindeki eril ve dişilliği , mitsel ve arketipik enerjilerle olan bağını geri kazanarak kişisel ve kolektif bilinçdışının daha büyük dünyasını kucaklar . _ _ Bireyleşmenin amacı , kişinin daha önce gelişmemiş yönlerini , aynı anda hem kişisel hem de evrensel olan daha geniş, kapsamlı bir boyuta entegre etmektir .

ÖZ

Birinci ve ikinci çakraların alt bölgeleri büyük ölçüde bilinçsiz olduğundan ve çocuğun anne ve ailesiyle bütünleşmiş durumuna karşılık geldiğinden , üçüncü çakra bireyselleşme sürecinin gerçekten başladığı nokta haline gelir . _ _ _ _ _ Egonun uyandığı ve dış beklentilerden farklılaşmaya başladığı yer burasıdır . _ _ _ Büyük ölçüde pasif bir deneyim olan şey artık bilinçli bir canlandırma haline geliyor . Bireyleşmek için toprağın ve suyun , anne ve babanın , grup ve toplumun çekim alanlarından kopmalı ve içimizde yaşayan eşsiz , ilahi bireyi ortaya çıkarmalıyız . _ _ _

> Ancak bireyleşme süreci en derin özüyle kavranamaz , çünkü bu , tüm yaratılışa yayılan dönüşüm gizeminin bir parçasıdır . _ _ _ _ _ Sürekli yenilenen bir " ölüm " den geçerken durmadan yeniden doğan yaşamın sırrını içinde barındırır . _ _
>
> JOLANDE JACOBI

Bireyleşmenin üçüncü çakra yönü , başkaları tarafından tanımlanmamıza izin veren bilinçdışı alışkanlıkların üstesinden gelmeyi içerir . _ _ Burada içselleştirilmiş ebeveynlerden , akranlardan ve kültürden kopup kendimizi tanımlamaya başlarız . _ _ _ Bu , kendi gerçeğinizin bütünlüğünün onaylanmaması riskini göze alarak benzersiz olmaya cesaret etmekle ilgilidir . _ Bireyleşme , eşsiz kaderimizin , ruhun ortaya çıkışıdır . _ _ _ _ Henüz dünyanın bizden beklediği şekilde bireyleşmemişsek , dünyayı değiştiremeyiz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bireyleşme isteği olmadan gücümüzü gerçekten talep edemeyiz . _ _ _

> Ego bilincimiz , daha büyük bir daire içindeki daha küçük bir daire gibi , daha eksiksiz bir bilincin içine hapsolmuş olabilir .
>
> C. G. JUNG

Jung'un bireyleşme kavramı yetişkin gelişim süreciyle paralellik gösterir . _

Machine Translated by Google

çakralar. Jung'un bireyselleşmenin kalp çakrasında başladığını düşündüğü yer _ _ _ _ _
İçsel eril ve dişil (animus ve anima) bütünleşmesinin başladığına inanıyorum _ _
üçüncü çakranın psişik özerkliğin doğuşuyla . _ _ Birçok kişi bu çakrayı uyandırmaz _ _
ve tüm hayatlarını en az dirençle karşılaşacakları yolu izleyerek geçirirler . _ _ _ _
başkalarına güç verme ve kendilerini beklenenlere göre tanımlama . _ _ Onlar içeride kalıyor
alt çakraların daha az farklılaşmış yönleri . _ Alt çakraların hasar görmesi veya _
Gelişimsel tamamlanma eksikliği bizi bu noktaya kadar olgunlaşmaktan alıkoyar ve bizi _ _ _
gerçek psişik özgürlükten .

EGO KİMLİK

Fiziksel bedenimizle ve duygusal deneyimimizle özdeşleştikten sonra , şekillenmeye başlarız . _ _
özerk yeni bir kimlik. Bu bilinçli bir farkındalığın doğuşuna işaret eder benlik-
kendini kendi kaderini tayin eden ayrı bir varlık olarak görmek .
Freud , kişiliği üç ana bölüme ayırdığında ilk kez egoyu öne sürdü .
bileşenler: doğuştan gelen biyolojik ve içgüdüsel dürtülerimizi temsil eden ; the İD
süperego bu dürtüleri kontrol eden bilinci temsil eden ; ve ikisi arasında aracılık eden . _ benlik,
Ego , bilinç ile bilinç arasındaki bölünmeyi yönetir .
ve bilinçdışı, iç ve dış , birçok şey arasındaki kapıları yönetir .
Benliğin dünyaları . _
Jung egoyu Benliğin unsuru olarak gördü . _ _ _ Bu mutlaka _ _ bilinçli
bilinçdışı umutlarımızı ve hayallerimizi, fantezilerimizi ve korkularımızı içerir . Ego olduğundan dolayı _ _
tanım gereği , bilinçdışının farkında değildir , tüm Benliğin merkezi değildir , fakat _ _ _
iç ve dış deneyimi birleştiren bir çalışma prensibi. Ego bir düzenleyicidir _ _
içgüdüsel enerjilerden oluşur .
John Pierrakos , egoyu şu şekilde enerji açısından tanımlıyor . _ _ _ Çekirdek Enerjisi
“ enerjinin çekirdeğin dışına ve çekirdeğine akışına aracılık eden insan yetisi ” _ _ _ _ _ _
insan . Seçen , ayıran , analiz eden ve düzenleyen fakültedir . _
enerji ve deneyim akışı . ”4
Çakralar açısından ego , içgüdüsel enerjinin düzenleyicisidir . _ _ _ _ _ _
Yukarıdan aşağıya inen bilinçle birleşen 1. ve 2. çakralar . _ Biz
egoyu bilinçle şekillendirin . _ Yaşam enerjisi onun özüdür .
Ego , Benliğin bir CEO'su veya CEO'sunun temsilcisi gibidir . Hangisi olduğunu sıralıyor _ yönetici kimliği
ifade etme veya bastırma dürtüleri ve enerjimizin hareketini bir hedefe doğru yönlendirir . _
Ego kim olduğumuzun beyanını , dünyaya yaptığımız beyanı oluşturur . _ _ _ _ _ _ BT
Savunmasız , çekirdek Benliği korumak için savunmalar oluşturur ve stratejiler geliştirir ve
Büyüyüp geliştikçe o çekirdek benliğin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışlar . _ _ _ Son olarak ego
Kendini tanımlamaya yönelik bilinci düzenler .
İyi işleyen bir egonun zorlu bir işi vardır . Çekirdek enerjilerin rehberliğine izin vermelidir . _ _ _
hala transpersonal , ruhsal enerjileri göz önünde bulundururken büyük ölçüde bilinçsizdir .
normal bilincin ötesinde , tüm bunları yaparken Benliği tutarlı , güvenli , meşgul ve
sıradan dünyada etkilidir . _ Bu ego gücü gerektirir . Güçlü bir ego şunları yapabilir :
farklı ve zor deneyimleri bütünleştirir Ancak Ve Benliğinizde tutarlılığı koruyun . _
ego , daha az elverişli olan içgüdüsel deneyimleri tecrit ettiği için hem böler hem de birleştirir .
enerjiler gölge alemine . _ Ego sevgiye yönelirken ve _ _ _ _
Başarının gölgesi buna müdahale ediyor gibi görünen unsurlardan oluşuyor . _ _ _
Böylece ego , bilinç ile bilinçdışı arasındaki ayrımı yaratır . _
alt çakraların gölge unsurları ve çakralarda ortaya çıkan gelişen kişilik . _ _ _
dördüncü çakra. İyi haber şu ki , ilk bölünmeyi ego yarattığı için , _ _ _
da entegre edin. Böylece, Benlik kavramımız , insanın çalışması için bir kap haline gelir .
bireyselleşme. Bizi dünyada harekete geçmeye ve kayıp parçaları toplamak için içeriye doğru teşvik eder . _

Benlik doğar ama ego yaratılır ; _ ve her şeyin başında Öz vardır . _

EDWARD EDINGER

Bireyleşme , Benliğin ego alemlerinin ötesine yayılmasıdır , ancak ego _ _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

Bu büyümeyi sabitlemek için gerekli . Kelime , Yunanca kökenlerin birleşiminden oluşmuştur . _ _ _
“Ben” () ve “toprak” ( ). Dolayısıyla ego , temellendirilmiş benliktir , benliğin bireyselleşmiş kökleridir . _
bilinç.
Ego bir ev gibidir . _ Yaşadığımız yer orası . Bizi içerir , büyümemiz için bize bir yer verir ve
kendimizi şekillendirmek için gerekli olan sınırları yaratır ve değiştirir . _ _
varlık. Sistemdeki enerjiyi dengeleyerek bizi homeostazda tutar . _ _ _ Birçok manevi
Disiplinler bize egoyu aşmamızı ve onu kötü, sınırlayıcı ya da kötü bir şey olarak görmemizi tavsiye ediyor .
YANLIŞ. Egonun sorunu sınırlayıcı olması değil , kendimizin sınırlanmasına izin vermemizdir _ _ _ _ _ _
her zaman onun tarafından . Korkudan , suçluluktan ya da utançtan dolayı kapalı kalıyoruz ve asla dışarı çıkmıyoruz .
büyük dünya , asla pencerelerimizi ve kapılarımızı açmayın . Bir evin olması yanlış değil ama _ _ _
deneyim için bir dayanak noktası olmalı , bir sınırlama değil . Bunu perspektifte tutmak _
hem güçlü bir egoya sahip olmamızı hem de onu aşmamızı sağlar .

Günümüzde sevgi ve iradenin en çarpıcı yanı , geçmişte öyleyken _ _ _ _ _ _ _
Her zaman hayatın çıkmazlarına cevap olarak bize gösterildiler , şimdi de kendileri _ _
sorun haline gelir .

ROLLO MAYIS

İRADE

Çakra terapisi grubumdaki bir kadın üçüncü çakra sorunları üzerinde çalışmaya gönüllü oldu . _ Ne zaman
sırası geldi , bana baktı ve şöyle dedi : “ Tamam , bana ne yapmam gerektiğini söyle
Yapmak." Bu onun sorununu daha sonra gelen her şeyden daha fazla tanımladı . O hitap etmişti
onunla ilgili yapılacak bir şey _ _ kendi dışında ona ne olduğunu söylemek _ _ sözde
Kendi ihtiyaçları, bu ihtiyaçlar dile getirilmeden önce bile . Kaçımız hayatımızı görev bilinciyle yaşıyoruz ? _
" yapmamız gerektiği gibi " yaşıyor , ipuçlarını sonsuza kadar kendi dışımızda arıyoruz .
Bu varsayımların kaynağını mı sorguluyorsunuz ? " Neye göre öyle olması gerekiyordu ?" BEN
karşılığında ona sordu .
" Eh , benim için aklında bir tür süreç olduğunu sanıyordum " diye yanıtladı .
"Ben daha çok sizin içinde bulunduğunuz süreçle ilgileniyorum . Size yalnızca bu süreci ortadan kaldırma konusunda yardımcı olabilirim .
onu ne engelliyor ?"
"Ama bunun ne olduğunu bilmiyorum . "
“ Sizin için önceden belirlenmiş bir yol olduğuna inanmak bunun büyük bir parçası olabilir . Bakmak
bunun yerine istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz şeye odaklanın . İrade için yakıtınız var . _ Tutkunuz ve _
arzu ona güç ve yön verir .”
Buradan çocukluğunda vasiyetine ne olduğu ve bunun nasıl olduğu üzerinde çalışmaya başladık . _ _ _ _
engellendiğini , özerklik eylemleri nedeniyle nasıl cezalandırıldığını ve annelik rolünün nasıl olduğunu _ _
Model, özverili insanları memnun eden modellerden biriydi . Gerçek iradeyi tanımayı öğrenmek işe yaramadı _ _
ilk başta kolayca gel . " Eğer hiçbir şeyim olmasaydı ne yapardım " sorusu _ _ _
sözde ne yapmalı ?” ilk düşünüldüğünde çoğu zaman gizemli bir boşlukla karşılaşılır .
Çocukken “ yapmamız gereken ” şeyi yaptığımız için ödüllendirilirdik ve cezalandırılırdık . _ _
uymadığımızda . _ _ Özerkliği geliştirmenin çok önemli bir zamanında , irademiz _ _
ihtiyaçları ve yönü dikkate alınmaksızın , bizim dışımızdaki şeyler tarafından yapılandırılmıştır . _
Kendi içinde. İtaatkar olmak üzere eğitildik . _ İtaat irade gerektirir , ancak irade verilir _ _
başka bir veya . Artık kendi bedenimizden değil , başkasından kaynaklanıyor _ _ _ _
bedensiz irade
başkalarının bedeni - ebeveynimizin bedeni, sevgilimizin bedeni, okul , şirket veya askeri beden. Vasiyet _
bizi başkaları tarafından manipülasyona açtığını iddia edemeyiz . _
İtaat bizi sorumluluktan uzaklaştırır çünkü biz sadece emirlere uyuyoruz . _ Eğer emirler _
yanlıştır , bu başkasının hatasıdır . İtaati bir alışkanlık veya alışkanlık olarak kabul ettiğimizde , _
köle gibi olmak . Sorgulamayı unutuyoruz . _ Masum insanların üzerine bomba atıyoruz çünkü _
bunlar bizim emirlerimiz. Nasıl bir his olduğunu düşünmeden sevgililerimizi gelişigüzel terk ediyoruz . _
çünkü arkadaşlarımız böyle yapıyor . _ Gördüklerimizi sorgulamadan kabul ederiz _ _ _
başka bir yol olup olmadığı .

İnsan iradesi , eylem düzeyine yükseltilmiş arzu yoğunluğudur . _ _ _

JOHN BRADSHAV

Machine Translated by Google

Cevap , sadece kendi tatminimizi arayan inatçı bireyciler olmak değil , _ _
çünkü saf bencillik de aynı derecede zarar vericidir . Daha küçük ego benliğinde sıkışıp kalıyoruz , _
kalp çakrasının verici sevgisine girememek . _ _ _ _
Ancak bu işbirliği gönüllü olmadığı , yani kendi irademizden gelmediği sürece , _ _ _ _
gerçek bir güç ya da coşku yok . Aşağıdaki çakranın destekleyici arzusu olmadan , _ _ _
canlılık ve özgünlükten yoksun uysal ve itaatkar otomatlara dönüşürler . İçinde
İrademizi bastırarak onun gölgesini davet ederiz ki bu ya pasif-agresif bir sabotajdır
veya stratejik eylem yerine reaktif isyan .
Rollo May klasik kitabında bu düzensiz iradenin altında neyin yattığını sorar : _ Aşk ve irade,
Bunun bir duygusuzluk durumu olduğuna , hiçbir şeyin önemli olmadığı umutsuz bir olasılık olduğuna inanıyorum .
kayıtsızlığa çok yakın bir durum .”5 İradeyi “ yapma kapasitesi ” olarak tanımlamaya devam ediyor .
kişinin kendisini belirli bir yönde veya belirli bir hedefe doğru hareket edebilecek şekilde organize etmesi _
6 Temeli dilek , ikinci çakra ne olduğumuza duyulan özlemdir . _ _ _
eksik. Arzu iradeyi besler ; Yukarıdan aşağıya inen bilinç ona yön verir
ve niyetlilik yoluyla şekillenir . Niyet olmadan irade olmaz ; sadece kapris vardır .
Özlemimiz bizi geleceğe yönlendirir . _ _ Kelimenin tüm İngilizce fiillerin gelecek zaman kipinde kullanıldı _
olması tesadüf değildir : Onlarla konuşuyorum , rezervasyon yapıyorum . _ _ _ _ Bu geleceği irade uygulayan olacak işimi bitir
gerçeğe dönüştürmemiz irade aracılığıyladır . _ _ _ _ _
Üçüncü çakranın gövdenin en yumuşak kısmında yer alması ilginçtir . _ _ _ _ _ _ _ _
Solar pleksusun önünde kemik yoktur . _ _ _ _ _ Bu şu anlama geliyor : tek şey
Çakralarımız üst üste gelecek şekilde vücudumuzu dik tutan , bedenin enerji kaynağından irade eylemi _
gelen bir enerjidir . _ _ _ _ _ _ Benlik saygısı düşük olduğunda , irade kırıldığında , _
yorulduğumuzda ve canlılığımız kalmadığında vücudun bu bölgesi çöker . _ _ _ _ _ _ Çakra _
üst gövdeyi destekleyecek kadar dolu değil . _ _ Bu destek olmadan göğüs çöker ,
Hava alımımızı kısıtlayan başımız vücut hizasından çıkıyor ve dizlerimiz _ _ _ _ _ _
kilitleniyor , bizi gerçek toprağımızın dışına atıyor . Yapma isteğini geliştirirken faydalıdır _ _ _ _
mekik gibi mide kaslarını güçlendiren ve bunu destekleyen egzersizler _ _
gövdenin hassas kısmı . _
ÖZGÜVEN

Kişi yanılmanın felaket niteliğinde bir olay olduğunu hissettiğinde , hata yapmaktan kaçınmaya yönlendirilir . _ _ _ _
seçim ve karar. Bireysel kişiliğin gelişimi bu nedenle bastırılır . _ _
EDWARD WHITMONT

Enerjik canlılık özgüven gerektirir . Kendimize temel bir güven duyarak daha iyisini yapabiliriz _
bilinmeyenle yüzleşmek . İşler gittiğinde dağılmayan bir benlik duygumuz var _ _ _ _ _ _ _
Yanlış olan bu , zorluklar karşısında hâlâ tutarlılığı koruyabilir . _ Sağlıklı bir ego için bu
Hata yapmak tamam . Utangaç bir kişilik için hataya yer yoktur ve _ _ _
Genişleme ciddi şekilde kısıtlanmıştır . Yapamazsak nasıl ulaşabilir ve büyüyebiliriz ? _ _ _ _
hatalar? Ve büyüme olmadan kendi gücümüze dair duyguyu nasıl geliştirebiliriz ? _ _ Ne zaman
özgüvenimiz düşük , güvenin nerede olması gerektiği konusunda felç edici bir belirsizlik yaşıyoruz
ve güç.
Uzun yıllar süren pratiğim boyunca , yüksek değerler arasında nadiren çok fazla korelasyon buldum .
özgüven ve başarı. Genellikle başarılı kariyere sahip insanlar ,
olağanüstü görünüm veya çok para sahibi olanlar en düşük özgüvene sahipti . Daha sağlıklı olanlar
benlik saygısı daha az beklentiye ve daha fazla izine sahip olan kişiler gibi görünüyor
sadece yaşa. Kendine iyi davrananlar , vücutlarına iyi bakanlar , _ _ _
duygularına bağlıydılar ve zevk almalarına izin veriyorlardı , daha yüksek itibara sahiplerdi
çünkü . Basit birinci ve ikinci konulara katılarak kendilerini doldurdular _ _
İlk üçüncü ve dördüncü
çakra sorunları. Tok hissederek kendilerine güven duydular . Enerjileri vardı . Onların benlik duygusu _ _
somut bir varlık olduğu için dış başarılarla daha az tanımlanıyor
içeri. Tersine , eğer öz - değerimiz yüksekse , kendimize bakma olasılığımız daha yüksektir .
Sağlıklı bir insani duygu olan utanç , bir varoluş durumu olarak utanca dönüşebilir . _
Bir varoluş durumu olarak utanç , kişinin tüm kimliğini ele geçirir . Utanç sahibi olmak _ _

Machine Translated by Google

kimlik , kişinin varlığının kusurlu olduğuna , insan olarak kusurlu olduğuna inanmasıdır . _ _ _ _
Utanç bir kimliğe dönüştüğünde zehirli ve insanlık dışı hale gelir . _
JOHN BRADSHAV

UTANÇ

Utanç üçüncü çakranın şeytanıdır . _ _ _ Kişisel özelliklerle ters orantılıdır _ _
güç - utanç ne kadar büyük olursa , kendimizi o kadar az güçlü hissederiz ve bu ego için o kadar zor olur
kendini oluşturmak . Utanç özgürleştirici akımı bloke eder ve enerjinin buradan yükselmesini engeller .
alt çakraların etkili eyleme dönüşmesini engeller . Kendimizden utanıyoruz ve _ _
dolayısıyla zihin tarafından kontrol edilmesi gereken temel içgüdülerimiz . _ _ _ _ Sonuç olarak ,
Utançla sınırlı kişilikler kendilerini sıkışmış hissederler ve kompulsif tekrarlama kalıplarına düşebilirler .
ve bağımlılık.
Yükselen , özgürleştirici akım üçüncü çakrada sıkışıp kaldığında , tezahür eden , _
bilincin aşağı doğru akımı artar . Gösteriyi zihin yürütür , _ _ utanç
biyolojik enerjinin kontrollü kalıplara dönüştürülmesi terimini oluşturur . _ Utanç duygusuna kapılan verici bağlayıcı
insanlar, içgüdülerinden çok düşüncelerine , özellikle de içsel duygularına saygı gösterirler .
onlara sürekli ne kadar değersiz ve aşağılık olduklarını söyleyen sesler . Kendiliğindenlik _
İradeyi bağlayan ve yetkisiz kılan iç incelemeyle sınırlıdır . _
Doğal içgüdüler hiçbir zaman tamamen bastırılamayacağı için periyodik olarak gölgede patlak verirler .
yalnızca utanç ve yetersizlik duygusunu artıran biçimler . _ _ Yanlış davrandığımızda ,
öfkemizi kaybedersek , dağılırsak ya da ihtiyatlı öz kontrolümüzde kayıplar yaşarsak , _ _ _ _
daha derin bir utanç. Örnekler arasında, tekrar tekrar tıkınırcasına yemek yiyen diyet yapan veya madde kullanan kişiler yer alır .
ya da erteleme yoluyla işi ve başarıyı sabote eden girişimci ve
pasif-agresif davranış. Vasiyetteki blok aşağı doğru akımı tutar _ _ _ _
zevke yönelik yönelimiyle ikinci çakraya girilir , dolayısıyla bu faaliyetler _
nadiren gerçek bir zevk alırlar . _ Utanç kefaretini acı çekmekte bulur ve _
Sefaleti ve başarısızlığı yeniden yaratma ihtiyacı kişiyi çok mutsuz , sahte bir durumda tutar .
denge.

PROAKTİVİTE

Bizi inciten başımıza gelenler değil , başımıza gelenlere verdiğimiz tepkidir . _ _ _ _ _ _ _
STEVEN R.COVEY _

Janet istediği terfiyi alamayacağından endişeliydi . _ _ _ _ Olduğu gibi _
Mevcut maaşıyla zar zor geçinebildiği için bu terfi onun için çok önemliydi . _ _ Şu tarihte:
ilk başta bu konuda kendini üzdü ama sonra proaktif oldu . _ Beklemek yerine
Röportaj yapmak için durumu tersine çevirdi ve patronuyla vizyonu hakkında röportaj yaptı .
şirket. Yeni pozisyonla ilgili kişilerle konuşmak için ek zaman harcadı , _ _
tavsiyeler için onların beğenisini kazanmak . Ortaya çıkacak ihtiyaçları öngördü _ _ _ _
mevcut pozisyonunu değiştirdi ve iş arkadaşları bulmak için inisiyatif aldı . _ _
ilgilendi ve onları eğitmeye başladı . Bütün bu çalışmalarla gerçekten de şunu elde etti :
istediği terfi .
Steven R. Covey, en çok satan kitabında Yedi Alışkanlık _ Son Derece Etkili İnsanlar,
proaktif olmak , (üçüncü proaktivite , Çoğunlukla yönetim seminerlerinde kullanılır . _ _
çakra fazlalığı) veya (üçüncü çakra eksikliği) olmak reaktif bir alternatifidir terimini aktif değil
popüler hale getirdi . Proaktivite , eylemlerinizi seçmekle ilgilidir . _ _
kontrol ediyor veya onlar tarafından kontrol ediliyor . Proaktif insanlar şekillendirme sorumluluğunu üstlenirler _
İstedikleri durumları yaratacak davranışları başlatmak için gelecekleri . _ _ _ _ Proaktif _
kişi ne olacağını görmek için beklemez . _ _ Proaktif olmak, bir kişi olduğunuz anlamına gelir
Koşulların kurbanı olmak yerine çevreniz üzerinde nedensel etki . _ _ _
Proaktiflik inisiyatif ve irade gerektirir .

GÜÇ

Tüm bu nitelikler kişisel güce katkıda bulunur . "-e kadar " anlamına gelen Latince kökünden Podere
Güç , değişim yapabilme yeteneğidir ve tek bir nedenden dolayı vardır _ _
yalnızca — dönüşüm. Eski amacını aştığında onu dönüştürmenin zamanı gelmiştir _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

yeni bir şeye . Güç bir şey değil , bir yoldur . Bu gerçek olma sürecidir . _ _

> Gizemlerin alanı , gücün güçle karşılaştığı sınırdır ; çünkü gizem , keşfedilmemiş ve evcilleştirilmemiş , çıplak güç mantığını takip etmeyen ve bu nedenle beklenmedik şekillerde hareket eden güçlerin ortaya çıkmasıdır . _ _ _ _ _ _
>
> STARHAWK

Otantik yaşamaya cesaret ettiğimizde , içimize ulaşıp çıplak gerçeği söylediğimizde gücümüz olur . _ _ _ _ _ _ Ne kadar risk almaya, sorgulamaya , kendimize karşı dürüst olmaya cesaret edersek , her şey o kadar kolaylaşır . Güç , hata yapmaya , onlardan sorumlu olmaya , onlardan öğrenmeye ve onları düzeltmeye istekli olduğumuzda gelir . _ _ _ _ _

Güç , kutsalın evrimsel gelişimi içindeki ifadesidir . _ _ _ Güç , ilahi olanın muhteşem varlığıdır . _ Güç gizemdir , bilinmeyendir , ötekiyle yüzleşmedir . _ _ _ Güç geçmişten geleceğe geçiştir . _ _ _ _ _ Kişisel sınırlamanın dar tuzaklarından kaçmak ve bütünlüğün muhteşem genişliğine yaklaşmak için gücümüzü geri kazanmalıyız . _ _ _ _ _ _ _ Güç , kendi kaderimizi belirleme yeteneğidir . _ _ Yaşamsal enerji ancak benzersizliğin yolunda çözülebilir ve bilinmeyenin bölgelerini delebilir . _ _ _ _ _ _ _

Bizi hapseden , köleleştiren ve bilinçsiz bırakan engelleri ancak güçle ortadan kaldırabiliriz . _ _

Güç , olanla başlar . Madde olarak toprak kaptır , hareket ise araçtır . _

Bedenlerimiz araç , duygularımız onun yakıtıdır ve üçüncü çakrayı motor yapar . _ _ _ Eğer bu düzlemlerin üzerine çıkacaksak , yeni anlayışı bütünleştirirken onları da yanımızda taşımalıyız . _ _ _ _ Toprak ve su bizi gerçekliğe sabitler , simyasal ateşin parlak ve sıcak yanmasını sağlayan kabı oluşturur . _ _ _ Onlar dönüşümün potasıdır . _ _



LOTUS'UN YETİŞTİRİLMESİ _

BİR BAKIŞTA ÜÇÜNCÜ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU _ _ _

YAŞ

18 aydan 4 yaşa kadar

GÖREVLER

Özerkliğin gelişimi _

Dilin gelişimi _

Dürtü kontrolü

Tutma ve bırakma ustalığı _ _

Tuvalet eğitimi

Kendini tanımlama

İHTİYAÇLAR VE SORUNLAR

Uygun disiplin

Özerkliğin desteklenmesi _

Güven ve teşvik

Oynamak



Oğlum üçüncü çakra aşamasındayken bekar bir anneydim . _ _ _ _ _ _ Her sabah hem Alex'i hem de kendimi hazırlamanın zorluğunu ne kadar iyi hatırlıyorum . Alex küçükken , sabahları her zaman kaliteli vakit geçirilecek bir dönem haline getirirdim ve o da bunu beklemeye başlamıştı . Artık üçüncü çakrasına dalmış olduğumuz için sabahlarımız bir irade savaşına dönüştü . _ Acele etmem gerektiğini biliyordu ve beni nasıl yakalayacağını biliyordu . _ _ O sırada durur

Machine Translated by Google

ayakkabılarını giydikten sonra saklayarak giyiniyordu . _ _ _ _ _ _ Yemeğiyle oynardı _ _ _ _
ya da yere atıp daha fazlasını isteyin . _ _ _ Kıkırdayarak bu kelimeyi yüceltti _ _ _ HAYIR
Annem üzerinde bulduğu yeni güce neşeyle bakıyordu . Üçüncü çakram da savaşırken ağrıyordu . _ _
ona bağırma dürtüsü yerine kendimi yalnızca bir ebeveynin sahip olabileceği sevgi dolu sabrı göstermeye adayıyorum _
anlayabilir .

Dolayısıyla bu aşama sevgi ve nefretin, işbirliğinin ve sevginin oranı açısından belirleyici hale gelir .
inatçılık, kendini ifade etme özgürlüğü ve bunun bastırılması . Kendini kontrol etme duygusundan _
özgüven kaybı olmadan kalıcı bir iyi niyet ve gurur duygusu gelir ; _ bir anlamda _
Otokontrolün ve yabancıların aşırı kontrolünün kaybedilmesi , kalıcı bir şüphe eğilimi doğurur _ _
ve utanç.

ERİK ERİKSON

Bu hikaye ebeveynliğin en zorlu aşamalarından biri olan “korkunç dönem ” için tipiktir .
ikişerli.” Burada hâlâ bağımlılığa gömülmüş , yeni ortaya çıkan bir özerklik var .
Çocuk kendini ayrı hissetmeye başlar ancak ebeveynin hâlâ ayrı kalacağına dair sürekli güvence ister .
Orası. Bir şeyleri kendisi için yapmak ister ancak çoğu görevi tek başına yapmak çok zordur . O
nasıl kullanılacağı konusunda takdir yetkisi olmaksızın iradesini salt zevk için kullanmak istiyor _ _ _ _
bu olacak. Bu aşamadaki zorluk dürtü kontrolünü geliştirmektir . _ _ _ Zor da olsa ,
Bu aşamanın doğru şekilde ele alınması , öz saygı, kişisel özerklik ve güçlü bir özgüven için çok önemlidir .
irade - sağlıklı bir üçüncü çakranın tüm yönleri .
Bu çalkantılı geçiş anneden ayrılma kaygısının başlamasıyla başlar . _ _
azaltılarak yeni bir bağımsızlık düzeyine olanak sağlanır . Bu noktada dil becerileri _ _
iki veya üç kelimelik basit cümlelerin kullanıldığı noktaya kadar ilerledi . _ _ her ikisi de
bu dönüm noktaları on sekiz ile yirmi dört ay arasında meydana gelir . Güvenli bir şekilde varız
çocuk inatçı fırtınayı atlattığında diğer tarafa ulaştı _ _ _ _ _
Benmerkezcidir ve yaklaşık üç yaşında nispeten işbirlikçi bir birey olarak ortaya çıkar.
yıllar.
Bilinç, biz üst çakralardan yukarıya doğru geliştikçe , üst çakralardan aşağıya doğru süzülmeye devam eder .
alt . Yedinci çakra farkındalığının motor gelişimi başlattığını hatırlıyoruz . _ _ _
çakra bir. Altıncı çakradan gelen görüntüler , çakradaki duygu ve hareketi motive eder
iki. Artık dilin (beşinci çakra) gelişimi , _ _ _ _
fiziksel / işletmek duygusal tüketeyden yükselen dürtülere ve davranışlara dikkat edin _
Üçüncü çakrada bize kişisel irade kapasitesini veren beden . _ _ Başka bir deyişle bağlantı
Dil ile eylem arasında bir bağ kurulur , bu da bize dürtü potansiyeli verir .
kontrol. Çocuk “ Kardeşine vurma ” gibi bir ifadeyi anlayabilir ve ardından _ _
Saldırgan dürtülerini dizginlemek için bu kavramı korumaya çalışın . _ Bu cümleyi hatırlayabiliyor _ _
“Soba sıcak” der ve ona dokunmamaya karar verir . Dayatılan doğal sınırların ötesine geçerek _ _
Bebeklik döneminde çocuk artık uygun sınırları içselleştirmelidir . _ _ _ _
Dilin içselleştirilmesi . Bu kavramlar yerleştikçe pek çok şey ortaya çıkabilir . _
Çocuğun dil - eylem bağlantısını kurmasına yardımcı olan testler devam ediyor . Dır-dir
vurmakla aynı şeyi itmek mi ? Yanmadan sobaya ne kadar yaklaşabilir ? _ _ _ _ _
Hayır gerçekten hayır anlamına mı geliyor ?
Dille birlikte geçmiş , şimdiki zaman ve gelecek duygusu gelir ve bu onun kontrol etmesini sağlar .
Faaliyetleri erteleyin, planlayın veya üzerinde düşünün . Artık kavramsallaştırmaya başlıyor _ neden Ve
etki . Lazımlığı kullanırsa anne memnun olur . _ _ Eğer sebzelerini yerse , alacak _ _ _
tatlı. Sobaya dokunursa yanar . _ _ _ _ Olmadan dürtüleri kontrol edemeyiz A
zaman kavramı _ .
Bu noktadan önce çocuk başlatıcı olmaktan ziyade refleksif ve özümseyen bir tavır sergilemiştir .
Birinci ve ikinci çakralarda geliştirilen kimlik duygusu verili bir kimliktir . _ _ _ A
rahat, iyi beslenmiş bir vücut veya aç, istismar edilmiş bir vücut; sakin bir duygusal ortam veya
değişken bir şey - bunlar üzerinde kontrolümüz olmayan ancak _ _ _
yine de varlığımızın temelini oluşturur . Onlar ham _ _ ilk madde ,
Kendimizi yarattığımız malzeme . _ Biz bu verili alandan bireyleşiyoruz . _ _

Machine Translated by Google

Çocuk dürtülerini kontrol etmeyi ve yönlendirmeyi öğrendikçe iradesini geliştirir . _ _ _ _ Ego _
Kimlik , alt tabakadan gelen dürtü ve içgüdülerin ayrıştırılmasıyla gelişir . _ _ _
çakraları ve hangilerinin etkinleştirileceğine karar vermek . Daha önce de belirtildiği gibi , ego artık
gölge ile gelişen arasında aracı olur . _ _ _ Ego sıralama yapar kişilik
bunlar giderek büyüyen Benlik tanımına göre ortaya çıkar . Eğer Mary bunu yaptığı için cezalandırılırsa
Kızgınsa , asi , öfkeli benliği onun gölge bir parçası haline gelecektir . _ _
ve sessiz tarafı kişiliğinin merkezi bir parçası haline gelebilir . _ Onun egosu , içsel olarak
Yönetici, kişiliğin hangi kısımlarının "işe alınacağına" ve hangilerinin " işe alınacağına " karar verir .
“ kovulduk ” – bizden yapmamız beklenen işi yapan parçaları yetiştiriyoruz . _
Bu kontrol ve kişisel hakimiyet mücadelesinin büyük bir kısmı tuvalet arenasında oynanıyor _ _ _ _
eğitim. Çoğu zaman ebeveyn ile çocuk arasındaki irade mücadelesi tuvalet eğitimini gerektirir . _
Daha önce kasları kontrol etmeyi öğrenmek , o anda tepki verilmesini sağladı . Bu gerektirir
İki temel enerji prensibine hakim olmak : ve . tutma Açık bırakmak _
Bu ilkelerin koordinasyonu , yaşam için kalıplar oluşturur ve bu kalıplar, yerleşik hale gelir.
karakter yapısına . _
Eğer kişi kendini kirlettiği için utanıyorsa ya da tuvalet eğitimini çok erken almışsa , o zaman bırakma
utançla kaynaşır . _ İnsan , içlerindeki şeyin bir şekilde kötü olduğunu hisseder ve _
her zaman kontrol edilmeli ve saklanmalıdır . _ Eğer biri işgal edilirse ya da ona karşı çıkmaya zorlanırsa
doğal zamanlama (lavmanlar veya programa göre gerçekleştirilecek komutlar yoluyla) , ardından tutma
bir meydan okuma eylemine , bırakma ise bir boyun eğme eylemine dönüşür . Bunlar temel
Enerjik ifadeler artık ortaya çıkan özerkliğin bir parçası değil , dikte ediliyor .
otorite figürü tarafından . Tutunmak ve bırakmak dışarıdan düzenlenir . _ Biz
kendi kas tepkilerimiz düzeyinde bile başkaları tarafından yönetilmeye başlarız ve hareket ederiz . _ _ _
kendi kendiliğindenliğimizden uzaklaşır ve canlılığımızın ve neşemizin bir kısmını kaybederiz . _ _ Çocuk doğuştan ise _
Zamanlama duygusuna saygı duyulur ve desteklenir , ancak daha sonra kendi zamanlama duygusuna güvenmeyi öğrenir .
Kelimenin tam anlamıyla ve mecazi olarak bedensel ifadesi üzerinde içsel kontrol . Sonuç özgüvendir . _ _

Erik Erikson bu aşamaya geldik anlamında adını verdi özerklik vs. utanç ve şüphe _
bunun nasıl olduğuna bağlı olarak ya özerklikle ya da utanç ve şüpheyle _ _
önceki aşamalar ele alınır . Özerklik olmadan utanç duymaya mahkumuz . _ _ _
gücümüzün serbest akışını sürekli izleyerek eylemlerimizden şüphe etmemizi sağlar . _ _ _ _
sistem. Erikson'a göre bu aşamayı başarılı bir şekilde ele almak bize _
güç ve iradenin açıkça üçüncü çakra özellikleri .
Kaslar olgunlaştıkça , yetenekle birlikte yıkım yaratma yeteneği de gelişir . _ _ _
kendini kontrol etmek için . Bir çocuk çılgınca bir aktivite sırasında masadaki lambayı düşürebilir ve _ _ _ _
kız kardeşine vurma dürtüsünü kontrol etmeyi öğren . _ Çocuğun görevi , kendiliğindenliğini , güvenini veya
dürtülerini ifade etme zevkini kaybetmeden uygun öz kontrolü öğrenmektir . _ _ Ne zaman
utanç ve şüphe hakim olur, özerklik kısıtlanır . Tanımlanmak için büyüyoruz ve _ _ _
başkaları tarafından kontrol ediliyor .
Alt çakralar yerine getirilmediğinde ve görevleri tamamlanmadığında bireyselleşme _ _ _ _ _
gerçekleşmeyebilir . _ Anne yeterli annelik ve güven sağlayamıyorsa ya da _ _ _ _
Duygusal ortam o kadar iç içe geçmiş ya da değişkendir ki çocuk onun tarafından tüketilmektedir .
bireyselleşme yoktur . _ Bazı durumlarda ayrılık , hatta isyan bile olabilir ama _ _
Kontrole direnmek , ondan kurtulmakla aynı şey değildir . _ Direndiğimiz sürece varız _ _ _ _
karşı çıktığımız güç tarafından şekillendirilir ve belirlenir . Rollo May şöyle diyor: “Eğer irade kalırsa
protesto , protesto ettiği şeye bağımlı kalır . _ _ _ Protesto yarı gelişmiş bir iradedir .”7

Bu aşama , kişinin özerkliğinin (ne kadar tuhaf veya tuhaf olursa olsun) en erken ortaya çıkışına işaret eder .
geçici olabilir) ve ebeveynler bu süreci kolayca engelleyebilir veya teşvik edebilir . Eğer inkar edersek
Çocuğumuzun özerk bir varlık olarak hareket etme veya kendini öne sürme hakkına sahip olması durumunda onu _ _
Bunu hayatı boyunca sorgula . _ Eğer bu önemli aşamada özerklik engellenirse (çünkü _
pek çok kişi için cezalandırma , utandırma ve aşırı kontrol yoluyla gerçekleşir), daha sonra bireyselleşme

Machine Translated by Google

Süreç ya direnişe ya da teslimiyete bağlanır ve hiçbir zaman tam anlamıyla gelişmez . Ya çok sıkı tutunuyoruz ya da çok çabuk bırakıyoruz . _ Kendiliğindenlik ve neşe ateşi söner , irade zayıflar , kişisel güç ve sorumluluk duyguları zayıflar . _ _ _ _ _ Sonuç , üst çakraları yeterince destekleyemeyen ve bilincin hem katı tezahürü hem de tam olarak gerçekleşmesi engellenen , yetersiz bir üçüncü çakradır . _ _

Öte yandan , eğer bir çocuğun iradesi takdir yetkisi olmaksızın veya uygun sınırlara saygı gösterilmeden aşırı derecede hoşgörüyle karşılanırsa , egoda bir şişme meydana gelir . Bu tür çocukların " ebeveynlerinin omuzlarına bindikleri " ve kendi güçlerine dair abartılı bir anlayışa sahip oldukları söyleniyor . _ _ Aşağılık ve üstünlük duyguları arasında bir salınım yaratarak hayatları boyunca pek çok kez düşmeye mahkumdurlar . _ _ _ Gerçek tezahür için gerekli olan , sınırların sağladığı kapsayıcıdan yoksundurlar . _ _ Hemen sonuç almayı bekledikleri için , daha zor görevleri başarmak için gereken iç disiplinden yoksun olabilirler , bu da bize gücümüze dair gerçek bir fikir verir .
Dolayısıyla çocuklarımızın özerk bireyler olarak büyümesini , güç sahibi olmasını ve sorumluluk almasını istiyorsak , ortaya çıkan hassas egoyu bastırmadan uygun yönlendirmeyi sağlamamız gerekiyor . _ _ _ _ _ _ Bu ego , yeni bir çimen yaprağı gibi , cesurca ama şefkatle ilk filizlerini yerden yukarı itiyor , göklerin ışığına ulaşıyor . _ _ _
Sabırla ve irade gücüyle , ona büyümesi için ihtiyaç duyduğu besini vererek dikkatli bir şekilde yürüyelim . Ve bu süreçte sabır ve irade gücü bize yol göstersin . _ Kesinlikle ihtiyaç duyulacak . _



TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Transaksiyonel analist ve radikal terapist Claude Steiner bir keresinde bir hikayeyi anlatmıştı .
En sevdiği eğlence güneşli bir öğleden sonra parka gitmek , bir banka oturup güneş ışınlarının tadını çıkarmak olan sıradan bir adam -ona Carl diyebiliriz- . _ Bir gün sessizce bankta otururken (iş kıyafetiyle) , üniformalı ve ağır çizmeler giyen iri yapılı bir adam gelip güneşi kapatarak önünde durdu . _ _ _ _ _ Huzurlu ve sorun çıkarmaktan hoşlanmayan bir adam olan Carl , güneş ışınlarını bir kez daha yüzünde hissedebilmek için parktaki bankta hareket etmekle yetindi . _ _ _ _ _ _ _ _

> Bana yapılanlar benim iyiliğim için yapılmışsa , o zaman benden bu muameleyi hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak kabul etmem ve sorgulamamam bekleniyor . _ _ _ _ _ _
>
> ALICE MILLER O

hareket eder etmez üniformalı adam güneşi engellemek için tekrar harekete geçti . _ _ Carl tekrar hareket etti . Adam da öyle . Bu noktada Carl konuştu ve kibarca adamdan kenara çekilmesini istedi . _ _ Adam bunu yapmadı . Artık sinirlenen Carl onu kenara itmeye çalıştı . _ Adam onu tekrar sıraya itti ve ağır çizmesiyle Carl'ın ayağına basıp onu yere ezdi . _ _ _ _ _ _ _ _ Artık çok kızgın olan Carl , müstehcen sözler söylemeye , kollarını adama doğru sallamaya ve yardım için bağırmaya başladı .

Ama ağlaması boşunaydı . _ Kimse onu kurtarmaya gelmedi . _ Carl başını kaldırıp etrafına baktığında aniden nedenini gördü . _ _ Parktaki herkesin önünde üniformalı bir adamın durduğunu gördü . _ _ _ _ _ _ _ Birçoğunun ayak parmaklarına basan botları vardı , diğerleri ise banklarına zincirlenmişti . _ _ Banklardaki insanların çoğu pasif bir şekilde hareketsiz oturuyordu , bazıları sessizce okuyordu , diğerleri ise Carl'a onaylamayan bir şekilde bakmak ve onun çocukça ve işbirlikçi olmayan patlamasını küçümsemek için dönüyorlardı . Diğerlerinin hiçbiri ayaklarındaki adamdan şikayetçi değildi ; Carl neden şikayet etsin ki ? _ Öfkeleri üniformalı adama değil Carl'a yönelikti . _ _ _ _ _ _ Uzun zamandır reddettikleri benliği yaşıyordu . _ _ _

Hikayenin bittiği yer burası ama hepimiz olası sonuçları tahmin edebiliriz . _ _ Carl mı?

Machine Translated by Google

Anahtar başkasının elindeyken bankına zincirlenmek için bağırmaya ve çığlık atmaya devam mı edeceksin ? _ _ _ İsyanından vazgeçip komşuları gibi sessiz ve pasif oturmayı öğrendi mi ? _ _ _ _ Parkta destek toplayıp bir ayaklanma mı yarattı ? _ Gardiyanını dönüştürdü mü ? _ Ne yapardın ? _ _

Kişisel güç kaybının o kadar yaygın olduğu , kayıp ve öfke çığlıklarını kimsenin duymadığı bir kültür içinde yerimizde tutuluyoruz . _ _ _ _ _ Bunun yerine , bireysel eylemlerimiz nedeniyle dışlanıyoruz ya da en iyi ihtimalle korkuluyoruz . Başkaları üzerindeki gücümüzü korumak için çoğu zaman özgürlüğümüzden ve özgünlüğümüzden vazgeçer ve beklentilere uyum sağlarız . _ _ Bu korkunç bir kayıptır , çünkü içimizdeki evrim ve dönüşümün tohumlarını içeren eşsiz tanrısallığı gizler . _ _ _ _ _ Bu fedakarlığı yapanlar , başkalarının da aynısını yapmasını bekler , bunu yapmadıklarında ise çok gücenirler . _ _ _ _ Gri takım elbiseli heteroseksüel erkekler, gösterişli giyimli gey erkeklerden rahatsız olabilir . İtaatkar eş , kızının militan feminizminden rahatsızdır . _ _ _ _ Savaş gazileri barış için yürüyenlerden rahatsız oluyor . _ _

Bu kaybın ardından , kaybettiği güce o kadar takıntılı bir medeniyetimiz var ki , savaş ve teknoloji yoluyla gücün gölgesini yaratmak için muazzam miktarda para ve enerji harcıyor . _ _ _ _ Efendiye uyduk , denetleyiciyi içselleştirdik ve asıl hedefi daha azıyla daha fazlasını kontrol etmek olan kutuplaşmış bir toplumun suç ortakları olduk . Bu acıya karşı uyuşmuş , kendi güçsüzlüğümüze karşı uyuşmuş , fiziksel hayatta kalmamız için gerekli olduğuna inanılan tekrarlanan görevlere karşı uyuşmuş olarak , içimizdeki boşlukla yaşıyoruz . İçimiz boş , kültürel mitimiz bize gücün bizim dışımızda , başkalarının onayında , teknolojik aletlerde ya da uzak ve otoriter bir tanrı aracılığıyla yattığını söyler . Böylece kendimizi , kaynaklarımızı ve gezegenimizi tüketiyor , dışarıda bir güce , bir üst güce , bizi yalnızca köleleştirecek bir güce ulaşıyoruz . _

Gücümüze ne oldu ? _ Neden buna bu kadar takıntılı bir kültüre sahibiz ? Gelişimimiz için neden bu kadar önemli ve onu nasıl geri alabiliriz ? _ _ _

Otorite bizi bağımsız eylem sorumluluğundan kurtarır . _ _

STARHAWK Bu sorulara cevap verebilmek için öncelikle onun nasıl götürüldüğünü anlamamız gerekiyor . _ _ _ İlerlemek için yaşam enerjimizi kullanmak , gelişmenin doğal bir sonucudur . _ _ Kendi genişlememizi kısıtlamak içgüdüsel değildir . _ _ _ Ancak kendimizi korumak içgüdüseldir . _ _

YETKİ

Bugün iyileşmekte olan bireyler , Tanrı'nın erkek üzerinde , erkeğin kadın üzerinde ve ebeveynin çocuk üzerinde nihai otoritesine inanan önceki nesillerden gelen mirasla mücadele ediyor . Yığın dibindeki çocuklar görülüp duyulmayacaktı . _ _ _ _ _ _ _ _ İyi bir çocuk , anne ve babasına asla karşılık vermeyecek , sessiz , itaatkar bir çocuktur . Asayı esirgemek çocuğu şımartmak anlamına geliyordu ve çocuğun iradesini kırmanın , onu toplumun yararlı bir üyesi yapma çabasıyla , kendi iyiliği için yapılan bir iyilik olduğuna inanılıyordu . _ _ _ _ _ _ _

Bunu başarmak için reddedilme ve soğukluktan sözlü öfke ve fiziksel dayağa kadar ayrıntılı önlemler alınabilir . _ _ Bazen farkında olmadan çocuk böyle bir cezanın suç ortağı haline getirilir ; dışarı çıkıp kendi kırbaçlama düğmesini kesmesi emredilir , fark edilmeyen özürler mırıldanır veya kendini korumak için yalan söylemesi öğretilir . _ Böylece irademiz çalınıyor , çarpıtılıyor ve sonra kendi baskımızın bir aracı olarak bize geri veriliyor . _ _ _

Görünüşte çocukların güvenliğini ve bireyselliğini " kendi iyilikleri için " göz ardı eden çocuk yetiştirme inançları Alice Miller tarafından adlandırılmıştır. zehirli pedagoji. Bu inançlar , doğru olduğunu düşündükleri , kendilerini olumsuzlayan inançlardan , yani kendi kötülüklerine , böyle bir tedaviyi nasıl hak ettiklerine dair inançlardan kurtulmaya çalışarak yıllarını terapide geçirirler . Bu inançlar devam ettiği sürece gelecek nesillere aktarılacaktır . _ _ _ _ _ _ Kültürümüz temel içgüdüleri inkar üzerine inşa edilmiştir . Bu davranışı desteklemek için çocuklarımıza daha farklı bir şey bilme fırsatı bulamadan bunu öğretiyoruz , böylece onlar kendi kendilerine bölünüyorlar ve birbirlerine karşı bölünerek büyüyorlar . _ _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

Otorite herkesin hayatında var olan bir konudur . _ _ Çocukken ebeveynlerimizin , bakıcılarımızın , büyük kardeşlerimizin, bebek bakıcılarımızın ve okul öğretmenlerimizin otoritesiyle mücadele ederiz . Bu otorite modelleri ona nasıl tepki vereceğimizi etkiler , ama daha da önemlisi otoritemizi nasıl geliştireceğimizi etkiler . _ Yalnızca içsel otorite aracılığıyla kişisel enerjimizi organize eder ve etkili bir iradeye odaklarız . _ _ Otorite modellerimizi taklit edebilir veya onlara isyan edebiliriz , ancak bunlar güç kavramımızı incelikli ve derin şekillerde şekillendirir . _ _ Hayatlarımıza hükmetmek için bu içsel otoritenin sağlam bir varlığa sahip olmasına ihtiyacımız var . İçimizde , yorgun olduğumuzda bizi yatağa gönderecek , sabahları işe gitmek için zamanında kalkacak ve yeterince yiyip içtiğimizde bizi masadan uzaklaştıracak bir parçaya ihtiyacımız var . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Zorluklar karşısında bu otoriteyi uygun şekilde elinde bulunduran ve ne zaman direnip ne zaman başkalarına teslim olacağımızı ayırt edebilen bir parçaya ihtiyacımız var . _ Elimizden tutacak , geleceğimizi yaratmamıza yardımcı olacak bir parçaya ihtiyacımız var . _ _ Büyümemizi şekillendiren , şekillendiren ve yönlendiren bir iç düzenleme ilkesine ihtiyacımız var .

Robert Bly , Biz Ütü John , bu otoriteden “içsel Kral ” olarak bahseder :

bir ya da iki yaşındayken , içteki Kral'ın canlı ve güçlü olduğunu tahmin edebiliriz . _ _ Çoğu zaman ne istediğimizi biliyorduk ve bunu hem kendimize hem de başkalarına açıkça ifade ettik . Bazı aileler elbette çocukların ne istediğini umursamıyor . _ _ _

Çoğumuz için Kralımız erken öldürüldü . _ _ _ _ Hiçbir Kral sonsuza kadar ölmez ama düşüp ölür . _ _ _ İçimizdeki savaşçılar Kralı koruyacak kadar güçlü olmadıklarında -ki iki ya da üç yaşında olmalarını kim bekleyebilir ki ? - Kral ölür.10 Kişiliğimizin bu iç kısmını bilinçli olarak şekillendirene kadar , bu , Kral'ın davranışlarıyla şekillenecektir . _ _ _ _ _ üzerimizde yetkiye sahip olan kişi . Eğer ebeveynimiz bir zorbaysa , içsel otoritemiz ya zalim olacak ya da tam tersi , tam bir pısırık olacaktır . Hatta farklı zamanlarda ikisi arasında geçiş bile yapılabilir . Ebeveynimiz orada değilse veya pasifse , içsel otoritemiz de muhtemelen aynı derecede boş olacaktır . _ Eğer ebeveynimiz eleştiri ve utandırma yoluyla kontrol altına alınırsa , onların eleştirel sesleri zihnimize kazınacak ve yaşadığımız her anın arka planı olarak bıktıracak kadar yeniden oynatılacaktır . Eğer ebeveynlerimiz aldatıcı ve dolaylı olsaydı , hem kendimize hem de başkalarına karşı kaçınma ve manipülasyon ustası olurduk . _ Bu kişinin cinsiyeti aynı zamanda bu gücü nasıl taşıdığımızı ve onu başkalarına nereye yansıttığımızı da etkiler . _ _ _ Eğer babamız otoriter olsaydı , korkumuzu ilişki kurduğumuz diğer erkeklere de yansıtabilirdik . _ _ _ _ _ _ Kız çocukları , güçsüz annelerini örnek alarak babalarının otoriterliğini erkek arkadaşlarına yansıtabilirler . _ _ _

Otoritenin kendi yaşamınızdaki etkisini incelemek için kendinize şu soruları sorun :

- Çocukluğunuzun merkezi otorite figürü kimdi ? _ _ _ _ _ _ Kendilerini kurmak için hangi araçları kullar yetki? Bu kişi hakkında ne hissettiniz ? Onların otoritesi hakkında ne hissettin ? Saygıdan mı yoksa korkudan mı itaat ettiniz ?
- Bu otoriteye nasıl tepki verdiniz ? _ İsyan mı ettiniz , itaat mi ettiniz , yoksa hayatınızın farklı zamanlarında değişiklik mi gösterdi ? Değiştiyse , bu değişikliği hangi koşullar etkiledi ?
- İçsel otorite şu anda yaşamınızda nasıl bir biçim alıyor ? _ Kimin ardından şekilleniyor ? _ İşbirliği yapıyor musunuz ? isteyerek mi yoksa direnerek ve kırgınlıkla mı ? Bu içsel otorite , benliği hissetmeye , bedenin sınırlamalarına ve genişleme ve büyüme ihtiyacına saygı duyuyor mu ? _ _ Bu içsel otorite gücünü nereden alıyor ve ona daha fazla güç getirecek olan şey nedir ? Bu otoriteyi yaşamınızla nasıl daha iyi bir uyum içinde tutabilirsiniz ?

CEZA Otorite

saygı yoluyla kazanıldığında , bu bizim içimizdeki gerçekle yankılanır . Bizi isteyerek katılmaya davet ediyor çünkü arkasında yatan nedene ve amaca inanıyoruz . _ _ _ Bir konuda otorite olduğunu düşündüğüm için saygı duyduğum bir öğretmenle workshop yapıyorum . _ _ _ Gerektiğinde tartışabilirim veya soru sorabilirim . _ _ Bir otoriteye gücümü vermek için değil , başkasının uzmanlığından kendi gücümü ve becerimi arttırmak için giderim . _ _ _ _ _

Artık seni hapisten çıkarabilirler çünkü hapishaneyi zihninin içine yerleştirdiler . _ _ _ _ _

Bize kendi doğamıza karşı çıkmamızı söyleyen STARHAWK Otoritesi daha derin bir şeyle yankılanıyor : korku . Korku , üçüncü çakra irademizi hayatta kalmanın birinci çakra düzeyine geriler . _

Machine Translated by Google

Davranışımız artık bir kendini tanımlama eylemi değil , kendini koruma eylemidir . Eylemde ileri gitmek yerine tepki olarak geriye gideriz . _ Ceza korkuyu aşılar .

Ceza, otorite tarafından davranışları kontrol etmek ve bizi özgür irademizden mahrum bırakmak için kullanılır . Bizi, Pavlov'un köpeği gibi, düşünmeden veya sorgulamadan otomatik olarak tepki vermeye şartlandırır . Ceza yalnızca kayıp veya acı önemli olacak kadar şiddetli , benlik duygumuzu zayıflatacak kadar şiddetli olduğunda işe yarar . _ Kazanılabilecekten daha büyük bir şeyi , yani güvenlik, sevgi , zevk, özgürlük veya özsaygı gibi son derece ihtiyaç duyduğumuz bir şeyi elimizden almalı . Ceza , utandırabilir veya kontrol edebilir , mahrum bırakabilir veya istila edebilir. Fiziksel ya da duygusal , gerçek ya da sembolik olabilir . Bir kardeşimizi , arkadaşımızı ya da ırkımızın ya da cinsiyetimizin bir üyesini örnek aldığımızda , bu kendi davranışlarımızı kontrol etme yolunda uzun bir yol kat eder .

Fiziksel ve duygusal istismar, ister ceza olarak isterse yetişkinlerin hayal kırıklığını gidermek için yanlış yönetilen bir çıkış yolu olsun , çocuk tarafından ceza olarak yorumlanır . Bir çocuğa acı vermek sadece bedene ve ruha yönelik bir istismar değil , aynı zamanda otoritenin de istismarıdır . _ _ _ Yetişkin , güvenilir bir otorite olarak koşulsuz güce sahip bir konuma sahiptir . Çocuk ne dikte edilirse onu kabul etmeye ve kendi üçüncü çakrasını buna göre geliştirmeye zorlanır .

John Bradshaw , aileyle ilgili televizyon dizisinde ebeveyn - çocuk boy oranını , yetişkin benliğimizin üzerimizde yükselen , öfkeli ve bize ne yapmamız gerektiğini söyleyen on yedi metrelik bir devle karşılaşma deneyimine benzetmişti . _ _ _ _ _ Böyle bir güç karşısında ne kadar da küçüğüz ! _ Eğer bu avantaj bize karşı kullanılırsa , hayatımızın geri kalanında kendimizi bu kadar küçük hissetmeye , başkalarını hep daha büyük, daha güçlü, daha akıllı görmeye devam edebiliriz . Hafızasında özellikle şiddetli bir dayak olduğu göze çarpan bir müşterim , " büyük adam ve küçük adam " la ilgili rüyalar görüyordu . _ _ _ _ Bu çerçeve , iş durumlarına ve hayatının diğer yönlerine bakışında açıkça görülüyordu .

_ _ _ _ _ _

Starhawk , cezaya tepki verebileceğimiz dört temel yolu listeliyor : biz .11 _ Bu reaksiyonların
Gerçek ceraeb
olabilmek ya da uy, isyan et, geri çekil , veya manipule etmek her biri şunları yapabilir :
eğer bir modeli karakterize ediyorlarsa üçüncü çakra işlevsizdir . Alışkanlıkla uymak ya da geri çekilmek yetersizliktir ; _ otomatik olarak isyan etmek veya manipüle etmek aşırılıktır . Bu tepkilerin tümü , başlangıçta etkisiz itaatle isyan eden ve daha sonra geri çekilerek manipüle eden pasif - agresif davranışta mevcuttur . Örneğin , çocuk " karşılık verdiği " için dövülürse , üçüncü çakranın ego merkezi , geç kalmak , okulda başarısız olmak veya küçük kardeşlerine veya arkadaşlarına karşı hareket etmek gibi daha az doğrudan yollardan güç bulacaktır . _ Üçüncü çakrayı dengelemeye yönelik bu girişimler , yetişkin yaşamında gerçek etkililik ve sorumluluğa giden yolda tökezleyen engeller haline gelir .

Ceza , kendimizi korumak için bizi kendimizi inkar etmeye zorlar . Bu , üçüncü çakrada eşit ve karşıt güçlerden oluşan anıtsal bir blok yaratır ; bu blok , başkalarının ihtiyaçlarını da reddederek kendisini başkalarına yansıtır . Starhawk , " İtaat dolu bir yaşam , inkar dolu bir yaşamdır " diye yazıyor.12 Bu çakranın adı , " mücevherli kale" anlamına geliyor . manipura ,
Uyum , sahte bir güç kalesidir . Orijinallik mücevherdir . _
Üçüncü çakra ego ve kendini tanımlamayla ilgili olduğundan , özgünlüğümüzü inkar etmek , sağlıklı ego gücü oluşturmaya aykırıdır . Bunun yerine ego , uyma , beklentileri karşılama , iyi olma ve cezadan kaçınma yeteneği üzerine kuruludur . _ _ _ Bu deneyimlerden geçici güç ve enerji duyguları alsak da , yine de gücümüzü dışımızdaki , kontrol edemediğimiz bir kaynaktan almanın iniş ve çıkışlarına maruz kalırız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Eğer patronumuz iyi bir ruh halindeyse ve işimizi övüyorsa , enerjimiz yükselir ve kendimizle gurur duyarız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Eğer patron , belki de evdeki işle ilgisi olmayan bir durumdan dolayı öfkeli ve eleştirel hissederek gelirse , o zaman güç duygumuz uysal bir şekilde yere yığılır . Yalnızca zayıf , etkisiz ve yetersiz hissetmeyi deneyimlediğimiz için içimizdeki gücümüz büyük ölçüde gelişmemiş olacaktır .

Kişisel güç ve ego gücü çok karmaşık bir şekilde birbirine bağlı olduğundan , kendi gücümüze ilişkin geliştirdiğimiz duygu , kendimiz hakkında sahip olduğumuz duyguya dönüşür . Güç dinamikleri ise _

Machine Translated by Google

Üzerimize dayatılan tahakkümün üstesinden gelemeseydik , sonuç bizim yetersiz olduğumuz olurdu . _ _ _ _ _ _ _

EBEVEYNLİ ÇOCUK Ne

kadar kusurlu olursa olsun , kendi görevinizi yapmak , ne kadar başarılı olursa olsun başka bir kişinin görevlerini üstlenmekten daha iyidir . Görevlerinizi yaparken ölmeyi tercih edin : Başkasının görevleri sizi büyük manevi tehlikeye sokar . _

BHAGAVAD GİTA

Bazen aile içindeki durum , çocuğun çok çabuk büyümesini ve yaşının ötesinde sorumluluklar üstlenmesini gerektirir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ebeveynin madde bağımlılığı , yoksulluk , hastalık , ölüm veya boşanma , çocuğu vekil eş veya ebeveyn rolüne itebilir . Bu pek çok şekilde olabilir : kalan ebeveyne duygusal destek vermek , küçük kardeşlerin yetiştirilmesine yardımcı olmak , aile için para kazanmak , çocukluk özgürlüklerinden veya akranlarıyla sosyal yaşamdan vazgeçmek , hatta bir ebeveynle cinsel ilişki kurmak .

Beklenti çocuğun bu rolleri yerine getirmesi olduğu ve gerçekte biyolojik ve duygusal olarak bu rolleri yeterince yerine getiremeyecek kadar küçük olduğu için çocukta büyük bir yetersizlik duygusu baş gösteriyor . _ _ _ _ _ _ Bu tür bir yetersizlik yalnızca gelecekte girişilecek her göreve değil aynı zamanda kişinin kendi benlik kavramına da bağlanır . _ Ancak bu beklentilerin uygunsuzluğunu fark ederek ve buna eşlik eden duygular üzerinde çalışarak bu yetersizlik duygusu tersine çevrilebilir . _ _ Alice Miller'ın söylediği gibi : " Kendine olan saygısı belirli niteliklere sahip olmasına değil , kendi duygularının gerçekliğine dayandığında kişi depresyondan kurtulmuş demektir . " 13 Dört çocuktan en büyüğü olan Janet , alkolik bir ailenin çocuğuydu . _ _ İş nedeniyle sık sık seyahat eden bir anne ve baba . Annesinin alışkanlığı öğleden sonra içmeye başlamak ve akşam yemeği vaktinde bayılmaktı . _ _ _ Bu , on iki yaşındaki Janet'in aç erkek ve kız kardeşlerini doyurma ve onları yatağa yatırma rolünü üstlendiği ve bu sürenin sonunda ödevine başlayabileceği anlamına geliyordu . _ _ _ _ _ _ _ Evde iyi bir akşam yemeği hazırlamak için nadiren uygun yiyecek bulunurdu , nasıl pişirileceğine dair herhangi bir talimat da yoktu , dolayısıyla akşam yemekleri ne lezzetli ne de besleyiciydi . Ne kadar çabalarsa çabalasın , erkek ve kız kardeşleri sızlanıyor , şikayet ediyor ve onun vekil ebeveyn rolüne içerliyorlardı .

Kardeşleri doğal olarak öfkeliydi ve kontrol edilmesi zordu ve Janet üstlendiği rolde kendini güçsüz ve yetersiz hissediyordu . _ Evdeki kaosun stresinden dolayı sık sık ağlayarak uyuyordu . _ _ _ _ Sonuç olarak , Janet okulda başarısız oldu ve daha sonra üniversiteye bile başvurmadı , müfredatı idare edemeyecek kadar aptal olduğuna ikna oldu . _ _ Kendisiyle ilgili bu imajı ve onunla birlikte gelen aşağılık duygusunu hayatı boyunca taşıdı . _ Daha sonra kendi çocuğuna hamile kaldığında panik atak geçirdi ve destekleyici bir kocası ve ilk yıllarını atlatmaya yetecek kadar geliri olmasına rağmen çocuk sahibi olamayacağını hissetti . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Bu tür duygular , desteğin yeterli göründüğü durumlarda da ortaya çıkabilir . Örneğin Jack tanınmış bir cerrahın oğluydu . _ _ Üç yaşındayken ailesi ona okumayı ve basit matematik yapmayı öğretti . _ Çocukluğu boyunca onu klasik müzik konserlerine götürüp paranın satın alabileceği en iyi şeyleri verdiler . _ _ _ Okulda iki sınıf atladı ve on altı yaşında mezun olup Ivy League kolejine girdi . _ Ancak üniversiteye girdikten sonra ciddi bir sinir krizi geçirdi ve derslere katılamamıştı . _ Yetersizlik duygusu o kadar güçlüydü ki , geçmişte harika işler yapmış olmasına rağmen görebildiği tek olasılık başarısızlıktı . _ _ _ _ Bu başarısızlık ebeveynlerinin güvenine ihanet edecek ve Jack'in her zaman şüphelendiği şeyi , yani öğrenme güçlüğüne sahip olduğunu ortaya çıkaracaktı . Böyle hissetti çünkü testler böyle bir sakatlık göstermese de başarılı olma mücadelesi onun için her zaman çok zor olmuştu . _ _ _ Bunun yerine , yetersizlik duygusu sürekli olarak yaşına uygun bir düzeyin ötesine itilmesinden kaynaklanıyordu . _ _ _ Duygusal ve fiziksel olarak , konumuna kızan sınıf arkadaşlarından her zaman daha gençti ; bu da onun utangaçlığını ve aşağılık duygularını daha da artırıyordu .

Machine Translated by Google

AŞIRI UYARILILIK VE DUYUSAL YOKSUNLUK

Sistemdeki ham enerjinin alıcısı , yaratıcısı ve dağıtıcısı olarak üçüncü çakra , yolumuza çıkan her türlü enerjiyle ilgilenmek zorundadır . _ (Örneğin , hareketli bir partiye veya yoğun bir tartışmaya girdiğinizde üçüncü çakranız üzerindeki etkiyi hissedin .) Bir çocuk aşırı uyarıldığında , üçüncü çakra ve bir bütün olarak sistem kaldırabileceğinden daha fazla enerji alır . _ _ _ _ Cinsel ve fiziksel istismar çocukların duyu sistemlerini yetişkin sisteminin voltajıyla aşırı yükler . _ Nörolojik olarak bu tür bir yoğunluğu kaldırabilecek donanıma sahip değiller ve ya kendilerini izinsiz girişe karşı korumanın ya da aktivite ya da eyleme dökme davranışları yoluyla enerjiyi boşaltmanın yollarını bulmaları gerekiyor . Çevrelerindeki seslere, renklere , duygulara veya durumlara karşı aşırı duyarlı olarak büyüyebilirler , ancak yine de herhangi bir yoğun uyaranla başa çıkamazlar . Veya aşırı enerjiyi boşaltmak için sürekli aktivite arayarak hiperaktif hale gelebilirler . _ _

Tam tersi , aynı derecede zarar veren kutup ise yeterince uyarılmayan çocuktur . Randy bebekliği boyunca her gün beşiğinde yalnız kaldı . _ _ _ Düzgün bir şekilde beslendi , giydirildi ve hatta ebeveynleri tarafından en iyi düşündükleri şekilde sevildi , ancak dokunmanın temelleri , oyuncaklar veya çeşitli deneyimler ona sağlanmadı . _ _ _ Saatlerce tek pencereye bakmaktan boynunun tutulduğunu ve kendini inanılmaz derecede yalnız ve izole hissettiğini hatırlıyor . _ _ _ _ _ Sonuç olarak Randy , içsel boşluk duyguları , cinsel yetersizlik korkusu ve yorgunlukla birlikte çok az enerjiye ve iradeye sahip olduğunu deneyimliyor . _ Randy , konserler veya büyük partiler gibi güçlü uyaranların olduğu durumlarda kendini en enerjik hissediyor , ancak tek başına çok fazla zaman geçirdiğinde gücünü kaybetme eğiliminde oluyor . Ancak tecritin boşluğu ona en tanıdık geldiğinden tecrit etmek onun alışkanlığıdır . _ _ _ _ _

UTANÇ

Utanç, kontrolün ve serbest bırakmanın temelini oluşturduğunda , gerilimin her iki tarafını da yoğunlaştırıyor gibi görünüyor . Utanç, kontrol dinamiğini daha katı bir şekilde talepkar ve affetmez hale getirirken , serbest bırakmayı daha dinamik ve kendine zarar verici hale getirir . Kişi ne kadar yoğun bir şekilde kontrol ederse, o kadar çok salıverme dengesine ihtiyaç duyar ve kişi ne kadar istismarcı veya kendini yıkıcı bir şekilde serbest bırakırsa, kişi o kadar yoğun bir şekilde kontrole ihtiyaç duyar .

MERLE A. FOSSOM VE MARILYN J. MASON Utanç ,

ister otorite , yaşa uygun olmayan sorumluluk, ihmal, terk edilme , cinsel, duygusal ve fiziksel istismar veya aşırı eleştiri olsun, neredeyse her türlü çocuk istismarından kaynaklanır . Bu davranışı ebeveyn eksikliklerleriyle açıklayamayan çocuk için varılacak tek sonuç , kendisinin hatalı olduğudur . _ _ _ _ _ _ Bir şekilde istismara kendisinin neden olduğu ve bunu hak ettiği, bir şekilde kötü olduğu veya gerçek sevgiye ve uygun ilgiye layık olmadığı sonucuna varır . Bu sonuç bilinçli düzeyde ortaya çıkmasa da , zihin her içgüdüsel dürtüyü ve kendiliğinden ifadeyi izlemeyi öğrendiğinde , yine de davranışın birincil şekillendiricisi haline gelir . _ _ _ Böylece kişi , spontane yapılan eylemlerin daha fazla utanç yaratmasını engellemek için inceleyen ve kontrol eden bir bilinç tarafından utanç duygusuna kapılır .

Bazı ebeveyn davranışları doğrudan utandırıcıdır ve " Kendinden utanmalısın ! " _ _ _ _ çok yaygındır . _ Bir çocuğun başarılarını övmemek , onun başarısızlıklarına ilişkin aşırı eleştiriyle birleştiğinde utanç duygusu yaratacaktır . _ _

kişilik. Gerçekte ortaya çıktıkları yaşa uygun davranışlar nedeniyle çocuklarına sürekli olarak “ aptal ” , “ çirkin ” , “ deli ” veya “ tembel ” diyen ebeveynleri kaç kez duydum ? _ Hiç açıklanmayan bir şeyi anlayamayan , kişisel hijyen konusunda kendilerine bakmaları öğretilmeyen ya da çılgınca durumlara kendiliğinden tepki veren çocuklar , genellikle yardım edemeyecekleri tepkiler nedeniyle utanırlar . _ _ _ _ _ _ _ _ Sonuç olarak onların doğal tepkisi , güvenlik ve onay uğruna feda edilmesi gereken bir sorumluluk haline gelir . _ _ Böylece ego , benliğin içgüdüsel özüne karşı bölünür . _ _ _

John Bradshaw mükemmel kitabında ebeveynlerin kabul edilmeyen utancını çocuklara nasıl aktarıldığını anlatıyor . _ _ _ _ _ _ _ Al, çünkü

Machine Translated by Google

Örneğin , tek başarı duygusu çocuklarının davranışları olan bir anne . _ _ _ Çocuk onun onaylanma ihtiyaçlarını karşılayamadığı zaman , kendi utancı çocuğa aktarılır ve bu nedenle kıyafetleri kirliyse ya da büyükannesinin evinde yaramazlık yaparsa utanır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ya da okulu bırakan baba , oğlunun üniversite kariyeri aracılığıyla kendini affettirmeye çalışabilir ve eğer başarılı olmazsa oğlunu aşırı derecede utandırabilir . _ _ _ _ _ _

Utanç üçüncü çakrayı çökertir ve bunun sonucunda tüm gövde ortadan çöker . _ _ _ _ Bu göğüs boşluğunu küçültür , nefes almayı azaltır ve boğazı daraltır . Bu çöküşle birlikte baş , vücudun geri kalanıyla aynı hizadan düşer ve altıncı ve yedinci çakraların (algılama ve anlama) bedenin merkezi kolonundan ayrılmasına neden olur . _ _ _ Sonuç olarak , kişinin düşünceleri ve algıları çoğu zaman bedenin gerçekliğiyle uyumsuzdur . _ _ _ Zihin , bedeni kapasitesinin ötesinde çalıştırmaya çalışabilir , yiyecek ya da dinlenmeye ilişkin mesajlarını görmezden gelebilir , duygusal ihtiyaçları reddedebilir ve tüm sistemi çökertebilir . _

Utanç genellikle karında içe doğru bir enerji sarmalı olarak deneyimlenir ; sanki çakra hayata doğru ilerlemek yerine omurgaya doğru spiral çiziyormuş gibi bir batma hissi . _ _ Midedeki kelebekler utanç sarmalına benzer ; yeterince iyi olmayacağımızdan , kesinlikle başarısız olacağımızdan ya da açığa çıkacağımızdan korkarız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Utanç , zihin ve beden arasında kişiyi öz benliğinden ayıran bir blok oluşturur . _ _ _ Üçüncü çakranın ego gelişimiyle çok yakın bir ilişkisi olduğundan utanç duygusu ile benlik duygusu kaynaşır . _ _ _ _ _ _ _ Çocuk , eylemlerini hatalı olarak görmez , ancak bu eylemlerin üreticisi olan kendisini ölümcül derecede kusurlu olarak görür . Kendi kendine , "Yalnızca kusurlu biri böyle bir hata yapar " diyor . Her yeni hata (ve hayat her zaman onlarla doludur) yalnızca bu temel inancı güçlendirir .

Sonunda utandırılan öz, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşür . Davranışlarımızı benlik kavramımızla eşleştiririz . _ _ Hata yapmaktan korktuğumuz için dışarı çıkmaya cesaret edemiyoruz ve kendimizi küçük ve sınırlı tutuyoruz, bu da bize aşağılık duygumuz için haklı bir neden veriyor . Başarılı olabileceğimize dair inancımız olmadan , gerçekten çabalamadan vazgeçeriz ve elbette vazgeçerek , başaramayacağımızı kendimize kanıtlarız . _ _ _ _ _ _ _ _

KIRIK İRADE

İrademizle istediğimiz dünyayı yaratırız . _ _ _ _ Ne yazık ki, inatçı bir çocuğun yetiştirilmesi , uysal ve itaatkar bir çocuğa göre daha fazla iştir . İnatçı çocukların çok fazla enerjisi vardır ve birçok şey yapmak isterler . Aynı fikirde olmadıklarında karşılık verirler ve ebeveynlerine meydan okurlar .
Pek çok ebeveyn bu zorluğa tahammül edemeyecek kadar fazla çalışıyor , ilgisiz veya utangaç durumda .

> İrade öncelikle duygular yoluyla devre dışı bırakılır ... Duygular utançla bağlandıkça enerjileri donar , bu da akıl ve iradenin tam etkileşimini engeller . _ _ _ _ _ _
>
> JOHN BRADSHAW

Ebeveyn ile çocuk arasındaki iradenin harmanlanması karmaşık ve hassas bir konudur . _ Ebeveynlerin , daha fazla bilgi ve olgunluk içinde , çocuğun güvenliği ve refahıyla ilgili konularda yol gösterici ilkeleri ve nihai otoriteyi sağlamaları önemlidir . _ _ _ Çocuk için ebeveynlerinin programına uyum sağlamak , günlük bakıma zamanında hazır olmak , aç olsun ya da olmasın önüne konulanları yemek ya da oyunun ortasında oynamayı bırakmak sürekli bir mücadeledir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Fa TV şovunun bir kesiti çünkü eve gitme zamanı geldi .
Kendi programlarıyla aşırı yüklenen ebeveynler genellikle çocuklarının doğal ritimleri hakkında çok az farkındalığa sahiptir . _ _ _
Sorunsuz bir şekilde işleyen bir gemi için çabalayan birçok ebeveyn , bilinçli veya bilinçsiz olarak çocuğun iradesini kırar . Çocuk üzerinde tam bir otorite kurulur ; kendisi için herhangi bir karar alması teşvik edilmez , duygularını veya itirazlarını dile getirmesine izin verilmez ve buna teşebbüs ettiği için utandırılır . Ayrı bir kimliğin ortaya çıkmasına izin verilmez , bireyleşme gerçekleşemez ve çocuk kendi yaşamının gidişatını belirleyemeyecek şekilde büyür . _ _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

Çocuğun iradesini kırmanın uygun ve uygun olduğuna inanılan bir dönem vardı . _ _ _ _ _ _ Bu ebeveynlerin işiydi ve itaatkar bir çocuk onların ödülüydü . _ Ancak bu , duygusuz, coşkusuz veya sağlıklı bir kendi gücü duygusu olmadan hareket eden insanlar yaratır . Bu tür insanlar kolayca manipüle edilir , kontrol edilir ve başkalarını mağdur ederek azalan güçlerini telafi etmeye çalışırken , tutulan kırgınlıkların , pasif - agresif davranışların veya ani şiddet patlamalarının gölge dünyasına itilirler . İrade olmadan kişi bağımlılığın cazibesine nasıl dayanabilir ? _ _ _ _ _ Hayır deme şansımız elimizden alındığında , hayatlarımızı kontrol etme yeteneğimizden ve özümüzü iddia etme yeteneğimizden mahrum kalırız . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Alice Miller'ın zehirli pedagoji kurallarından oluşan aşağıdaki liste , çocuğun iradesini kırmaya hizmet ediyor : _ _ _ _

Yetişkinler , bağımlı çocuğun efendileridir (hizmetkarları değil !) .
Neyin doğru neyin yanlış olduğunu tanrısal bir biçimde belirlerler . _ _
Anne - babanın öfkesinden çocuk sorumlu tutulur . _
Ebeveynler her zaman korunmalıdır . _
Çocuğun yaşamı onaylayan duyguları otokratik yetişkin için bir tehdit oluşturur .
Çocuğun iradesinin bir an önce kırılması gerekmektedir . _ _
Çocuğun fark etmemesi ve dolayısıyla yetişkini açığa çıkaramaması için tüm bunların çok erken yaşta gerçekleşmesi gerekir.14 _ _ _ _ _ _ _ _ _

Bu istismarcı kuralların her biri, güçlü bir üçüncü çakranın kurulmasına zarar verir . Tahakküm ve baskı, kontrol ve şiddet , korku ve boyun eğme yoluyla bunları etkili bir şekilde tanınmaz biçimlere dönüştürerek iradenin , özsaygının , kişisel sorumluluğun ve kişisel özgürlüğün gelişimini etkilerler . Bu erken yaşta meydana geldiğinde (özellikle bireysel benliğin hassas bir şekilde ortaya çıkışı sırasında) , diğer çakraların koruması ve telafi etmesi gereken özde bir çöküş yaşarız . _ _

KARAKTER YAPISI

ENDURER Sam

bana bir fırtına bulutunu hatırlattı . _ Karanlık ve düşünceli vücudu yoğun , kaslı ve ağırdı . Gözlerinde , sanki hayatında sessizce büyük kayıplara katlanmış gibi kederli bir üzüntü vardı ; bana yağmur yağmak üzereyken gökyüzünü hatırlatan bir üzüntü . _ _ _ _ _ Sesi güçlü vücuduna uymuyordu ama sanki değiştirilmiş bir sızlanma gibi çıkıyordu . _ _ _ _ _ Hikayesine uzun bir şikayet listesiyle başladı . _ _ _ " Enerjim kalmamış gibi hissediyorum . _ Her zaman yorgunum . _ İşimde sıkışıp kaldığımı hissediyorum ve artık hiçbir şey beni heyecanlandırmıyor . _ Kendimi ağır ve depresif hissediyorum ama nedenini bilmiyorum . " _ Gözleri yere bakıyordu ve vücudu çok az hareket ediyordu . Ona ne zamandır bu şekilde hissettiğini sorduğumda şu cevabı verdi : “ Sanki ben hep böyle hissettim . _ _ Ama yaşlandıkça daha da kötü hissediyorum . _ _

Yaptığım hiçbir şey bunu değiştirmiyor gibi görünüyor .

Bu karakter yapısının gelişmesinde , büyüyen çocuğun kas sistemi , doğal hareket işlevinden , nevrotik tutma işlevine doğru saptırılır . _ _ _ _ _ _ _

ALEXANDER DÜŞÜK

Daha sonra Sam'i ayağa kaldırdım ve vücudundan bir yük geçmesini sağlamak için bazı temel topraklama çalışmaları yaptım . _ _ _ _ Aslında oldukça fazla enerjiye sahip olduğu çok geçmeden belli oldu . _ _ Bu büyüdükçe , öfke perdesinin yüz hatlarının üzerine gelmeye başladığını görebiliyordum , ancak büyüdükçe , egzersizden hoşlanmadığını açıkladı . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Onun özerkliğe olan ihtiyacını anladığım için çalışmayı durdurduk ve onun geçmişini araştırdık . _ _ Annesi boğucuydu , babası mesafeli ve pasifti , ağabeyi ise ona sataşıyordu . _ _ _ İki yaşını biraz aştığında kız kardeşi doğdu ve iki çocuğunun bezli olmasını önlemek için annesi onu erken tuvalet eğitimine zorladı . _ _ _ _ _ _ Kardeşi saldırgan ve kontrol edilemez olduğundan Sam , kardeşi gibi olmasın diye kendini savunduğu için cezalandırıldı . _ _ _ _ _ Bu da öfkesini bastırması gerektiği anlamına geliyordu . Kardeşi asi olduğu için Sam annesinin gözdesi oldu . _ Ona çok düşkündü ama aynı zamanda onu kontrol ediyordu . Onun özerkliğini gasp etti ve ona ne kadar harika bir insan olduğunu anlattı .

Machine Translated by Google

onu memnun ettiği zamandı ama eğer yaramazlık yaparsa aşkını geri çekerdi . Daha sonra düşük notları nedeniyle üniversiteyi bıraktığında , birkaç yıl boyunca onunla konuşmayı reddetti . _ _ _ _ _ _ _ En sevdiğine böyle davranıyordu . _ _

Sam başka seçeneği olmadığını hissederek dayanmayı öğrendi . Başkalarını memnun etmeye çalıştı ama genellikle başarısız oldu . Başarısız olduğunda ise sert eleştirileri kendine yöneltti . _ Hayatı acımasızlaştı , enerjisi sınırlandı , cinselliği ılıklaştı . _ Kendini sıkışmış hissediyordu ve gerçekten de öyleydi . Sam, (Lowen tarafından adlandırıldığı şekliyle) Mazoşist karakter yapısının veya Dayanıklı'nın (bkz . şekil) bir örneğiydi . 3.2). Dayanıklı'nın ikilemi , iradenin enerjisini bağlayan , özerkliği kısıtlayan ve kendiliğindenliğini , neşesini ve iyimserliğini sıkıştıran bir tutma düzenine kilitlenmiş olmasıdır . _ _ _ _ _ _ İlerleyemeyen faaliyetin kendine karşı döndüğü , daha fazla hayal kırıklığı , daha fazla gerilim ve daha fazla tıkanıklık yarattığı bir kısır döngüye yakalanır . _ _ Bu da asık suratlı bir umutsuzluk ve umutsuzluk duygusuna, iradenin sakatlanmasına , enerji seviyesinin azalmasına , kısacası üçüncü çakranın eksikliğine neden olur .

Enerjideki bir " blok " tan , psişik ve somatik alemde iki veya daha fazla karşıt gücün buluştuğu bir yer olarak söz ediyorum . Patronunuza kızmak ve onun onayını almak isteyebilirsiniz . _ _ _ _ _ _ Her ikisi de geçerli olan bu iki ihtiyaç, birbiriyle çapraz amaçlarla çalışır . Her ikisi de tam olarak inkar edilemediği veya tam olarak ifade edilemediği için karşılıklı düşmanlıkları bir blokajla sonuçlanır . Bloğun herhangi bir tarafı tetiklendiğinde karşı tarafın enerjisi artar ve ortaya çıkan mücadele stres üretir . _ _ _ _ _ Örneğin Sam'in annesine kızmak için pek çok nedeni vardı ama aynı zamanda onun sevgisini de istiyordu ve bu ihtiyaçlar birbirini dışlıyor gibi görünüyordu, dolayısıyla sıkışmışlık hissi vardı .

Dayanıklılık yapısı, ebeveynin aşırı kontrolcü olması ve çocuğun ortaya çıkan özerkliğini ezmesi durumunda gelişir . Otorite , özerkliğin doğal olarak ortaya çıktığı ancak tek başına ayakta durabilecek kadar güçlü olmadığı bir dönemde zorlandığından , mümkün olan tek başvuru boyun eğmektir . Bu yetki çocuğun iradesine uygun olmadığı için sonuç bir kalıptır . _ _ _ _ _ _ _ Çocuk şöyle diyor : " Pekala , istediğini yapacağım ama gerçekten katılmayacağım ! " _ (Bu açıklamayı yaptığınızı hayal ederseniz , içinizdeki tutmayı hissedebilirsiniz .) Özerk hissetmenin tek yolu direnişe geçmektir.8 Maalesef bu direniş hayata standart bir yaklaşım haline gelir ve Dayanıklı , herhangi bir şeye katılmakta veya herhangi bir şeye katılmakta zorluk çeker . bu kararsız duygular bir blok oluşturmadan .

Ancak dışsal itaat onu güvenilir , istikrarlı, çalışkan , memnun etmeye istekli ve . Dayanıklılar krizlere iyi dayanırlar , sadık dostlardır ve nadiren sorun çıkarırlar . _ _ İşlerine sadık kalabilirler ve zor ya da nahoş görevleri başarabilirler . Ama dışarıdan memnun etmeye çalışırken aynı zamanda sabote etme eğilimi de var . _ _

Hayata karşı pasif - agresif bir duruş , engellilerin bu kararsız duygularla başa çıkmak için kullanabilecekleri tek olası ifadedir .

Kararsızlık büyük ölçüde saldırganlık ile hassas duygular arasındadır . Dayanıklı , herhangi bir çocuk veya yetişkin gibi onay ve şefkat ister , ancak sevgi , kendi özerkliği pahasına kazanılır ve öfke ortaya çıkar . Sevgi istediği kişi tarafından hem yönlendirildiğini hem de ona öfke duyduğunu hissettiği için hem ihtiyacı hem de öfkeyi aynı anda hisseder ve ikisini de ifade edemez .

ŞEKİL 3.2. MAZOKİSTİK KARAKTER YAPISI (ENDURER)
FAZLA YÖNETİLEN ÇOCUK

Machine Translated by Google

FIRST CHAKRA Excessive	SECOND CHAKRA Deficient	THIRD CHAKRA Split	FOURTH CHAKRA Deficient
Draws inward, "holding in"	Emotional numbness (feelings held in, blocked)	Energy bound at will	Autonomy needs seen as antithetical to love
Tends toward density or obesity in body	May avoid pleasure or feel guilty about it	Passive-aggressive manipulation of others	Critical, negative
Excessive boundaries	Experiences sex as work	Inner rage blocked	Isolates
Resistant, stubborn	Afraid to get intimate, to let go	Tries to please while inwardly resisting	Develops lots of grief
Feels stuck, unmoving	May feel inadequate emotionally and sexually	Whines instead of taking action	Afraid to reach out because it risks autonomy
		Stubborn	Sees love as conditional
		Low self-esteem, shame-based	Remains submissive to get love, so simultaneously resists closeness
		Feels like a victim	
		Intense focus of energy	
		Good discipline	

Machine Translated by Google

FIFTH CHAKRA Deficient	SIXTH CHAKRA Split	SEVENTH CHAKRA Deficient
Excessive shyness	Locked in self-scrutiny due to shame base	Usually not strongly spiritual due to fear of losing autonomy
Whining and complaining	Hypervigilant	Often intelligent and capable
Energy choked in throat area	Fantasizes rather than takes action	Skeptical
Difficulty putting feelings into words		Pragmatic—likes facts better than abstract ideas

Lowen'ın sözleriyle : “ ... mazoşist şizofren gibi gerçekliği inkar etmez , Oral karakter gibi onun taleplerini de reddetmez . _ _ _ _ Gerçekliği kabul ederken aynı zamanda onunla savaşır , aynı zamanda onun taleplerinin rasyonelliğini de kabul eder , aynı zamanda onlarla savaşır . _ _ _ _ Başka hiçbir karaktere benzemeyen bir şekilde korkunç bir çatışma içindedir . ” 9 Pek çok Endurer yapısında irade şiddetle değil , görünüşteki tatlılıkla kırılır . "Ah, benim küçük oğlum asla böyle davranıp annesini hayal kırıklığına uğratmaz , değil mi ? " “Cathy benim en sevdiğim çocuğum ; çok itaatkar ve sessiz . ” “Ah, bunu yaptığın için çok hayal kırıklığına uğradım . Senin kardeşinden daha iyi olduğunu sanıyordum . " Varsayılan beklentileri karşılayamamanın anlamı , bir şekilde kötü ya da yetersiz olduğumuzdur , çünkü birisini memnun etmedik . _ _ _ _ _ Onaylanmak istiyoruz ve irademizi buna göre teslim ediyoruz , aynı zamanda da buna kızıyoruz . _ _ _ Davranış için ödül veya ceza olarak koşullu sevgi kullanıldığında , çocuğun üçüncü ve dördüncü çakraları birbiriyle çatışır : İşbirliği yaparak ve iradesinden vazgeçerek sevgiye sahip olabilir veya reddedilme ve sevgiyi kaybetme riskini alarak özerkliğe sahip olabilir - ancak _ _ _ _ _ bu denklemin her ikisine de asla sahip olamaz . Aşk ve ya ya ya da fenomen haline gelecektir .

Machine Translated by Google

Her ikisi de gerekli olduğundan durum umutsuzdur ve Dayanıklı umutsuzluğa düşer . _ öyle _
Bu denklemin yanlış olduğunu hatırlamak önemlidir . _ Aslında yalnızca gerçek aşka sahip olabiliriz _ _
ve güçlü irade mevcut olduğunda ve birbirleriyle uyum içinde çalıştığında . _ _ öyle _
Dayanıklı'nın bunu fark etmesi son derece zordur .
Dayanıklı'nın çatışmasının temelinde utanç şeytanı vardır . _ _ _ _ _ Onun en büyük korkusu
aşağılama. Cezalandırıldığında ya da eleştirildiğinde , sıklıkla kendini acımasızca suçlamaya
başlar . _ _ _ _ Bu onun üçüncü çakrasını azaltır ve _ _
kendini korumak daha zordur . Manipüle edildiğinde yeniden utanç yaşıyor _ _
egonun zayıf olmasından dolayı . Endurer , utanç verici bir kısır döngüye yakalanmıştır . _ _
eylemi zayıflatır ve utancı daha da sürdürür . Korkunç bir karmaşa .
İçimizden çıkanları yeterince kontrol edemezsek utanç duyarız . _ _ _ _ _ Eğer tuvalet
Kaslar yeterince olgunlaşmadan antrenmana başlanır , başarısızlık hissi ortaya çıkar , _ _ _
bu da bize içeride olanın kötü ve çirkin olduğunu ve içeride tutulması gerektiğini düşündürür . _
tutunduğun için ödüllendirildin , bırakıldığın için utandın . Şizoid nerede ve _ bir arada
Oral , Dayanıklı tutan birincil modelidir . _ _ _ _ O olur tutarak tutar
içeride olandan utanmak , bu da içerideki her şeyden utanmak anlamına gelir ;
duyguları , düşünceleri , ihtiyaçları ve esasen kendisi . _ Bu nedenle en büyük
Dayanıklı'nın korkusu onun aşağılanmaya yol açacağından ve daha da ileriye götüreceğinden emin olduğu şeydir .
utanç. Bu nedenle kendini tutması gerekiyor .
Tutunma sorunu bir bütün olarak çakra sisteminde birçok blokaj yaratır . _ _ _ _
Gerginliğin ortaya çıkma ihtimalinin en yüksek olduğu ve Dayanıklıların _ _ _ _ _ _
bacakları, elleri , boğazı ve cinsel organları korumalı ve kapatmalıdır . Alabilirler _ _ _ _ _
yerden ve taçtan gelen enerji var , ancak onu serbest bırakamıyorlar . _ Enerji birikmesi _ _
iç kısmı genellikle kalın , kaslı bir dolgu ile vücudu çok yoğun ve büyük yapar
boğaz ve kalça arası . Kuyruğun kıvrık olduğu duruş utanç vericidir _ _ _ _ _
içeri girince baş eğildi ve üçüncü çakra çöktü . Birinci ve beşinci çakralar _ _
bloke olur ve bu içe çekilme ve kendine karşı dönme mazoşizmi yaratır.
Uzanmak da engelleniyor ve Endurer , nesnelerle dolu bir bedenin içinde sıkışıp kalıyor . _
serbest bırakılamayan enerji (buna bakın) sayfa, Dayanıklı Karakter).
Bu dolgunun nasıl oluşturulduğuna bakalım . _ _ _ _ Diyelim ki biri pencerenin yanında oturuyordu _
Soğuk bir günde sessizce kitap okuyorum . Aniden birisi içeriye bir taş fırlatır _
pencere. Dayanıklı , sinirlenir , ayağa kalkar , bir palto ve atkı giyer ve geri döner .
kitabını okumaya . _ Sonra başka bir pencereden başka bir kaya geliyor . Alır _
Daha soğuk. Endurer , ilk katın üzerine başka bir palto ve atkı giyer . Söylemek yerine
Kişi taş atmayı bırakmazsa , Endurer daha ağır bir zırh giyer . _ Sonra _
üçüncü kaya , üçüncü bir kat var ve dördüncü kayadan sonra Dayanıklı nihayet hissedebilir _ _ _
Bir şey söyleyecek kadar sinirlendi ama bunu denediğinde çığlıkları ses tarafından o kadar bastırılıyor ki _
kimsenin onu duyamayacağı paltolar ve eşarplar . _ Kayaları durduramıyor ve yapamıyor _ _ _ _ _
Zırhı çıkarmak için . Kendini mutsuz, değersiz ve mağdur hissediyor . Tipik bir durumdur _ _
Bırakın almayı , kayaları durdurma seçeneği bile yok _ _ _ _ _ _
atıcıya kızgın . _ Dile getirilmeyen varsayım (geçmiş deneyimlere dayanarak)
ebeveyn otoritesi) zaten durdurulamayacakları anlamına geliyor , öyleyse neden denemekle zaman harcayasınız ki ?
Başarısızlık sadece utancı arttırır , bu yüzden riske atmamak ve bunun yerine sadece kendini korumak daha güvenlidir .
Endurer'da öfke , saldırganlık ve kendiliğinden aktivite ortaya çıkar . Onlar değiller _ _
herhangi bir şekilde, duygudan yoksun . Fakat ortaya çıktıklarında ifadeleri bastırılır ve _ _ _ _
enerji içe doğru , kendine karşı döner (dolayısıyla mazoşizmin kaynağıdır) . Duygu _
Halihazırda mevcut olan utanç duygusu , her zaman kötü niyetli bir iç eleştirmen biçimini alır . _
Dayanıklı'nın hatalarını ve kusurlarını işaret ediyor . Ebeveynin efendi - köle ilişkisi _
Böylece çocuğa içsel olarak zihin ve beden arasında tekrarlanır ya da Freudyen ifadeyle _ _ _
süperego ile id arasında , egonun aracılık edemeyecek kadar zayıf olduğu terimler _ _ _ _
ikisi . Öfke ne kadar artarsa , içsel ceza da o kadar şiddetli olur . Bu
Umutsuz bir umutsuzluk ve sıkışıp kalma hissi yaratır ; Endurer'ın başlıca şikayeti

Machine Translated by Google

hayatta .

Dayanıklı'nın iradesi teslimiyet ve direnişe bağlıdır ve nadiren durumlarını hafifletecek proaktif bir eylem yolu görür . _ _ _ _ _ Varsayılan varsayım , durumların değiştirilmek yerine tolere edilmesi gerektiğidir . _ Temel utancı onu , değişiklik isteme hakkına sahip olmadığına ikna eder ve kendisine fırsat verilirse , isteme hakkından çoktan vazgeçmiş olduğundan ne istediğini bile bilmiyor olabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ Dayanıklılar , hayatlarını teslimiyet ve kızgınlıkla teslim oldukları bir dizi " zorunluluk " olarak görürler . _

Özgürleştirici akım , üst çakralara girme isteğiyle çıkmazdan kurtulamaz . _ _ _ _ _ _ _ _ Sevgi , hissederek değil , onaylanarak kazanılması ve iradeyle verilmesi gereken bir şey olarak görülüyor . _ _ _ Üçüncü çakrayı geçen şey boğazda başka bir blokla karşılaşır ve Dayanıklı'nın sesi bastırılmış bir sızlanma gibi gelebilir . _ _ _ _ _ Dışarıdan itiraza izin verilmediğinden , sızlanmak ve şikayet etmek , memnuniyetsizliğin izin verilen tek ifadesidir . Boğazda tıkanan iç dünyanın büyük bir kısmı altıncı ve yedinci çakralardan uzak tutulur ve bu nedenle bilinçten uzak tutulur . _ Bunun yerine , iç dünya sürekli olarak bilinçdışında kalır ve Dayanıklılar kendi süreçlerini görmekte zorlanırlar . _ _ _ İçinde bulundukları kötü durum , kendileri için bir gizemdir ve sadece kusurlu ve yetersiz oldukları ve bunun değişmez olduğu sonucuna varırlar . _ _

İyileşmek için Dayanıklının hem öfkeli hem de şefkatli duygularını ifade etmesi gerekir . İradenin zorbalığı , ona eleştirmekten daha üretken bir şey verilerek yenilgiye uğratılmalıdır . _ _ _ _ _ Kendine yöneltilen öfkenin dışsallaştırılması , ihtiyaç duygularının kabul edilmesi ve utanç pelerininden kurtarılması gerekir . _ _ _ _ _ _ _ Hareket, tutunma kalıplarını kırar ve cinsellik , beslenmenin içeri girmesine izin verir . Öz saygıyı geliştirmek , altta yatan temadır , böylece daha büyük bir ego , iç eleştirmene karşı durabilir ve bir kez daha özerkliğe kavuşabilir . Dayanıklılar için bu korkutucu bir süreçtir , ancak sonunda içsel otoritelerini yeniden tesis eden , iradeyi güçlendiren ve neşeyi ve kendiliğindenliği geri kazanan bir süreçtir .

FAZLALIK VE EKSİKLİK

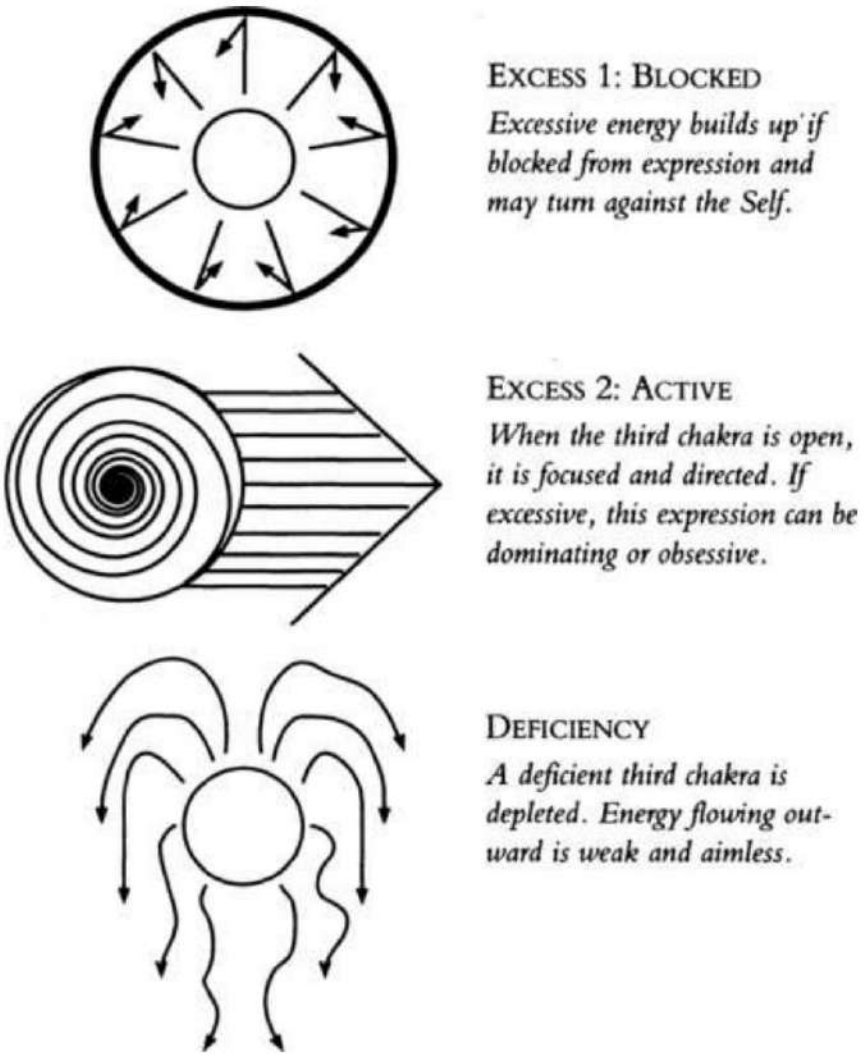
FAZLALIK Gerçek benliği örtmek ve saklamak için sahte bir benlik talebi , yapma ve başarının hakim olduğu bir yaşamı gerektirir . _

JOHN BRADSHAW

Üçüncü çakranın aşırılıkları ilk bakışta güç ve enerji bolluğu gibi görünebilir . _ _ Gerçekte , azalan veya tanınmayan güç hissini telafi ederler . _
Çaresizlik , terk edilme , ihmal ve istismar duygularının üstesinden gelmek için, kişinin güce , kontrole ve özgüvenini artırmaya aşırı bir bağlılığı , hatta takıntısı vardır . Çekirdek benlik yetersiz beslendiği için kişi başkalarının onayıyla beslenmesi gereken bir imaja ya da sahte bir benliğe göre yaşamaya çalışır . _ _ _ _ _ Sonuç olarak , üçüncü çakranın fazlalığı , sürekli bir aktivite veya John Bradshaw'ın insan yerine insan yaptığı olarak adlandırdığı şey olarak görünebilir . _ _ _ Bu, egoyu başarılarla , taahhütlerle ve meşguliyetle güçlendirir . Böyle bir kişi sürekli hareket halinde olacak , heyecanlanacak ve buna eşlik eden stres içinde olacak ve yaşadığını hissetmenin bir yolu olarak bu tür koşullar altında gelişecektir . Bu tür kronik zorlamalar eninde sonunda kronik yorgunluğa , yani aşırı durumdan yetersiz duruma geçişe yol açabilir (bkz . 3.3).

Aşırı üçüncü çakraya sahip bir kişi katı bir irade tarafından yönetilir . _ Aşırı bir irade , mutlaka güçlü bir irade değildir , çünkü esnekliğinin olmaması onu kırılgan ve kırılgan hale getirebilir . Aşırı irade , meydan okunduğunda öfkeyle parlayabilir veya korkuyla geri çekilebilir . _ Aşırı iradenin sürekli olarak kendini , başkalarını ve durumları kontrol etme ihtiyacı vardır . _ _ _ Aşırı uçlarda ise zorbadır ; baskıcı, saldırgan , öfkeli ve şişkindir. Daha az aşırı durumlarda , her ayrıntıyı takıntı haline getirerek ve mümkün olduğu kadar çok değişkeni kontrol etmeye çalışarak durumları aşırı yönetme eğiliminde olan kişi yöneticidir . Yönetici her zaman şunu bilmek ister : “ Orada kim olacak ? Ne giymeliyim ? _ Ne kadar zaman alacak ? Peki ya bu? Peki ya öyle olursa?"

Machine Translated by Google



ŞEKİL 3.3. ÜÇÜNCÜ ÇAKRA FAZLASI VE EKSİKLİĞİ

Bazen kişinin kendi bedeni üzerindeki kontrolünde aşırı bir irade görülebilir . _ _ Dansçılar, sporcular , ağırlık antrenörleri, koşucular , titiz diyet yapanlar ve hatta yoga uygulayıcıları bazen vücutlarını makine gibi çalıştırırlar , onları çok çalıştırırlar , kendi iradeleriyle iterler veya seçtikleri katı rejimle onları teslim olmaya zorlarlar . Görünüşte manevi , sanatsal veya sağlık nedenleriyle böyle bir programı seçebilirler , ancak yakından incelendiğinde vücudun ne kadar iyi göründüğüne veya performans gösterdiğine göre egoyu destekleme ihtiyacı ortaya çıkabilir . Bu , bu tür çabaların tümü için kesinlikle doğru olmasa da , kişisel gelişim programları üzerinde çalışırken herhangi birimiz bu tuzağa düşebiliriz . Beden bir şey değil , yaşayan bir araçtır . _ Bedenin mesajlarını dinlemek ile bu dürtüleri üretken faaliyetlere yönlendirmek arasındaki denge , aradığımız bütünleşmedir . _ _ _ _ Üçüncü çakraları eksik olanların kişisel bir rejimle iradelerini geliştirmeleri gerekebilirken , üçüncü çakraları fazla olanların bunu zarar verici aşırı uçlara taşıma olasılıkları daha yüksektir . _ _ _ _ _

Aynı iradenin kendine hakim olması kişinin hayatında da meydana gelebilir . _ Aşırı aktiviteyle meşgul olmayabiliriz , ancak yine de günlük yaşamın zorluklarına karşı saf irademizle kendimizi zorluyoruz . _ _ _ Bir otomat haline gelerek deneyimlerden ve duygulardan uzaklaşırız . _ Otomatik olarak çalışırız ve ne yaptığımızı nadiren düşünürüz , kendimizden çok az şey katılır . _ _ _ Burada irade hem ruhtan hem de bedenden kopmuş , egonun işlevini devralmış , deneyimi geride bırakmıştır . _ _ _ _ _ _ _ İrade fazlalığı diğer çakraların çoğundan hayati enerjiyi çalabilir , ikinci çakrayı duygu eksikliğinden , dördüncü çakrayı gerçek bağlantıdan ve beşinci çakrayı açıkça konuşmaktan mahrum bırakabilir . _ _ _ _ _ _ Beden faaliyete dayalı gibi görünebilir , ancak ruh bedene dayalı değildir . _ _ _ _ _

Dışsal düzeyde , aşırı üçüncü çakranın gücü kötüye kullanma eğilimi vardır . _ _ _ _

Machine Translated by Google

zayıf egoyu ve zayıf özgüveni telafi eder . Güç sarhoş edici görünebilir ve ego dürtüsel , takıntılı ve esnek olmayan bir hale gelebilir . Kendini besleme , şefkat, sabır ve anlayış gibi diğer değerler güç ihtiyacı tarafından ayaklar altına alınır . Yaşam enerjisi üçüncü çakrada sıkışıp kalır ve başka bölgelere gidemez . _ _ _

Genellikle kaygı düzeyi yüksek olan kişilere fazla ücret ödenir . Bu üçüncü çakra ile ilgili olmasa da aslında ilişkilidir . _ _ neden_ Enerjisel ifade ve dağıtım için merkezi işlemci olan üçüncü çakra , sistem aşırı yüklendiğinde fazla mesai yapar . Bu, hiperaktivite, kas gerginliği, aşırı mide asidinin yanı sıra baskın bir kişiliğe veya katı bir iradeye neden olabilir .

EKSİKLİK

Üçüncü çakraları eksik olan insanlar , ateş ve canlılık eksikliği , zayıf öz disiplin , zayıf irade ve kendiliğindenlik eksikliği gibi özelliklerin bir kombinasyonundan muzdariptir .
Başkaları tarafından kolayca manipüle edilebilirler ve çoğu zaman kendilerini mağdur edilmiş hissederler . Vücudun enerjisi kelimenin tam anlamıyla bastırıldığı ve geri tutulduğu ve çoğu zaman utanç duygularıyla sınırlandığı için depresyon sık görülebilir . _ _ Burada zayıf ego, aşırı telafiden ziyade kaçınma yoluyla başa çıkar . Son derece utangaç olabilirler ve soğuk ya da içine kapanık görünebilirler . Özellikle kişisel olarak maruz kalma riski olduğunda , yüzleşmekten ve meydan okumaktan kaçınmaları muhtemeldir . _ _ Buna , insanların önünde performans sergilemek veya ilişkilerde duygusal riskler almak da dahildir . Güvenli davranma , kurallara uyma , başkalarının liderlik etmesine izin verme ve insanları memnun etme olasılıkları daha yüksektir . Pasiftirler ve pasiflikleri sayesinde kontrol ederler . _ Başkalarının liderliği ele almasına izin vererek , savunmasızlıktan ve riskten kaçınırlar ve kendileri adına risk alması gereken başkaları üzerinde güç sahibi olurlar . İlişkilerde , genellikle gizli bir kızgınlıkla , sessizce ilerlerken başkalarının başlamasına izin verirler . Kendileri sakin , sakin ve kendine hakim görünürken , pasiflikleri partnerlerini hayal kırıklığına uğratabilir ve üzebilir . İyi görünerek suçlama ve sorumluluktan kaçınırlar . _ Üçüncü çakraları eksik olan kişiler , ailedeki kayıp çocuklar , organizasyondaki sessiz çalışanlar veya fedakar ve özverili eş veya kocadır . _

John aslında istemediği halde komşusunu doktora götürmeyi kabul edebilir ama hayır diyemeyecek kadar pasiftir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bunun yerine kırk beş dakika geç geldi . Bu onun öfkesini ve saldırganlığını minimum kişisel riskle yüzleşmeden ifade etme yoludur . _ _

Korku , suçluluk ve utanç (ilk üç çakranın şeytanları) , eksikliği olan üçüncü çakrada baskın etkilerdir . Korku , temeldeki enerjiyi daraltır , suçluluk duygusu hareket akışını kısıtlar ve sonuç olarak , üçüncü çakra daha oraya ulaşmadan kısıtlandığı için ondan çok az enerji yayılır . _ _ _ _ _ _ _ _ Gelen enerji utançla sınırlıdır . _ _ _ _

Üst çakralar ise bunun tersine aşırı olabilir . Sevgiye olan ihtiyaç güçlüdür , çünkü sevgi çoğu zaman enerjiyi tabandan yukarıya , üçüncü çakranın enerjisini tam anlamıyla artıran bir özgürlüğe çeker . _ _ _ Sevilmenin getirdiği özgüven , gücün yavaş yavaş gelişmesine izin veren bir güvenlik duygusu yaratır . _ _ _ Ancak ilişki başarısız olursa (ki çoğu zaman olduğu gibi) , o zaman enerji yeniden daralma durumuna düşer ve ego , kişinin kendi yetersizliğine olan inancına geri döner .

Üçüncü çakra eksikliğinde dışa yönelik saldırganlığın olmaması yaygındır . _ Basitçe yeterli enerji yoktur ya da var olan enerji korku ve utançla sınırlanmıştır . _ _ _ _ _ Eğer değersiz olduğumuzu hissediyorsak neden herhangi bir şey için savaşalım ki ? Kendimize önemli olmadığımızı ve bu nedenle ne olduğunun önemli olmadığını söyleriz . _ _ _ Pasiflik daha güvenlidir . Etkileşim, izolasyonun genellikle daha rahat olduğu yerde korkuyu beraberinde getirir .
Başkalarına karşı bu izolasyon ve pasiflik bizi çevremizdeki dünyanın enerjisinden uzaklaştırır . _ _ _ _ _ Zaten yetersiz ücretle , daha sonra kapalı bir sistem haline geliriz , daha da tükenmişliğe ve monotonluğa sürükleniriz , bu da elbette düşük özgüveni besler .
Güçlü bir üçüncü çakra olmadan kendi hayatlarımızı yürütme isteğinden yoksun kalırız . _ Öz disiplin zayıftır , takip nadirdir ve sorumluluktan kaçınılır . Diyetlere sadık kalamayız , inşa edemeyiz

Machine Translated by Google

egzersiz yoluyla enerjimizi , kendimizi projeleri tamamlamaya iteriz . Özgürleştirici akım , alt çakraların çekim alanından kaçmak için yeterli güce sahip değildir ve biz basitçe yerden kalkamayız . _ _ _ _ _ _

Kronik yorgunluk sendromundan muzdarip kişiler üçüncü çakra enerjisinin tükendiğini gösterir . Bunun nedeni , yakıtı biten aşırı aktivite veya enerjiyi yorgunluğa bağlayan kronik tutma veya kandida aşırı büyümesi , Epstein - Barr sendromu , Lyme hastalığı ve gıda alerjileri gibi çeşitli tıbbi durumlar olabilir . _ Her durumda vücut , biyolojik çekirdekten yayılan daha derin enerji kaynaklarıyla temasa geçmek için dinlenmeye ve yeniden şarj olmaya ihtiyaç duyar . _ _ _

Hem aşırı hem de eksik üçüncü çakralar , kafein , amfetamin veya kokain gibi uyarıcılardan etkilenebilir . Uyarıcılar , eksik olan sistemin normal hissetmesine yardımcı olurken , aşırı olan sistemin sürekli faaliyetini sürdürmesine yardımcı olur . Aşırı kaygılı kişilikler aynı zamanda afyon, barbitürat ve alkol gibi sakinleştirici ilaçlara da ilgi duyabilir .

Hem eksik hem de aşırı stratejiler sergileyen bir çakraya sahip olmak mümkündür . _ İrademiz zayıf olabilir ama sürekli faaliyet içinde olabiliriz , ancak zamanla sistemi zayıflatırız . _ _ _ Kendimizi halsiz ve tembel hissedebiliriz ama yine de çok manipülatif olabiliriz . Farkına varılması gereken önemli nokta , tüm bu davranışların , özerklik ve öz saygının altında yatan yaralarla baş etmeye çalıştığıdır .



GERİ YÜKLEME LOTUS ÜÇÜNCÜ ÇAKRAYI İYİLEŞTİRİYOR

Çünkü her sevgi ve irade eyleminde -ve uzun vadede her ikisi de her gerçek eylemde mevcuttur- kendimizi ve dünyamızı aynı anda şekillendiririz . _ _ _ _ _ Geleceğe sahip çıkmanın anlamı budur . _ _ _

ROLLO MAY

Üçüncü çakranın şifalanması , sağlıklı metabolizmayı sürdürmek , enerjinin vücuttaki dağılımını dengelemek , uygun sorumluluk ve özgürlükle hayatımızın gidişatını belirlemek için şarttır . _ _ _ _ _ _ _ Bunu başarmak için iki düzeyde aynı anda çalışmamız gerekir : Vücuttaki enerjinin iç yönetimi ve bu enerjinin dış dünyadaki dış ifadesi . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Her iki seviyeye de değinildiğinde irademiz , sosyal ve politik değişimler için çalışmaya başlayabileceğimiz ve insanlığın genel kurtuluşu için devam eden mücadeleye yardımcı olabileceğimiz bir noktaya kadar gelişir . _ _ _

Tahmin edilebileceği gibi , içsel çalışma önce gelir . Kişisel enerjimiz kendi bedenimizin içinde düğümlenmişse dış dünyada pek etkili olamayız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Düğümleri çözmek , mevcut ataletin üstesinden gelmeyi içerir ; bizi aşağıya çeken eski alışkanlık kalıpları , bizi yöneten geçmişten gelen bağlayıcı korkular , utancımızı felce uğratan kendi kendimizi inceleme veya çözülmemiş çatışmaların kompülsif şekilde eyleme geçirilmesi . Bu ataletin üstesinden gelmek bireyselleşme sürecinin ilk adımıdır . _

ŞİFA EKSİKLİĞİ Çakra temelde yetersizse , o zaman enerji sanki bir ateş tutuşturuyormuşçasına yavaş yavaş oluşturulmalıdır . _ _ _ Bizi ateşleyecek ve ileriye doğru itecek yanan bir ateş olmadan , birinci ve ikinci çakraların çekim alanından kaçamayız . _ _ _ Güven ve coşku ateşi olmadan , yeni zorlukların üstesinden gelemeyiz veya kısıtlayıcı bir diyet veya meditasyon uygulaması gibi disiplinleri başarıyla sürdüremeyiz . _ Kendimizi başarısızlığa hazırlıyoruz , bu da yalnızca utanç ve güçsüzlük duygularını artırıyor . _ _

Ateş yakmak metabolik enerjinin arttırılması anlamına gelir . Bu süreçte ilk adım beslenmeye dikkat ederek o yangını çıkarmak için tüketilen yakıtı incelemektir . _ _ _ _ _ Yağ , şeker ve katkı maddeleri düşük , ancak kompleks karbonhidrat içeriği yüksek , yeterli protein ve sebze içeren yiyecekler yemek , ateşin temiz yanmasına yardımcı olur . Düzenli aralıklarla yemek _

Machine Translated by Google

kan şekeri seviyelerinin sabit kalmasını ve enerjinin eşit şekilde akmasını sağlar . Her seferinde en az otuz dakika süren sık aerobik egzersiz , vücudun ter atmasına yardımcı olur , metabolik verimliliği artırır ve artan kas tonusu yoluyla güç hissini geliştirir . Fiziksel olarak daha fit hale geldikçe enerjimiz daha düzgün akıyor ve özgüvenimiz de artıyor .

Eksik üçüncü çakraların yaşamla beslenme ve destek sağlayacak şekillerde bağlantı kurması gerekir . _ Hangi aktiviteler sizi enerjik hissettiriyor ? Hangi aktiviteler sizi bitkin hissettiriyor ? Sisteminizin yanıt verdiği bu etkinliklerle ilgili neler var ? _ Size enerji veren aktiviteler arayın ve onlara ayırdığınız zamanı artırmanın yollarını bulun . _ _
Zorluklar ve zorluklar da tamamen bunaltıcı ve imkansız olmadığı sürece enerjimizi artırabilir . _ _ _ _ _ Kaçınmacı insanlar kendilerini tükenmiş ve zorluklarla başa çıkamayacak durumda hissederler , ancak kaçınmalarının tam olarak onları yetersiz şarj eden şey olduğunu nadiren fark ederler . Patronunuzla yüzleştiğinizde veya sizi yeni alanlara sürükleyecek bir riske girdiğinizde vücudunuzda neler olduğuna dikkat edin . _ _ _ _ Bu titreklik hissi korku ya da utancın harekete geçmesi olabilir ama aynı zamanda artan enerji ve canlılık halidir . _ _ _ Zorluklarla yüzleşmek için ayağa kalktığımızda sistemin psişik voltajını yükseltiriz . _ _ _ _ _ Atalet bizi zaten var olan kalıpların içinde tutar . Yeni boyutlara geçmek bizi yeni kalıplar yaratmaya , yaşamı şimdiki zamanda deneyimlemeye ve kendi gizli güç ve kuvvet rezervlerimizi keşfetmeye zorlar . _ _ _ _
Üçüncü çakraları eksik olanların , hedeflerine ve arzularına bilinçli bir şekilde dikkat etmenin yanı sıra , fiziksel enerjiyi artırarak iradelerini güçlendirmeye çalışmaları gerekir . _ _ Müşterilerimin çoğu , uzun vadeli hedeflerini belirleyen bir ana plana sahip olmadıkları için hayatlarının kontrolünü ellerine alamıyorlar . _ _ _ _ Eksik yapı çok iyi organize olamıyor ve onları yolunda tutabilmek için bir plana ihtiyaç duyuyor . _ Bir plana veya rutine bağlı kalmak , güç ve kontrol duygularımızı artırır ve güvenimizi artırır . _ _

FAZLA ŞİFA Aşırı üçüncü

çakralar , sistemin kaldırabileceğinden daha fazla enerjiye sahiptir ve bu enerjinin boşaltılması veya diğer çakralara yeniden yönlendirilmesi gerekir . _ _ Çoğu zaman bu tür çalışmanın stratejisi , üçüncü çakranın kendisini devreye sokmak yerine diğer çakraların işlevini artırmayı içerir . _ _ _ Fazlalık yeniden dağıtılacaksa gidecek bir yer olması gerekir . _ _ _ _ _ Duygusal ifade için kanallar açmamız , kalbi yumuşatmamız veya temeli artırmamız gerekebilir . _ _ _ Aşırı durumlarda doğrudan üçüncü çakra üzerinde çalışmak bir güç mücadelesine neden olabilir , bu da yalnızca daha fazla aşırılık yaratır . Bunun yerine aşırı üçüncü çakraların gevşemesi , hareketsiz durması ve kontrolü bırakması gerekir . Kişiyi derin bir rahatlamaya götüren rehberli meditasyon , başlamak için mükemmel bir yerdir . Bu , sessizce salıverilmenin ve beden ve zihinle daha derin temas kurmanın zamanıdır . _ _ Yoga yapmak , gerginliği bağlayan blokajları yumuşak bir şekilde çözerek rahatlamayı ve esnekliği teşvik eder . Gereksinimler veya hedefler olmadan kesinti süresi öngörmek , üçüncü çakranın sürekli ileriye doğru ilerlemesinden kurtulmasına ve kişinin daha derin bir varoluş durumunu deneyimlemesine olanak tanır . Hiçbir şey yapmamak için zaman ayırmak , aşırı üçüncü çakra türlerinin tahammül etmesi son derece zor olabilir ve bunu yalnızca kendi sağlıklarını geliştirmek için aslında bir şeyler " yaptıkları " düşüncesiyle kabul edebilirler . _ _

Gerçek benliği örtmek ve saklamak için sahte bir benlik talebi , yapma ve başarmanın egemen olduğu bir yaşamı zorunlu kılar .

JOHN BRADSHAW

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA ŞİFASINA YÖNELİK DİĞER GENEL STRATEJİLER Güvende Olmaktan

Vazgeçin Müşterilerime
veya grup üyelerime üçüncü çakralarını geliştirmek istediklerinde söylediğim ilk şey , güvende olma takıntısından vazgeçmeleridir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu, her şeyin önceden güvence altına alınmasını istemekten vazgeçmeyi ve eleştiri , meydan okuma , yanlış anlama , reddedilme veya başarısızlık ihtimalinin olabileceğini kabul etmeyi içerir . Güvenlik , hayatta kalma sorunları ve duyguların gelişimi açısından önemli olsa da , yaptığımız her şeyin zaten herhangi bir gerçek riskten uzak olması , gücümüze meydan okuma anlamına gelmez .

Machine Translated by Google

Dünyanın güvenli olmadığı gerçeğiyle yüzleşmemiz gerekiyor . _ _ _ _ _ Kendimizi tahmin edilebileceği gibi rahat olanla sınırlandırırsak , sabahları yataktan çıkmasak daha iyi olur . _ _ _ _ Güvenliğe ve güvenliğe tutunarak , güçsüz ve dünyanın bizim için şekillenmesini isteyen çocuklar olarak kalırız . _ _ _ Gücün mücadelesi olgunlaşmak , sorumluluğu kabul etmek ve kendi proaktifliğimiz aracılığıyla geleceğimizin şeklini şekillendirmektir . _ _ _ _ Gücümüz , zorluklarla karşılaşıp onları başarıyla çözerek artar . Gökkuşağı Köprüsü boyunca yukarı ve dışarı doğru genişlemek için risk almaya , bilinmeyene doğru maceraya atılmaya ve tanıdık olanın çekiminden kaçmaya istekli olmalıyız . _ _ _ _ _ _ _ _

Öfkeyle Çalışmak

> Güvenlik genellikle korku duygularımızı inkar etmek için kullandığımız rahat bir örtmecedir . _ _ _ Güvenlik arayan kişi , olumsuzlama tutumu içinde bir tür işleyiş tarzı bulmuştur . _ _ _
>
> JOHN PIERRAKOS

Duygular genellikle ikinci çakrayla ilişkili olsa da öfke , iddialı , ateşli enerjiyi ifade ettiğinden özellikle üçüncü çakrayla ilgilidir . _ _ Engellenen öfke hem aşırı hem de yetersiz koşullar yaratabilir, ancak aşırı olma olasılığı daha yüksektir . Eksik yapıya sahip olanlar , öfkelerini ifade edecek enerjiye sahip olmadıkları için kendi öfkelerinin farkında bile olmayabilirler . _ _ _ _ _ Eksik bir yapının öfkeyi ifade etme yolunu geliştirmesine izin vermek, ona bu enerji verici ve güçlendirici duyguyu yaşama izni verir .

Öfke hissediliyor ancak ifade edilmiyorsa aşırı bir durumla sonuçlanma olasılığı daha yüksektir . _ _ _ _ Öfke enerjidir , çünkü vücut yükünü artırarak bir meydan okumayla yüzleşmeye çalışır . _ _ Bizi sinirlendiren durumlar sıklıkla yaşanıyorsa aşırı yüklenmiş bir halde yaşıyoruz . _ _ _ Eğer bu enerji ifade edilemezse , o zaman yük vücutta birikir ve gerginlik , kompulsif aktivite veya kontrol etme ihtiyacı olarak kaslarda kilitlenir . _ _ _ _

Engellenen öfke genellikle metabolik bir bozukluk olarak görülebilen obezitede bir faktördür . _ _ _ _ Yiyecek olarak tüketilen maddenin enerjiye dönüşmesini engelleyen bir şey var . _ Ateşlerin düzgün yanmadığını ya da ateş enerjisinin bir şekilde engellendiğini söyleyebiliriz . _ _ _ _ _ Yiyeceklerin bize enerji sağlaması gerektiği için , obez kişi tükettiği yiyeceklerin kendisine enerji vermemesi nedeniyle hayal kırıklığına uğrar ve daha fazla yiyeceğe yönelir , bu da sorunu daha da kötüleştirir . _ _ _ _ Engellenen öfkeyi serbest bırakmanın sıklıkla metabolizmayı iyileştirdiğini ve bazen diyette çok az değişiklik yaparak veya hiç değişiklik yapmadan kilo sorunlarının dengelenmesine yardımcı olduğunu buldum . Diyet yapılması gerektiğinde , öfkemizi geri kazanmak çoğu zaman irade için mevcut enerjiyi artırır ve diyeti sürdürmemizi kolaylaştırır . _ _ _ _

Öfkeyi dışarı çıkarmak , onu neyin yarattığına bakmayı , katlanmak zorunda kaldığımız durumları incelemeyi ve bizi inciten veya baskı altına alan bu güç suiistimallerine itiraz etme hakkını geri talep etmeyi içerir . Öfkemizi bu geçmiş sorunlara yöneltmek, mevcut zorluklar için mevcut enerjinin serbest bırakılmasına yardımcı olur . Aynı zamanda mevcut sorunlar için uygunsuz düzeyde ücret almamızı da önler . _ _

> İnsan yaşamınızın dinamik özü duygularınıza , ihtiyaçlarınıza ve dürtülerinize dayanır . _ _ _ _ Bunlar utancın pençesine düştüğünde , siz de iliklerinize kadar utanırsınız .
>
> JOHN BRADSHAW

Terapötik bir durumda , babamızla ilgili öfkemizi serbest bırakmak bizi sürekli olarak kocalarımızı veya erkek arkadaşlarımızı rahatsız etmekten alıkoyar . Annemize karşı çıkmak bizi eşlerimize , kız arkadaşlarımıza veya kızlarımıza kızmaktan alıkoyar . _ Öfkemizi kaynağında ifade edebilmek onun aşırı ya da zararlı olmasını önler , aksine güçlenme duygumuzu artırır . _ _ _ _ _ Bir terapist olarak deneyimlerime göre , danışanların sıklıkla terapide sinirlenirlerse günlük yaşamlarında korkunç , öfkeli insanlara dönüşeceklerinden korktuklarını keşfettim . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Aslında öfkelerini dışarı atmak onları daha az öfkeli ama hayatlarında daha etkili kılıyor . _ _

Utanç Şeytanına Saldırmak Hem

aşırı hem de yetersiz çakralarda , utanç şeytanı genellikle üçüncü çakranın gölgelerinde gizlenmiş halde bulunur ve herhangi bir hata anında zavallı kurbanına saldırmaya hazırdır . _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

(hatta başarı) ortaya çıkar. Böylece dengeli gücün temeli -sağlıklı özsaygı- sürekli olarak zayıflar . Bazıları için bu , geri çekilme ve çöküşle sonuçlanırken, diğerleri için telafi edici bir faaliyet öfkesiyle sonuçlanır .

Her iki durumda da utancın kökleri açığa çıkarılmalı ve varoluş zeminimizden çekip çıkarılmalıdır . _ _ _ _ _ Bedenlerimizden , duygularımızdan , cinselliğimizden , muhtaçlığımızdan , " yeterince iyi " olmadığımızdan ya da daha birçok sebepten utanç duyabiliriz . _ _ Kafanızdaki eleştirel sesi tanımak ve kimin sesine benzediğini sormak önemlidir . _ _ _ _ _ _ _ Bu tür eleştirileri sizin yönünüze yönlendiren o kişi üzerinde hangi güçler etkiliydi ? _ Kendileri hakkında ne hissettiler ? _

Çoğu zaman ses çirkin yüzünü gösterdiğinde konuşma tek taraflı olur . _ "Sen çok aptalsın. Hiçbir şeyi doğru yapmıyorsun . Asla kendin için bir şey yapamayacaksın . " Bu konuşmanın diğer tarafı nerede ? _ _ "Ne demek ben aptalım ! " diyen isyan nerede ? Bana hiçbir şeyin nasıl yapılacağını göstermedin ! _ Bana öğretmek için hiç zaman ayırmadın .

Olgunluğumu aşacak şekilde davranmamı , muhtemelen bilemeyeceğim şeyleri bilmemi bekliyordun . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Üstelik en ufak bir destek ya da teşvik olmadan !" Veya asi ses şöyle diyebilir : " Bakın , bu görevi ilk defa yapmaya çalışıyorum . _ _ İlk denememde uzman olmayacağım ama en azından denediğim için bana kredi verin . _ _ Elimden geleni yapıyorum . Geri çekilin !"

Utanç kaçınılmaz olarak istismardan kaynaklanır . Bulunduğunuz çocuğu bu istismar bağlamında görmek ve o çocuğa şefkat göstermek , utancın ortadan kalkmasına yardımcı olur . _ _ İç çocuk diyalogları , yetişkin benliğinin çocuğa affedildiğini , bunun kendi hatası olmadığını , yanlış bir şey yapmadığını veya istismarı hak etmediğini söylemesini içerir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu , bizi perişan eden ve hayatımızın neşesini çalan aşırı eleştirel , utanç verici programların yerini alır .

ÇÖZÜM

Üçüncü çakra çalışması , ister fazlalık ister eksiklikle uğraşsın , ego oluşturmaya dayanır kuvvet. Bu , beden aracılığıyla , onun duyguları ve özlemleri aracılığıyla özgün benlikle teması geliştirmeyi , utanç şeytanına saldırarak öz saygıyı yükseltmeyi ve zorluklarla yüzleşerek ve teşvik edici faaliyetlere katılarak bir güç duygusu yaratmayı içerir . _ _ _ Engellemeleri ve korkuları serbest bırakmak , hayatı kolay ve keyifli hale getiren spontane , eğlenceli enerjiyi gevşetir . Bu taktikler temel çakradan gelen özgürleştirici akımı besler . _ _ _

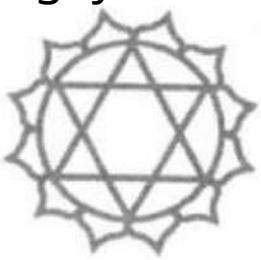
Yukarıdan aşağıya inen bilinci onurlandırmak için , hedeflerin ve niyetlerin bir listesini yapmak ve ardından bu hedefleri tezahür ettirmek için gerekli adımları planlamak yararlı olacaktır . _ _ _ _ _ _ Enerjimizi bu hedeflere veya becerilerimizi ve fiziksel enerjimizi geliştirmeye yardımcı olan diğer rutinlere uyguladığımızda irade gelişir . _ _ _ _ _ _ Çabalarımızın sonuçları süreci olumlu yönde güçlendiriyor ve aynı zamanda üçüncü çakra gücümüzü somut gerçekliğe dayandırıyor . _ _ _

Üçüncü çakrayı iyileştirmek, sağlıklı bir güç duygusunun yanı sıra onun sınırlarını da beraberinde getirir . Hayata karşı kendinden emin , sıcak, sorumlu ve azimli , proaktif ve nedensel bir yaklaşımı teşvik eder . Kişi artık zorlukların üstesinden gelebilir , görevleri takip edebilir , tepkisel misilleme yerine muhalefetle etkili bir şekilde yüzleşebilir ve eylemlerinin sorumluluğunu üstlenebilir . _ _ _ _ Sağlıklı bir üçüncü çakraya sahip kişi , iyi bir canlılığa ve kendine şakacı bir şekilde gülme yeteneğine sahip bir kişidir .

Machine Translated by Google

DÖRT ÇAKRA

Aşkta Dengeyi Bulmak _ _



BİR BAKIŞTA DÖRDÜNCÜ ÇAKRA _

ELEMAN
Hava

İSİM
Anahata (çarpılmamış)

AMAÇLAR
Aşk
Denge

SORUNLAR
Aşk
Denge
Kendini sevme
İlişki
Samimiyet

Anima/animus
Özveri
Uzanmak ve içeri almak _

RENK
Yeşil

KONUM
Göğüs, kalp, kalp pleksusu

KİMLİK
Sosyal

ORYANTASYON
Kendini kabul etme
Başkalarının kabulü _

İBLİS
Yas

GELİŞİM AŞAMASI 4 ila 7 yıl

GELİŞİM GÖREVLERİ
Akran ve aile ilişkileri kurmak
Kişiliği geliştirmek

TEMEL HAKLAR
Sevmek ve sevilmek _

DENGELİ ÖZELLİKLER
şefkatli
sevgi dolu
Empatik
Kendini seven
Fedakar
Huzurlu, dengeli
İyi bağışıklık sistemi

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR
Reddedilme, terk edilme, kayıp
Utandırma, sürekli eleştiri
Diğer çakraların, özellikle de alt çakraların kötüye kullanılması

Machine Translated by Google

Ebeveynlerin kederi de dahil olmak üzere kabul edilmeyen keder
Boşanma , sevilen birinin ölümü
Sevgisiz, soğuk ortam
Koşullu aşk
Cinsel veya fiziksel istismar
İhanet
EKSİKLİK
Antisosyal, içine kapanık, soğuk
Eleştirel, yargılayıcı, kendine veya başkalarına karşı hoşgörüsüz
Yalnızlık, izolasyon
Depresyon
Yakınlık korkusu , ilişkiler korkusu
Empati eksikliği _
Narsisizm
AŞIRI
karşılıklı bağımlılık
Kötü sınırlar
Talep etmek
Yapışmak
Kıskançlık
Aşırı fedakarlık
FİZİKSEL ARIZALAR
Kalp , akciğer , timüs, göğüs, kol bozuklukları
Nefes darlığı _
Batık göğüs
Dolaşım sorunları
Astım
Bağışıklık sistemi eksikliği
Kürek kemikleri arasında gerginlik , göğüste ağrı



ŞİFA UYGULAMALARI Nefes
egzersizleri , pranayama Kollarla çalışma ,
uzanma , günlük tutma , kendini keşfetme
Psikoterapi İlişkilerle ilgili
varsayımları
inceleyin Kederin duygusal olarak serbest bırakılması
Uygun olduğunda affetme İç
çocuk çalışması Ortak bağımlılık
çalışması Kendini
kabullenme Anima-animus
entegrasyonu
ONAYLAR Ben sevilmeye değerim .

Kendimi ve başkalarını seviyorum . _ _
Sonsuz bir sevgi kaynağı var .
Başkalarıyla denge içinde yaşıyorum . _

GÖLGELER YEŞİL _

Güce takıntılı bir kültür olabiliriz ama sevgi ihtiyacıyla hareket ediyoruz . _ _ _ _ _ Kalp çakrasının temel sağ kısmı basit , demir ve sevgi odandır . Ne yazık ki bu çakra kolaylıkla zarar görebilir , küçülebilir veya yaralanabilir. Bu yaralar hem ruhu hem de ruhu yaraladığı , hem zihni hem bedeni etkilediği , hem de benliğin özünü etkilediği için çok büyük öneme sahiptir .

Machine Translated by Google

Aşk bu kadar basitken neden bu kadar anlaşılması zor ? Edebiyat aşk ve onun kaybıyla ilgili destanlarla doludur ; kişisel deneyimlerimizden çok iyi bildiğimiz destanlar . _ _ Hiçbir şey aşkın çiçek açması kadar canlandırıcı olamaz , hiçbir şey onun kaybı kadar yıkıcı olamaz . Derin bir arketipik deneyim olan aşk , hayatımızı yöneten güçtür . _

Sevginin güçleriyle hareket eden dünyanın parçaları , dünyanın var olabilmesi için birbirlerini ararlar . _ _ _ _ _ _ _ _

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN

Onsuz yaşayamayız ama dünya onun yokluğuna ağlıyor . _ _ _ _ _ _
Çocuk istismarının her türü aslında aşk gülünçlüğüdür . _ _ _ Bunlar gülünçtür çünkü bunlar tamamen sevginin yokluğu değil , sağlıklı sevginin yokluğudur . _ _ _ _ _ Kaç çocuk şaplak attı , istismar edildi , cinsel tacize uğradı , ağır şekilde cezalandırıldı , boğuldu ya da "Bunun nedeni seni çok sevmem " dendiği halde aşırı idare edildi . Aşk travestileri , yaşamın en çok ihtiyaç duyulan unsurunun çarpıtılıp parçalanması , alıkonulması ve bir kontrol aracı olarak kullanılmasıyla ortaya çıkar . _ Sağlıklı aşkın neye benzediğini bilmeden onu hayatımızda yaratmakta zorlanırız . _ _ _ _ _ _ _ Sadece sevgi kırıntılarına tutunuruz , sunakta kendimizi feda ederiz , onu bulduğumuzda korkuyla kaçarız . _ _ _ _
Bunun yerine sevginin tam tersine yöneliyoruz : savaş ve şiddet . Çocuklarımıza ve çetelerimize yönelik televizyonda şiddet modeli davranışlar birçok gencimize tek aidiyet duygusunu sağlıyor . _ _ _ _ Muayenehanemdeki ergenler bana " zalimliğin havalı olduğunu " ve erkek olmak için kaba olmak gerektiğini söylüyorlar . _ _ Amerika'da bir günde 270.000 çocuk okula silah taşıyor ve silahlar artık bir numaralı katil olarak otomobilleri geride bırakıyor.1 Bu bir aşk gülünçlüğü değil mi ? _ _ _ _
Savunma bütçesi hızla yükselirken , siyasi gündemler ezilenlere , muhtaçlara , göçmenlere ve çocuklara yönelik fonları kesiyor . Siyasi liderlerimizin bu değer sistemini somutlaştırması yeterince endişe verici ; onları destekleyen insanların sayısını düşünmek daha da endişe verici . _ _ _

Bu tür değerleri yönlendiren ne tür kültürel mitoslardır ?

Mitler kökenlerimizin ve amacımızın kültürel hikayeleridir . _ _ _ Bilinçsizce bu hikayeler hayatımızı etkiler ve hatta yönetebilir . _ Neyin mümkün olduğunu tanımlar , kim olduğumuzu şekillendirir ve bizi ne olabileceğine yönlendirirler . _ _ Mitler , evrendeki arketipsel unsurlar ile onların kendi ruhumuzdaki karşılıkları arasında var olan ilkel ilişkilerin bir ifadesidir . _ _ _ _ _
Hakim mitoslara göre biz boşanmanın çocuklarıyız . _ _ Ruhun temel bir arketipi olan Büyük Anne'ye , insanlık tarihinin Paleolitik ve Neolitik dönemlerinde en az 25.000 yıl boyunca yaşayan bir tanrı olarak tapınılmıştır.2 O , hepimizin arketipik atasıdır ve anısı kolektif bilinçdışının derinliklerine gömülmüştür . _ _ _ _ _ _ _ _ Kendi annelerimizle ilgili erken çocukluk deneyimimizi yansıtıyor ve annelik kaynağının - beslenme, beslenme, kontrol altına alma ve bağlantı - arketipsel damgasını somutlaştırıyor .

Batı medeniyetinin kolektif zihninde çoktan unutulmuştur . _ _ _ _ Hakim mitolojimizden çıkarılmış , yokluğunda göze çarpıyor . _ _ _ Büyüyen Tanrıça hareketi , son arkeolojik araştırmalar ve Jung arketipik psikolojisinin popülaritesi sayesinde yeniden yüzeye çıkmaya başlıyor . _ _ _ O , kaybettiğimiz ve yeni yeni bulmaya başladığımız Annemizdir . _ _ _ _ O , kültürel tarihimizin ilkel kökenindeki arketipik kadındır . _ _ _ _

Onun yokluğunda Büyük Baba , baskın mitolojimizin tek kahramanı haline geldi . _ _ _ O güçlü ve kuvvetli ama uzak ve ruhani . Bir karısı ya da kızı yoktur ve kadınsı arketipin temsil ettiği her şeye yabancılaşmıştır . _ Birinci dereceden oğlu , görünüşte çocukların günahları yüzünden çarmıha gerildi . _ Boşanma davasında biz , babanın yanına götürülen annesiz çocuklarız . _ _ _ _ _ _ _ Yeni evimizde Anne konuşulmaz oldu ve unutuldu . _ _ _ _

Parçalanmış ev efsanesini miras aldık _ _ _ _ . Uzaktaki babamızın evindeki , büyüye özlem duyan bir dünyada bütünlüğü bulmaya çalışan annesiz çocuklarız _ _ _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

ve aşkın gizemi . Bu bizim hikayemiz . Bunlar bizim ebeveynlerimiz. Bizler onaylanmamış bir evliliğin çocuklarıyız . _ _

Romantik aşka bu kadar özlem duymamıza şaşmamalı . _ _ Erkeğin kadınla tanışması ve sonsuza dek mutlu yaşaması mitinin kolektif fantezilerimize yayılmasına ve diğer aşk biçimlerini tanınmaz hale getirmesine şaşmamak gerek . Eğer sağlam ve sevgi dolu bir efsanevi evin çocukları olsaydık , azalan benliklerimizi bir başkası aracılığıyla tamamlamaya yönelik zorlayıcı bir ihtiyaç yerine , bir işbirliği deneyiminden birleşmeyi isteyebilirdik . _ _ _ _

A ortaklık mitolojisi

Bizim baskın mitimiz ayrılıktır . _ _ Kendimizi Doğadan ayrı , birbirimizden ayrı ve ilahi olandan ayrı görüyoruz . _ _ _ _ Ayrımlar ırka, sınıfa , cinsiyete ve yaşa göre yaratılmaktadır . Bireylere , kendi bireysel varoluşlarını ilerletmek için gerekli olan her şeyi yapma konusunda ahlaki hak , hatta teşvik etme hakkı bahşedilmiştir .

Çevre ve orada yaşayanlar bireysel ihtiyaçlar uğruna feda ediliyor . Zenginlik ve sınıf daha fazla ayrılık, daha fazla mahremiyet ve daha fazla bireysellik yaratır .

Biz , kadın ile erkek arasında büyük bir ayrım yarattık ; kadın ile kadın ve erkek ile erkek arasında daha da büyük bir ayrım yarattık . Evrenin her yere nüfuz eden yapıştırıcısı olan aşk , kültürel olarak sınırlı heteroseksüel ikililer ve onların çoğunlukla yalnız olan yavruları arasındaki bağlarla sınırlıdır . Model açıkça kusurlu , çünkü çocuklarımız istismar ediliyor ve evliliklerimiz efsanevi ebeveynlerimizin örneğini -salgın boşanmayı- tekrarlıyor . _ _

Toplu olarak dünyaya olan sevgimiz azalıyor gibi görünüyor . _ _ _ Aşktan düştüğümüzde ne kadar derin bir acı hissettiğimizi hepimiz biliriz . _ _ Varlığımızın özünü deler , ruhta derin bir delik açar ve yaşayan ruhu yaralar ve sakat bırakır . _ _ _

Bağlantısızlığımız nedeniyle dünyada meydana gelen tüm trajedilerle zar zor bağlantı kurabiliyoruz . _ _ İlişkilendirme sanatının kendisi kayıp bir sanat haline geldiği için mi ? _ _ Bunun nedeni , derinlemesine ilişki kurmak, tam olarak hissetmek , iletişim kurmak ve anlamak için gereken zamanın artık iyi harcanan zaman olarak değerlendirilmemesi mi ? Yabancılaşıyoruz , düşmanca davranıyoruz , savunmaya geçiyoruz, benmerkezci oluyoruz ve takıntılı bir şekilde tüketiyoruz. Sonuç izolasyon , daralma ve sınırlamadır . Bizi tutan zemin sarsılıyor ve bizi geliştiren enerji , ayrılık mitini destekleyen geleneksel kalıplarla sınırlı kalıyor . _ _ _ _ _ _ _ İzolasyonumuzda manevi özümüzden , kalpten kayboluruz . _ _ _ _ _ _ _

Cenneti ve Dünyayı birbirine bağlayan Gökkuşağı Köprüsünü geçmek , dünyanın kopmuş kısımlarını bilinçli olarak yeniden birbirine bağlamaktır . Bu , bireycilik mitini benliğin gerekli temeline demirlemek ve aynı zamanda bu benliği etrafımızdaki dünyayla (toplumsal , ekolojik ve mitsel olarak) bilinçli bir birliğe genişletmektir . _ _ _ İlahi olana erişmek ve tanrılar gibi olabilmek için , kendi ilahi doğamızı , ortaya çıkan daha büyük gizemin bir parçası olarak tanımamız gerekir . Kalbi iyileştirmek , zihni ve bedeni, mistik ve dünyevi olanı , benliği ve diğerini bütünleşik bir bütün halinde yeniden birleştirmektir .

Bu , kalp çakrasındaki görevimizdir , çünkü bu dünyayı iyileştirmek ve geleceğini güvence altına almak isteyen her birimizin görevidir . _ _ _ _ _ _ _ Sevgi olmadan dünyamızı bir arada tutacak hiçbir bağlayıcı güç yoktur . _ Sevgi olmadan bütünleşme olmaz , onun yerine bütünleşme olur . Sevgi olmadan Gökkuşağı Köprümüz ortadan çöker ve aşağıdaki ayrılık uçurumuna düşeriz . _ _ _ _

dis



AÇILIŞ Yapraklar _

DÖRDÜNCÜ ÇAKRANIN TEMEL KONULARI _ _

Aşk

Denge

Kendini Düşünme

Machine Translated by Google

Kendini Kabul Etme
İlişki
Samimiyet
Anima/Animus
Eros/Thanatos
Yas
Merhamet
Özveri



AŞKIN GİZEMİ Bir insanın

başka bir insanı sevmesi için ; _ _ _ belki de bize emanet edilen en zor görev budur , nihai görev , son test ve kanıt , diğer tüm çalışmaların yalnızca hazırlık olduğu çalışmadır . _ _ _ _ _

RAINER MARIA RILKE Güç

merkezimizin altın alevleri üzerinde ilerleyerek artık çakra sisteminin tam kalbine ulaşıyoruz . _ _ _ _ _ _ _ Burada , yeşil bir şerit içinde , yolculuğumuzun orta noktası olan Gökkuşağı Köprüsü'nün merkezi yatıyor . _ Yeryüzündeki köklerinden göklere doğru ilerleyen yeşil , büyüyen bitkiler gibi biz de iki yöne doğru uzanıyoruz : tezahür eden akımı bedenlerimizin derinliklerine demirliyoruz ve kendimizin ötesine ulaştıkça özgürleştirici akımı genişletiyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ Kalp çakrasında bu akımlar varlığımızın merkezinde mükemmel bir dengeye ulaşır . _ _ _ _ Bu kutsal merkezden -sistemin kalbinden- sevginin gizemine gireriz . _ _ _ _

Kalp çakrasında karşılaştığımız temel konular ve ile ilgilidir . _ _ _ _ _ Denge yoluyla denge, aşk ,
ilişki sevebileceğimiz bir merkez buluruz , sevgi yoluyla ilişkiler kurarız ve ilişkiler aracılığıyla alt çakraların benmerkezci egosunu , içinde yer aldığımız daha büyük alemin farkındalığına dönüştürme fırsatına sahip oluruz . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Daha geniş bilince giden yolu açan , sevginin büyüsüdür . _ _ _ Aşık olduğumuzda birdenbire savunmalarımızdan sıyrılırız , benmerkezci alışkanlıklarımızdan kurtuluruz ve daha geniş bir dünya görüşüne doğru sürükleniriz . _ _ _ _ _ _ _ _ Aşk katı tutumlarımızı eritir ve psişik yapımızı değiştirir . _ Aşık olduğumuzda , her şeyi yeniden görürüz ; renkler güzelleşir , yerler yeni anlamlar kazanır , sevgilinin ilgileri , bizim ilgi alanlarımız haline gelir .
bizim .

Gerçek aşkta karşınızdakinin iyiliğini istersiniz . _ _ _ Romantik aşkta diğer kişiyi istersiniz . _

Sevgi ufkumuzu genişlettiği gibi aynı zamanda kendimizle daha derin bir bağ kurmamızı da sağlar . _ _ _ _ Aşık olmak bizi bedenlerimizin içine çeker ; _ _ Arzu , isteklerimiz ve ihtiyaçlarımız aracılığıyla bizi fiziksel benliğimizle temasa geçirir . _ _ Bir başkasıyla bedenin tapınağını kutluyoruz ve fizikselliğimizi onurlandırıyoruz . _ _ _ _ Hediyelerimizi sevdiklerimizle paylaşmak için içimize uzandığımızda , en derin doğamızla yüzleşmek ve onu geliştirmek zorunda kalırız . _ _ _ _

Sevginin mahremiyeti gölgeyi hem ortaya çıkarır hem de bütünleştirir . Bir başkasını sevgiyle kabul etmek, ruhumuzun reddedilen kısımlarının güvenli bir şekilde ortaya çıkmasını sağlar . İlişkiler yalnızca gölgenin mutlaka ortaya çıkacağı bir bağlam sağlamakla kalmaz , aynı zamanda yakınlık bizi kendimizin en derin , gizli yanlarını paylaşmaya davet eder . Sevdiğimizin kabullenici kollarında bu kısımlar bilince gelebilir . _ _ _ _ _ Bu kabullenme, beşinci çakranın kendini ifade etmesine zemin hazırlar , çünkü yalnızca kendini kabul etme yoluyla tam olarak bu noktaya gelebiliriz .

Machine Translated by Google

gerçeğimize inin ve onu ifade etme cesaretine sahip olun . Samimiyet bu ifadenin temelidir . _ _

Başkası tarafından sevilmek , sevgilimizin gözlerine , sözlerine ve davranışlarına yansıdığımız için Benlik deneyimimizi artırır . _ _ _ _ Aniden kendi tanrısallığımızı , özelliğimizi görürüz ve kendimize gerçek anlamda önem vermeye , gurur ve amaç duygusunu hissetmeye yeni bir şekilde başlarız . _ _ _ _ _ _ _ Vücudumuza daha iyi bakarız , evlerimizi daha temiz tutarız ve normalde ulaşamayacağımız kadar uzağa ulaşmaya cesaret ederiz . _ _ Aşk ruhsal bir uyanış getirir ve onun kaybı derin bir umutsuzluğa neden olur . Bazen bu kayıp bizi tanrısallık duygumuzdan koparır ; bu , sevginin getirdiği genişleme ve artan farkındalıktan sonra pek tolere edilemeyecek bir durumdur . _ _ _

Aşk azaldığında geçmişimize geri döneriz . _ _ _ _ _ Bu kayıp bizi , ihtiyaçlarımızın , sorunlarımızın , kalıplarımızın ve süreçlerimizin bir kez daha gün ışığına çıktığı çocuksu bir kırılganlık durumuna getiriyor . Devam etmek , çocukluğumuzun ve psişik yapımızın derinliklerine dalıp Benlik gizemini çözmek için acılarımızla yüzleşmek ve onları iyileştirmek zorunda kalıyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ Jung'un dediği gibi , " Aşk , bilinçdışını en şaşmaz şekilde gün ışığına çıkaran dinamizmdir . " 3 Sevginin hem varlığı hem de kaybı bizi kendimizi yeni bir ışık altında incelemeye zorlar .

DENGE

Eski tantrik diyagramlar, kalp çakrasını , iç içe geçmiş iki üçgenden oluşan altı köşeli bir yıldız içeren on iki yapraklı bir lotus çiçeği olarak tasvir eder (bkz . 4.1). Bu , ruhun aşağıya doğru maddeye hareketini ve maddenin yukarıya doğru özgürleşerek ruha dönüşmesini ve kalpte mükemmel bir denge içinde buluşmasını temsil eder . Bu , yalnızca bir buluşmanın ötesinde , nihai hedefi ruh ve zihnin beden ve ruhla bütünleşmesi olan bir iç içe geçmedir .

Denge , her şeyde uzun ömürlülüğün temelini oluşturur . _

Kalp çakrası yedi merkezden oluşan bir sistemin orta noktası olduğundan , bu bütünleşme seviyesinde denge temel bir prensiptir . _ _ _ _ _ Bu hem kendimizin çeşitli yönleri (zihin ve beden, kişilik ve gölge, erkek ve kadın) arasındaki iç dengeyi , hem de kendimiz ve çevremizdeki dünya arasındaki dengeyi (iş ve oyun , verme ve alma, sosyalleşme ve yalnız olma) ima eder . Bu dengeyi bulmak , aşk ve ilişkinin temel konularını destekler ; çünkü kendi içimizdeki denge olmadan , sağlıklı ve uzun süreli aşk ilişkilerine ulaşmak imkansız olmasa da zordur .

İlişkilerde denge kavramına iki temel ilişki türünün dinamiklerini inceleyerek bakacağız : kendimizle kurduğumuz ilişkiler ve başkalarıyla yarattığımız ilişkiler . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



ŞEKİL 4.1. DÖRDÜNCÜ ÇAKRA — İÇİ İÇEREN ÜÇGEN

SAMİMİYET

Kendini sevmek ömür boyu sürecek bir aşkın başlangıcıdır . _

OSCAR WILDE

Samimiyet , Thomas Moore'un çok yerinde bir şekilde işaret ettiği gibi , benliğin derinlemesine içsel yönlerini ortaya çıkarmakla ilgilidir.4 Yakınlığa sahip olmak için öncelikle bir benlik duygusuna sahip olmamız gerekir . Kendi içimizle samimi olmamız , ihtiyaçlarımızı , dileklerimizi , korkularımızı , sınırlarımızı ve umutlarımızı bilmemiz gerekiyor . _ İçimizdeki benliği tanıyarak , bir başkasının içinde yaşayan benliği onurlandırabiliriz . _ Kendi benliğimizi birine açıkça sunabilecek kadar sevebilmeliyiz _ _ _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

başka. Kendini sevme olmadan bu gerçekleşemez .
Kalp çakrasındaki en yaygın blokaj , kendini sevmenin olmayışıdır . _ _ _ Nasıl yapabiliriz ?
kendi benliğimizden uzaklaşırsak başkalarıyla yakınlaşır mıyız ? _ _ _ _ _ Utanç ve eleştiri içinde boğulurken başkalarına nasıl ulaşabiliriz ? _ _ _ _ _ _ İçimizde denge yoksa , kendimizle başkaları arasındaki dengeyi nasıl koruyabiliriz ? _ _ _ Kendimize kötü davranırsak , bir başkasına nasıl saygılı davranabiliriz ? _ _ _

İdeal olarak , utanç iblisi üçüncü çakrada dönüşmüştür ve bizi varlığımızın kutsallığına dürüst bir saygıyla kalbe girmeye hazır hale getirmiştir . _ _ _ _ _ _ _ Kendimizi sevmek , kendimize karşı saygılı ve sorumlu davranmak , yalnız kaldığımızda kendi arkadaşlığımızın tadını çıkarmak , sınırlarımıza saygı duymak ve gerçeklerimizi söylemektir . _ _ _ Genel olarak , kendini sevmek, kendimize , sevdiğimiz başka birine davrandığımız gibi saygıyla , dürüstçe , şefkatle , duygu ve anlayışla , gurur ve sabırla davranma eylemidir .

Başkalarıyla olan ilişkilerimiz kendimizle olan ilişkimizi yansıtır . _ Bize davranılmasını beklediğimiz şekilde davranan başkalarını , kalp çakramızda taşıdığımız ilişki programına yanıt veren başkalarını bulacağız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Kendini sevmek başkalarını sevmenin temelidir . _
KENDİNİ DÜŞÜNEN BİLİNÇ
İçeride yaşayan insanı henüz keşfedemeyen müşterilerimin sayısı beni sürekli şaşırtıyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Canları yandığı için , hayatları iyi gitmediği için ya da kendilerini beğenmedikleri için beni görmeye geliyorlar . _ _ _ _ _ Bu , Benliğin farkındalığını gösteriyor gibi görünüyor , değil mi ? _ Ancak bir müşterim ayakları üzerinde durduğunda , basit bir temellendirme yaptığımda ve bana bakıp " ben " dediğinde bu kelimenin içi boş bir çınlama oluyor . _ _ _ _ _ Bazen bu neredeyse bir sorudur, bazen mekaniktir , bazen de neredeyse bir fısıltıdır . Bazen gözlerime bakıp aynı anda “ ben ” diyemiyor . _ _ _

Bu tür danışanlardan ifadeyi " Ben buradayım " (bedeni kastederek) şeklinde genişletmelerini istediğimde , çoğu zaman bu ifadenin doğru olmadığı ortaya çıkıyor . _ _ _ Ya “ Ben ” tam anlamıyla oluşmamıştır ya da bedende tam olarak yaşamamaktadır . _ _ _

> Kendi kendinize arkadaş olmak sadece bir metafor ya da tamamen duygusal bir fikir değildir . Bu , tüm ilişkilerin temelidir çünkü ruhun temel bir tanınmasıdır . _ _ _
>
> THOMAS MOORE

Ancak böyle bir kişi bana nasıl hissettiğini , hayatında ne yaptığını ya da kendisini rahatsız eden sorunların neler olduğunu bana uzun ayrıntılarla anlatabilir . _ Ego benliği kesinlikle işliyor . _ Ne eksik ?

Self'in kalbi. _ _ Bakmak kutsal bir ilişki kurar . Ergenlik çağındaki bir kız , ilk kez kadın kılığına girerek ilk balo randevusu için aşağıya indiğinde , onu sadece görürüz . _ _ Bu bir kucaklaşmadır ama fiziksel değildir . _ _ Bakmak , düzeltmek , değiştirmek, yargılamak ve hatta istemek değildir . Bu sadece tanık olmaktır , farkındalığımızla kucaklamaktır . _ Benliğe baktığımızda , tüm umutları ve korkuları , sevinçleri ve gözyaşlarıyla içimizde yaşayan ilahi enerjinin mucizevi bir tezahürüne tanık oluyoruz . _ _ _ _ Bu şahitlik “ kalbin kalbidir . ” _ Bizi kutsal olana götürür . _ Herhangi bir gerçek iyileşmenin gerçekleşmesi için mevcut olması gereken temel farkındalıktır . _ _ _

Sorgulanmamış bir hayatın yaşanmaya değer olmadığı söylenir . _ _ _ _ Kalbe girmek , kendini inceleyen bilince , kendini inceleme alanına girmektir . _ _ Bu yansımada sadece kendimizi tanımlamakla kalmıyoruz (üçüncü çakrada olduğu gibi) aynı zamanda kendimizle de bütünleşiyoruz. İlişki
Kendini yansıtan bilinç , görme sürecidir . Terapide durur ve kendimize , güdülerimize , eylemlerimize , hedeflerimize , umutlarımıza ve korkularımıza bakarız . Bu süreç hakkında şüpheci olan pek çok kişi olsa da , eğer gelişmek istiyorsak ve hasarlı üçüncü çakranın güce aç takıntısından bütünleşme ve barış durumuna yükseleceksek , bir tür sistematik öz - inceleme şarttır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ dördüncünün özelliği . _ Öz - yansıtmalı bilinç , psişik parçalarımızı bütünleştirmemize , onları ilişkiye sokmamıza ve birbirleriyle nasıl ilişki kurarak bütünleştiklerini görmemize olanak tanır . _

Machine Translated by Google

Kalıpları değiştirmek , yeni bir şeyler yaratmak , kısacası gelişmek bilinçli dikkat gerektirir . _ Ne olduğunu incelemeden , onu tekrarlamaya mahkumuz . _ _ _ Bilinci geliştirmeden , yükselen akıntımız tam genişlemesine ulaşmadan önce dönüp tabana geri dönmek zorundadır . _ _ _ _ _ _ _ _ Bunu yaparken tekrar tekrar tekrarladığımız tekrarlayan döngülere , nevrotik kalıplara yakalanırız . _ _ _ _

Kendini inceleme, yeni ve bütünleşmiş bir Benliği doğurur . Bu Benlik artık geçmişe bağlı değildir , altındaki iradeden güç alır ve geleceğe doğru yönelir . _ _ _ Kalp çakrasının temel prensibi olan dengeyi kurmak için kendi kendini muayene etmek şarttır . _ _ _

Kendini inceleme yoluyla bilinçli varlığı doğururuz . _ _

ZİHİN VE BEDEN

> Aşk bedensel bir gerçektir , bedensel bir gerçekliktir.
>
> STANLEY KELEMAN Kalp

çakrasındaki dengenin en önemli alanlarından biri zihin ve beden arasındadır . _ _ _ _ Bu , vücudun mesajlarını deşifre etmeyi öğrenerek gerçekleşir . Bu, zihnin bedenin ince iletişimlerini belirgin bir şekilde içsel olarak dinlemesini içerir ve çoğu zaman anıların iyileşmesine, travmaların üstesinden gelinmesine , depolanan gerilimlerin serbest bırakılmasına ve çözülmemiş duygusal işlemlerin tamamlanmasına yol açar . Bu süreç aracılığıyla deneyimlerimizin çeşitli bölümleri yeniden birbirine bağlanır . Duygular zihinsel imgelerle yeniden bağlanır .

Dürtüler inanç sistemleriyle bütünleşmiştir . _ Duyum anlamla bağlantılıdır . _ Bu , kendi üzerine düşünme işidir ; zihnin bedendeki deneyimlerimizi görmesine izin verir .

Eğer alt çakralarımız üzerinde çalışmak bizi tamamen bedenimize getirdiyse , artık bu farkındalığı daha yüksek karmaşıklık ve anlayış seviyelerine entegre etmeye hazırız . _ _ _ _

ANIMA VE ANIMUS

İkinci çakra iyileştirme çalışmamızda kişiliğimizin bilinçdışı , reddedilen yönlerini içeren çakramızla gölge , karşılaştık (ve umarız entegre ettik) . _ Entegre bir gölgeyle , daha önce gölgeyi geride tutmak için kullanılan enerjiyi serbest bıraktık ve bu yeni keşfedilen enerji , bireyselleşme sürecine başladığımız yer olan üçüncü çakraya taşınmamıza yardımcı oldu . Kalp çakrasında , bir başka temel dengeyi (içsel dişi ve erkek ya da Jung terimleriyle) geliştirerek bireyselleşmemizi sürdürürüz . _ _ _

animasyon

düşmanlık.

> İki kişiliğin gizemi iki kimyasal maddenin teması gibidir . _ _ _ _ Herhangi bir reaksiyon varsa ikisi de dönüşür .
>
> C. G. JUNG

Anima , içteki dişilliğin ve animusun , yani içteki erilliğin arketipik enerjisidir . _ _ Animanın erkeklerde daha belirgin bir şekilde ortaya çıktığına inanılırken , animusun kadınlarda karşılığı olduğu düşünülmektedir . _ Yine de her iki cinsiyet de her arketipi taşıyor .

Bu arketipler aynı zamanda dışsal olarak kolektif bilinçte semboller olarak da var olurlar ve burada sıklıkla stereotip haline gelirler . Bir stereotip , uysal kadın ya da güçlü , sessiz erkek gibi bir arketipin çağdaş bir versiyonudur . Stereotipler , orijinal arketipin kültürel olarak belirlenmiş versiyonlarıdır ; genellikle arkalarındaki arketipin yalnızca bir kısmını vurgulayan kısaltılmış görüntülerdir . _ _

Bu arketiplerin ilk izleri annemizden ve babamızdan geldi , ancak davranışları kendi zamanlarının stereotiplerinden etkilenmişti . _ _ _ _ _ _ Diğer klişeler bize filmler ve romantik romanlar, reklamlar ve televizyon yoluyla beslenir , daha sonra akranlarımızdan gelen sosyal baskıyla pekiştirilir .

Anima ve animusa atfettiğimiz eril ve dişil imgelerinin doğuştan değil , kültürel olarak dikte edildiğinin farkına varmak önemlidir . _ _ _ _ _ Eğer eril ve dişil imajlarımız güçlü bir şekilde kutuplaşırsa (yani eril , dişil yokluğuyla tanımlanır ve tam tersi) , o zaman ya animamız ya da animusumuz bastırılır . _ _ _ İçimizde tam tersinin ortaya çıkmasına izin vermiyoruz . _ _ _

Örneğin Charles, bir erkeğin ne olduğuna dair hakim kültürel tutumları kabul etmiştir .

Machine Translated by Google

olmalı . Bir erkeğin güçlü , akılcı, dayanıklı, bağımsız, başarılı olması gerektiğini düşünüyor .
soğukkanlı ve duygusuz. Charles'a herhangi bir kırılganlık , duygu , belirsizlik veya
yumuşaklık kendi imajını tehdit eder . İmajı çok kutuplaşmış olduğundan içindeki kadınsılık _ _
bir türlü çıkamıyor . _ Animası rüyalarda korku dolu görüntüler olarak görünebilir . _
depresyon veya karamsarlık. Bastırılmış olarak kalır , bilinçsizce ona yansıtılır . _
kız arkadaşı. Duyguyu yaparak onun için anima'yı taşıması gerekiyor ve _ _ _ _ _ _
işi desteklemek ve ilişkinin duygusal kalitesini sürdürmek . _
Gölge gibi , bilinçdışı anima veya animus da sıklıkla başkalarına yansıtılır . _ _
idealleştirilmiş durumlar , yakın ilişkilerimize zarar veriyor . Eğer bir adam kendi isteğini reddetmişse
kendi dişil doğasına sahip olduğundan , diğer erkeklerdeki dişillikten nefret edebilir ve kendi _
kadın partnerin kadınsılık kavramını tamamen taşıması , her türlü eleştiriyi yapması _
sergileyebileceği bağımsız , iddialı davranışlar . Benzer şekilde , olmayan bir kadın
Erkeksi tarafı gelişmiş , erkeğinin kusursuz derecede güçlü , başarılı olmasını bekler ,
ve kahramandır, ancak aynı zamanda bu niteliklerin baskısına da uğramaktadır . iddia eden kadınlar
iyi bir adam istiyorlar ve sonra duygularını ya da yumuşaklığını gösterdiğinde onu reddediyorlar _ _ _
düşmanlıklarını yansıtıyorlar . Kendi erkeksi yönlerinin artmasına izin verebilirlerse , _ _ _ _ _
adamlarının daha nazik olmalarına izin verin . Eğer ilişkilerimizde bunu bulursak _ _ başlangıçta ne
bizi çekiyor daha sonra iter biz , yansıtılan anima veya animus'u arasak iyi olur . _ _ _
Hem heteroseksüel hem de eşcinsel ilişkilerde arketipler tersine çevrilebilir . Bir kadın,
eşcinsel ya da heteroseksüel , erkeksi bir hayat yaşayabilir ve kendi dişilliğini bastırabilir . Bir adam
bir kadınla ya da bir erkekle olan ilişkisinde dişiliği taşıyabilir . _ Anima ve _
Animus , gerçek olmaktan ziyade gelişmiş benlikteki karşıtlık kavramıyla ilişkilidir . _ _ _ _
cinsiyet. Önemli olan gelişmemiş tarafı fark edip öne çıkarmaktır . _ _ _ Zorlu kariyer kadını daha
yumuşak yanını geliştirmeye ihtiyaç duyabilirken , içe dönük , _ _
Destekleyici erkeğin , başlatıcı , erkeksi yanını geliştirmesi gerekebilir .
Anima ve animusun çözümü içsel kutsal evliliği temsil eder veya _ _
hieros gamos , içimizdeki eril ve dişil enerjilerin dengelenmesi . _ Bu simya
Jung'un tanımladığı gibi evlilik , bireyselleşme sürecindeki bir başka adımdır . _ _ _
bütünlüğe doğru . Ancak bu süreç içimizde gerçekleştiğinde özgür olmayı umabiliriz . _ _ _ _
bağımlılık ve yansıtma ve temiz ve özgür bir şekilde ilişkiye girme _
bir diğer.

hieros gamos Bireyleşme sürecindeki aşama genellikle orta yaşta meydana gelir . İçinde
Kişiliğimizin gelişimi ne kadar erken olursa , çoğu zaman bir tarafı diğerine tercih ederiz .
Bilim adamı, ev hayatını feda eden dikkate değer bir kariyer geliştirmiş olabilir . Olabilir _
Duygu ve hayal gücüne hakim olan bir mantığa ve kesinliğe bağlı kalın ya da
işi aracılığıyla sürekli başkalarıyla etkileşim halinde olan dışa dönük kişilik . Şu tarihte:
Orta yaşta kendini bastırılmış kadınsı yanını ortaya çıkaran bir krizin içinde bulabilir . _ _ O
kendisi için kadın arketipini taşıyan karısını kaybedebilir ve _ _ _ _ _ _ _ _
Yemek pişirme veya keyifli bir ev yaratma gibi basit sanatlarla kendine yetmeme _ _
çevre. Duygularını yorumlayamaz hale gelebilir , kendi içinde kurumuş olabilir . _ _ _
yaratıcılık , çok fazla ve yetersiz olmaktan yorulmuş veya zaman ayıramamak _ _
yalnız.
Evliliğine ve ailesine bedenini ve ruhunu vermiş bir kadın kendini orta yaşta bulabilir . _ _ _
hiçbir zaman kendisi için yaşamadığını . Her zaman başka birinin peşinden gitmiş olabilir
ayak izlerini takip etti ve duygularını içeride tuttu , başkalarının ihtiyaçlarıyla uyumlu bir şekilde harmanlandı
kendi kaderini umursamadan onun etrafında . _ _ Arketip kadınsılığını taşıdı _ _ _
özverili bir şekilde hareket edebilir , ancak konu kendi başına harekete geçmeye geldiğinde kendini çaresiz ve kaybolmuş hissedebilir
çocuklar evden ayrıldıklarında ve onu artık anne olarak tanımlamadıklarında . Kocası olan _
İhtiyaçlarını karşılamak için dünyada çok çalıştı , istediği zaman şoka uğrayabilir _ _ _ _ _ _
onu terk etmek isteyebilir ancak kendi düşmanlığını geliştirme ihtiyacı bu süreçte imkansız olabilir . _ _
evliliğinin katı bağlamı . _ Artık her iki arketipi de içinde taşımayı öğrenmesi gerekiyor .
kendini.

Machine Translated by Google

Bunun mümkün olmasını istesek de , hiç kimse yaşanmamış hayatlarımızı bizim için yaşayamaz . _ _ Ortaklarımız bunu asla doğru yapmazlar ve çok geçmeden kendimizi onları eleştirirken ve şikayet ederken buluruz .
“Keşke şunu yapsaydın ; keşke bunu yapmasaydın . " _ Eğer eril ve dişil arketipler içimizde bastırılırsa , bunların nitelikleri çok gizemli ve hatta istenmeyen görünecektir . _ _ Biz tamamlanmamışken , bir kez daha onları bizim için yaşayacak birini aramak yerine , onları geri almamız gerekiyor . _ _ _ Anima ve animus eşit derecede geliştirildiğinde ilişkilerimizde istikrar , karşılıklı saygı ve özgürlük olur .

BAŞKALARIYLA İLİŞKİLER Yalnızca

sevgi , canlıları tamamlayacak ve tatmin edecek şekilde birleştirmeye muktedirdir , çünkü onları yalnızca sevgi alır ve kendi içlerindeki en derin yönleriyle birleştirir ... Ve eğer her gün küçük bir çabayla bunu başarabilirse . _ _ _ _ _ _ _ _ Peki bunu bir gün dünya çapında neden tekrarlamasın ? _ _ _

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN Denge

kavramı hiçbir yerde kişisel ilişkilerimizin başarısından daha önemli değildir . _ _ _ _ _ Çatışmalı ilişkilerin labirentinde mücadele eden çiftlerin tekrarlayan bir çığlığı varsa , bu onların hayat arkadaşlarıyla dengelerinin olmadığı anlamına gelir . _ _ _ _ _ Bir partner çok mesafeliyken diğeri boğulmuş hissediyor . Eşlerden biri çok fazla ev işi yaparken diğeri eşit olmayan mali kazançlara kızıyor . _ Bir partner seks yapmayı diğerinden daha çok ister , tüm iletişimi başlatır veya tüm duygusal işi yapar . Kendi ilişkinizde neyin dengesiz olduğunu düşünmek için bir dakikanızı ayırın . _ _ _

Doğa denge arar. Denge eksikliği baskı, hayal kırıklığı ve stres olarak deneyimlenir , bu da kırgınlığa ve açıklık ile iyi niyetin aşınmasına yol açar . Eğer ilişki sonunda adil bir denge bulamazsa , ya sona erme ya da sefaletten vazgeçme yoluyla başarısızlığa mahkumdur .

Aşağıdakiler kalbin denge aradığı alanlardan bazılarıdır . _ _ _ _ _ _ Ancak dengenin statik olmadığını da eklemek gerekir . _ _ Bu , sürekli dalgalanan bir homeostazis , zamanla birçok farklı şekilde dengelenen dinamik bir verme ve alma esnekliğidir .
Uzanmak ve Almak Üçüncü

çakra , dördüncü çakranın enerjisel ilkelerinde ustalaşmayı içerdiğinden , _ _ tutma veriyor ve izin Gitmek, _ _ _ _ _ uzanıp içeri almak_ _ . Korku ve keder bu tepkilerden birini veya her ikisini de bloke eder ve sonunda kalp çakrasını da bloke edebilir . Kalp çakrası bloke olursa kollar da bloke olur . _ _ _ _ _ Alışkanlık olarak göğsün üzerine katlanabilirler , yanlardan bağlanabilirler veya beceriksizce ve çekingen bir şekilde hareket edebilirler . Göğüs dolu veya şişmişse , uzanmayı reddetme , teslim olma korkusu , hatta belki biraz narsisizm veya Meydan Okuyan - Savunucu yapısının ayakta tutulması söz konusu olabilir (bkz . _ _ sayfa, Challenger-Savunmacı Karakteri). Kollar zayıfsa ve amaçsızca hareket ediyorsa ve göğüs çökmüşse (Oral yapıda olduğu gibi) kendini içeri alma ve besleyememe anlamına gelir . _ _ _ _ _ _ Geçmişte sonuçsuz kaldığı için ulaşma engellenmiş olabilir . _ _ _ _

Bir başkasını gerçekten anlamak için ideal durum , kişinin aşırı strese nasıl tepki verdiği değil , aşık olmanın kırılganlığına nasıl maruz kaldığıdır . _ _ _ _ _ _ _ _

ALDO CARATENUTO

Çocuğun uzanmayı tamamen bırakması , uzanıp boşluğu bulmasından daha kolaydır . _ _ _ _ Ancak bu senaryoda çakranın enerjik yapısı bu boşluğun etrafında inşa edilir . _ _ Vermek için uzanırlar ama alamazlar . _ _ Çakra yetersizdir . _
Çoğu zaman bir hareket diğerine göre daha yaygın olacaktır . _ Çiftlerden sık sık gözlerini kapatmalarını ve ilişkilerindeki baskın enerjik süreci beden diliyle ifade etmelerini isterim . _ _ _ Pozisyonlarını aldıktan sonra gözlerini açmalarını ve her birinin ne yaptığına bakmalarını söylüyorum . _ _ _ _ _ _ Çoğu zaman biri öne eğilmiş , kolları uzatılmış haldeyken diğeri hafifçe geriye yaslanmış, kolları katlanmış veya avuç içleri sanki onu geride tutacakmış gibi partnerine dönük olacaktır . Sözsüz bilgelikle bu , dünyanın dinamiklerini gösterir . _

Machine Translated by Google

ilişki.

David ve Julie bu egzersizi yaptıklarında , Julie'nin uzanmayı yaptığı ve David'in geri çekildiği açıktı . _ _ _ Kolları düzgünce göğsünün üzerinde katlanmıştı ; _ Julie açıkça ona işaret ederken o sağlam ve gururlu bir şekilde yerinde duruyordu . David'in annesi aldatıcı derecede tatlıydı ve onu kendi ihtiyaçlarını maskeleyen bir sevgiyle boğuyordu . _ _ Sonuç olarak kalp çakrasında güvensiz ve savunmacı bir hale gelmişti . _ Julie'nin teklif ettiği sevgiyi kabul edemedi , onun niyetine güvenmiyordu . _ _ _ Ben ondan kollarını açmasını , Julie'den de kollarını yanına bırakmasını istedim , böylece farklı duygularla farklı bir dinamiğin olasılığını deneyimleyebileceklerdi . _ _ _ _ _ _ David savunma zorunluluğunun yükünden kurtulduğunu hissetti . _ _ _

Julie talep etmeden almanın mümkün olduğunu hissedebiliyordu . _ _ _ Bu , takipçinin ve mesafelinin asırlık dansıdır . _ _ Takipçi kovalamayı bıraktığında mesafe koyan uzanabilir . _ _

Kathy için mesele eski kalıpları değiştirmekti . _ _ _ Kathy, aylarca süren derin kederle eski bir ilişkisinden dolayı kırık bir kalbi tedavi ediyordu . Bahar yaklaşırken , başka bir kadınla derin bir tatlılık bulduğu yeni bir ilişkiye başladı . _ Ancak yeniden aşık olmanın heyecanının yanı sıra korkuya da kapılmıştı . _ _ _ _ _ " Son iki ilişkim berbat bir şekilde sona erdi . Bunun bir daha olmayacağını nasıl bilebilirim ? _ Çok korkuyorum !

Ondan yeni ilişkisinde anlattığı tatlılığa odaklanmasını ve bunu yaparken vücudunda olup bitenleri hissetmesini istedim . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ " Bayılacak gibiyim . Başım dönüyor ve hafifliyorum . Bu , aşık olmanın düşüşüdür . " Başka bir grup üyesi sevgilisinin yerine geçerken ondan ayağa kalkmasını ve vücudunun bu bayılma hissini ifade etmesine ve neye benzediğini göstermesine izin vermesini istedim . _ _ _ _ Birdenbire artık kendi yerinde değildi ve diğer kadına doğru düşüyordu , dengesi ve kontrolden çıkmıştı . _ _ _ _ Kendi merkezini terk etmişti . _ Dehşete düşmesine şaşmamalı ! _

Onun aşk kavramı teslim olmaya ve uzanmaya odaklanarak diğer kişiye doğru hareket etmeye dayanıyordu . _ _ _ _ _ Bu her ilişkide önemli bir unsur olsa da , . _ Diğer kişinin güvenilir olduğundan tamamen güvenemeyeceğimiz bir sevgilisinin ona doğru hareket ettiği konseptinin_ (hiçbir zaman şey) emin olmayı kaçırdığını açıkça belirtmeye çalıştı , böylece kendini bırakıp teslim olabildi . _ _ _ Ancak bu teslim olma eylemi , kendi benliğini terk etmesi ve nihai felaketin reçetesiydi . _ _ Kendi zeminini korurken sevgilisini kendine doğru çekme pratiği yaptım . _ _ _ Ancak o zaman her iki insanın da merkezde olduğu ve birbirine açık olduğu karşılıklı bir erişime doğru ilerleyebilirdik .

BAĞLANTI VE ÖZGÜRLÜK

Thomas Moore , kitabında ruhun bağlanma ihtiyacı ile özgürlük ihtiyacı arasındaki mücadeleden bahseder . _ _ _ _ _ _ _ Bu mücadele , çoğu ilişkinin ana temasıdır ve eş zamanlı özlem ve bağlanma korkusu yoluyla hayata geçirilir .

Ruh Eşleri

Kalp çakrasında , alt çakraların güvenlik çekmesi ile üst çakraların yeniliğe çekmesini dengelemeye çalışırız . _ _ _ _ _ _ Partnerimiz bizi kısıtladığında huzursuzlaşırız ve uzaklaşmak isteriz . _ _ _ _ _ Ruh daraltılmaktan ve sınırlandırılmaktan nefret eder , ezilmekten nefret eder .

Bağlanma ve özgürlük , evrensel güçleri tutma ve bırakma konusunda deneyimleme şeklimizdir . _ _ _ _

Ruh ise güvenliği bedende , aşinalık ve kalıcılıkta bulur . _ _ Ruh , enerjinin oluşmasına izin veren bir kabı sever , oysa ruh ona kızabilir . _ _

Partnerimiz uzaklaştığında ruh güvensiz hale gelir ve tutunmak ister . _ _ _ _ _

Partnerimiz ona tutunduğunda ruh kendini huzursuz ve kısıtlanmış hisseder . Sağlıklı bir ilişkinin , enerjinin hem yukarı hem de aşağı hareketlerini onurlandırması ve ruh ile ruh , genişleme ile daralma , özgürlük ile bağlılık arasında bir denge yaratması gerekir .

Moore bunu açıkça ifade ediyor : " Birçok insan birlikteliğin acısını yaşıyor ve ayrılığın sevinçlerini hayal ediyor gibi görünüyor ; ya da tam tersi , yalnız bir hayat yaşıyorlar ve kafalarını çekici yakınlık imgeleriyle dolduruyorlar . _ _ Bu ikisi arasında ileri geri gidip gelmek

Machine Translated by Google

Kalple ilgili geçerli iddialar , hiçbir zaman meyve vermeyen ve hiçbir zaman sakinleşmeyen , sinir bozucu, sonsuz bir mücadele olabilir . ” 5

Bunlardan birine ya da diğerine karar vermek , Baba'nın aşkınlığı ile Anne'nin içkinliği arasındaki ayrılığı ilerletmektir . _ _ _ _ _ Boşanmış çocuklar olarak , hem özgürleşmeye hem de tezahüre hizmet eden dinamik dengeden habersiz , ikisinden birine sığınırız . _ _ _ _

Bir tür enerjiye ne kadar çok izin verirsek , diğeri de o kadar fazla gelebilir . Bir kez taahhütte bulunulduğunda , partnerin yalnızlığına veya özgürlüğüne izin vermek daha kolaydır . _ Özgürlüğümüze saygı duyulduğunu bildiğimizde daha kolay bir taahhütte bulunabiliriz . _ _ _ _ Tersine, bir partner bir yön üzerinde ne kadar ısrar ederse , sevgilisi de o kadar zıttını arzulayacaktır .
Dinamik denge, bağlılık ve özgürlük arasındaki bir danstır .

EROS VE THANATOS

Aşk ve ilişkiler alanında kabul edilmesi en zor dinamiklerden biri , cezbeden ve birleştirici yaşam gücü Eros ile bölen ve yok eden ölüm gücü Thanatos arasındaki danstır . _ _ _ _ _ _ _ _ Eros , parlayan aşk ve güzellik tanrıçası Afrodit'in oğludur ; gece tanrıçasından doğan Thanatos ise bilinçsizliğimizin karanlığından beslenir . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Bir ilişkiye girdiğimizde sevinçle Eros'un kanatlarına kapılırız . _ _ _ _ _ _ _ _ Bizler birliğe , birleşmeye ve çözülmeye çağrıldık , çağrıldık . _ Kendimizin ötesine , kendi küçük egomuzun ötesine ulaşarak daha büyük, daha geniş , daha derin bir şeye dokunuruz . Heyecanlandık ve genişledik . Özlediğimiz , arzuladığımız , yaşamayı değerli kılan şey budur . _ _ _ _

> Sevmek , kendimizi olumlu olduğu kadar olumsuza da açmak anlamına gelir ; kedere , üzüntüye ve hayal kırıklığına olduğu kadar neşeye , doyuma ve daha önce mümkün olduğunu bilmediğimiz bir bilinç yoğunluğuna da açmak demektir .
>
> ROLLO MAYIS

Aşka ölüm getiren , bilinçdışının karanlığında saklanan şeydir . _ _ _ _ _ _ _ Bilinçdışı kalıplarımız ilişkileri sabote eder , kavga çıkarır , sevgilimizden uzaklaşır ve davranışlarımızı bilinçli zihnin hoşuna gitmeyen yönlere iter . _ _ Partnerimizin bilinçsizliği bizi rahatsız eder ve uzaklaşma isteği uyandırır . _ _ _ Başarısız olan farkındalığımız , partnerimizin ihtiyaçlarına dair ipuçlarını gözden kaçırır ve bir sabah , sevdiğimiz kişinin çantalarla dolu bir şekilde ayakta durup " Bitti " diyerek uyandığını görürüz . İşte o zaman doğrudan Thanatos'un yüzüne bakıyoruz . _ _ _ _ Eros gibi Thanatos da kontrol edemediğimiz , bizi çaresiz bırakan bir güç . _ _

Thanatos olmadan Eros'un olması mümkün değildir . _ _ Bu, tüm ilişkilerin trajediyle sonuçlanması gerektiği anlamına gelmez ; ancak bir araya gelmenin ve ayrılmanın tek bir dansta birbirinden ayrılamaz iki adım olduğu anlamına gelir . Yalnızca bir araya gelmeyi isteyenler için Thanatos'un ısrarı aşırıya kaçıyor . _ _ _ Ayrılığı , uzaklaşmayı , yanlış anlamaları ve yabancılaşmaları ilişkilerin akışı ve gelişiminin bir parçası olarak onurlandıranlar için Eros'un dansı sonsuza kadar yenilenebilir . _ _ _ _ _ _

Aşk konusunda en idealist olanlar bazen en büyük acıyı yaşarlar . _ Gözleri fal taşı gibi açılmış bir şekilde düşerler , sevdiklerine ellerinden gelenin en iyisini yaparlar . Ellerinden geleni yapan ve bu sevgiye her şeyin üstünde değer veren sevgililerinin , kutsal saydıkları şeylere gelişigüzel kötü davrandığını gördüklerinde büyük bir dehşete düşerler . _ _ Thanatos'un Reddi , onun daha nahoş formunun ortaya çıkmasına davetiye çıkarıyor .
Varlığını onurlandırmayı hatırladığımız Thanatos'un acı verici yönünden kaçınabiliriz . _ _ _ _ Tanınmayan gölgemizin karanlığında neyin gizlendiğinin farkında olmalıyız . _ _ _ _ _ _ Belirli bir ölçüde ayrılığa olan ihtiyacımızı , yutulma korkumuzu inkar etmek değil , iddia etmemiz ve partnerimizin aynı korkunun bizimle ilgili bir ifade olmadığını , Thanatos'un Eros'un ilişkiyi devam ettirebilmesi için ilişkiyi dengeleme ihtiyacı olduğunu anlamamız gerekir . _ _ _ _ _ _ _ aşkın ve çekiciliğin dansı .

Machine Translated by Google

Acı sözler söyle ; konuşmayan keder , endişeli kalbe fısıldıyor ve kırılmasını emrediyor . _ _ _ _

WILLIAM SHAKESPEARE

Thanatos saldırdığında , kaçınılmaz olarak olduğu gibi , acı çekeriz . Yerleşik iblis olarak keder , kalp çakrasının üzerine bir taş gibi oturur . Kalbimiz kederle ağırlaştığında açılması zordur , hatta nefes alması bile zordur . _ _ _ Keder inkar edildiğinde duygularımıza ve canlılığımıza karşı hissizleşiriz . _ _ _ Sertleşiyoruz , soğuyoruz , katılaşıyoruz ve mesafeli oluyoruz . İçimizde ölü hissedebiliriz . _ Ancak keder kabul edilip ifade edildiğinde , kalbi açmanın hayati anahtarını buluruz . _ _ _ Gözyaşları dökülür , gerçek ifade edilir ve yürek aydınlanır . Nefes derinleşiyor . İçimizde ruhumuza daha fazla yer açan bir ferahlık hissi ortaya çıkıyor . _ _ Umut yeniden doğuyor . Kendi kederimizle yüzleşmek bizi başkalarına şefkat duymaya yönlendirir . _ _ _ _

Aşık olduğumuzda kendimizi savunmadan arındırırız . _ _ _ Başkasına ve dünyaya açılıyoruz . _ _ _ Genişliyoruz ve büyüyoruz . Aşk konularında incindiğimizde , en savunmasız , güvendiğimiz yönlerimizden de inciniriz . _ _ _ _ _ Benliğin en saf hali yaralıdır . _ Artık özgün olmak güvenli görünmüyor . _ _ Temelden yaralı olan sistemimiz kapanır ve sadece sevgilimizi değil kendimizi de kaybederiz . _ _ _ Bu en derin kayıptır .

Ben bu bölüm üzerinde çalışırken müşterilerimden biri aradı . _ _ _ Telefondaki sesi titrek ve ağlamaklıydı . _ _ " Bittiğini biliyorum , sadece biliyorum . _ Beni bırakacak . " _ Bunu iki hafta önce onu son gördüğümde söylediğini ve ondan da iki hafta önce de söylediğini hatırladım . _ _

“Yani hâlâ devam ediyor mu demek istiyorsun ?” diye sordum .

“ Evet , hatta benimle terapiye gelmek istiyor ama artık bittiğini biliyorum . _ _ Sadece bunu nasıl söyleyeceğini bilmiyor . _ _ Neden bu hep benim başıma geliyor ? Şu anda kendimi çok kaybolmuş hissediyorum , sanki kendimden nefret ediyormuşum gibi . Sadece ortadan kaybolmak istiyorum ."

“O zaman kendini terk ediyorsun ” diyorum . “ Muhtemelen onun seni terk etmesi değil ama sen bunun düşüncesi yüzünden kendini terk etmiş olman . _ _ Yani elbette onun da seni terk edeceğini düşüneceksin . ”

Telefonun diğer ucunda ani bir sakinlik oluştu . _ _ _ "Ah," dedi . “ Anladım . Bugün henüz yemek yemediğimi ya da duş almadığımı biliyorsun . _ Bu konuda takıntılıydım . _
Ne yapmalıyım ? ”

“ Şu anda korkan benliğinize gidin . _ Her zaman orada olacağına ona söz ver . Ona güzel bir öğle yemeği hazırla . Git duş al . Erkek arkadaşını kontrol edemezsin ama kendin orada olacağına söz verebilirsin . _ Bu uzun bir yol kat ediyor .

Onu bir sonraki gördüğümde , gerçekten de erkek arkadaşıyla birlikteydi . Onu bırakmamıştı ve bırakmayı da düşünmüyordu . _ _ _ Bunun yerine ona devam eden bağlılığı konusunda güvence vermeye çalışıyordu . Daha az yapışkan görünüyordu ve biz de bazı değerli iletişimleri kolaylaştırabildik . _ Bir ilişkinin sonunda ortaya çıkan acıyı anlamak kolaydır . _ _ _ _ Bizi ilk terk edilişimizle yeniden temasa geçirir ve kendimizi güçsüz hissetmemize neden olur . Kabul edilir ve ifade edilirse eninde sonunda geçer , ancak bazen Susan'ın durumunda olduğu gibi çok açık olmayan durumlardan dolayı acı çekeriz . _

Susan'ın onu çok seven bir annesi vardı . O tek çocuktu ve annesinin , Susan'ın annesi olmaktan başka hayatında meşgul olacağı pek bir şey yoktu . _ Susan kendini özel hissetti ve asla yalnız kalmadı . İlgi , kıyafet ve oyuncak açısından hiçbir eksiği yoktu . _ Ancak Susan'ın kendi bağımsızlığına izin verilmedi . _ Annesi , arkadaşlarının evlerinde oynadığında ve daha sonra flört etmeye başladığında incelikli bir şekilde tehdit edildi . _ Susan'ın aşk tanımı annesi tarafından şekillendirildi . _ _ Hayatının ilerleyen dönemlerinde ilişkiler kurduğunda , annesi kadar boğucu ve sahipleniciydi . _ _ _ _ _ _ _ Partneri ona aynı ilgiyi göstermediğinde sevilmediğini hissediyordu . _ _ _ _ _ _ _ Her ne kadar Susan'ın güvenli ve kendinden emin bir şekilde büyüyeceğini varsaysak da , gerçekte yeterli olmadığından korkuyordu ve oldukça bağımlı hale geldi . Hiçbir zaman annesinin gerçek bir hayata yönelik gerçek ihtiyaçlarının yerini alamadı ve bu yüzden kendini her zaman yetersiz hissetti .

Machine Translated by Google

Susan mutlu bir çocukluk geçirdiğini düşünüyordu . Ancak göğsü daralmıştı ve sık sık depresyona giriyordu . _ Daha derin nefes almayı öğrendikçe geniş bir keder deposuyla temasa geçti . _ İlk başta bunun neden orada olduğunu anlamadı ama yas sürecini sürdürdükçe , daha derin benliği aracılığıyla taşıdığı acının , kendi özgünlüğünü kaybetmenin yası olduğunu fark etti . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Sevginin gerçekten de refahın ve ruhsal gelişimin en önemli unsuru olabileceğini düşünürsek , aşkı bulma yeteneğimizdeki herhangi bir bozulma derin bir yaradır . _ _ _ _ _ _

Bu bozukluğun daha geniş sosyal alanda birbirimize nasıl davrandığımızı da etkilediğini düşünürsek , sadece kişisel bir sorunumuz değil , aynı zamanda ciddi bir kolektif durumla da karşı karşıyayız . _ _

Kederin yara olduğu yerde , şefkat iyileştiricidir . _

MERHAMET

Merhamet " tutku sahibi olmak " anlamına gelir . İkinci çakrada ruhun kendi ihtiyaçlarını karşılamak için ileriye doğru uzanan arzuları aracılığıyla duygu aleminde tutkuyla karşılaştık . _ _ _ _ _ _ _ _ Kalp çakramızda artık kendimizin ötesine geçiyoruz ve bu tutkuyu başkalarının ihtiyaçlarını anlayacak şekilde genişletiyoruz . _ _ _ _ _ Ego , kendi özerkliği ve gücü açısından güvende olduğunda artık özgeciliğe gönüllü olarak teslim olabilir . Eğer kendi ihtiyaçlarımız karşılanmış ve tatmin olmuşsa , artık dolgunluğumuzu bir başkasıyla paylaşabiliriz . _ _

Büyük bir şefkat , kemiğin iliğine kadar işler . Tüm canlıların desteğidir . _ _ _ _ Bir babanın tek çocuğuna olan sevgisi gibi , Rahman'ın şefkati de her yeri kaplar . _ _ _

NAGARJUNA (HİNTLİ, BİRİNCİ YÜZYIL)

Başkalarına şefkat duyabilme yeteneğimiz öncelikle özlemlerimiz ve acılarımızla temas halinde olma yeteneğimize bağlıdır . _ _ _ _ _ _ Acı bizi başkalarını daha derinden anlamaya açar ve kendi sınırlı varlığımızı genişletir . Dolayısıyla şefkat, üst ve alt çakra ifadesinin mükemmel bir dengesidir . Şefkat merkezde kalır , ancak açık kalır ve değişimin gerçekleşmesi için alanı sessizce tutar , hem bir kabın stabilitesini hem de salıverilme özgürlüğünü sağlar . _ _

Budalığa ulaşmak isteyen kişinin çeşitli uygulamaları takip etmesine gerek yoktur , yalnızca tek bir şeyi uygulamalıdır ve o da derin şefkattir .

CHENREZIG

Şefkat , bir şeyleri düzeltmemiz gerektiği anlamına gelmez . _ Çoğu zaman bunu yapamayız ama yüzümüzü çevirmek yerine yine de başkalarına şefkat gösterebiliriz . _ _ _ _ Çiftlerle çalışırken sıklıkla bir partnerin şefkat istediğini , diğerinin ise bunu farklı kılma yönünde bir talep hissettiğini görüyorum . _ _ _ _ " Tüm gün çocuklarla yalnız kalmanın benim için ne kadar zor olduğunu anlamanızı istiyorum " diyor . _ _ _ _ _

"Ne yapmamı istiyorsun , işimi bırakmamı mı istiyorsun ? " sabırsızlıkla cevap veriyor .

Yaralı ve sinirli görünüyor çünkü demek istediği bu değildi . _ _ İstediği şey çözüm değil , empati ve anlayıştı . Şunu duymak istedi : “ Bunun senin için zor olduğunu biliyorum . Yaptığınız işi takdir ediyorum . " Bir şeyi düzeltemediğimizde şefkat göstermek daha da önemlidir . _ _ _

BAĞLILIK

Herkes mükemmel olsaydı sevgiye gerek kalmazdı . _ _

Adanmışlık , özverili bir sevgi eylemidir ve kişinin kendisinin ötesindeki daha büyük bir güce bilinçli olarak teslim olmasıdır . Yoganın birçok dalında , kişinin ilahi olanla bütünleşmenin aşkın sevincini deneyimlediği , bir tanrıya veya öğretmene adanmış hizmet yoluyla uygulanan bhakti yoga yoludur . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Adanmışlık aynı zamanda sevilen kişiye , aile içinde ya da politik bir dava ya da projeye yönelik olarak da ortaya çıkar . Adanmışlıkla , Benliğin içindeki enerjinin Benliğin ötesine akmasına izin veriyoruz . _ _ _ _ Bu algıladığımız sınırlamaları aşar .

Ebeveyn olduğumuzda , sevme ve verme açısından mümkün olduğunu düşündüğümüz sınırların ötesine geçerken , yeni doğan çocuğa özverili bir bağlılık deneyimi yaşarız . _ _ _ _ _ _

Adanmışlık , egosuz bir teslimiyetin ruhsal eylemidir . Benlik ruhu çok sıkı bağladığında , adanma bizi kendimizin ötesine yükselterek bu bağı genişletir . _ _ Güçlü olanı alıyoruz

Machine Translated by Google

Benliğin sürekli dikkat olmasa bile hayatta kaldığı dersi .

Adanmışlık aynı zamanda bizi Özben'le bilinçli bağlantıdan da alıkoyabilir , özellikle de yansıtıcı bilincin ego temelli aşamasına henüz ulaşılmamışsa . _ _ _ _ Kendi iç arzularımızın labirentinde çalışmaktansa , bir başkasının iradesi tarafından yönlendirilmeyi daha kolay bulabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu durumda adanmışlık , dördüncü çakranın aşırı taşması amacıyla ego merkezli üçüncü çakrayı tüketir . _ _ _ İbadet ettiğimiz kişi bizi terk ederse , gözden düşerse veya bizi reddederse mahvoluruz . _ _ _ İyileşmek için , içimizdeki benliğe sorumlu bir şekilde yeniden bağlanmalı , onu başlı başına tanrısallığın bir yönü olarak görmeli ve sevgiye ve anlayışa çok ihtiyaç duymalıyız . _ _ Dengelendiğinde adanmışlık çalışmamız daha da derinleşir . _

BİR BAKIŞTA KALP ÇAKRASI LOTUS

GELİŞİMSEL OLUŞUMUNUN BÜYÜTÜLMESİ 4 ila 7 YAŞ arası

GÖREVLER _

_ _ _

Sosyal kimliğin ve cinsiyet rollerinin oluşumu
Fedakarlığın gelişimi Akran
ilişkilerinin oluşumu İHTİYAÇLAR VE
SORUNLAR Girişim ve
suçluluk Sevgi ve
reddedilme Sosyal
kabul Kendini kabul

_ _



İçselleştirilen şey yalnızca ebeveyn değil , ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

KEN WILBER

Alex yaklaşık beş yaşındayken mide gribine yakalandı ve bu onu uzun süre yatakta tuttu . _ _
birkaç gün . Midesi hasta olduğu için onu yemek yemeye zorlamak istemedim , eğer isterse beslenmesini istedim . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ben de biraz kızarmış ekmek hazırladım , yatağının yanındaki tabağa bıraktım ve onu oyuncak ayısının yanına koydum . _ _ _ Kısa sürede iyileşti ve olay unutuldu . _ Birkaç hafta sonra , öğleden sonra kestirirken uyandım ve komodinin üzerinde tuhaf bir şekilde tereyağlı kızarmış ekmek ve yanımdaki yastığın üzerinde bir oyuncak ayı buldum . _ _ _ _ _ _ _ _ Bu onun kalp çakrası aşamasında olduğunun gerçek bir işaretiydi . _ _

Dördüncü çakranın gelişim aşaması , çocuğun üçüncü çakranın yoğun benmerkezciliğinden ve inatçılığından başkalarıyla tanışmaya ve işbirliği yapmaya hazır hale gelmesiyle başlar . _ _ _ _ _ _ Bu genellikle özerklik ve temel dürtü kontrolü sağlandıktan sonraki üç ila dört yıl arasında başlar . _ İmkansız gibi görünen çocuğun kendiliğinden başka biri için tatlı ve nazik bir şey yapması aniden gerçekleşebilir . _ Bir çocuk üç buçuk yaşında inatçı inatçılığa geri dönebilir ve sonunda yaklaşık dört yaşında daha sevgi dolu ve uyumlu kalp çakrası aşamasına geçebilir . _ _ _ _ Yeni davranışın belirsizliğinde çocuk genellikle güvenlik için tanıdık kalıplara geri döner . _ _ _ _ Gelişim her zaman düzgün değildir .

Çakralarda yukarıya doğru tırmandıkça gelişim aşamalarının kesin zamanlaması daha az belirgin hale gelir . _ _ _ Bu kısmen önceki sorunların başarılı çözümüne bağlıdır . _

Machine Translated by Google

Durumdan duruma değişen aşamalar vardır ve yükseldikçe varyasyonlar da genişler . _ _ _ _
Ne yazık ki birçok insan üst çakra aşamalarına hiç ulaşamaz ya da bunu ancak daha sonraki yaşamlarında başarabilir . Bu nedenle artık hem çocukluk hem de yetişkin gelişimini tartışmaya başlayacağız .

Çocuklukta dördüncü çakra gelişimi , kişiliğimiz olarak da bilinen oluşumuzun kimliğidir . _ _ _ Bu , sevgiyi kazanmak , sosyal onay almak ve daha büyük dünyada geçinmek için yarattığımız benliğin yönüdür . _ _ _ Dördüncü çakrada artık dünyayı tamamen kendi ihtiyaçlarımıza göre görmüyoruz ve dolayısıyla ilişkilerimiz özellikle bire bir olmaktan (örneğin çocuk ve anne , çocuk ve baba) daha geniş aile ve sosyal yapıları kapsayacak şekilde genişliyor . _ _ _ Çocuk artık annesinin ve babasının birbirleriyle olan ilişkisinin bir parçası olduğunu ve kendi erkek ve kız kardeşleri , sınıf arkadaşları , komşuları ve arkadaşları olduğunu keşfeder . _ _
sosyal kimlik
Üçüncü çakra aşamasında içselleştirilen sözlü mesajlar eylem ve davranışa odaklanıyordu . _ _ _ _ _ Şimdi dördüncü çakra aşamasında içselleştirilen şey ebeveyn - çocuk ilişkisinin kendisidir . _ _ _ Sadece babamızın bize evde gürültülü olduğumuza dair sürekli verdiği mesajlar değil , aynı zamanda babanın bizimle olan ilişkisinin bağlamı da önemli hale geliyor . _ _ _ Eğer mesaj korku bağlamında verildiyse içselleştirilmiş mesajla birlikte korkuyu da hissederiz . _ _ _ _ _ Nasıl davrandığımız ve kim olacağımız , temel aile ilişkilerimizi içselleştirme şeklimizle şekillenir . _ _ _ _

Eric Berne , içselleştirilmiş ebeveyn , yetişkin veya çocuk senaryolarından nasıl çalıştığımızı açıklayan transaksiyonel analiz teorilerinde bu iç ilişkilerin ana hatlarını çizdi . Eğer babanın mesajlarına isyan edersek , eleştirel bir ebeveynle yaramaz çocuk senaryosunu oynuyoruz ve bunun bazı yönleri iç diyaloğumuzun bir parçası haline geliyor . _ _ _ _ _ Yaşam boyunca , her iki rolün de aynı anda sürücü koltuğu için bağırdığını görebiliriz , çünkü bazen asi dürtüler tarafından yönlendiririz , bazen de içimizdeki eleştirmen tarafından geri çekiliriz . _ _ _
Bu ilişkileri başkalarıyla da tekrarlıyoruz . _ Bir arkadaşınız sizi eleştirirse , aniden sizin eleştirel ebeveyniniz haline gelebilir . Sonra kendinizi onların söyleyeceklerini dinlemek yerine yaramaz bir çocuk gibi tepki verirken buluyorsunuz . _ _ _
taklit
Çocuklar ilişkileri içselleştirirler . _ Sık sık azarlanan bir çocuğun , bebeğini veya en yakın arkadaşını azarladığı duyulabilir . _ Alex bana tostu getirdiğinde annesini taklit ediyordu . _ _ _ Bu taklit denir ve ilişki programının çekirdeğini oluşturur . _ _ _ Özdeşleşme , çocuğun başkalarının inançlarını , tutumlarını , değerlerini ve davranışlarını benimsemesi ve daha sonra bu tutumları ilişkilerine taşımasıdır . _
Tanımlama

Cinsiyet rolleri içselleştikçe cinsiyet kimliğimizi geliştiririz . _ _ _ Ebeveynlerin, erkek veya kız kardeşlerin nasıl davrandığını izlemek bize nasıl erkek veya kız olacağımıza dair ilk modellerimizi verir .
Ablamızın bebeklerle oynamasını ya da makyaj yapmasını izlerken , erkek kardeşimizin trenlerle ya da kertenkelelerle oynamasını izlerken , annemizin kendini ailenin ihtiyaçlarına teslim etmesini izlerken ve babamızın durmaksızın kariyerini sürdürdüğünü izlerken , biz daha iyiye doğru gidiyoruz . _ _ _ _ _ _ ya da daha kötüsü cinsiyet odaklı davranış programları geliştirmek .
Burada cinsiyet rollerini üstleniyoruz . _ _ _ Bu , erkeklere ağlamamalarının , kızlara ise nazik olmalarının söylendiği yaştır . _ _ _ _ _ _ _ Eril ve dişilin bu bölünmesi ve bastırılması , tek taraflı gelişimimizin bizi bir tür kişisel krize sürüklediği orta yaşta yeniden ön plana çıkar . _ _ _ Daha önce de belirtildiği gibi kalp çakra çalışması anima ve animusun yeniden bütünleşmesini içerir .

Çocuk sadece anne ve babasıyla olan ilişkisini değil tüm aile sistemini içselleştirir . _ _ _ _ _ Bir zamanlar sahip olduğu ilgi odağından uzaklaşan , yeni kardeşleri olan en büyük çocuk olabilir . _ Birçok kardeşin en küçüğü olduğunun farkına varabilir ve sosyal kimliğini erkek ve kız kardeşlerinin ona davranışlarından öğrenebilir . _ _ _ _ Ya da ilgi çekmek için rekabet etmek zorunda olan ortanca çocuk da olabilir . Bu dinamikler , üçüncü çakranın “ her şey benimle ilgili ” aşamasında ikinci planda kalmış , ancak dördüncü çakradaki kişiliğin bir parçası olarak ortaya çıkmıştır . Daha sonra bu aile dinamiğini okul , iş , kulüp gibi sosyal alanlarda ve yetişkinler olarak oluşturduğumuz ailelerde sergileriz . _ Büyüyen çocuk aileye katıldığında _ _

Machine Translated by Google

dinamik, iyi çocuk , günah keçisi , kahraman , palyaço veya kayıp çocuk gibi rolleri üstleniyor ; bunlardan sadece birkaçı . Bu roller bir dansın adımları gibidir , toplumsal kimliklerimizi oluşturan bilinçdışı kalıplardır . _ Belirli bir davranışın bilinçli olarak geliştirilmesi olarak başlayabilen şey (“ Annem onu güldürdüğümde bundan hoşlanıyor ”) yaşam boyu sürecek bir role (palyaço oynamak) dönüşebilir .

Sosyal kimliğin gelişimi , çocuğu daha geniş dünyayla daha karmaşık etkileşime hazırlar . _ _ _ Bu , üçüncü çakrada gelişmesi gereken özerkliği korumak ve ondan vazgeçmek arasında hassas bir denge gerektirir . _ Özerkliği zayıf olan çocukta başkaları tarafından sürüklenme , onlar tarafından tanımlanma ya da benliğini kaybetme korkusu yaşama eğilimi vardır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bir anaokulu öğrencisi sırf arkadaşı ona bunu söylediği için başka birinin kurabiyelerini çalabilir , ancak başı belaya girene kadar bunun kendi dürtüsü olmadığının farkına varmaz . _ Sonra "Billy bana bunu yapmamı söyledi ! " diyor . İradesine aşırı derecede boyun eğen bir çocuk , fazla benmerkezci olabilir ve başkaları tarafından reddedilebilir ; örneğin küçük çocuklara baskı yapan okul zorbası ya da her zaman ilgi odağını çalan benmerkezci sınıf arkadaşı gibi . _

Entelektüel gelişim de bu aşamada muazzam bir sıçrama yapar . Piaget'nin “ entelektüel gelişimin daha önceki duyusal motor evresinden daha fazla kavramsal - sembolik alanda ilerlediği ” döneme girdik.6 Dilin temel yapı taşlarına hakim olan çocuk , artık deneyiminin birçok parçasını bir araya getirme görevine başlıyor . Çocuk yalnızca insanlar arasındaki ilişkilerle değil , etrafındaki dünyanın tüm bileşenleri arasındaki ilişkilerle de ilgilenir . _ _ _ _ Ham bilgiyi davranışı belirleyen daha büyük kavramlar halinde birleştirmeyi öğreniyor . _ _ Yardımseverliği kurabiye almanın bir yolu olarak kullanmak yerine yardımseverliğin iyi bir kavram olduğunun farkına varır . _ _ Daha sonra eyleminin aksine niyetinin tanınmasını ister . _ _ _ _ Bu _ _

işlem öncesi dönem

iyi oğlan/iyi kız Lawrence Kohlberg'in tanımladığı ahlaki gelişim aşaması . _ Çocuk _ _ Büyüyen kişiliğine yeni kavramlar katarak kendini yaratıyor . _ _

Rutinler bir dizi ilişkiden oluşur . Bu yaştaki çocuklar genellikle standart rutinler bozulduğunda - birisi masaya oturduğunda , akşam yemeğinden sonra değil de önce banyo yapıldığında veya evdeki denge bozulduğunda - üzülürler . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Üvey anne - babanın , diğer kardeşlerin , yeni hanelerin getirilmesi veya okul veya günlük bakımın günlük rutinindeki değişiklikler bu aşamada özellikle yıkıcı olabilir . _

Güvenlik ve kimlik istikrarlı ilişkilerden kaynaklanır . _ Bu ilişkiler boşanma, ölüm veya ayrılık gibi nedenlerle sona erdiğinde veya tehdit altında olduğunda , güvenlik duygusu ve gelişen sosyal kimlik tehdit altında olabilir . Kendimizle içselleştirilmiş ilişkimiz eş zamanlı olarak etkilenir . Örneğin ebeveynlerimizden birini kaybedersek , iki cinsiyetin birbiriyle nasıl etkileşim kurduğunu göremeyiz ve dolayısıyla kendi içimizde bu dengeyi sağlayamayabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ (Ancak bazı evliliklerde bu bir lütuf olabilir .)

Son olarak bu yaş , akran ilişkilerinin gelişmeye başladığı yaştır . Çocuk okula başlar , arkadaşlarını seçer ve bu davranış programlarını aile dışındaki dünyada dener . _ _ _

Çocuk sevilip sevilmediğini veya reddedildiğini öğrenir ve böylece sosyal kimliği , benlik saygısının yeni bir temeli olarak ego kimliğine eklenir . _ _ _ _ İlginçtir ki , hayali oyun arkadaşları için en yaygın zaman , sanki gerçek ilişkiler için bir pratik alanıymış gibi , dört ila altı yaşları arasındadır . _

İlişkiler dördüncü çakra gelişiminin biçimlendirici zemini olduğundan bazı temel soruları sormak önemlidir . _ _ _ Aile içindeki ilişkiler kişinin hakları için agresif mücadeleye mi bağlı ? Cezadan veya reddedilmekten kaçınmak için kendinden vazgeçmeye mi bağımlılar ? Bunlar duyguların ve şefkatin ifadesini içeriyor mu , yoksa ebeveynler kendi ilişkilerinin bu yönünü mi gizliyorlar ? _ _ İletişim, çocuğun sorunların nasıl çözüldüğünü görmesini sağlayacak şekilde mi modelleniyor , yoksa kural zor olan herhangi bir şey hakkında konuşmamak mı ? Bir ebeveyn diğerine hükmediyor mu , yoksa işbirliğine dayalı bir ortaklık duygusu var mı ? Erkek ve kız kardeşlere eşit ilgi gösteriliyor mu yoksa _

Machine Translated by Google

kayırmacılık ve eğer öyleyse , bu neye dayanıyor ? Hepsinden önemlisi tutarlılık var mı ?
ilişkiler? Babam bazı günler sıcakkanlı ve hoşgörülüyken diğer günlerde acımasızca istismarcı mı oluyor ?
Bunlar çocuğa dünyada nasıl davranması gerekti̇ğini öğreten unsurlardır . _ _ _ _ _
Erikson bu aşamayı mücadele olarak tanımladı . _ _ _ _ _ inisiyatif vs. _ suç
önceki aşama . _ Özerklik inisiyatife yol açar _ _ _ utanç vs özerklik
başkalarına doğru uzanmak . _ Utanç bu uzanmayı engeller ve _ _ _
kalp çakrasının uyanışı . _ Eğer çocuk inisiyatiften yoksunsa , ona bağımlıdır . _ _
başkalarının tepkilerini ve ilişkilerde pasif bir rol oynayacaktır . _ _ Başarılı bir şekilde ele alınması
Erikson'a göre bu aşama , bireyin davranış yön ve amaç .
kalıplarını , motivasyonlarını , tutumlarını , _ _ _
ve kültürün önemli gördüğü değerler . Mevcut toplumsal yapımızda bu süreç _ _
alt çakralarımızın birçok yönünü inkar etmemizi gerektirir . _ _ Doğru şekilde sosyalleşebilmek için _
çocuğun spontan saldırgan dürtülerini kontrol etmeyi veya bunların üstesinden gelmeyi öğrenmesi gerekir ,
bağımlılıklar ve korkular. Erkekler için bu genel olarak duyguları da içerebilir . _
Dolayısıyla sosyal kimlik sıklıkla önceki kimliklerin pahasına gelişir . _ _ _ Çocuk için _
Örneğin , sosyal kimliği başkalarını memnun etmekle ilgili olan birinin maliyeti , bu davranışın reddedilmesi olabilir .
kendi ihtiyaçları . Arka planda saklanan kayıp çocuk , ona olan ihtiyacını inkar ediyor
dikkat. Orijinal zeminle temasın kaybı bir tür varoluşsal boşluk yaratır _ _ _ _
bu daha sonra ilişkilere yansıtılır . Sonunda güvenlik için başkalarına bakarız , _
duygusal doyum ya da egonun güçlendirilmesi çünkü bunları içimizde inkar ettik _
kendimizi.
Üçüncü ve dördüncü çakralar arasında çocuk özerklik ve sevginin olduğu mesajını alabilir .
ya-ya da bir olgudur . Bu özellikle koşullu sevgiye alışıldığında geçerlidir . _
davranışı değiştirin . Johnny çok geçmeden annesini hangi davranışın ve hangi yönlerden memnun ettiğini öğrenir .
kendisi reddedilmeyle karşılaşır . _ “Annem ağladığımda beni görmezden geliyor . Ben olduğumda beni tutuyor _
sessizlik." Ya kendimiz olabileceğimize ya da sevilebileceğimize inanarak büyüyoruz ve öyle düşünüyoruz . _ _ _
ikisine aynı anda sahip olmak imkansızdır .
Sosyal kimliğimizin uygun şekilde tamamlanması egonun aşılmasıyla sonuçlanır _ _ _ _ _ _
özerklikten gereksiz fedakarlık yapmadan . Çocuk başkalarıyla eşit derecede özdeşleşebilir _ _ _
kendisi kadar önemli ve ailesiyle , arkadaşlarıyla ve daha büyük kişilerle işbirliği yapma becerisine sahip
sosyal çevre.
İşlevsel olan her yetişkin en azından temel düzeyde ego gelişimine ulaşmıştır . _ Hala,
Henüz dördüncü çakraya geçiş yapmamış birçok yetişkin var . _ _ _ _ _ _ Onlar
en yakın çakrada bile üçüncü çakranın narsist ego tatminine takılıp kalmak _ _ _
gerçek empati ve fedakarlığı deneyimlemede zorluk yaşarlar . _ Krizler _
orta yaşta ortaya çıkar (genellikle başarısız ilişkilerin acısı yoluyla) sıklıkla yaraları ortaya çıkarır
erken çocukluktan itibaren . Bu alt çakra yaraları daha sonra iyileştirilebilir , bu da _
kalp çakrasının açılması . Bu durumlarda dördüncü çakra gelişimi orta yaşta meydana gelebilir .
yetişkin bireyleşme sürecimizin bütünleştirici aşamasına girerken . _ _ _ _
Görmezden gelinen ya da dıştan reddedilen parçalarımız , _ _ _ _ _ _ _
bilinçsiz. Kişilikten koparak gölgenin bir parçası haline gelirler . _ _ _ Kişilik _
bize sevgiyi getiren , gölge ise kabul edilemez görünen yönlerden oluşur . _ _
Yetişkinler olarak dördüncü çakra çalışmamızın bir kısmı kişiliğimizi reddedilen kişiyle yeniden birleştirmektir . _ _ _
denge ve bütünlük amacıyla gölge . _
Yetişkinlerde kalp çakrasının gelişimi egonun aşılmasıyla sonuçlanır . _ _ _ _ _ _
Yüksek ve alt çakraların bütünleşmesi , kutsal evliliğin yaratılması _ _ _
eril ve dişil ve sosyal empati ve fedakarlığın gelişimi . Bu _ _
Birçok alt kişiliğimizi bütünleştirdikçe içimizde dengenin sağlanması ve _ _ _ _
Bu dengenin başkalarıyla olan ilişkilerimizde ifadesi . Nitekim dördüncü _
Çakra ruhsal doyuma ve kişisel ustalığa açılan kapıdır . _ Bunun ödülü kendini kabul etmek ve kendini
sevmektir.

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Machine Translated by Google

Sevgi eksikliğinden daha yıkıcı bir şey yoktur . Aşk insanın ilk yapıştırıcısıdır _ _ _

evren, mükemmel bir bağlayıcı güç . Merkezi bütünleştirici oda olan kalp çakrası şifacıdır , birleştiricidir . _ _ _ Sevgi bütünleşir ve sevgi eksikliği parçalanır . Bizi birbirimize bağlayacak sevgi olmazsa , sevgiyi uzaklaştıran parçalarımızdan ayrılırız . _ _ _ _ _ _
Muhtaç kısımları , öfkeli kısımları , çirkin kısımları reddediyoruz . _ O zaman artık bir bütün değiliz .

> Böylece çocuklar... nefret ettikleri değil , sevdikleri bir işkenceciyle karşı karşıya kalırlar ve bu trajik komplikasyon , sonraki tüm yaşamları üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olacaktır .
>
> ALICE MILLER

Tüm suiistimaller, aşka ihanet ederek kalp çakrasını travmatize eder . Bu istismarların çoğu aile ilişkileri bağlamında meydana geliyor . _ _ Bunların gerçekleşmesi yeterince kötü , ama daha da kötüsü bunların sevdiğimiz , birlikte yaşadığımız , güvenmemiz gereken insanlar tarafından gerçekleşmesi . _ _ _ _ _ _ _ Yani sadece istismara maruz kalmıyoruz , aynı zamanda istismarın gerçekleştiği ilişkinin bozulmasına da maruz kalıyoruz . _ _ Bağlantıyı keseriz , kalbi kapatırız ve tekrar kendimize çekiliriz . _ _ _ _

Birincil ilişkiler bozulduğunda , sevme ve bağlantı kurma , yani olma yeteneğimizi azaltırız . İlişkisel olmak , basitçe , kendi deneyimlerimizi dışarıdaki daha geniş bir bağlamla ilişkilendirebilmemiz veya hizalayabilmemiz anlamına gelir . _ _ _ İlişki kurarken nesnelere bağlanırız ve onların birbirleriyle nasıl bağlantılı olduklarını görürüz . _ _ _ Müşterilerimin çoğu , özellikle de kadınlar , partnerlerinin ilişkilerine harcadıkları enerjinin eksikliğinden şikayetçi . _ _ _ _ _ _
ilişkisel
Erkekleri , ilişkinin sonradan akla gelen ya da hafife alınan bir şey olduğu , kendilerine ait bir dünyada yaşıyormuş gibi davrandıklarını söylüyorlar . _ Bu erkekler (ve aynı durum kadınların da başına gelir) ilişkileri canlı bir süreç olarak görmekten ziyade birer şey olarak görürler . İlişki kurma kapasiteleri az gelişmiştir .
İlişkiler bozulduğunda , şeylerin nasıl bağlandığına dair algımız da bozulur . Büyük resmi (hayatın içinde yer aldığı bağlamı) görme yeteneği bozulur. Bu bizim kendi varlığımıza dair daha geniş bir anlayışa yükselmemizi engeller . _
Küçük bir çocuk , tamamen bakıcılarına bağımlı , açık ve zırhsız bir varlıktır . _ Bu haliyle çocuk , kendisiyle ilgilenenler için sınırsız bir sevgi kanalıdır . _ _ _ _ _ Onun ilk sevgi anlayışı , hayatta kalma ve bağımlılık ihtiyaçlarının (kendisine bakılması , bakılması ve güvende olması) karşılanmasından gelir . _ Aynalanıp büyütüldüğünde ve özerkliği desteklendiğinde aynı zamanda sevilmektedir . _ _ _ _ _ _ _ _ Her şey yolunda giderse , çocuk dördüncü çakra aşamasına ulaştığında bağımlı sevgi için iyi bir temel inşa edilmiş olur . _ _ _ Ebeveynleri , kişisel ihtiyaçları için ilişki kurdukları ve etraflarındaki karmaşık dünyayı anlamalarına yardımcı olan kişiler olarak algılarlar . _ _ _ _ _ _ _

Bir çocuğun bakıcılarına duyduğu güven ve sevginin kendisine karşı kullanılması kelimenin tam anlamıyla yürek parçalayıcıdır . _ _ _ _ Yetişkin ilişkilerinde , birisi bize kötü davrandığında (algılanan ya da algılanmayan) kalkıp ayrılma seçeneğine sahibiz ; çocuğun bu seçeneği yoktur . _ _ Çocuğun sevmeme seçeneği bile yoktur . _ _ _ _

Bu kötü muamelenin etkileri aynı anda üç düzeyde ortaya çıkar :

- Herhangi bir çakrada bedenin ve ruhun doğal gelişimini bozan travmalar yaratabilecek istismar deneyimi . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
- İstismarın yorumlanması , ebeveynlerimizin aksine genellikle kendi eksikliklerimize atfedilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
- İstismarın aşkla kaynaşması , ikisinin birbiriyle ilişkili hale gelmesi , ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olması . Bu bağlantı, yetişkinlerin ilişkilerinde istismarın devam etmesine neden oluyor .

Bir çocuğa yüzeysel olarak bakılırsa ancak dokunulmaz veya özel ilgi gösterilmezse , onun başkalarına duyduğu sevgi de aynı derecede yüzeysel olacaktır . Dokunma eksikliğinden dolayı fiziksel olarak acı çekiyor ; duygusal olarak, utanç duygularından ; ve kavramsal olarak çarpık bir aşk kavramından .
Bir baba , kendisini seven ve ona güvenen kızına cinsel istismarda bulunuyorsa , ona sınırlara saygının olmadığı çarpık bir ilişki biçimi öğretiyor demektir . _ _ _ _ Yetişkin hayatta kalanlar

Machine Translated by Google

Bu tür istismarlar genellikle kendilerini bedensiz hissederler , aşk ilişkilerinde sınırları zayıftır ve değerlerini cinsel terimlerle tanımlayabilirler . _ Bir çocuk , hayatındaki en önemli kişiler tarafından göz ardı edilir veya utandırılırsa , o zaman kendisiyle olan ilişkisindeki bu çarpıklığı içselleştirir . _ _ _ _ Kendi iç sesi bu eleştiriyi taşıyacak ve onu tamamen değersiz bir duruma sokacaktır . _ _ _ Başkalarıyla olan ilişkilerinde bu değersizliği doğrulayacak ve döngüyü sürdürecek insanları bulacaktır . _ _ _ _ _

Her türlü istismar şu üç düzeyi etkiler : gelişim süreci , özsaygımız ve başkalarıyla olan ilişkimiz . _ Bu seviyelerin her biri aşağıda daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır .

İSTİSMARIN KENDİSİ

Tüm istismarcı ilişkiler sevginin bir biçimini öğretir . _

JOHN BRADSHAV

Anne ve babası İkinci Dünya Savaşı'nda aniden öldürüldükten sonra teyzesi tarafından evlat edinilen bir kadınla çalıştım . _ _ _ _ Teyzesi onu sürekli öz çocuklarıyla karşılaştırıyordu . _ _ “ Neden okulda kız kardeşin kadar başarılı olmuyorsun ? _ _ Aptal olmalısın ! _ Kardeşinle karşılaştırıldığında neden bu kadar tembelsin ? _ Senin derdin ne ?” Her ne kadar yüzeysel olarak ilgilenilse de anne ve babasını kaybetmenin yarattığı asıl travma asla ele alınmadı ve bu da onu dezavantajlı durumda bıraktı . Daha sonraki aşamalara geçmeden önce gelişimsel boşlukları iyileştirmeye veya onarmaya zaman yoktu . _ _ Elbette bu tür travmalar yaşamamış kardeşleriyle rekabet edemezdi . _ _ _ _ _

İstismar aşkın antitezidir . _ _ İhtiyacımız olan sevgiyi alamazsak , kendimizi bir araya getirmek için gerekli temel bileşenden yoksun oluruz . Her türlü istismar , fiziksel , duygusal ve psişik sistemin iç bağlantılarına müdahale ederek doğal gelişim sürecini baltalar . _ _ _ _ Eğer stereo sistemimizde bu durum meydana gelseydi , düzensiz ses seviyesi kontrolüne, bozuk ses kalitesine veya statik parazite sahip olurduk . Psişemizde bu meydana geldiğinde kendimizi kusurlu bir mal gibi hissederiz ; ince ayarlarımız bozulur . _

İstismar yaşam sevgimize müdahale eder . _ Eğer hayat acı veriyorsa , yalnızsa , reddediyorsa , boşsa , düşmancaysa veya tehlikeliyse o zaman onunla ilişki kurmak istemeyiz . Hayat acı verici bir deneyime, katlanılması gereken bir sürece dönüşür . Artık hayatta olmayı sevmiyoruz ; _ artık hayata umutla , coşkuyla karşılık vermiyoruz . İçine çekiliriz, depresyona gireriz , bloke oluruz . Doğal enerji akışı artık ilerleyemez . _ _ _ _

KENDİ SEVGİSİNİN KAYBI

Genellikle bakıcılarımızla ve onların değerleriyle özdeşleştiğimizden , onların bize davranış biçimleri bize insan olarak değerimiz hakkında bilgi verir . _ _ _ Bize karşı tutumlarını alıyoruz . _ _

İstismar kendimizi sevilmez hissetmemize neden olur ve kusurlu hissetmek yalnızca utancımızı artırır . Kendimizin bir nesnesi haline geliriz , hatta bir aşağılama nesnesi haline geliriz . Sevilmez olduğumuz için artık tanrısallığımızla , özelliğimizle , insan olarak geçerliliğimizle temas halinde değiliz . _ _

Hatanın , kör ve çaresiz olduğumuz içsel bir kusurda yattığına inanarak kendimizi terk ederiz . _ _ _

Benlikle ilişki olmadan , yansıtıcı bilinç imkansızdır . _ Kendimizi başıboş bırakıyoruz , toprağımızdan kopmuşuz , kaybolmuş ve yalnızız ve sonunda kendi toprağımızı başka bir yerde aramaya başlıyoruz . Onlar bizim gerçekliğimiz haline gelir ve onlara yüklediğimiz ağırlık , yani kendi kendimizi inkar etmemizin ağırlığı , genellikle onları uzaklaştırır . Daha sonra kendi parçalarımız da dahil olmak üzere onlara yatırdığımız tüm enerjiyi kaybederiz . _ “ Ona her şeyi verdim ! Beni nasıl bırakabilir ki ? ” Her şeyimizi verdiğimizde kendimizi iflas ettiriyoruz . _ Başkalarını çekebilecek bir merkezimiz yok çünkü evde kimse yok . _ _ _ _ _ _ İçimizde sevecek kimse yok çünkü kendimizi ele verdik . _ _ _ _

İÇSEL İLİŞKİLER İçselleştirilmiş

ilişkiler ruhumuzun arketipsel bileşenlerini oluşturur . _ Annemizle olan ilişkimiz , Annemiz hakkında hissettiklerimizden daha fazlasını temsil eder ; bu , Annenin arketipsel sembolünü ve genel olarak dişil olanı nasıl anladığımızı etkiler . _ _ _ _ Eğer annemiz bize kötü davranırsa , kadınsı olanla ve onun temsil ettiği her şeyle olan içsel ilişkimiz bozulur .

Machine Translated by Google

engelli olmak . Eğer bu niteliklerini sakladıysa , bunların her yerde , hatta erkekler tarafından bile esirgenmesini bekleyebiliriz . Eğer onları bir kontrol aracı olarak kullanırsa , onlara olan ihtiyacımızın bizi kontrol etmesinden korkacağız . _ _ _ Bu bozukluğu hayatta tanıştığımız kadınlara yansıttığımızda , tanıştığımız gerçek kadınlardan çok , kendi içimizde oluşan kadınsı imajımızla daha fazla ilişki kurduğumuzu görüyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Öfkemiz , beklentilerimiz , savunmalarımız ve ihtiyaçlarımızın tümü ilişkinin içine yerleşir ve partnerimizin iç çerçevesine karışabilir , bu da aynı derecede zarar görebilir . _ _ _ Bu gerçekten de bir karmaşanın nedeni !

O zaman bütünlüklerinden ziyade yaralarından ve savunmalarından ilişki kuran iki insanımız var . _ _ _ Birbirlerinden ziyade kendi projeksiyonlarını görüyorlar . _ _ _ Ne yazık ki, bu genellikle kurs için eşittir .

Tüm istismar eylemleri ilişki bağlamında gerçekleşir . _ _ _ Böylece ilişki , tüm olayların yorumlandığı , daha sonra içselleştirildiği zemin haline gelir . _ _ _ _ _ _

Babamızın bize davranış şekli , içimizdeki erilliğin yanı sıra tüm erkeklerle olan ilişkimizi de etkiler . _ _ Saldırganlık , otorite , mantık veya inisiyatif gibi eril niteliklerle nasıl ilişki kurduğumuz ve bu nitelikleri erkeklere nasıl yansıttığımız , ilişkilerimiz üzerinde önemli sonuçlar doğurur.7 Çoğu zaman ebeveynimizle aynı türden kişiyi seçeriz , ancak farklı sonuçlar bekleriz . _ _ _ _

Larinda , babasına başarılı kariyerinden ve aileye karşı çalışkan, özverili tavrından dolayı her zaman hayran kalmıştı . Annesi onun hiç eve gelmediğinden ya da çocuklarla fazla vakit geçirmediğinden şikayet ettiğinde onu savundu . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Larinda , aynı niteliklere sahip olduğu için hayran olduğu bir adamla evlendi ve çok geçmeden kendini çocuklarıyla yalnız , konuşacak kimsesi olmayan , işkolik bir dul olarak buldu . Annesinin duygularını reddettiği gibi kendi duygularını da inkar etti . _ _ _ Bu inkarın telafisi olarak alkole yöneldi . _ _ Nihayet alkolizmiyle başa çıktığında , hem çocukluğunda karşılanmayan ihtiyaçlarıyla hem de babasına dair imajının terk edilme duygularını maskeleme biçimiyle yüzleşmek zorunda kaldı . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Harville Hendrix , en çok satan kitabında annemiz veya babamızla içselleştirilmiş ilişkiyi böyle adlandırıyor : _ İmago , " erken yaşta sizi en güçlü şekilde etkileyen insanların birleşik resmidir . " 8 Bu imaj , bilinçli zihinde oluşmaz , ailemizle yıllar süren sürekli etkileşim sonucunda sinir sistemine kazınan bir şablon gibidir . _ _ _ _ _ _ _ . Tepkilerimizi , savunmalarımızı, davranışlarımızı ve olaylara ilişkin yorumlarımızı programlar . Karakter zırhımızın , kişiliğimizin bir parçası haline gelir . _ _

İçselleştirilmiş arketipik güçlerle ilişkimiz dünyayla ilişkimizi tanımlar . _ _ _ _

Dünyaya ister sorumluluk ister isyan yoluyla , ister kabul veya reddedilme beklentisiyle yaklaşalım , tüm bunlar ilişki programımızın bir parçası olarak kalır . _ _ Bu programı şekillendiren ilk damga ailedir . _ _ Yalnızca bu temel ilişkileri çözerek , alışılmış kalıpları kırmak ve yeni ve üretken ilişkiler yaratmak için gerekli olan öz - düşünümsel bilinci bulmayı umabiliriz . _

Mevcut ilişkilerimiz her zaman bu sürecin eğitim zeminini sağlıyor . _ Bizi büyümemizin en ileri noktasına yerleştiriyorlar ; çünkü umutlarımızı , korkularımızı , güçlü ve zayıf yönlerimizi yakın ortağımızdan başka kim daha iyi bilebilir ? Beklentilerimizin , öfkelerimizin , öngörülerimizin ve manipülasyonlarımızın yükünü ortağımızdan başka kim çekiyor ? _ _ _ Büyümemizin en iyi aynası ortağımız dışında kimdir ? _ _ _

Kalp çakrası bağlanmayla ilgilidir . _ Kalbimize sevgiyle bağlanmamış , bütünleşmemiş parçalarımız , başka yerlerde bağlanmayı arayacaktır . _ _ _ _ _ Utanan küçük çocuğumuz , partnerimizin eleştirel ebeveyniyle bağ kurabilir ve kendimizi değersiz hissetmemize neden olan bir dinamiği sürekli olarak yeniden yaratabilir . Reddedilen öfkemiz , öfkeli birini arayabilir ve bu kayıp parçamızı geri almamız için bize bolca fırsat verebilir . _ _ Çeşitli benliklerimiz kalıcı bağlar arar . _ _

Ne yazık ki bağlanma modelleri her zaman eğlenceli olmuyor . Onların içinde sıkışıp kalabiliriz . _

Machine Translated by Google

onlar tarafından eziliyor . Partnerimizi gerçekte olduğu gibi görmenin tazeliğini kaybederiz ve onun yerine yalnızca eleştirel ebeveyni , muhtaç çocuğu veya kişiliğinin reddedici yönünü görürüz . _ _ _ Bu kalıpları kırmanın tek yolu içimizdeki bu ilişkilerin bilincine varmak , içsel karmaşıklığımızın birçok yönünü dinlemek , keşfetmek ve onurlandırmaktır . _ _ _ _

AŞKIN ÇARPIK KAVRAMLARI

Çatışmalı ilişkiler aşk anlayışımızı çarpıtır . _ _ Çocuk bu kadar bağımlı olduğundan sevgi ve istismar arasındaki çelişkiye çocuğun zihninde yer kalmaz . _ _ _ _ _ _ Çocuklar , dünyalarını tutarlı kılmak için istismarın etkilerini inkar ederler veya kendilerini bunu hak ettiklerine inandırırlar . _ Zulüm eylemleri bile sevgi eylemi olarak görülüyor . _ _ Bir çocuğa şaplak atıldığında , " Bu seni incittiği kadar beni de incitiyor . _ _ Bunu sadece seni sevdiğim için yapıyorum " diyerek çocuğa aşkın ne olduğuna dair çok tuhaf bir mesaj verilir . _ Sevgiyi acıyla ve kötü muameleyle eş tutuyorlar . O sevginin alıcıları olarak acıya katlanmak ve bunu sorgulamamak onların görevidir . _ _ _ _ Alice Miller, uygun bir şekilde adlandırılmış kitabında İçin Kendi _ İyi , şu şekilde açıklamaktadır : " Bana yapılanlar benim iyiliğim için yapıldığında , benden bu tedaviyi hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak kabul etmem ve sorgulamamam bekleniyor . " 9 Bu kabullenme üst çakranın yanı sıra kalp çakrasını da etkiler . _ _ Gerçeğimizi söyleme , açıkça görme ve genel olarak sorgulama yeteneğimizi etkileyen üç çakra . _ _ _

> Çocuğun anne babasına duyduğu sevgi , bilinçli ya da bilinçsiz zihinsel zulüm eylemlerinin fark edilmemesini sağlar . _ _ _ _ _ _
>
> ALICE MILLER

Daha sonra yetişkin ilişkilerinde partnerimizin istismarına karşı kör olabiliriz . _ _ _ Kötü muameleye maruz kaldığımıza tam olarak inanmıyoruz , sevilme yanılsamasını kalbimizde taşıyoruz . _ _ _ Bradshaw buna adını verdi . Partnerimiz (baba, anne , arkadaş , sevgili) bizi gerçekten sevdiğine inanmamızı sağlayan bir yanılsamadır ; belki bugün sadece kötü bir gündür , yanlış bir şey yapmışızdır ya da yarın daha iyi olabilir . Şunu yapabilseydik ya da şunu yapmasaydık her şeyin değişeceğini biliyoruz . _ _ _ _ _ Davranışları için bahaneler üretiyoruz ve normalde kabul edilemez olanı kabul etmeye devam ediyoruz . _ Çocuk her ne pahasına olursa olsun sevildiğini hissetmeye sürekli ihtiyaç duyduğundan , gerçekte olmadığı halde sevgi hayalleri kurar . _ _ _

RETLENME

Kalp çakrası travmalarıyla ilgili hiçbir bölüm , reddedilme tartışması olmadan tamamlanmış sayılmaz . _ Hepimizi yaralayan evrensel bir deneyim olan reddedilme , insan kalbinin özünde yer alan bir korkudur . _ _ _ _ İnsanı en derin umutsuzluğa , en karanlık korkuya , en ağır acıya sürükler . Reddedilme korkusu , sevgimizi geri tutmamızın ve kalp çakramızı kapatmamızın başlıca nedenidir . _ _ _ _

> İhanet anında en savunmasız noktamızda , yani orijinal güvenimizde , yani dünyada başkasının kolları dışında hayatta kalamayan tamamen savunmasız bir bebeğin yarası açılır . _ _ _ _ _ _ _
>
> ALDO CARATENUTO

Reddedildiğinde çoğu zaman kendimizi çaresiz hissederiz . Özsaygımız düşüyor , duygularımız bizi akıl almaz bir depresyona sürüklüyor ve bedenimiz özlemden ağrıyor . _ Yaşayamayacağımızı düşünüyoruz ve aslında sevgiyi kaybettiğimiz için kendini öldürme dürtüsü , sevginin gücü kalplerimize hükmettiğinden beri insanları rahatsız eden evrensel bir temadır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Reddedilme , değersiz olduğumuzu söyler ve ne dereceye kadar taşırsak taşıyalım , temel utancımızı büyütür . Bizi kendimize karşı çeviriyor , belki de en derin yarayı yaratıyor . _ _

Bir başkası tarafından reddedilmek neden içsel durumumuzu bu kadar derinden etkiliyor ?

Küçük çocuklar için reddedilmek ölümle eşdeğerdir . Anne - baba sevgisi olmadan bize bakılacağına dair ne garanti var ? _ _ _ Çoğu kişi için sevgiyi kaybetme deneyimi , terk edilmiş bir çocuğun çocuksu durumunu tetikler ; bu , yetişkin benliğimizle tamamen uyumsuz , dayanılmaz bir çaresizlik durumudur .

Çocuk , anne ve babasıyla özdeşleşir , onların davranışlarını taklit eder ve hayatı öğrenirken onların değerlerini benimser . Yetişkinler olarak birini derinden sevdiğimiz zaman aynı zamanda onunla özdeşleşiriz .

Machine Translated by Google

bunları belli bir dereceye kadar Onların üzüntüleri ve acılarıyla , zaferleri ve sevinçleriyle özdeşleşiriz . _ Çoğu zaman onların duygularını kendi duygularımızmış gibi paylaşırız . _ Sevdiğimiz kişi acı çektiğinde , biz de onunla birlikte acı çekeriz . Ne kadar derin seversek , ayrılığın sınırlarını o kadar kaldırırız ve ötekiyle özdeşleşmemiz o kadar güçlenir . _ _ Peki reddedildiğimizde ne olur ? _ _ Eğer hâlâ bizi reddeden kişiyle özdeşleşiyorsak o zaman aynı tutumu benimser ve kendimizi reddederiz . _ _ _ _ _ Anne babasıyla özdeşleşen çocuk kendini değersizleştirmeyi , hatta kendinden nefret etmeyi öğrenecektir . _ _ _ _ _ Sevdiğini kaybeden bir yetişkin için , yalnızca bu kaybı yaşamakla kalmaz , aynı zamanda saygı duyduğu birinden onun kusurlu , değersiz ve istenmeyen olduğunu söyleyen olumsuz bir mesajla da karşı karşıya kalır ! Eğer ilişki yakınsa , o zaman muhtemelen birçok değeri paylaşmıştır ve muhtemelen sevgilisinin reddedilmesini kendisi hakkındaki gerçeğin ifadesi olarak kabul edecektir . _ _ _ _ _ _ Yani asker kaçağıyla özdeşleşiriz ve kendimizle özdeşleşmeyiz . _ _ Bu çakranın doğal kendini kabulüne karşı hareket ederiz ve bunun yerine kendini reddetmeye ve kedere doğru ilerleriz .

Bazı insanlar reddedildiklerinde üzülmek yerine sinirlenirler . _ Bu genellikle kendini korumanın bir yoludur çünkü olumsuz bağları ve aşırı özdeşleşmeyi kırar . _ _ Biz şöyle dediğimizde, "Seni berbat orospu çocuğu, bunu nasıl yaparsın ? Ben bunu hak etmedim !" Acımızın nedeni ile özdeşleşmeyi bırakırız ve kendimizle yeniden özdeşleşme şansımız artar . _ _ _ _ _ _ _

Ancak bazen reddedilmek yüzleşmemiz gereken gerçekleri ortaya çıkarabilir . Sevdiğimiz birini gerçekten kaybetme tehlikesinden ya da kaybetme tehlikesinden daha yüksek sesli bir uyandırma çağrısı nadiren olur . Değişim için bir güç olarak en güçlülerden biri ama aynı zamanda en zorlarından biri . _ _ Çok fazla öfke , ortaya çıkan güçlü dersleri gölgeleyebilir . _ _ Sevgiliyle aşırı özdeşleşme ile öğrenmemiz gereken gerçekleri birbirinden ayırmak önemlidir . _ _ _ _ _ Öğrenilecek önemli dersler varsa , bunlarla öz - şefkatli bir tavırla yüzleşmemiz gerekir ; çünkü şefkatin , kederin derinliklerinden daha fazla ihtiyaç duyulduğu bir zaman yoktur . _ _ _ _ _ _ Kendimizle yeniden bağlantı kurmamızı ve bize ihanet eden , bizi reddeden ya da değersizleştiren ebeveynimiz , sevgilimiz ya da arkadaşımızla özdeşleşmeyi bırakmamızı sağlayan şey yalnızca şefkattir . Kederin atılması gerekir ve bu kederde öz benlikle bağlantı bir kez daha kurulabilir . _ _ _ _ _

KARAKTER YAPISI KATI Henry terapiye girme olasılığı en

düşük olan karakter tipiydi . _ _ Büyük bir şirketin yakışıklı , cana yakın ve son derece başarılı bir CEO'suydu . İyi kasları ve dik duruşuyla vücudu canlılık ve hazırlık yayıyordu . Karakter yapılarına aşina olmasaydım orada ne yaptığını merak ederdim . _ _ _ _ _ _ _

Henry'nin konuşmasını birkaç dakika dinledikten sonra , enerjisinin oldukça yüklü olmasına rağmen vücudunun arkasında tutulduğu ortaya çıktı . _ _ _ _ _ _ _ Hareketini izlerken sırtının hafifçe kavisli olduğunu ve konuşurken kollarının asla çok ilerilere uzanmadığını görebiliyordum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Etkileyici enerjisinin derinliği yoktu , sanki bir döngüye yakalanmış gibiydi . _ Kendisi için bir gizem olduğunu itiraf etti . Pek çok kadının ona aşık olduğu uzun bir ilişki dizisi vardı ama bir şekilde sıkıldı ve yoluna devam etti . _ _ _ _ Henry , daha derin duygulara açılamayan , oldukça yüklü bir enerji sisteminin içinde sıkışıp kalmıştı . Henry'nin kalbi bloke oldu .

Engellenen duyguları büyük ölçüde dördüncü çakra gelişim döneminde başlayan ebeveyn reddinden kaynaklanıyordu . _ Başlangıçta sevgi dolu ve destekleyici olmasına rağmen , ebeveynleri aniden onun büyümesini beklediler ve olgunlaşmamış sevgi ve güvenlik ihtiyacı nedeniyle onu azarladılar . Artık onların kucağına çıkmasına , sarılmalarını istemesine veya üzgün olduğunda ağlamasına izin verilmiyordu . _ _ _ _ _ Küçük bir kız kardeşinin doğumu , alışık olduğu özel ilgiyi başka yöne çekmişti ve artık beş yaşında bir erkek gibi davranması bekleniyordu . _ _ _ _ _ _ Henry , anaokuluna başladığı ilk günde okul otobüsüne binmekten korktuğunu hatırlıyor . _ _ _ _ _ _

Ağladı ve annesine sarıldı ve o gecenin ilerleyen saatlerinde çocukça davranışlarından dolayı derinden küçümsendi . _ _ _ _ Kendisine bu tür şeyler için çok yaşlı olduğu ve buna hoşgörü gösterilmeyeceği söylendi . _ _ _ _ _ _ Bu tür duyguların akışını durdurmak için vücudunu sertleştirdi ve _ _ _

Machine Translated by Google

nefesini kısıtladı . Tipik askeri duruşta göğsünü şişirdi ve kendinden emin bir görünüm verdi . _ _ _ Ancak göğsü nefesle birlikte genişleyip daralmadı , bunun yerine kalpten dışarı doğru akamayan duygusal enerji için sıkı bir kap haline geldi (bkz . _ _ _ _ _ _ _ sayfa, Sert Karakter).

Aynı zamanda hırslı bir kariyer adamı olan babasının ondan beklentileri o kadar yüksekti ki Henry onun yeterince iyi olduğunu asla hissetmedi . Lisede futbol yıldızıydı ve onur listesi öğrencisiydi . _ _ _ _ Büyük bir bilim adamı olma ve sonunda babasının onayını kazanma fantezileri vardı . _ Ancak babası hâlâ mesafeliydi , kendi işine odaklanmıştı ve Henry'ye ancak ona nasıl daha iyisini yapabileceğini söyleyecek kadar uzun süre ilgi göstermişti . _ _ _ _ _ Annesi , küçük kız kardeşine şefkat gösterirken kocasının bu davranışına sessizce seyirci kaldı ve destek verdi . _ _ _
Henry ne yaparsa yapsın özgün kişiliği reddedilmişti . _ _ Her onay kazanmaya çalıştığında kalbi kırıldı . _ _ _ _ Sevgiye olan ihtiyacının üstesinden gelmeye zorlandığında , saldırgan enerjisini başarıya kanalize etti ve bilinçsizce bunun arzuladığı sevgiyi ve tanınmayı kazanacağını umuyordu . _ _ _ Ancak kalbi uzun zaman önce kapanmaya zorlanmıştı ve çoğu zaman kadınlardan geldiği gibi aşk geldiğinde bile yeterli olmanın tatminini yaşayamıyordu . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Aslında hayranlıkla verilen sevgi , özgün , savunmasız benliğe karşı sevginin olmadığı hissini artırır . _ _ Bu gerçek bir tatmin ya da iyileşme getirmez ve bu nedenle katı karakter huzursuzca yoluna devam eder .
Henry'nin kalbinin en açık ve meraklı olduğu gelişim döneminde , ona duygularını kapatması ve performans sergilemesi söylendi . _ _ _ _ Gerçek benliğin reddedilmesi , kendini başarma lehine bu karakter yapısına daha olumlu bir isim veren şeydir . _ _ _ _ _ _ _ _ Henry enerjik olarak hem ikinci hem de dördüncü çakraları kapattı ve yaşam gücünü üçüncü çakra ego /aktivite merkezine sıkı bir şekilde sıkıştırdı . Orada , azim ve hırsla beslenen başarılı iş faaliyetlerine aktı (bkz . _ _ 4.2).

Başarılı kimse

Aslında erkeklerin irrasyonel ruh hallerine , kadınların da irrasyonel görüşlere sahip olması son derece doğal bir durum gibi görünmektedir .

C. G. JUNG

Katı karakter tipleri enerjik olarak geride kalır . Gölgelerinden kopukturlar ve bu nedenle kendi duygularına teslim olmaktan korkarlar . _ _ _ _ Uzun süre çocuk olmalarına izin verilmediğinden içlerindeki çocukla temasları kopmuştur . _ _ _ _ _ _ _ _ Neyi başarırlarsa başarsınlar , asla yeterli olduklarını hissetmezler ve hiçbir zaman her şeyi kendi haline bırakabilecekleri bir yere varamazlar . _ _ Tatmin olmadan eyleme geçme eğilimi gösterirler , bu da onları sürekli bir hayal kırıklığı içinde bırakır . Enerjileri , sonunda maddelere bağımlı hale gelene (kokain bu karakter tipinin özellikle favorisidir) veya yorgunluktan tükenene kadar daha fazla başarıya yönlendirilir . _ _ _ _ _ _ Bu noktada yaşam , artık inkar edilemeyecek bir kırılganlığı zorlar ve iyileşme başlayabilir . _ _ _
Başarılıyı iyileştirmek , savunmasız çocukla kendi sahasında buluşmayı ve ona olduğu gibi yeterli olduğunu hissettirmeyi gerektirir . _ _ _ _ _ _ _ Olumlu aynalamayla daha yumuşak duyguların teşvik edilmesi , Sert tipin içsel duygularını keşfetmesine ve akışlarını artırmasına yardımcı olur . Göğüsteki bağı serbest bırakmasına ve kollarıyla duyguyu ifade etmesine yardımcı olmak , kalp çakrasının kilidini açar ve enerjinin yere inmesine yardımcı olur . _ _ Şifa bölümünde genel teknikler tartışılacaktır . _ _ _

HİSTERİK

Erkeklerin gözyaşları ve kırılganlıkları sıklıkla çalındığından , Katı karakter modeli erkeklerde daha sık ortaya çıkma eğilimindedir . _ _ _ _ _ _ Duygularını ifade etme konusunda daha fazla kültürel izin alan kadınlar , Histerik karakter yapısına yönelme eğilimindedir . Başlangıçtaki yara da benzerdir ; çocuk olgunlaştıkça baba tarafından reddedilmek , çocuğa karşı empati eksikliği ve yüksek performans beklentileri . _ _ _ Duygusal / dışavurumcu tip için , bu reddedilme , arzuladığı ilgiyi çekmenin bir yolu olarak , çoğu zaman melodramatik abartmalarla , ileri itilen duygularla karşılanır . _ Duygularını histerik bir şekilde ifade etme eğilimi alışkanlık haline gelir ve başkaları tarafından aşırı tepkiler verildiğinin farkına bile varmayabilir . _

Machine Translated by Google

insanların standartları. Sevgiyi arzuladığı için , kabul etmek ve davet etmek yerine , talepkar ve sahiplenici hale gelen bir yakınlık arzusuyla ağırlıklı olarak aileye ve ilişkilere odaklanır . Histerik değişkendir ve son derece enerjiktir , ancak ifadesi düzensiz ve düzensizdir; öfkeli patlamalardan somurtarak geri çekilmeye kadar çeşitlilik gösterir .

Hysteric'in armut biçimli bir vücudu vardır ; belden yukarısı minyon ve neredeyse çocuksu , kalçaları ve uylukları daha geniştir (bkz . sayfa, Histerik Karakter). Kalp çakrasındaki yara göğsünün sertliğinden açıkça anlaşılıyor . _ _ _ _ _ _ Duygusal olarak tetiklendiğinde nefes almada zorluk yaşayabilir , bu da yalnızca paniğe ve hatta daha aşırı duygulara neden olur . Katı tip gibi , Histerik de özgünlüğünü yitirdiğinin farkına varmadan esas olarak kişiliğinde yaşar . _ _ _ Güçlü duyguları ifade ederken kendini en samimi hisseder , çünkü bu onun ruhunun , çekirdek benliğin alışılagelmiş engellemesini dengeleme şeklidir . _ _ Böylece kendisini esas olarak sosyal ve duygusal kimlikleriyle özdeşleştirerek ikinci çakrada fazlalık yaratır . _ Olumlu tarafı , Histerikler ihtiyaçları karşılandığında şefkatli ve destekleyici olabilir ve sosyal durumlarda çekici olabilirler . _ _ _ Bazıları öngörülemeyen doğalarını heyecan verici buluyor . Sert tip gibi bunlar da oldukça yüklüdür ve çok canlı görünürler (bkz . 4.3).
Hem Histerik hem de Katı / Başarılı , kalp çakralarını hızla ve istedikleri gibi kapatma yeteneğini geliştirmişlerdir . _ Aslında kalp , temel güvensizlik durumunun istisnaları olarak yalnızca kısa, yoğun dönemler için geçici olarak açılır . Yakınlık isterler , ancak kendilerini yetersiz hissederek yakınlığın eksikliklerini ortaya çıkaracağından korkarlar . _ _ Genellikle çekici , baştan çıkarıcıdırlar ve başkaları tarafından çok sevilirler , ancak kendileri nadiren özgün olduklarından yakın ilişkilerinin gerçek olduğuna nadiren inanırlar . _ _

ŞEKİL 4.2. SAĞLAM KARAKTER YAPISI (Başarılı)
ACELE EDİLEN ÇOCUK

Machine Translated by Google

FIRST CHAKRA Solid, balanced	SECOND CHAKRA Deficient	THIRD CHAKRA Excessive	FOURTH CHAKRA Deficient
Usually has good body tone and weight balance	Fears surrendering to emotions	Child given premature responsibility, high expectations	Feels unaccepted
Good contact with reality	Unaware of own needs	Strives for perfection	Needs achievement to feel deserving of love
Hardworking	Fears intimacy	Competitive	Longs for tenderness, but has difficulty admitting it
Often prosperous	Holds back impulses to reach out	Agressive, easily angered	Needs father approval
	Difficulty relaxing	Controlled, disciplined, proud	Approval equated with love
	Unanswered wanting as a child	Takes refuge in work	Heart opens and closes rapidly
		High ego needs	Afraid of involvement, commitment
		Defensive, on guard	
		Feels opposed and challenged	

Machine Translated by Google

FIFTH CHAKRA Balanced	SIXTH CHAKRA May be either	SEVENTH CHAKRA Balanced overall
Strong verbally	Sixth chakra is often irrelevant, interest is in pragmatic accomplishments	More pragmatic than spiritually inclined, but longs for spiritual connection
Voice may be thin or controlled	May delight in logical abstractions, symbols, dreams, but not think of them on their own	Intelligent
Defensive verbally		Rational
Expressive, but not of inner emotions		Logical

ŞEKİL 4.3. HİSTERİK KARAKTER YAPISI (YETİŞTİRİCİ)
ACELE EDİLEN ÇOCUK

Machine Translated by Google

FIRST CHAKRA Solid, balanced	SECOND CHAKRA Excessive	THIRD CHAKRA Excessive	FOURTH CHAKRA Deficient
Usually has good body tone and weight balance	Ruled by emotions	Child given premature responsibility, high expectations	Feels unaccepted
Childlike—wants to be taken care of	Strong emotional outbursts	Strives for perfection	Needs achievement to feel deserving of love
	Ignores needs until they get big	Competitive	Longs for tenderness, but has difficulty admitting it
	Fears intimacy	Agressive, easily angered	Needs father approval
	Difficulty relaxing	High ego needs	Approval equated with love
	Unanswered wanting as a child	Defensive, on guard	Heart opens and closes rapidly
		Feels opposed and challenged	Afraid of involvement, commitment

Machine Translated by Google

FIFTH CHAKRA Balanced	SIXTH CHAKRA May be either	SEVENTH CHAKRA Balanced overall
Strong verbally	Sixth chakra is often irrelevant, interest is in pragmatic accomplishments	More pragmatic than spiritually inclined, but longs for spiritual connection
Voice may be thin or controlled	May delight in logical abstractions, symbols, dreams, but not think of them on their own	Intelligent
Defensive verbally		Rational
Expressive		Logical

Bu türlerden herhangi biriyle ilişki kurmak sinir bozucu olabilir . _ _ Karşılıklı şefkat göstermede yaşadıkları zorluklar çoğu zaman reddedildiklerine işaret edebilir , ancak aslında reddedilmeye karşı o kadar savunulurlar ki , bir ilişkiyi ilk önce terk etme olasılıkları daha yüksektir . _ Kendileri için en çok korktukları şeyi bilinçsizce başkalarına yaparlar , böylece kalp çakralarını tüketir ve orijinal kalıplarını sürdürürler . _ _

Aslında onlar aşka açlar ; kendilerini hisseden benliklerine , başarısız benliklerine , sevilmeyen çocukla bağlantılı basit , savunmasız , özgün benliklerine yönelik gerçek sevgi . _ _ _

FAZLALIK VE EKSİLİK FAZLALIK Kalp

çakrasındaki fazlalığın bir sorun olduğunu düşünmek her zaman biraz endişe vericidir ve atölye çalışmalarımda bu konuyla ilgili defalarca sorular alıyorum . _ _ _ _ _ Nasıl çok fazla sevgiye sahip olabiliriz ? Kalp nasıl bu kadar açık olabilir ? Kalbimizi açarken gerçekten kendimizi sınırlamamız gerekiyor mu ? _ _ Hedeflenecek uygun bir açıklık düzeyi var mı ? _ _

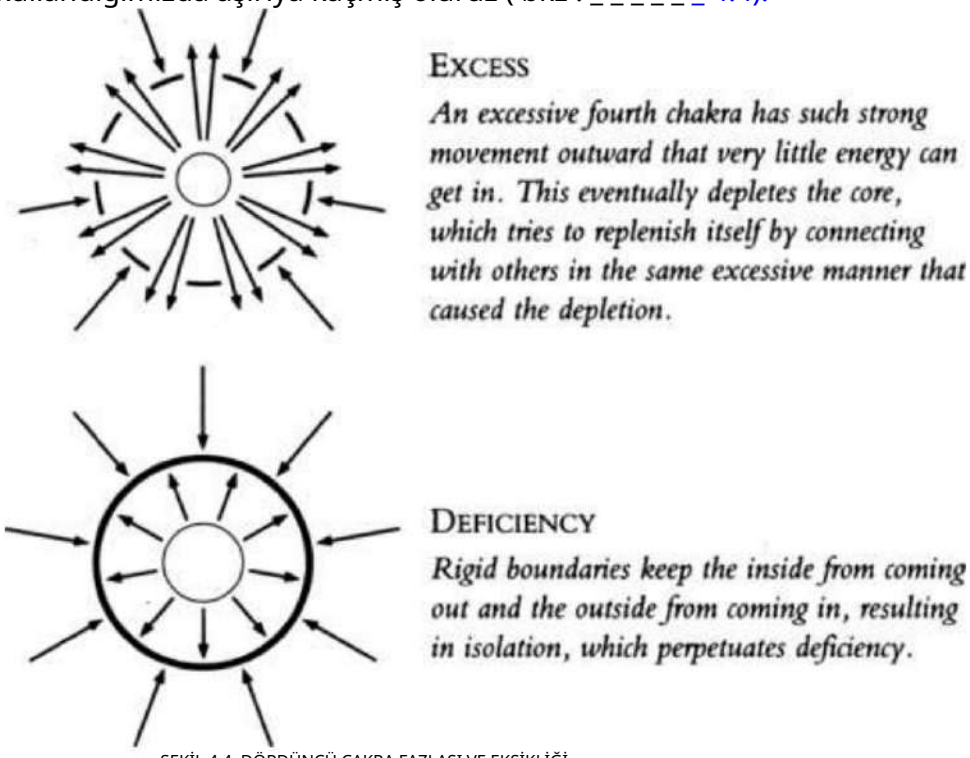
Sevgiyi -evrensel sevgi , kozmik sevgi , ne demek isterseniz adlandırın- geliştirmek için kişi yaşamın tüm durumunu , hem ışığı hem de karanlığı , olduğu gibi kabul etmelidir . _

Machine Translated by Google

iyi ve kötü .

CHOGYAM TRUNGPA

Kalp çakrasındaki aşırılık , gerçek sevginin aşırılığı değil , sevginin kendi ihtiyaçlarımız için aşırı kullanımıdır . _ _ _ _ _ _ Aşırılık, kendi yaralarımızı gereğinden fazla telafi ettiğimizde ortaya çıkar . Aşk doğası gereği başkalarını da içerdiğinden, başkaları da bizim aşırı telafi etme dramımızın kurbanı olur . Aşırı sevgi , sürekli güvenceye duyulan umutsuz ihtiyaçtır ve başkasının kendisi olma özgürlüğünü desteklemez . _ _ _ _ _ _ Uyuşturucu gibi kullanılan , amacın kafayı bulmak , sorumluluklarımızdan ve çözülmemiş acılardan kendimizi uzaklaştırmak olduğu aşktır . _ _ _ _ _ _ _ _ Kendimizdeki eksikliği telafi etmek için sevgiyi kullandığımızda ya da kendimizin gidemediği ya da gidemeyeceğimiz bir yere gitmek için başkasını kullandığımızda aşırıya kaçmış oluruz (bkz . _ _ _ _ _ _ 4.4).



ŞEKİL 4.4. DÖRDÜNCÜ ÇAKRA FAZLASI VE EKSİKLİĞİ

Connie , annesinin son ziyaretinde beş kilo aldığından şikayetçiydi . _ _ "Ne oldu?" diye sordum . " Annem sürekli benimle ilgilenmek , beni beslemek , benim için her şeyi yapmak istiyordu . İtiraz etsem , onun sevgisini reddettiğimi iddia ederek çok acı çekerdi . _ Bu yüzden aç olmadığım zamanlarda yemek yedim . Normal egzersiz rutinimi yapmadım . _ İş aramalarıma cevap vermedim . _ Her şeyde geride kaldım . "

Connie'nin annesinin sevgi dolu davranışlar olduğunu varsaydığı şey aslında kızını boğmaktı . Annesinin asil çabalarının reddedilmesinden dolayı duyduğu acı , hediyelerin aslında Connie'nin iyiliği için değil , kendisinin iyiliği için verildiğinin kanıtıydı . _ _ _ _ Connie'nin annesi bir bağımlıdır , ancak hikayeyi dinlerken Connie'nin de bir bağımlı olduğunu görebiliriz . _ _ _ _ Annesinin incinmesini göze almak yerine kendi ihtiyaçlarına karşı çıktı . _ Ziyaretten hoşlanmadı ve bir sonraki ziyareti sabırsızlıkla bekliyordu . _ _ _ _ _ _

Tanım gereği kalp çakrası , benliğin ötesine geçmek ve başkalarıyla bağlantı kurmakla ilgilidir . Karşılıklı bağımlılık , vurgunun dengesiz olduğu aşırı kalp çakrasını ifade eder . _ _ _ Aşırı bağlılık ve müdahaleyle başkalarına odaklanma kompulsif ihtiyacı , bu tür bakıma yönelik kendi reddedilen ihtiyaçlarımızdan kaynaklanan bir davranıştır . _ _ _ _ Kendi ihtiyaçlarımızdan kopuk , bu davranışın karşılığında sevilme hakkını kazanacağını umuyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ Ancak bu, diğerinin kendine güvenini inkar eder . Karşılıklı bağımlılık bir aşk eylemi değil , aşk kisvesine bürünmüş bir takıntıdır . _ _

Aşırı kalp çakrası talepkar ve sahiplenici olabilir . _ Tutkuyla bağlantılıdır , ancak çoğu zaman körü körüne bağlıdır . Aşk , sevilen kişinin içinde bulunduğu bir takıntı haline gelir

Machine Translated by Google

ayrı bir varlıktan ziyade kendimizin bir uzantısı . _ Kıskançlık güvensizliğimizin bir yansımasıdır , aç kalbin bir ürünüdür . _ _ _ Eros ve Thanatos'un dengesi bozuldu . _ Bağlantıyı arzularız ve ayrılığa tahammül edemeyiz . Kıskanç bir kişi sürekli güvenceye ve ilgiye ihtiyaç duyar ve onun muhtaçlığı , yalnızca altta yatan yarayı derinleştiren ve daha da fazla güvensizlik yaratan bir reddedilmeyle sonuçlanma eğilimindedir .
Aşırı kalp çakrasında sevgi ihtiyacı çok güçlü olduğu için sınırlar ve ayrımlar zayıf olabilir . _ _ _ _ _ _ Bir ilişkinin istismarcı hale geldiğini fark edemeyebiliriz ve her şeyin yolunda olduğu fantezi bağında yaşayabiliriz . _ _ _ _ _ Sert ve soğuk gerçeklik tarafından sürekli olarak ihanete uğrayan aşkın mükemmelliği hakkında idealist bir düşünce olabilir . _ Ayı sevgilimizden bekleyebilir , hatta bunu kendimiz vermeye istekli olabiliriz ve beklentilerimizin neden aynı şekilde eşleşmediğini göremeyebiliriz . _ _ _ _ _ _ Aşka aşırı odaklanmak , netliği ve muhakemeyi zayıflatan bir bağımlılık gibidir . _ _

EKSİKLİK

Alan boşanma aşamasındaydı . _ _ " Bir daha asla aşık olmayacağım " diye ilan etti . “ Buna değmez . _ Bu çok acıtıyor ." Arkadaşları ona çok geçmeden başka birini bulacağını söylüyordu . _ _ _ “ Başka birini istemiyorum ! ” diye bağırdı . “ Bu mükemmeldi . Eğer buna sahip olamazsam , bir daha asla bir taahhütte bulunmayacağım !
Alan yarasına kaçınan bir tepkiyle tepki gösteriyordu . _ _ Dükkanı kapatıyordu ; artık iş yok, risk yok . Alan'ın aslında çok sevgi dolu bir insan olduğunu biliyordum , dolayısıyla tepkisinin kalıcı olmadığını biliyordum . _ Kalbi açılıp sonra kırıldığından bir süreliğine kapanması doğaldı . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ne yazık ki bazı insanlar çocukluk döneminde bunu temel bir duruş olarak benimsiyor ve onlar için kapanmak daha ciddi bir durum haline geliyor .

Eksik kalp çakrası aşk yaralarına geri çekilerek tepki verir . _ Daha önce incinen kalp kapalı bir sistem haline gelir ve sevgi koşullu hale gelir . " Bana daha iyi davranmazsan sana daha fazla sevgi vermeyeceğim " diyor . _ " Eğer beni zamanında aramazsan , umurumda değilmiş gibi davranacağım . " Kalp , sanki sevginin geri çekilmesi , birinin bizi daha fazla sevmesi için manipüle edebilirmiş gibi bir soğukluk oyunu oynar . Başlangıçta kendini tükenmiş hisseden yetersiz kalp , ilk adımı başkalarının atmasını ister . _ İstenip istenmediğini takıntılı bir şekilde veren eş bağımlıyla ne büyük bir tezat ! _

Yetersiz kalp çakrası genellikle parlak zırhlı bir şövalyenin veya bir peri vaftiz annesinin gelip kurtarma oyunu oynamasını bekler . _ _ _ Birisinin ne kadar incindiğini görmesini ve düzeltmesini ister . _ _ _ _ _ _ Geçmişte risklerin acı verici olduğu görüldüğünden , enerjinin kendileri herhangi bir risk almadan sisteme akıtılmasını istiyorlar (bkz . _ _ _ _ _ 4.4). Kalp temelde tükendiğinden , kişi açmaya ve vermeye gücünün yetmeyeceğini hisseder . _ _ Vermediğimizde iç ekonomi çöker ve depresyon başlar . Akünün bitmiş olması gibi , bir hızlı başlangıç için beklemeye devam ederiz . Pilin şarj olmasına asla izin vermezsek , sürekli olarak bu hızlı çalıştırmaya ihtiyacımız olur .

Yetersiz bir kalp çakrasıyla , kişinin sevildiğini hissettiği bir dönem olduğu için uzun zaman önce sona eren eski ilişkiler üzerinde durma eğilimi vardır . _ _ _ Kişi öfke ve ihanet içinde sıkışıp kalabilir ve asla affetmez . Kalbin dolmaması kişinin kendi sorumluluğundan ziyade karşı tarafın hatası olarak görülür . _ _ _ _ _ _ _ _ Affetme isteksizliği kalbi kapalı tutar . _

Eksik kalp çakrası çok az sevgiye karşı kaçınıcı bir tepkidir . _ Sevilmeyen çocuk , yaşadıklarına empatiyle yaklaşmadığından , başkalarına (ve kendilerine) empati kurmada zorluk yaşar . _ _ _ _ _ _ Merhametten yoksundurlar ve eleştirel ve yargılayıcı olmaya devam ederler ; bu da sevdikleri insanlara zarar verir ve ifade ve kabul kanallarını kapatır .

Geçmişteki acılar kırgınlığa ve alaycılığa, yani bir tür genel hoşgörüsüzlüğe yol açabilir .
Yargılama , başkalarından mesafeyi haklı çıkarmanın ve yakınlığa ve tekrar incinme riskine karşı savunmanın bir yoludur . _ _ Eğer başkaları yeterince iyi değilse , reddedilmek yerine kendimizi haklı hissedebiliriz . Sevginin kaybı özsaygımızı ve dürüstlüğümüzü azaltır _ _

Machine Translated by Google

bize sahte bir gurur duygusu veriyor . Sevgimize layık olmayan diğerlerinden daha iyiyiz . _ _ _ _ _ Bu bizim kendi boşluğumuzun ve değersizliğimizin bir yansımasıdır . _ Muhtemelen biz de kendimizi aynı şefkat eksikliğiyle yargılayacağız . _ _ _

David birkaç seansı asla " Seni seviyorum " diyemediği gerçeğinden yakınarak geçirdi . _ _ Sevme yeteneğine sahipti ama bunu ifade etmekten korkuyordu . Kalp çakrası o kadar yaralanmıştı ki reddedilme riskini göze alamayacağını hissetti . _ _ _ _ _ O kanalları açmadan arkadaşlarının kendisine duyduğu sevgiyi de alamamış , yalnız ve yalnız kalmıştı . _ _ _ _ Eğer kişi temel yalnızlıktan şikayet ediyorsa , büyük olasılıkla kalp çakrası yetersizdir . _ Bu dünyada sevgiye ihtiyacı olan o kadar çok insan var ki , belki de sevgiyi bulamazsak biraz fazla seçici davranıyoruzdur ? _

Eksik bir kalp çakrası özünde temelde sevimsiz hissettirir . _ Bir ilişkiye girildiğinde kişi yakınlığın bu temel , kabul edilemez özü açığa çıkaracağından korkar . Eğer kişinin içinde gururu teşvik edecek kadar öz -sevgi yoksa , bu gizli ve açığa çıkmadan kalır . Samimiyet olmadan kalp dolmaz ve böylece döngü devam eder . _ _

KOMBİNASYONLAR Ve gün geldi ki kapalı kalma ihtiyacı , açılma riskinden daha acı verici hale geldi . _ _

ANONYMOUS

Bu iki bölümü okumuş ve kendinizi her ikisiyle de özdeşleştirmiş bulmuş olabilirsiniz . Yaşamın farklı zamanlarında ileri geri gitmek yaygındır . _ _ _ _ _ Ben de zarar görene kadar karşılıklı bağımlılığa eğilimliyim , bu noktada geri çekiliyorum ve kendimi kapatıyorum . Aşık olduğumda dolup taşarım ve herkese fazladan sahibim . _ _ _ _ Reddedildiğimi hissettiğimde , gizlice birisinin benimle ilgilenmesini istesem bile herkese gitmelerini ve beni yalnız bırakmalarını söylüyorum . _ _ _ _ _ _ _ Bir kalp çok açık olduğunda kapanması doğaldır . _ _ _ _ _ _ _ Kalp yeterince yalnızlığı deneyimlediğinde yeniden açılmaya hazır olabilir . _ _ _ _ _ Bir gün sevgi dolu hissedebilir , ertesi gün öfkeli ve kırgın hissedebiliriz . _ Bazı özelliklerimiz eksik ya da fazla olabilir ama her özelliğimiz böyle değildir . _ _ Önemli olan hayatta takındığımız temel duruşu incelemek ve bu duruşu her fırsatta dengeye getirmektir . _ _ _ _ _ _

yapabiliriz .



LOTUS'UN YENİLENMESİ _

KALP ÇAKRASININ ŞİFALANMASI Aşk,

yağmurdan sonraki güneş ışığı gibi rahatlatır .

WILLIAM SHAKESPEARE

Sevgi iyileştiren özdür . _ _ Sabır, beceri, eğitim ve yetenek hepsi üzerine düşeni yapar ama sevgi olmadan bunlar yalnızca tekniktir . Bütün yaralar aşkın evrensel ilacına ağlar . _ Evrenin kozmik yapıştırıcısı olan sevgi , bizi ayıran boşlukları kapatan güçtür . _ _ _ _ _ _ _ Cennet ve Dünya arasındaki boşlukta sevgi , Gökkuşağı Köprüsü'nün rengarenk basamaklarını bir arada tutan bağlayıcı güçtür . _ _ _ _ _

Ne yazık ki her birimizin hayatımızda aldığı hasarlar nedeniyle , kendi içimizdeki ve başkalarındaki yaralara sevgiyi nasıl uygulayacağımızdan her zaman emin olamıyoruz . _ _ Gerçek aşkın neye benzediğini ve onu nasıl yaratacağımızı bilmiyoruz . _ _ _ _

Aşağıdaki öneriler bu geniş konunun yalnızca yüzeyini çiziyor , ancak size başlamanız için bir yer veriyor . _

KENDİNİ KABUL ETMENİN GÖREVİ

Sevebilmek için evde birinin olması gerekir . _ _ _ Sevginin daha evrensel unsurlarına açıldıkça , birbirimizin bireyselliğine saygı göstermeyi unutmak kolaydır . _ _ _ _ _ _ _ Thomas Moore'un çok yerinde bir şekilde ifade ettiği gibi , duygusal aşk ne soyut ne de boştur ;

Machine Translated by Google

özel , benzersiz , bireyselleştirilmiş benlik .
Bireyselliğimizi onurlandırırken , içimizdeki ince ilişkileri de onurlandırırız . _ _ Her bileşik parçanın bireyselliğini onurlandırıyoruz : başarıyı arayan parça , ondan korkan parça , bağlılığı özleyen parça , özgürlük isteyen parça , içimizdeki çocuk , asi ergen , memnun edici , şefkatli ebeveyn ve _ _ _ _ _ _ _ yaşam boyunca gözlemlediğimiz diğer tüm benlikler . _ _ _ _ Farklı zamanlarda farklı şeyler isteyebilirler , hatta aynı anda farklı şeyler isteyebilirler . _ _ _

Bu iç ilişkileri koordine etmeyi öğrenmek , kendini sevmenin içsel çalışmasıdır . Duygularımız inanç sistemimizle ilişkiye sokulur ; _ _ _ _ savunmasız çocuğumuz sorumlu yetişkinimizle bir ittifak kurar ; _ _ içimizdeki eril , içimizdeki dişiyle sevişir . _ _ İçimizdeki eleştirmen , her düşünceye nüfuz etmek yerine gerçekçi bir şekilde kendimizi korumamızla ilgili hale gelir . Parçalar çoktur ve kombinasyonlar sonsuzdur . _ _ Yalnızca bu ilişkisel süreç aracılığıyla bütünün duygusunu oluştururuz . _ _ _ _

Sadece kendimizin parçalarını tanımak yeterli değildir ; onları sevgi dediğimiz bağlanma duygusuyla geri almamız gerekir . _ _ _ _ _ _ _ Her bir parçayı bütünün önemli bir unsuru olarak kabul etmek , farklı benliklerimizi kalbin bütünleyici odasına getirir . _ _ _ _
Kalbin doğal eğilimi bağ oluşturmaktır . _ _ Tıpkı mikroskop altındaki kalp hücrelerinin her zaman uyum içinde atması gibi , çeşitli alt kişiliklerimiz de kalp çakrasının sevgi dolu farkındalığına getirildiğinde uyumlu bir birlik oluşturacaktır . _ _ _ _ _ _
Kalbin özüyle ilişkiye sokulmayan şey , bütünün dışında , kabul edilmeyen bir parça olarak kalır . _ _ _ _
Örneğin ikinci çakrada bu kısımlardan reddedilmiş benlikler veya gölge olarak bahsetmiştik . _ _ _

Kendimiz üzerine düşündükçe , giderek daha fazla parçamızı bütünleştiririz . _ _ _ Bütüne dair algımız genişler ve güçlenir . _ _ Çeşitlilik arttıkça istikrarı ve ihtişamı artan bir ekosistem gibi , insanın bütünü de , parça sayısı arttıkça güzellik ve istikrar kazanır . _ Daha karmaşık, daha olgun ve giderek daha büyük olasılıklara sahip hale geliyoruz . Bu , beşinci çakrada yaratıcılığın ve altıncı ve yedinci çakralarda derin içgörü ve anlayışın temelini oluşturur . _ _ _
Yansıtıcı bilinç bu bütünleşmeye izin verir ve bu genellikle psikoterapi yoluyla üstlenilen bir görevdir .

Daha bütünleştikçe daha ilişkisel oluyoruz . _ _ _ Dış ilişkileri anlama ve onlarla çalışma kapasitemiz , içimizdekinin karmaşıklığıyla artar . _ _ _ _ _ _ Bizi katı kılan tek bir parçamızla ilişki kurmak yerine , ilişki kurabileceğimiz daha geniş bir temele sahibiz . _ _ _ _ Orada bir başkasının ilgisini çekecek daha çok şey var ve daha çoğumuz onlarla tanışmak için oradayız . _ _ Eğer içimizdeki çocuğu kabul ettiysek , bir başkasının bu yönünü daha iyi kabul edebiliriz . _

Kendini kabul etmek sosyal kimliğimize zemin hazırlar . Tarihin bu döneminde hepimizin geliştirmesi gereken karmaşık sosyal bağımlılığı ve kolektif kimlik duygusunu anlamamızı sağlar . _ _ _ _ _ _ _ _ İlişkileri algılama , anlama ve oluşturma kapasitesine sahip olmak bu süreç için çok önemlidir . Böylece etrafımızdaki karmaşık ilişkiler ağı içindeki rolümüzü görebilir ve kültürümüzün daha büyük bileşenlerine denge getirebiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ _

EGZERSİZ : İÇ AİLE
Kendinizin çeşitli bölümlerinin bir listesini yapın . _ _ İçinizdeki çocuğu , eleştirmeni , sevgiliyi , palyaçoyu , ebeveyni , başarılıyı , sessiz olanı vb . sıralayabilirsiniz ; olasılıklar sonsuzdur . _ _ _ Listedeki her ismin yanına , bu parçanızı nasıl algıladığınızı açıklayan birkaç kelime yazın . _ _ _ _ _ İçinizdeki çocuk oyunbaz ya da yaralı, muhtaç ya da kızgın , korkmuş , sevimli ya da garip olarak tanımlanabilir . Başarılı kişi araba kullanıyor , amansız, bitkin veya coşkulu olabilir .

Açıklamanın ardından her bir parçanın ne istediğini düşündüğünüzü yazın . _ Palyaço beğenilmek isteyebilir , içimizdeki çocuk eğlenmek isteyebilir , eleştirmen bizim her zaman mükemmel olduğumuzdan emin olmak isteyebilir . _ _ _ _ _ Bu parçalar ne sıklıkla istediklerini elde etmeyi başarıyorlar ? _ _ Arzuları ne kadar gerçekçi ? Onları bütünlüğe kavuşturmak için ne yapılabilir ? _

Machine Translated by Google

Daha ayrıntılı bilgi almak isterseniz kimin kiminle ilişki kurduğuna bakmaya başlayabilirsiniz . _ _ _ _ Çalışkan yetişkin , içindeki çocukla ilişki kurar mı ? Eleştirmen sanatçıyı engelliyor mu ? _ Palyaço içindeki üzgün çocuğu eğlendiriyor mu ? _ Kahraman herkesi kurtarmaya mı çalışıyor ? _ İlişkilerini açıkça geliştirmesi gereken parçalar görürseniz , sanki bir oyun yazıyormuş gibi aralarında bir diyalog yazın . _ _ _ _ Dinamiklerin nasıl geliştiğini görün . Bir tür çözüm oluşana kadar diyalogun devam etmesine izin verin .

AŞK HİSSE İLE AÇILIR

Duygular ruhunantenleridir _ _ _ ile ilgili . Duygularımız incindiğinde (özellikle çocukken) koruyucu tepki verir ve duygularımızı kapatırız . _ _ İkinci çakradaki duygu alemini , bedende hareket eden içsel bir enerji akışı olarak tanımlamıştık . _ _ _ _ _ _

Kalp çakrasında nefesi kullanarak duygulara ulaşırız . _ _ _ _ _ Duygularımızı bastırdığımızda nefesimizi tutarız . _ _ _ _ _ Nefesimizi tuttuğumuzda , hücrelerimizin ve kaslarımızın hayati önem taşıyan hava beslemesini kısıtlamış oluyoruz ve aslında kendimizi öldürüyoruz . _ _ _ _ Nefesi derinleştirmek , bastırılmış duyguların yüzeye çıkmasına ve harekete geçmesine olanak tanır , kalbi kederin ağırlığından kurtarır ve alma ve bırakma arasındaki doğal dengenin yeniden kurulmasına olanak tanır . _ _ _

Ortaya çıkan duygularınız için bir kap , katalizör veya dayanak görevi görebilecek güvenilir bir arkadaş veya terapistle nefes çalışması yapmanız tavsiye edilir . _ _ _ _ Birlikte çalışacak kimseniz yoksa , yogadan nefes egzersizleri (göğüslerin açılmasına ve hava elementinde Pranayama), bulunan prana'nın yaşamsal enerjisinin vücuda yüklenmesine yardımcı olan egzersizler denir . Bu egzersizlerden bazıları anlatılmıştır .) _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ önceki kitaplarımda veya yoga ile ilgili çoğu kitapta bulunabilir . _ _ _

NEFESİNİZİ GÖZLEMLEMEK Çoğumuz nasıl nefes

aldığımızı fark etmiyoruz . _ _ _ Nefesimizi nasıl tuttuğumuzu , karnımızın veya göğsümüzün çeşitli yerlerini nasıl daralttığımızı hissetmiyoruz . _ _ _ _ _

Nefes alma şeklimiz bizim için normaldir . _

Nefes çalışmasının ilk adımı kendi nefesinizi hissetmek ve bir başkasının nefesinizi izlemesini sağlamaktır . _ _ _ _ Nefes döngüsünün herhangi bir bölümünde nefesinizi tutup tutmadığınız konusunda size geri bildirim vermesine izin verin . _ _ _ Bazı insanlar nefes vermeden önce birkaç dakika tutarken , diğerleri bir sonraki nefesi almadan önce nefeslerini kısa bir süre tutarlar . _ _ Nefesin kendi döngüsünde pürüzsüz ve dengeli olmasına izin verin . Göğsünüzden mi yoksa karnınızdan mı nefes aldığınıza dikkat edin ve normalde kısıtlı olan kısımları bilinçli olarak genişlettiğinizde ne olacağını görün . _ _ Hangi duyguların, dürtülerin ve arzuların ortaya çıktığına dikkat edin . Bu duyguları engellememeye çalışın . _

DIŞARI UZATMAK VE NEFES İLE ALMAK Kalbi açmaya yönelik basit

ama derin bir egzersiz , nefes verme ve nefes alma ile kolların hareketini koordine uzanıyor ve _ içeri almak eder . _ _ _ _

Burada verilen talimatlar kolaylaştırıcı içindir . _

BİRİNCİ ADIM : Arkadaşınızın dizleri bükük bir şekilde mindere uzanmasını sağlayın , böylece ayakları yerle temas etsin . _ _ _ Zaten orada olan nefesi fark edin ve onun ritimlerinin farkına varın . _ Nefesle birlikte tutulan ve genişlemeyen ya da daralmayan kısımların farkındalığını nazikçe teşvik edin . _ _ _ _ _ _ _ _ Partneriniz dokunma konusunda rahatsa , tutulan kısımlara hafifçe dokunarak dikkati çekebilirsiniz . _ _ _ _ _ _ _ Ayrıca omuzlara ve kollara , omuzları göğse bağlayan göğüs kaslarına ve kalp çakrasının arkasındaki sırt bölgesine hafifçe masaj yapılmasına da yardımcı olur . _ _ _ _ _ _ Kalp bölgesi sırtın öne doğru yuvarlandığı bir noktaya kadar daralmışsa , bazen kalbin altına sırtın ters yöne bükülmesini teşvik eden bir yastık koyuyorum . _ _ _ _ _ _ _ Nefes mümkün olduğu kadar dolu göründüğünde ve arkadaşınız da rahatladığında , bir sonraki adıma başlamaya hazırsınız demektir . _ _ _ _

İKİNCİ ADIM : Partnerinizi her nefes verişte kollarını öne doğru uzatmaya ve her nefes alışta kollarını kalp çakrasına doğru çekmeye teşvik edin . _ _ _ Bu hareketler yavaş ve bilinçli olmalıdır . İçeri girdiğimizde , aşk açısından neye ulaştığımızı hayal etmemize yardımcı olur . _ _ _ _ _ _ Nefes verdiğimizde neyi bıraktığımızı ya da neyi bıraktığımızı hayal edin . _ _ _

Machine Translated by Google

dünyaya sunuyorlar . _ _ Örneğin biri şunu önerebilir : " Sevildiğinizi hissettiren şeyleri düşünün ve onları kendinize doğru çekin . " _ " Reddedilme korkusundan kurtulduğunuzu hayal edin . " " Dışarı doğru ilerlerken kendi kalbinizden gelen sevgiyi sunun . "
Birkaç dakika sonra bu hareketlerden hangisinin partneriniz için daha kolay olduğunu fark edebilirsiniz ; _ _ _ tereddüt veya bir yönde diğerine göre daha fazla tıkanma olabilir . _ Bu gözleminize dikkat çekin ve arkadaşınızın bunun farkında olup olmadığına bakın .
ÜÇÜNCÜ ADIM : Partnerinizin üzerinde durun ve ellerini tutun . Kollarını kalbine doğru çektiğinde biraz direnç gösterin . _ _ _ _ _ _ Kendini ittiğinde sen de direnç göster . Direnciniz kollardaki enerji akışını artırır ve sıklıkla engellenen duyguları açar . _ _ _ _ _ Tekrar ediyorum, sadece olanları gözlemleyin ve gözlemlediğiniz şeyler hakkında geri bildirimde bulunun .

KEDER ÇALIŞMASI

Dökülmeyen keder nefesi kısıtlar ve nefesi derinleştirmek çoğu zaman kederi serbest bırakır . Keder , havadaki ağır bulutlar gibidir , gökyüzünü gizler , ancak yağmur yağdığında gökyüzü güneşin yeniden parlamasına izin vermek için açılır . _ _ _ _ _ _
Keder neredeyse her zaman , özellikle de sevilenlerin kaybından kaynaklanır . Kaybettiğimiz parçamızı geri almak önemlidir . _ _ _ _ _ _ekli Küçük bir kızken babasını kaybeden yetişkin kadın aynı zamanda içindeki çocuğu da kaybetmiş olabilir . _ _ _ _ Karısını kaybeden şefkatli koca , kendisinin hassas ve açık olan kısmını kaybedebilir . _ _ _ _ _ Oyuncu , cinsel , yaratıcı veya hayata karşı coşkulu hisseden benlik , bu nitelikleri ortaya çıkaran sevgili yola çıktığında kaybolmuş olabilir . _ Bir sevgi nesnesinin kaybına tahammül edebiliriz ama hayati parçalarımızın kaybına tahammül edemeyiz . _ _

Yas çalışmasının amacının , kaybedilen şeye bağlılığımızı arttırmaktan ziyade içimizdeki benlikle yeniden bağlantı kurmak olduğunu hatırlamak önemlidir . _ _ _ _ _ _ _ _ Kendimize şu soruyu sormayı unutmamalıyız : " Bu kişi benim için neden bu kadar özeldi ? " " Kendimde eksik olduğum neyi bana getirdi ? " _ _ _ _ _ " Hangi yanım bu kişiye özellikle bağlıydı ve o parçanın neye ihtiyacı var ? " _ " Bu sonun sonucunda kendimde neyle bağlantımı kaybettim ve o parçamı bir kez daha nasıl besleyip yeniden kazanabilirim ? " _ _ _ _ _ _ _

Acı çekiyoruz çünkü içimizdeki kutsal bir öz uyanmış ve sonra tehlikeye girmiştir . _ O özün acısını çekmek , onu geri almak ve ona hak ettiği önemi vermektir . Bazen acı verici bir durum , daha önce hiç iyileşmemiş yaraların oluşmasını tetikler ve aslında başımıza gelen her acıyı yeniden yaşıyormuşuz gibi hissedebiliriz . _ _ _ _ _ _ _ Keder çalışması , bütünlüğümüzü geri kazanabilmemiz için yaraları temizlememize yardımcı olur . _

Bitmek bilmeyen acı gözyaşları dökerken ahırdaki genç çocuğun umudunu da hatırlamamız gerekiyor : " Bu kadar gübre varken buralarda bir yerlerde bir midilli olmalı ! " _ _ _ _ _ _ Keder çalışması bizi midilliye götürür . _
BAĞIŞLAMAKalbimiz

yaralandığında , ona zarar verdiğine inandığımız kişiden onu koruruz . _ _ _ _ _
Çoğunlukla acıdan dolayı onu suçlarız ve bunda bizim de oynadığımız rolü unuturuz . _ _ _ _ _ Suçlama bizi o kişiye tekrar açılmaktan koruyan bir barikat görevi görür . _ Ne yazık ki , kalbimize barikat kurduğumuzda , onu iyileşme ihtimalinin yanı sıra almaya karşı da barikat etmiş oluyoruz . Geçmişte donup kalıyoruz , geleceğe gidemiyoruz . _ _ _ _ _ _

Aynı şekilde , pişman olduğumuz bir şey için kendimizi suçladığımızda , o geçmiş olaya takılıp kalırız . Çaresiz çocuk , kontrolden çıkmış yetişkin ya da içine kapanık sevgili durumuna takılıp kalırız , tam anlamıyla orada olmamıza izin vermeyen bir utanç kalıbına takılıp kalırız . _ _ _ _

Affetmenin iyileşmenin nihai adımı olduğu söylenir . _ _ _ Bağışlama , durumları hem kendimize hem de başkalarına etki eden güçler açısından anlamak için kalbin şefkatini kullanır . _ _ _ _ Alınan önlemlere hâlâ şiddetle karşı çıkabiliriz . _ _ Biz

Machine Translated by Google

haklı olarak böyle bir şeyi asla yapmazdık diyebiliriz . _ _ _ Bağışlanmaya izin vermek için diğer kişiden bir özür , bir tür tazminat veya zararın kabulü gibi bir şeye bile ihtiyaç duyabiliriz . _ _ Ama sonuçta affetmek kalbin hafiflemesini ve yoluna devam etmesini sağlar ; _ kalbin kurtarıcı eylemidir . _ _ _ _

İlk adım kendimizi affetmektir . _ _ Bu , şimdiye kadar yaptığımız her düşüncesiz eyleme körü körüne göz yummamız gerektiği anlamına gelmiyor . Kendimize şefkatle bakmamız , ruhun özlemlerini ve neyi başarmaya çalıştığını görmemiz , yolumuza çıkan engelleri ve o dönemde yolculuğumuzu etkileyen güçleri görmemiz gerekiyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Yaptığımız şeyi neden yaptığımızı anladığımız ve temel özümüzü yapılan hatadan ayırdığımız anlamına gelir . _ _ _ _ _ _ _

Kendimizi affetmek , geçmişteki eylemleri telafi etmeyi gerektirebilir . Bu , bağımlılıklardan kurtulmada önemli bir adımdır çünkü dengeyi yeniden sağlar ve bizi bilinçli sorumluluk konumuna geri döndürür . _ _

Hayatınıza bir bakın ve kendinizi affetmediğiniz şeylerin bir listesini yapın . _ _ _ _ _ _ Her birinin üzerinden geçin ve eylemlerinize yol açan senaryoyu yeniden yaratın . _ _ _ _ Bakalım o sırada hangi parçanızın etkinleştiğini tanımlayabilecek misiniz : aç çocuk , çok çalışan yetişkin , reddedilen eş , çaresiz genç . Ne yaptığınızı anlamaya çalışın ve o sırada kabul edemediğiniz duygularla bağlantı kurmanıza izin verin . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Başka bir çocuğun (karı, koca , kız vb .) aynı şeyi yaptığını gördüğünüzde ve onların durumu hakkında her şeyi bildiğinizde nasıl tepki vereceğinizi bir düşünün . Az mı yoksa çok mu yargılayıcı olursunuz ? O dönemde kendinizden beklentiniz neydi ? _ _ _ _ _ Başkalarının sizden beklentisi neydi ? _ _ _ _ _ _ Bu beklentiler gerçekçi miydi ?

Zihin gözünüzde etkinleşen parçanıza şefkatle davranın . _ _ _ _ _ _ _ Bakın neye ihtiyacı vardı , ne bulmaya çalışıyordu . _ _ Bağışlamayı teklif edip edemeyeceğinize bakın . Kendinize şu sözleri söylemeye çalışın : “ Seni affediyorum . Sen sadece şunu yapmaya çalışıyordun ... Belki şimdi bunu daha verimli bir şekilde başarmana yardımcı olabiliriz . ”

Başkalarını sebep oldukları zarardan dolayı affetmek genellikle daha zordur . _ Bazı insanlar , yaşadıkları acı ve öfkenin üstesinden gelmeden hemen önce affetmeye çalışırlar . _ _
Şöyle diyorlar : “Ah, önemli değil . Babam da aynen böyleydi . _ Bu kadar öfkeli olmasına engel olamadı . " Bu doğru olabilir ama bu tür eylemlerin ruh üzerindeki etkisini ve yaşamlarımızda yarattığı kalıpları durdurmak için gereken çabayı en aza indirir . _ _ _ _ _ _
Bir durumla ilgili duygularımızı gözden geçirip kaybettiğimiz parçaları geri aldığımızda , affetmek ilerlememizi sağlar . _ _ _ _ _ Bağışlama organik bir süreçtir ve teşvik edilse de kendi zamanına karşı zorlanamaz . _ _ _ _ _
Başkasını affetme konusunda kendimiz için yaptığımızın aynısını yaparız . _ _ _ _ _ O sırada kişiye etki eden güçlerin neler olduğunu soruyoruz . _ _ _ Neyi başarmaya çalışıyorlardı ? _ _ Onları harekete geçiren şey neydi ? İhtiyaç duydukları şey mevcut değildi ? Farklı tepkiler verebilmelerini engelleyen şey neydi ? _ _ Eğer daha bilinçli olsalardı gerçek niyetleri ne olurdu ? _ _ _ Bağışlama sürecine yardımcı olmak için bu kişiden neye ihtiyacım var (eğer mümkünse) ? _ Onları affetmek ve yoluma devam etmek için kendimden neye ihtiyacım var ? _ _

Affetmek kalbin katılığını yumuşatır ve böylece açıklığı tazeler . _ _ Aynı şeyin tekrar olmasına izin veren bir süreç anlamına gelmez , ancak ters giden durumlarda daha fazla farkındalığın gelişmesine olanak sağlayacaktır . _ _ _ _ _ _ _ Enerjiyi olumsuz geçmişten ayırmamıza ve onu daha olumlu bir gelecek için serbest bırakmamıza olanak tanır . _ _ _ _

SEVGİ HİSSETTİĞİ KADAR İSTEDİĞİNDE VE YARATILMASI
GEREKLİDİR Sevgiyi pasif alıcısı olduğumuz bir duygu olarak düşünme eğilimindeyiz . _ _ _ _ _ _ _ Aşk alçalıp aktığında , ki kesinlikle öyle olacaktır , bu konuda hiçbir şey yapamayacak durumda olduğumuzu düşünürüz . _
Stephen R. Covey , artık karısını sevmediğini ve karşılığında da sevilmediğini hissetti bir adama verdiği tavsiyeleri paylaşıyor . _ _ _ _ _ _

" Onu seviyorum " dedi adama .

Machine Translated by Google

Adam , " Sana söyledim , o duygu artık yok " diye yanıtladı.
Covey , " Onu seviyorum" diye yanıtladı.
Anlamıyorsun . _ Aşk duygusu orada değil , ” diye tekrarladı adam .
“O halde onu sevin . Eğer bu duygu orada değilse , bu onu sevmek için iyi bir nedendir .”
“ Ama sevmediğinde nasıl seviyorsun ? ” _ _ adama sordu .
Covey cevapladı: “Dostum , aşk bir fiildir . Aşk - duygu - aşkın bir meyvesidir , fiildir .
Öyleyse onu sev . Ona hizmet et. Kurban etmek. Onu dinle . Empati yapın. Takdirle karşılamak. Onu onayla. Bunu yapmaya istekli
misin ? ” 10 Aşk bir duygudur evet ama eylemden doğan bir duygudur . _ _ _ Dördüncü çakra, üçüncü çakranın iradesinin üzerinde düzgün bir şekilde oturur . Sevgi , kendimize ve başkalarına karşı sevgi dolu ve şefkatli bir şekilde davranmaya yönelik günlük, hatta saatlik, bilinçli bir bağlılıktır . Duygu kaybolduğunda yeni aşk yaratmanın yollarını bulmak bizim sorumluluğumuzdur . _ _ _ _ Özenle bakılan bir bahçe gibi , ödüller de çabaya değer . _ _ _
Aşkın neye benzediğinden bile emin olmayanlarımız için fanteziyi kullanmak faydalıdır . _ _ _ _ _ _ _ _
Fantezimizde ideal annemizi , babamızı ya da ideal sevgilimizi hayal edebiliriz . _ _ Bizimle nasıl konuşacaklarını , bizim için neler yapacaklarını hayal edebiliyoruz . _ _ _ _ Fantezide duyguların bedene tamamen nüfuz etmesine izin vermek önemlidir . _ _ _ _ Danışanlarıma söylediğim gibi : “ Hücrelerinizi bu duyguyla ıslatın . _ _ Bu besinle bedeni yeniden programlayın .” Bu fanteziye kendimizi genç yaşta hayal ederek başlamak ve yavaş yavaş bu duyguyla birlikte büyüdüğümüzü hayal etmek genellikle faydalıdır . Üç yaşındayken bu tür bir desteğe ve sevgiye sahip olmak nasıl bir duygu olurdu ? _ _ Eğer böyle bir sevginiz olsaydı okula gitmek nasıl bir duygu olurdu ? _ _ _ _ Ergenliğe girmek nasıl bir duygu olurdu ? _ Farklı bir şekilde yürür müydünüz , konuşur muydunuz , yoksa uzanır mıydınız ? Üniversite nasıl olurdu ? _ Evliliğiniz veya çocuklarınızla ilişkiniz nasıl farklı olurdu ? _ _ _ Fantezi, çakranın bir dizi gelişim aşamasından geçerek yeniden programlanmasına yardımcı olur .

SEVGİ BENİMİZİN ÖTESİNDE

YÜKSELMELİDİR Bir bütün olarak sistemdeki dördüncü çakranın amacı , sınırlı egolarımızın ötesine geçerek tüm yaşamla daha geniş bir bağlantı duygusuna doğru genişlememizi sağlamaktır . _ _ _ _ _ _ _
Bu özgürleştirici akımın hareketidir . _ _ Küçük benliği inkar etmemek veya ihmal etmemek önemli olsa da , kendi ihtiyaçlarımızın sınırlarının ötesine geçmek ve hizmet ve fedakarlıktan keyif almak gerçekten de özgürleştirici bir deneyimdir . _ _ _ _ _
Atölyelerimde öğrencilerimize kalp çakrasında başka bir kişi için beklenmedik , hatta çirkin bir şey yapma görevi veriyoruz . _ _ _ _ Bu , nadiren konuştuğunuz bir komşunuz için bir iyilik ya da gecenin bir yarısı eşiniz için bir ev temizliği olabilir . _ _ _
Bu , bir dilenciye yüz dolar vermek ya da yalnızca çocuklarınızla vakit geçirmek için işten iki gün izin almak olabilir . _
Bu eylemin verdiği mutluluk bulaşıcıdır . _ Yalnızca siz neşelenmekle kalmaz , aynı zamanda cömertliğinizi alan kişinin de yüreği dokunur ve bunu başka bir yere taşıması için ilham verilir . _ _ Siz onların gününü güzelleştirdikten sonra başkalarına nasıl davranacaklar ? _
Kendilerini umutsuzca birbirine bağımlı olarak görenler için , bu özverili hizmet eylemi , yalnızca halihazırda yapmakta oldukları şeyi güçlendirebilir . Onlara daha da zor bir görev veriyoruz : Kendiniz için çirkin bir şey yapın !
SEVGİ ENERJİ DENGESİNİ KORUMAK ZORUNDA

Kalp çakrasının sonuna kadar açık olması gerektiğini düşünüyoruz , ancak gerçekte çok az insan kalabalık ve travmatize olmuş sosyal çevremizde böyle bir durumu tolere edebilir . _ _ Eğer sınırlarımızı denetleyemezsek kalp bilinçsizce kapanacaktır . _ _ _ _ _ İçsel benlik kendini korunmuş hissetmeyecek ve basitçe geri çekilecektir . _
Birçok insan bir ilişkide samimiyet ile özerkliği dengelemede zorluk çeker . Bir tarafı diğerine tercih etmeye çalışırlar ve her ikisine de ihtiyaç duyduklarının farkına varmazlar . _ Aşağıdaki alıştırma , uzanma ve içeri alma egzersizine benzer , ancak sevginin pasif yönlerinden ziyade aktif yönlerini uyandırır .
YAKINA GEL , UZAKA GİT
Partnerinizin önüne bağdaş kurarak veya bir sandalyeye oturun . _ _ _ Bırak ellerin _

Machine Translated by Google

aranızda kalp seviyesinde buluşalım . _ Partnerinizin yüksek sesle " Yaklaşın " derken ellerinizi kalbine doğru çekmesine izin verin . _ _ _ Çekmeye karşı bir miktar direnç sunun ; hareketi engellemeye yetecek kadar değil ama gerçek çaba gerektirecek kadar . Elleriniz kalbe ulaştığında , partnerinizin yüksek sesle " Git buradan " diyerek ellerinizi vücudundan uzaklaştırmasına izin verin . _ _ _ Yine, itmeye karşı biraz direnç gösterin .

Bu iki mod arasında ileri geri gidip her türlü duygunun veya direncin ortaya çıkmasına izin verin . Çoğu zaman bir veya diğer hareket baskın çıkar ve kişi aslında daha fazla yakınlık veya mesafe istediğinin farkına varır . Daha sonra o harekete odaklanarak onların hislerini destekleyebilirsiniz . _ _ _ _

Daha sonra yerleri değiştirin . Şimdi itme ve çekme sırası sizde , direnç ve geri bildirim sunma sırası partnerinizde . _ _

Bunu ilişkinizin olduğu biriyle yaparsanız , bunun ikiniz arasında olup bitenleri nasıl yansıttığını sorun . _ _ _ _ _ _ İtmeyi , çekmeyi, direnmeyi kim yapıyor ? Nasıl bir etkisi var ? Dengeli mi ?

ÇÖZÜM

Aşk , dönüştüğümüz şey değil , halihazırda olduğumuz kişidir . _

Stephen LEVINE

Kalp çakrası bizi kabullenme ve açıklık noktasına getirir . _ _ _ _ _ _

İçinizdeki ruhun hareketsiz kalmasını ve daralmadan huzur ve istikrar bulmasını sağlar . Aşağıdaki üçüncü çakra işini doğru yaptıysa , dördüncü çakranın artık kendini bırakıp öylece kalabileceği bir yer yaratmış oluyoruz . _ _ _ _ _ Yapmak yerine olma durumu dördüncü ve üçüncü çakralar arasındaki niteliksel farktır . _ _ _ _ _

Kalbi iyileştirmek , içimizdeki en hassas ve kutsal yönlerle ilgilenmeyi içerir . _ Bizi egoya , kendimizin daha küçük parçalarına bağlı tutan koruyucu zırhı ancak onların hakikatine kulak vererek bırakabiliriz . _ _ _ _ _ Manipülasyon, alay, eleştiri veya emir işe yaramayacaktır . Zırhı ancak duygu ve anlayış yani sevginin birleşimiyle eritebiliriz . _ _ _ _ _ _

Sevgi sayesinde içgüdüsel özümüzü ortaya çıkarabilir ve gerçeğimizi ifade etmenin bir sonraki adımına doğru gelişebiliriz . _ _ _ Sevgi sayesinde çevremizdeki daha büyük dünyayı kucaklayabilir ve iyileştirebiliriz . _ _ _ _ İlişki , bireysel ruhların ve gezegenimizin kolektif ruhunun evrimini ilerletir . _ _ _



Machine Translated by Google

BEŞ ÇAKRA

İfadeye Titreşim _



BİR BAKIŞTA BEŞİNCİ ÇAKRA _

ELEMAN
Ses

İSİM
Vissudha (arıtma)

AMAÇ
İletişim

Yaratıcılık
SORUNLAR
İletişim

Yaratıcılık
Dinleme
Rezonans

Kendi sesini bulmak
RENK

Parlak mavi
KONUM

Boğaz, faringeal pleksus
KİMLİK
Yaratıcı

ORYANTASYON

Kendini ifade etmek
İBLİS

Yalanlar

GELİŞİM AŞAMASI 7 ila 12 yaş

GELİŞİM GÖREVİ

Yaratıcı ifade
İletişim becerileri

Sembolik düşünme
TEMEL HAKLAR

Konuşmak ve duyulmak _

DENGELİ ÖZELLİKLER
Rezonans sesi

İyi dinleyici

İyi zamanlama ve ritim duygusu _
Açık iletişim

Yaratıcı bir şekilde yaşıyor

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR
Yalanlar, karışık mesajlar
Sözlü taciz, sürekli bağırma
Aşırı eleştiri (yaratıcılığı engeller)
Sırlar (söylemekle tehdit etmek)
Otoriter ebeveynler (karşılık vermeyin)
Alkolik, kimyasal maddelere bağımlı aile (konuşma , güvenme , hissetme)

EKSİKLİK

Konuşma korkusu _

Machine Translated by Google

Küçük, zayıf ses
Duyguları kelimelere dökmede zorluk _
İçe dönüklük, utangaçlık
Ton sağır
Zayıf ritim
AŞIRI
Çok fazla konuşmak , savunma amaçlı konuşmak
Dinleyememe , işitsel anlamanın zayıf olması
dedikodu
Baskın ses, kesintiler
FİZİKSEL ARIZALAR
Boğaz , kulak , ses, boyun bozuklukları
Çenenin sıkılığı _ _
Toksisite (" arınma" anlamına gelen çakranın adından dolayı)



İYİLEŞTİRME UYGULAMALARI
Boyun ve omuzları gevşetin Sesi
serbest bırakın
Şarkı söylemek, ilahi söylemek,
tonlama
Hikaye anlatmak
Günlük yazmak
Otomatik yazma Sessizlik alıştırması yapın (fazla)
Hedef odaklı olmayan yaratıcılık
Psikoterapi
İletişim becerilerini öğrenin Tam
iletişim Mektup yazma İç çocuk
iletişimi Sesli
diyalog ONAYLAR Gerçeği
duyuyorum ve
söylüyorum .

Kendimi net bir niyetle ifade ediyorum .
Yaratıcılık içimden ve içimden akıyor .
Benim sesim gerekli .

MAVİ TONLARI Yediğiniz şey

olduğunuz doğruysa , dinlediğiniz şey olduğunuz da aynı derecede doğru söylenebilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

STEVEN HALPERN

Üniversitedeki fizik dersimde gösterilen hayret verici bir filmi hatırlıyorum . _ Şunları içeriyordu :

1940 yılında inşa edilen Tacoma Narrows Asma Köprüsü, "Dörtnala Giden Gertie " lakaplıydı . Tamamlanmasından yalnızca dört ay sonra dikkat çekici ve talihsiz bir olay yaşandı . Sıradan bir öğleden sonra , tek bir araba masum bir şekilde köprüden geçerken , saatte kırk mil kadar sert bir rüzgar esti . Rüzgar esmeye başladıkça köprüde hafif titreşimler tetikledi ve bu titreşimler giderek daha büyük titreşimlere dönüştü , ta ki tüm köprü bir yılan gibi dalgalanmaya başlayana kadar . Birkaç dakika içinde köprünün tamamı devasa, salınımlı bir dalga halinde çöktü ve aşağıdaki sulara çöktü .
Eğer çelik ve betondan oluşan bu kadar devasa bir yapı rüzgarın titreşimiyle yok olabiliyorsa , her gün karşılaştığımız sayısız titreşimden biz nasıl etkileniyoruz ? _ _ _ _ _ _
Modern dünyamız bizi uyumsuzlukla , bedenimiz ve sinir sistemimiz dayanmaya devam ederken bilinçli zihnimizden uzaklaştırdığımız titreşimlerle bombardıman ediyor . _ _ _ _
Sonuç , tüm sistemimizi çökertme potansiyeline sahip daha büyük strese eklenebilen bir dizi küçük strestir . _ _ _ _ _ _ _ Bu titreşimlerden bazıları nelerdir ve nasıl _ _

Machine Translated by Google

bizi etkiliyorlar mı ?
Yıllar önce büyük bir şehirden sakin bir kırsal bölgeye taşındım . _ _ Her gün katlanmak için kullandığım pek çok işitsel hakareti , şehir yaşamının normal bir parçası olan sesleri hâlâ hatırlıyorum . _ Arka planda yakındaki otoyolun vızıltısı duyuluyordu ; periyodik olarak patlayan kornaların nüfuz ettiği sürekli bir uğultu . Evimiz yola yakındı . _ _ _ Sokaktaki arabalar hızla geçip gidiyor, çoğu zaman karakteristik bir gıcırtı sesi çıkararak ya da herkesin duyabileceği şekilde stereolarını çalarak lastiklerini sürüyorlardı . Her saat başı sirenler çalıyordu ve akşamları sık sık tüm mahallenin havlayan köpeklerini harekete geçiriyorlardı . _ _ _ Birçok şehirde olduğu gibi gecenin karanlığında silah sesleri çınlıyor ve bana dışarıdaki güvenlik eksikliğini hatırlatıyordu . _ _ _ _ Gözetimsiz bırakılan araba alarmları , ben uykuya dalarken çoğu zaman geceyi delip geçiyordu . _ Komşu apartmanın evimizin yanında park yeri olması nedeniyle sabahları uykular da aynı şekilde bozuluyordu . _ _ _ _ Adamlardan biri her sabah tam olarak sabah 5.40'tan sabah 5.50'ye kadar susturucusu olmayan eski arabasının motorunu ısıtıyordu . _ _ _ _ _ _ Aynı apartmanda şiddetli tartışmaların , kavga eden çocukların , ağlayan bebeklerin ya da iyi bir günde başka birinin müzik zevkinin duyulabileceği açık hava koridorları ve balkonlar vardı Sanki bu yeterli değilmiş gibi , evde yaşayan üç aktif genç ve küçük oğlum Alex vardı . _ Telefon sürekli çalıyordu , merdivenlerde ayaklar gürleyerek inip çıkıyordu ve ne müzik setinin ne de televizyonun açık olmadığı ender anlardı . _ _ _ _ Bu tür ev gürültüsü , sıklıkla kardeş rekabetinin öfkeli bağırışlarıyla ve bazen de kırılan bir şeyin sarsılarak parçalanmasıyla kesintiye uğruyordu . _

Ne yazık ki benim hikayem benzersiz değil .
Modern kentsel ortamda yaşayan herkes sürekli olarak sesin saldırısına uğrar . _ _ _ _ İnsan evrimi sürecinde ancak son zamanlarda hoş karşılanmayan seslerle bugün olduğu kadar kirleniyoruz . _ _ _ _ İki yüz yıl önce Viyana şehrinde yangın alarmları bir katedralin tepesinden bağıran biri tarafından sözlü olarak verilebiliyordu . _ _ _ _ _ 1964 yılında bir sirenin duyulabilmesi için 88 desibel olması gerekiyordu (1 desibel veya dBA , insan kulağının duyduğu en küçük birimdir) . Bugün bir siren sesi 122 dBA'dır , bu da acı eşiğinin oldukça üzerindedir . Hava , su ve toprak kirliliğinden bahsederken ses kirliliğine pek dikkat etmiyoruz . _ _ _ Kulaklarımızı kapatamadığımız bu kirlilik , savunmamızın çok az olduğu bir kirliliktir . _ _ _
OSHA , Amerikalı üretim çalışanlarının yarısından fazlasının sürekli olarak 80 dBA veya daha yüksek bir gürültü seviyesine maruz kaldığını , birinin işitme kaybı olmadan zaman içinde dayanabileceği maksimum yoğunluğun ise 75 dBA olduğunu tahmin ediyor . _ Kaydedilen endüstriyel sese maruz kaldıklarında , al yanaklı maymunların kan basıncında yüzde 27'lik bir artış görüldü ve bu, gürültü dört ay durduktan sonra da yüksek kaldı . Havaalanlarının yakınında yaşayan çocukların öğrenme güçlüğü yaşama olasılığı diğerlerine göre daha yüksektir . Gürültülü evlerde yaşayan bebeklerin , duyusal ve motor beceriler açısından daha yavaş olgunlaştığı ve çocukluk alışkanlıklarını daha sessiz bir ortamda yaşayan bebeklere göre daha uzun süre sürdürme eğiliminde oldukları kanıtlandı.1 Bizi bombardımana tutan sadece ham ses değil , aynı zamanda kitle iletişiminde de uyumsuzluk yaşıyoruz . Gerçeğe aç olarak kendimizi , düşüncelerimizi " pepsi " haline getiren reklam mantralarının , şiddet ve ölüme takıntılı haber yayınlarının ve zaten tedirgin olan zihni doldurmak için tasarlanmış sansasyonel hikayelerin önemsiz sesiyle çe Kendimizi dürüstçe ifade etme dürtüsünü bastırarak kendimizi kabul edilmiş inceliklerle sınırlandırırız ve “ gerçek ” gerçeği ancak başkalarının arkasından konuşuruz . _ Erkeklerin boğaz çakraları , bireyselliklerini boğan kravatlarla bağlanırken , kadınlar yüzyıllardır süren toplumsal sessizliği yeni yeni kırmaya başlıyor . _ _ _ _ _ _
Arkadaşım Wendy Hunter Roberts'ın da belirttiği gibi , haberlerimiz bize deneyimsiz bilgiler getiriyor . _ _ _ Haber muhabirleri içler acısı gerçekleri çok az duyguyla aktarıyorlar . Yağmur ormanlarının mil karesi , üst toprağın birkaç santimetresi , yok olan türlerin sayısı açısından çevrenin yok edildiğini duyuyoruz , ancak bu istatistikler bize bir yağmur ormanında durup ağaçların düşüşünü duymanın veya düşmenin nasıl bir şey olduğunu anlatmıyor . _ _ _ _ _ _ bir daha asla var olmayacak bir yaşam formunun ölümünü izlemek . _ Yabancı ülkelerde çok sayıda ölü , çok sayıda yaralı ve şu kadar dolar değerinde felaketler olduğunu okuyoruz . _ _ _

Machine Translated by Google

zarar. Etkisini gerçekten hissedecek zamana veya bağlama sahip olmadan verileri soğukkanlılıkla alıyoruz . _ _ _ _ _ Bedensiz bir iletişim alıyoruz _ .
Bu arada kitle iletişimi de yaygınlaşıyor . Modern iletişim teknolojileri, her zamankinden daha fazla bilgiye daha hızlı erişmemizi sağlıyor . Filmler, videolar, radyo, kitaplar , dergiler, gazeteler, internet , cep telefonları, tampon çıkartmaları ve hatta tişörtler; kültürel beşinci çakra her yerde mevcut olan ve bilincimizi her an etkileyen bir alandır . Medeniyetin uğultusunun sağırlaştırdığı bir dünyada kendi eşsiz titreşimimizi nasıl duyabiliriz ? _ _ _ _ _ Kibar konuşmanın kabul edilen uygunluğuna aykırı olduğunda gerçeğimizi nasıl ifade edebiliriz ? _ _ _ _ Beşinci çakranın süptil aleminde içimizdeki gerçeği dinlemek için gereken sessizliği nasıl bulabiliriz ? _ _ _ _ _ _ _ _

Bunlar beşinci çakrada keşfedilecek konulardır . _ _ _ _ İletişim , bilgiyi, değerleri , ilişkileri ve davranışları paylaşmanın temel aracı olarak kültürü birbirine bağlar . İletişim yoluyla geleceğimizi şekillendiririz .



TAÇ TAÇLARI AÇILMASI

BEŞİNCİ ÇAKRA'NIN TEMEL KONULARI _ _

Sembolik Düşünme
Rezonans
Eterik Beden
İletişim
Ses _
Gerçek ve Yalanlar
Yaratıcılık



TİTREŞİMLERİN İNCE DÜNYASI Sanskrit

alfabesiyle bilinen tüm sesler , Shiva'nın , yani yaratılışın kozmik davulundan yayılan sözcükler olarak tanımlanır . _ _ _ _ _ _ _ Ses , yaratılışın paradigmasıdır ve onun çözülmesi , kaynağına yeniden emilmesidir .

AJIT MOOKERJEE Boğaz

çakrasının eterik seviyesine girdiğimizde , büyük inceliklerin olduğu kadar güçlü bir etkinin paradoksal bir alanına da gireriz . _ _ Yeşil ışının dengeli orta noktasını geride bırakıp boğaz çakrasıyla rezonansa giren turkuaz ve mavinin eterik aralığına ulaşıyoruz . _ _ _ _ _ _ _ Etrafımızı saran hava unsuru hâlâ bizi çevreliyor , ancak biz onun ötesine geçip bilinmeyen etere , titreşimlerin, sesin , iletişimin ve yaratıcılığın dünyasına ulaşıyoruz .
Gökkuşağımızın yarı noktasını geçtik . _ _ _ _ Özgürleşme ve tezahür arasındaki dansta artık kalbin dengesini bırakıp üst çakralara daha yoğun odaklanıyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ Yerçekiminden , şeylerin her zaman olduğu şekilden ve tezahür eden formun yapısından ve kısıtlamasından kurtuluyoruz . _ _ _ _ _
Daha soyut hale geliyoruz , ancak kapsamımız daha da genişliyor . İlk dört çakrada form , hareket , aktivite ve ilişkilerle , yani kolaylıkla gözlemlenebilecek şeylerle ilgileniyorduk . Beşinci çakrada dikkatimiz , her şeyin içinden geçen ince , ritmik titreşimler olan titreşimlere yönelir .

SEMBOLİĞİN GİRİŞİ

Sembol , ruhun en gizli derinliklerine kök salıyor ; _ _ _ _ dil , anlayışın yüzeyinde yumuşak bir esinti gibi süzülüyor ... Kelimeler sonsuzu sonlu kılar ; _ _ semboller zihni oluşun sonlu dünyasının ötesine , sonsuzluğun alanına taşır _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

yapı.

JJ BACHOFEN

Üst çakralar zihnin sembolik dünyasını temsil eder . _ _ Kelimeler, görüntüler ve düşünceler (beşinci , altıncı ve yedinci çakralar) tezahür eden düzlemin sembolik yansımalarıdır . Kullandığımız her kelime bir şeyin , kavramın , duygunun , sürecin veya ilişkinin sembolüdür . Aklımızdaki her görüntü gerçek bir şeyin zihinsel simgesidir ve her düşünce bu simgelerin birleşimidir . _ _ _ _ Sembollerle daha azıyla daha fazlasını yapabiliriz . _ Bir kamyonu kaldıramasam bile bir kamyondan bahsedebilirim . _ _ _ _ Bir sarmal galaksiye seyahat edemesem de , bir sarmal galaksiyi tanımlayabilirim . Size bir adamın resmini tarif etmekten daha kolay gösterebilirim . _ _ _ _ _

Semboller temsil ettikleri şeyin titreşimsel özü olarak görülebilir . _ _ _ Onlar iletişimin ve bilincin yapı taşlarıdır . _ _ Bunlar , bir zihinde saklanabilen ve başkalarıyla paylaşılabilen anlam paketleri gibidir ; her paket bilinci geliştirir . _ _ _ _ Bir sembol bizimle gerçekten konuştuğunda , onunla rezonansa girdiğimiz söylenir . _ _ _ _

REZONANS

Tüm yaşam ritmiktir . Güneşin doğuşundan batışına , nefesimizin doğuş ve alçalışına , kalbimizin atışından hücrelerimizdeki atomik parçacıkların sonsuz titreşimlerine kadar hepimiz tek bir sistem olarak mucizevi bir şekilde rezonansa giren bir titreşimler kütlesiyiz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Aslında birleşik bir bütün olarak işlev görme yeteneğimiz , içimizdeki pek çok ince titreşimin tutarlı rezonansına bağlıdır . _ _ _ _ Beşinci çakranın görevi bunu geliştirmektir rezonans.

Rezonans , titreşim kalıpları arasındaki bir senkronizasyon durumudur . Tüm titreşimler uzayda ve zamanda dalga benzeri hareketler olarak düşünülebilir . _ _ Her dalga formunun, dalgaların ne sıklıkta yükselip alçaldığını tanımlayan karakteristik bir ritmi (frekans olarak bilinir) vardır . Müzikte bir notanın perdesi belirli bir frekansla ifade edilebilir ; yüksek notalar düşük notalardan daha yüksek frekansa sahiptir . _ _ _

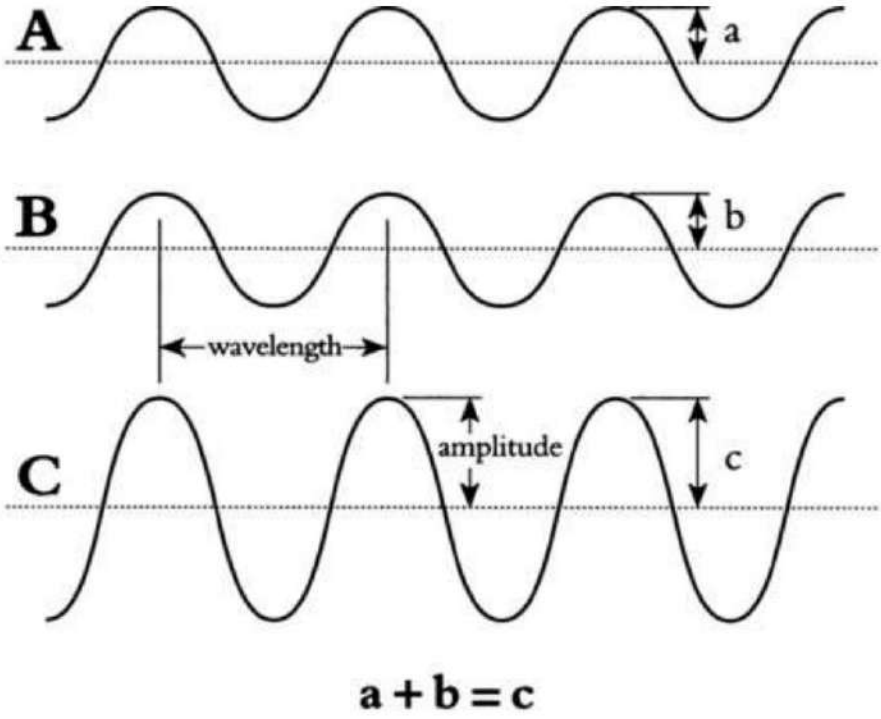
Biz istikrarlı, katı bir kütleden ziyade, süreç içinde rezonans yapan bir sistemiz .

RANDALL McCLELLAN Farklı

kaynaklardan gelen iki veya daha fazla ses aynı frekansta titreştiğinde , bunların birlikte rezonansa girdiği söylenir . _ Bu, dalga biçimlerinin aynı ritimde ileri geri salındığı anlamına gelir (bkz . şekil A ve B çizgileri) . 5.1). Bu olduğunda , dalgaların yüksekliği birbirine eklenir (genlik genişletilir , C çizgisi) ve dalgalar birbirleriyle aynı faza kilitlenir . _ _ _ _ Bir kez aşamaya geçtiklerinde , bu şekilde kalma eğilimindedirler . Salınımlı dalga biçimleri , rezonansa girdiklerinde istikrar kazanma eğilimindedir (tıpkı bir siyasi hareketin üyelerinin birbirlerinin siyasi görüşlerini desteklemesi gibi) , çünkü aynı dalga boyundadırlar . _ _ Örneğin , armoni söylemeye çalıştığımızda hemen fark ettiğimiz gibi , aynı notayı başka bir notayla söylemek farklı bir notayı söylemekten daha kolaydır . _ _ _ _ _ Böylece rezonans frekansları birbirine bağlanma eğilimindedir . Bu aynı zamanda şu şekilde de bilinir :

ritim sürüklenmesi veya sempatik titreşim .

Machine Translated by Google



Sound waves A and B vibrate at the same frequency.
When added together, the frequency stays the same while the amplitude is doubled.
This maintains the same pitch but gives us increased volume.

ŞEKİL 5.1. REZONANSTA SİNÜS DALGALARINA ÖRNEK _ _

Rezonans yapan dalga formlarını birçok yönden deneyimliyoruz . Bir koroyu veya bir davulcu grubunu dinlediğimizde , vücudumuzdaki her hücreyi titreştiren bir rezonans alanına gömülürüz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Böyle bir alan bilincin daha ince titreşimlerini etkiler ve biz hazzı , genişlemeyi ve yaşamın nabzıyla ritmik bağlantıyı hissederiz . _ _ Dans ettiğimizde veya müzikle ritmik olarak hareket ettiğimizde daha da derin bir rezonansa gireriz . Vücudun ritmik hareketleri müzikle aynı fazda kalır ve aslında fazın dışına çıkmak zorlaşır . _ _ _ _ _ _ _

Bedenimiz ve bilincimizdeki çeşitli frekansların ritmik sürüklenmesi , iyi bir gün geçirirken bir tür yankılanan " uğultu " olarak deneyimlediğimiz tutarlı , merkezi bir titreşim oluşturur . _ _ O günlerde , sanki hiçbir ritmi kaçıramazmışız gibi , her şeyle uyum içindeyiz gibi görünüyor . _ Evrenin ritmiyle senkronizeyiz . _ _ _ _ _ (Dördüncü çakranın aşık olma durumunun bu deneyime ne kadar katkıda bulunduğunu belirtmek ilginçtir .) _ _ _

Diğer günlerde ise aşamanın dışına çıktığımızı veya hiçbir şeyi doğru yapamadığımızı hissederiz . _ _ _ _ _ O zaman kendimizi keyifsiz , kendi tenimizden rahatsız hissederiz ve başkaları da bizim etrafta olmamızdan rahatsız olabilir . _ Titreşim ve rezonans ilkelerini anlamak , temel titreşim deneyimimizin tutarlılığını artırmamıza ve temel ritmimizi yeniden düzenlememize yardımcı olur . _ _ _

Rezonans belirli bir esneklik ve gerilim dengesi gerektirir . Bir notanın ses çıkarabilmesi için telin hem gergin hem de esnek olması gerekir . _ Vücudumuzda , farklı frekanslarla rezonansa girecek kadar esnekliğe sahip olmamız , ancak yinelenen bir model yaratacak kadar gerilimi de korumamız gerekir . _

İnsan egoları çok eş merkezli hale sistemleridir .

BUCKMINSTER FULLER

Zihin - beden içindeki rezonans durumu sağlığımızın ve canlılığımızın bir ifadesidir . _ _

Etrafımızdaki dünyayla rezonansa giremediğimizde , onunla bağlantı kuramayız . _ _ _ _ _ Genişletemiyor , yanıtlayamıyor veya alamıyoruz . _ _ İzole oluyoruz ve hastalanıyoruz . Rezonansa açılmak, hem formun oluşturulması için temel oluşturmayı , hem de yumuşaklık ve esneklik sağlayan bir nefes açıklığını gerektirir . Bu denge , izin vermenin lezzetli bir birleşimidir .

Machine Translated by Google

Bu aynı anda hem dinlememizi hem de yanıt vermemizi sağlar . _ _

Vücut neyden yapılmıştır ? _ _ Boşluk ve ritimden yapılmıştır . _ _ Bedenin nihai kalbinde , dünyanın kalbinde katılık yoktur . _ _ _ _ _ _ _ Bir kez daha sadece dans var .

GEORGE LEONARD

Uykunun bizi kendi rezonansımızla tekrar uyumlu hale getirdiğine inanıyorum . _ _ _ _ Uyuduğumuzda kalp atışlarımız , nefesimiz ve beyin dalgalarımız derin , ritmik bir sürüklenmeye yerleşir . _ _ Süreksiz bir ses ya da his bizi uyandıracak -bir alarm saati , birisinin bizi sarsması , sokaktaki bir gürültü- ve bizi derin bir rezonans durumundan çıkaracaktır . Günün sonunda dikkatimizi dağıtan birçok titreşim yaşadığımızda kendimizi yorgun hissederiz . _ _ _ _ _ _ Tekrar uyumak istiyoruz . _ _ _

ETERİK BEDEN _

Gerçeği arayanlara inanın . _ _ _ Bulduğunu iddia edenlerden şüphe duy . _ _

Beşinci çakra seviyesinde dikkatimiz fiziksel düzlemden daha süptil eterik alanlara doğru hareket eder . _ _ _ Yaygın olarak aura olarak bilinen bu eterik alan , atomaltı parçacıkların enerjik alışverişinden hücrelerimizdeki yiyeceklerin sindirilmesine , nöronların ateşlenmesinden mevcut duygusal durumumuza ve daha büyük olana kadar tüm içsel süreçler tarafından üretilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Dış faaliyetlerimizin ritimleri . _

Yaşam gücümüz , titreşen bir enerji akışı olarak görülebilir . _ _ _ Akış vücut zırhındaki bloklar tarafından parçalanmadığında , titreşim vücuttan dışarıya ve dünyaya serbestçe hareket eder . _ _ _ _ _ _ _ Bu akış bedenin etrafında yankılanan, eterik bir alan , bir bütünlük aurası yaratır . Rezonans alanı dış dünyayla tutarlı bağlantılar kurar . _ _ Parçalanmış bir alan parçalanmış bağlantılar kurar .

Başkalarıyla etkileşime girdikçe eterik alanlarımız devreye girer . _ _ En tatmin edici bağlantılar, titreşim alanları arasında rezonans olduğunda ortaya çıkar . Tıpkı aynı dili konuşan insanların konuşulan sembollerle rezonansa girmesi gibi , bizim eterik alanımız ile başkalarınınki arasındaki incelikli rezonans da bağlantı duygumuzu derinleştirir . _ _ _ İçsel rezonansımız ne kadar büyük olursa , etrafımızdakilerle o kadar derin bir rezonansa girebiliriz .

Eterik alanın etkinliğini görmemizi sağlayan Kirlian fotoğrafçılığı , eterik beden hakkında dikkat çekici şeyleri ortaya çıkardı . _ _ _ _ Örneğin , kesilmiş bir yaprağın Kirlian fotoğrafları , fiziksel yaprağın bazı kısımları çıkarıldığında bile yaprağın eterik gövdesinin neredeyse aynı kaldığını göstermektedir.2 Ancak , bir insan çifti sadece birbirlerine karşı düşüncelerini değiştirdiğinde , sıralı Kirlian fotoğrafları ortaya çıkar . _ _ _ _ _ _ _ auralarının önemli ölçüde değiştiğini ortaya koyuyor . Bir çiftin düşünceleri düşmanlıktan sevgiye döndüğünde , parmak uçlarının etrafındaki (filme değmeyen) alanlar daha önce ayrı kaldıkları yerde birleşti.3 Bu bize eterik bedenin , evrenin ince titreşimlerine daha duyarlı olabileceğini söylüyor . _ _ _ _ _ _ _ _ düşüncelerimiz fiziksel bedendeki büyük değişikliklerden daha fazladır ! _ _ _ _

Savaşçı olmak , hayatınızın her anında samimi olmayı öğrenmektir . _ _ _ _ _

CHOGYAM TRUNGPA

Eterik bedenimiz , biz farkında olmasak bile etrafımızdaki yayılımlara karşı son derece duyarlıdır . Beşinci çakrada , bu inceliğe uyum sağlayabilmek için titreşimlerimizi iyileştirmeye çalışırız . _ _ _ _ _ Bu çakranın adı " arınma " anlamına gelir. Arınma , bedenimizi toksinlerden arındırdıkça , doğru ve özgün bir şekilde konuştuğumuzda ve alt çakralarla ilgili sorunlar üzerinde çalışırken gerçekleşen titreşimsel bir arınmadır . _ _ _ _ _ _ Arınma bizi yukarıdaki çakraların daha da saf enerjilerine girmeye hazırlar . _ _ _

İLETİŞİM İletişim

beşinci çakranın temel işlevidir . _ _ _ Çünkü iç dünya ile dış dünya arasında bir geçittir . Yalnızca kendini ifade etmek, kendini ifade etme yoluyla dış dünya içimizdekini bilir . _ _ _ _ Birinin içinde ne olduğunu ancak bize söylemeyi seçtiğinde biliriz . _ _

Beşinci çakradaki kendini ifade etme , gelen duyusal alımın karşılığıdır . _ _ _

Machine Translated by Google

ikinci çakra aracılığıyla . İkinci çakrada duyularımız aracılığıyla dünyaya açılan bir kapıyı açtık . _ _ _ _
Beşinci çakrada iç benliğimizin dünyaya çıkmasını sağlayan bir kapıyı açıyoruz . _ _ _ _ _ _ Bu iki çakra sıklıkla bağlantılıdır , öyle ki birindeki sorunlar sıklıkla diğerine de yansır . _ _ _

Boğaz çakrası aynı zamanda zihin ve beden arasındaki iç kapıdır . _ Tüm çakra sistemi içindeki en dar geçit olan boğaz , kelimenin tam anlamıyla enerjinin geçişi açısından bir darboğazdır . Bunu vücuttan gelen mesajları ayıklayan ve bunları beyinde depolanan bilgilerle ilişkilendiren bir tür aktarma sistemi olarak düşünebiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ Yalnızca zihin ve beden birbirine bağlı olduğunda gerçek rezonansa sahip olabiliriz .
Bilinçdışı da bu iç kapı aracılığıyla bilinçli hale gelir . _ _ Boğaz tıkanırsa enerjinin yukarıya doğru hareketi de tıkanır ve bu enerji bilinçli zihne geçemez . _ _ _ _ Stratejisiz dürtülerimiz , irademiz olmayan heveslerimiz var . Yüksek benliğimize ulaşamayız . _ _ _ Bunun yerine kafamızda boğaz çakra bloğuyla yaşıyorsak , bildiklerimizi konuşamayız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bilgiyi duyguya veya eyleme dönüştüremeyiz ve bu nedenle tezahür ettiremeyiz . _

Zihin ve beden uyumlu olmadığında , kafanın vücutla hizasının dışına çıkma eğilimi ortaya çıkar . _ _ _ _ _ _ _ Baş boyunda bir açıyla öne doğru hareket edebilir , kaza sonucu boynun yaralanması ya da stres nedeniyle kas gerginliğinin oluşması eğilimi olabilir . _ _ _ _ _ _

Boyun problemlerinden şikayetçi olan Sarah'nın durumu da böyleydi . _ Sarah şiddet yanlısı , alkolik bir ailede büyüdü ; burada korkutucu ve çılgın durumlarda hayatta kalabilmek için aklını başında tutması gerekiyordu . _ _ Sonuç olarak , başı gövdesiyle acı verici bir şekilde aynı hizada değildi ve vücuduyla temasının koptuğunu hissetti . _ _ _ _ Seanslarımızdan birinde vücudunun her bir parçasının kendi deneyimini konuşmasına izin verdik ve boynunun altındaki tüm parçalar gergin veya acı içinde olduğundan bahsetti . _ _ _ _ _ _ Öte yandan kafası ve yüzü , kendilerini iyi hissettiklerini belirtiyordu ! _ _ Boynu gibi konuşmasını istediğimde şöyle dedi : " Eğriyim ve gerginim . _ _ _ _ _ _ Eğildim . Bir şeyleri vücut aracılığıyla aktarıyorum . Üzgün hissediyorum . Ben bile rahat değilim . Önümdeki bir şişlik dışında farkında değilim . " _ _ _ _ Boğazındaki yumru , zihniyle bedeni arasındaki iletişimin durduğu yerdi . _ _ _ _ _ Eğer kafası yeniden bağlantı kursaydı ve bu bilgiye ulaşsaydı , vücudundaki acının farkına varacaktı . _ _ _ _
Bu farkındalık ancak acı ve acıya neden olan durum hakkında gerçekten bir şeyler yapmak mümkün olduğunda gerçekleşebilirdi . _ _ _ Çocukken yapabileceği hiçbir şey yoktu . _ _ _ _ _ Olumsuz deneyimleri en aza indirmek için başını kendi bedeniyle hizasının dışına çıkararak aralarındaki iletişimi bozuyordu . _ _ _ _ _ _

Boyun , zihin -beden bağlantısında çok önemli bir noktadır . Vücut büyük ölçüde bilinçsizce alışkanlıklarla çalışır . Zihin anlamak ve aşmak ister . _ Yalnızca zihin ve beden arasındaki tam ve sağlam bir bağlantı sayesinde , eski alışkanlıkları kırma , fiziksel deneyimimizi anlama ve bu hayati birleşimi çevremizdeki dünyaya taşıma becerisine sahip olabiliriz . _ _ _ _ _ _ _

Ses , zihnin tezahürleri için kullandığı bir araçtır . _ _ Bu , fikrin tohumunun aşılandığı rahimdir . _ _ _ _

SES _

Ses , kişinin temel titreşiminin canlı bir ifadesidir . _ Beşinci çakra elementle ilişkili olduğundan ve boğazda yer aldığından ses , bu çakranın sağlığının mihenk taşı haline gelir . _ _ _ _ _ _ Çakra daralırsa ses de daralır , sızlanır , fısıldar veya mırıldanır gibi çıkar . _ _ Çakra aşırıysa , ses yüksek , tiz olabilir veya kişi alışkanlıkla konuşmayı bölebilir veya konuşmayı domine edebilir .

SES

Hem zihne hem de bedene bağlı olan sağlıklı bir beşinci çakranın işareti , doğru, açık ve net bir şekilde konuşan , yankılanan ve ritmik bir sestir . Başkalarıyla konuşmalar dengelidir ve gerçek bir dinleme ve yanıt verme becerisine sahiptir .
Ses sadece beşinci çakranın değil diğer çakraların da sağlığını gösterir . _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

Vücuttaki kasılma (birinci çakra) sesi kısıtlar . Duygu eksikliği (ikinci çakra) sesin mekanik görünmesine neden olur . İradenin çok az olması (üçüncü çakra) sesin kısılmış ve mızmız çıkmasına neden olurken , üçüncü çakranın fazlalığı sesin baskın olmasına neden olur . Ses aynı zamanda nefes almayı da gerektirir (dördüncü çakra). Nefes darsa veya düzensizse ses tok olmayacaktır . _ _ _ _ _ Bilincimiz açık değilse (altıncı ve yedinci çakralar), o zaman ses tekrarlayıcı ve donuk hale gelir . Böyle bir sesi dinlediğimizde sanki hepsini daha önce duymuşuz gibi bir duyguya kapılıyoruz . _ _ _ _ Bir kişi geçmişte donup kaldığında , ses tam olarak mevcutmuş gibi görünmez . _ _

İçimizde de birçok ses var . _ Bize iyi olmadığımızı söyleyen bir ses var , her şeyden önce duyulmak isteyen bir ses , yalnızca yalnız geçirdiğimiz sessiz anlarda sessizce fısıldayan bir ses . _ _ _ _ _ _ Kendimizin çeşitli kısımları arasındaki iç diyalog , daha bütünleşmemize yardımcı olur . _ Entegrasyon rezonans yaratır . Bireyleşme süreci her bir sesimizi onurlandırır , bütünleştirir ve onları bir bütün olarak bir araya getirir . _

Yalnızca kendimizi ifade etme özgürlüğüyle tam anlamıyla bireyselleşebiliriz . _ Beşinci çakra tıkalıysa aşırı derecede içe dönük oluruz ve yeni bilgileri ne ifade edebiliriz ne de alayabiliriz . _ Blokaj yeterince şiddetli ise tüm sistemi olumsuz etkiler . _ _ _

GERÇEK VE

YALAN Bireyselliğimizi tam olarak ifade etmek , gerçeğimizi ifade etmektir . Bireyselleşmemiş bir kişi , insanların duymak istediklerini ifade edecektir . Korkan bir kişi kendi gerçeğini söylemekten korkacaktır . _ _ Ego gücü olmayan bir kişi , başkalarının ne düşündüğünden korkar ve kendi özgünlüğünden vazgeçer . _ _

Eğer alt çakralarınız iyi durumdaysa (bedenlerinin ve duygularının gerçeğini yaşıyor , ego gücüyle yaşıyor ve sevgiyi kabul ediyorsa) , kendi kişisel gerçeğinizi güvenle ifade edebilirsiniz . _

Alt çakraların her birinin bu süreçte oynadığı öneme bakalım . _ _ _ _

Eğer dördüncü çakra kendini kabullenmeyi getiriyorsa , artık gerçeği inkar etmene gerek kalmaz . Bu kabullenme , yaratıcılığın çiçek açmasını sağlayan bir kaptır . _ _ Koşulsuz sevgi ve açık fikirlilik ile kabul alanında yaşayarak gerçekleriniz ve bireyselliğiniz ortaya çıkabilir . _ Duygularınızı inkar etmenize veya farklıymış gibi davranmanıza gerek yok .

Egonuz ve iradeniz güçlüyse , muhalefete rağmen gerçeğinizi ifade edebilirsiniz . _ _ _ _ _ _ _ _ Farklı olma cesaretiniz var , etrafınızdakilere karşı çıksa bile gerçeğinizi savunacak savaşçı ruhunuz var . _ _ _ _ _ _

Başlangıçtaki gerçeklerden en küçük sapma , daha sonra bin katına çıkar .

ARISTOTELES

Duygular inkar edilirse , birbiriyle çelişen çeşitli gerçeklere sahip olduğumuzu görebiliriz . İlerlemek istiyorsun ve direnmek istiyorsun . _ _ _ _ Birine ilgi duyuyorsunuz ve ona güvenmiyorsunuz . _ _ Gerçeği yaşamak , bu çelişkiler içinde yaşayabilmek , her bir parçanın diğerini olumsuzlamadan doğru olabileceğini kabul edebilmektir . _ _ _ _ _ _ Kendinizi bir tarafı veya diğerini seçmeye zorlamak bir gerçeği inkar edebilir . _ _ İç çatışmanın çözümü ancak çelişen gerçeklerin bile kabul edilmesiyle sağlanabilir . _

Gerçek , yankılanan bir alan olarak görülebilir . Olumsuz deneyimler bize gerçeğimizi inkar etmeyi ve saklamayı öğretir . Ebeveynlerimizle aynı fikirde olmadığımız için cezalandırılıyoruz . _ Korktuğumuzu itiraf ettiğimiz için alay ediliyoruz . _ _ Kendimizi ifade etmeye çalıştığımızda yanlış anlaşılıyoruz Görüşlerimiz çoğunluk ile tutarlı değilse dışlanabiliriz . _ _ _ _ _ Bazen güvenliğimiz ve psişik hayatta kalmamız gerçeğin kısıtlanmasına bağlı hale gelir . Ağzını açtığı için dayak yiyen çocuk , ağzını kapalı tutmayı çabuk öğrenir . _ _ Ne yazık ki bunun bir bedeli var . Gerçeğimizin bir kısmını bastırarak eterik alanın doğal rezonansını kısıtlarız ve gerçeğimizin diğer kısımlarıyla rezonansa girmeyi bırakırız . _ _ _ _ _ _ _ _ Gerçeğimizin dışına çıktığımızda bir yalanı yaşıyoruz . _ _ _ _ _ Yalanlar beşinci çakranın şeytanını oluşturur . _ _

Yalanlar kelimelerle söylenebileceği gibi eylemlerle de söylenebilir veya beden tarafından tutulabilir . _ _ _ _ _ _ _

Ne kadar heyecanlı olduğumu birine göstermekten korktuğumda yüz kaslarımı kısıtlıyorum veya kollarımı yanımda tutuyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ O zaman bedenim ile rezonansın dışında yatıyorum _ _ _ _

Machine Translated by Google

kendi alanımla . _ Doğal sürecim donuyor . _ Bu şekilde donduğumuz sürece zamanında tutuklanırız . _ _ _ _ _ _ Evrenin akışına tam olarak katılamıyoruz . _ _ _ _ Kendi varlığımızla rezonansta bile değiliz . _ _ _

Kendi gerçeğimizde yaşadığımızda , kendimizle başkaları arasında yankılanan bir süreklilik vardır . _ _ _ Bu rezonans kesildiğinde süreksizlik yaşarız . _ _ Sürekli devamsızlık sağlığımızı bozar . _ Tıpkı bir motorun titreşen tüm parçalarının düzgün bir şekilde koordine edilmesine ihtiyaç duyması gibi , temel rezonansımızın da aynı şekilde olması gerekir . Bu , benliğin ileriye doğru ilerleyişinin zarafetle gerçekleşmesini sağlar .

YARATICILIK

Artık alt çakraların yerleşik form ve kalıplarından daha uzak olduğumuz için , yalnızca yaratıcı olma konusunda daha fazla özgürlüğe değil , aynı zamanda daha büyük bir ihtiyaca da sahibiz . _ Yerleşik kalıplardan kurtulduktan sonra yaratıcı yaşamalıyız . _ _ _

Bireyselleşmiş varlıklar olarak gerçeğimizi tam olarak yaşamak , hayatı yaratıcı bir eylem olarak yaşamaktır . İletişim içimizdeki her şeyin yaratıcı ifadesidir . _ _ _ _ İradenin üçüncü çakrası ile soyut bilincin yedinci çakrası arasında yer alan yaratıcılık , iradeyi ve bilinci birleştirir ve bizi geleceğe doğru ileriye taşır . _ _ Yarattığımızda daha önce var olmayan bir şeyi yaratırız . _ _

Bazı insanlar ikinci çakranın yaratıcılığın merkezi olduğunu düşünür , çünkü burası yeni hayat yarattığımız merkezdir , ancak ikinci çakra seviyesindeki yaratıcılık bilinçsizdir . _ _ _ _ _ _ _ Rahmimde bir çocuğun yaratılması , bilinçli kontrolüm dışında günlük olarak gerçekleşiyor . _ _ _ _ El ve ayak parmakları, mavi gözler veya kahverengi yaratmaya ben karar vermiyorum . Kendi kendine olur .

Beşinci çakradaki yaratıcılık bilinçli olarak irade edilen bir süreçtir . Biz kelimenin tam anlamıyla bizim yapmak dünya eylemlerimiz , ifadelerimiz ve iletişimlerimiz aracılığıyla her an . _ _ Birine yakınlaşmasını istediğimi söylersem , hayatımda bir yakınlık yaratmış olurum . _ _ _ _ _ _ Onlara gitmelerini söylersem yalnızlık , hatta yabancılaşma yaratıyorum . _ _ _ _ _ Size mağazadan yumurta ve süt almanızı söylesem de ya da aklımda oluşan bir fikri paylaşsam da , sürekli olarak gerçekliğimi şekillendiren yaratıcı bir süreç içerisindeyim . _ _ _ _ _ _ _ Yaratıcılık , içimizdeki ruhun saf bir ifadesidir , Benliğin bireyleşme sürecindeki doğal sürecidir . _ _ _ _ Benliğin , almış olduğu şeyin asimile edilmiş bir formunu dünyaya geri vermesini sağlar . Yaratıcılık , geçmiş ile gelecek arasındaki geçittir . _ _ _ _ _



LOTUS'UN YETİŞTİRİLMESİ _

BİR BAKIŞTA BEŞİNCİ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU _ _ _

YAŞ 7 - 12

GÖREVLER

Kendini ifade etmek

Sembolik akıl yürütme

İletişim becerileri

İHTİYAÇLAR VE SORUNLAR

Çalışkanlık ve aşağılık duygusu

Yaratıcılık Öğrenme ve yaratıcılık için araçlara erişim Daha geniş bir dünyaya açılma



Machine Translated by Google

> Titreşimler , titreşimler ve akışlar tüm insan ilişkilerinin ve tüm ilişkilerin temelidir .
> özgürlük ve sosyal kaygı kavramları ... Bir çocuğun kendi akışlarına izin verilirse _ _
> gelişip yoğunlaştıkça bireysellik ve paradoksun canlı bir örneği haline gelir . _ _
> bağlantılılık.
>
> STANLEY KELEMAN

Gelişim aşamaları yüksek çakralarda daha az net bir şekilde tanımlanır . Bu özellikle _
iletişimin gelişimi açısından doğrudur . _ Titreşimsel ve kimyasal almaya başlıyoruz
Anne karnındayken annelerimizin iletişimi . _ _ Bebekken bir alana dalmış durumdayız . _ _ _
Dil ve seslere , ses tonuna ve yüz ifadesine tepki verir . Dokuz aylıkken biz _
Seslerin gerçek şeyleri temsil ettiğinin farkına varır ve etrafımızdaki sesleri taklit etmeye başlarız . İle
On iki ayda birkaç kelime konuşabiliyoruz , ismimizi tanımak gibi basit kelimelere yanıt HAYIR, veya
verebiliyoruz . İki yaşına geldiğimizde kendimizi basit cümlelerle ifade edebiliriz . _ _
yaklaşık üç yüz kelimelik bir kelime dağarcığı . 4-5 yıl sonra patlama olur _ _ _ _
dil ve çocuk kendisini dinleyen herkesle sürekli konuşur ! _ _ _
Altı yaşında bir çocuk kendi diline genel olarak hakim olur . _ _ O anlıyor
soyut kavramları temsil eden kelimeler ve arasındaki ilişkileri tanımlayan ifadeler _
şeyler. Üçüncü çakrada dil gelişiminin bize nasıl bilgi verdiğini gördük . _ _ _ _ _
Sebep - sonuç dizisi olarak zamanın ilk deneyimi . _ _ Yedi yaşına kadar değil ,
ancak çocuk gerçekten zamanı daha geniş anlamda anlıyor mu ? _ _ _ _
Noel'e veya onun doğum gününe haftalar veya aylar kaldı . Artık yedi yaşındaki bir çocuk bile bakabiliyor
geriye doğru . Bu aşama işaret ediyor zamanda ileriye doğru , Piaget'nin adlandırdığı bir süreç tersine çevrilebilirlik
aklın kendisini anlık deneyimden ayırabildiği nokta _ _ _ _ _ _ _ _
alternatif gerçeklikleri dikkate alacak kadar uzun . Sadece bu farkındalıkla bilinçli _ _
yaratıcılık gerçekten mümkün.
Vicdan tohumu da burada yatıyor . _ Çocuk bunun nasıl olabileceğini kavramsallaştırabilir _ _ _ _
herkes yalan söylerse veya birbirinden çalarsa . _ Üçüncü çakra aşamasında bu değildi _ _ _
kavramsal düşünme düzeyi ötesini görecek kadar gelişmediği için mümkün _ _ _ _
anında sebep ve sonuç. Dördüncü çakra aşamasında çocuk yardımcı olmak ister _ _ _ _
çünkü yardımseverlik olumlu bir özellik gibi görünüyor . Beşinci çakra aşamasında ahlaki _ _
davranışın kişisel olduğu kadar sosyal sonuçları da vardır .
Yedi ile on iki yaş arası (Piaget dönemi) _ _ _ _ somut operasyonlar
beşinci çakranın çiçekleri . Bu aşama daha karmaşık sembolik ifadelerle işaretlenmiştir.
muhakeme - bir dizi eylemin zihinsel bir temsilini yaratma yeteneği . _ Beş yaşındaki bir
çocuk evden okula kadar basit bir rotada yürümeyi öğrenebilir ancak bunu başaramaz . _ _ _
rotayı kağıda çizin . _ Somut operasyonel bir çocuk bu geçişi yapabilir _ _
sembolik temsil ve kafasında mantık yürütebilir . Oğlumun uzun ve sıkıcı bulduğu üç saatlik yolculukları
sık sık yapardım . _ _ _ Dört yaşındayken bana şöyle dedi : _ _
“ Anne , eğer oraya varmak bu kadar uzun sürüyorsa , neden daha uzun sürecek farklı bir yola gitmiyoruz ?
hemen oraya mı varacağız ?” Sekiz yaşındayken ona bu yorumu hatırlattım ve o da _
ne kadar aptal olduğuna güldü .
Çocuğun bilincinde ilişkinin hakim olduğu dördüncü bilinçten uzaklaşma söz konusudur . _ _
Çakrasını sosyal kimliğinin oldukça iyi şekillendiği bir noktaya doğru çevirir ve _ _ _ _
kendi yaratıcı ifadesini deneyin . _ Erikson bu aşamayı şöyle tanımlıyor :
çocuğun “ artık tanınmayı öğrendiği yer ” arasındaki mücadele _ endüstriyel aşağılık
bir şeyler üreterek . ” 4 Okul ortamı ailenin yerini almaya başlıyor . _
Daha geniş bir bakış açısına ve yaratıcı ifade için daha büyük fırsatlara sahip olduğu için faaliyet odağı .
Okulda sanat malzemeleri , kitaplar , spor malzemeleri gibi her türlü aleti buluyoruz .
görsel-işitsel ekipman ve bilgisayarlar. Araçlar bize dünya üzerinde etkide bulunmanın bir yolunu verir ,
daha azıyla daha fazlasını yapmamızı sağlıyor . Karşılaştığımız her araç daha geniş bir olasılık açıyor
yaratıcı ifade.
Çocuk ilişkilerinde kendini güvende hissediyorsa , kendini güvende hissetme olasılığı daha yüksektir . _ _ _

Machine Translated by Google

kendi gerçeğini söylemeye ve yaratıcı bir şekilde deney yapmaya yetecek kadar . Fikirlerini akıl yürütme ve hayal gücü ile test edebilir . _ _ Bir şeyi gerçekten yapmadan önce yapmak istediğini söyleyebilir . _ _ _ _ _ Büyüyünce birdenbire komşu çocuğuyla evleneceğini duyurabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bunu nasıl bildiği sorulduğunda , oldukça yaratıcı tümdengelimli akıl yürütmeyi açıklayabilir . _ _

Şu ana kadar çocuk , gerçek yaratıcı katkıdan çok , alma ve tepki vermeyle ilgilendi . _ _ Sistem olgunlaşıyor ; fiziksel büyüme önemli ölçüde yavaşlıyor ve temel motor gelişimi mevcut . _ Freud buna şöyle diyor : gecikme dönem cinsel dürtülerin minimumda olduğu , göreceli barış ve uyumun olduğu bir dönem . _ Çocuğun bundan önce ihtiyaç duyduğu ve umarız ki almış olduğu muazzam enerji girdisi artık yaratıcı ifade yoluyla dışarıya doğru hareket etmeye başlar . Susie eve çizimlerini veya kil figürlerini getiriyor ve onları gururla Anne ve Babaya sunuyor . Katkılarından dolayı tanınması önemlidir , çünkü sunmaya değer bir şeyimiz olduğunu hissettiğimizde egonun gücü artar . _ _ _ _ _ _ _

Dilin ve ilişkinin yapı taşları yerinde olduğunda , zihinsel kapasite artık katlanarak genişliyor . Anlık deneyimlerimizin ötesine ulaşmak için sembolleri kullanmayı öğreniyoruz . _ _ Çocuk , okul, kitaplar, televizyon, sohbetler ve deneyimler aracılığıyla , dünyayla ilgili bilgileri iştahla özümser . Bu bilgiyi düzenleyen kavramsal yapılar halihazırda mevcuttur ve öğrenme hızla ilerlemektedir . _ _ _ Oynamak için daha fazla bilgi arttıkça yaratıcı olanaklar da artar .

Bu , . _ _ _ _ Kendimizi ayrı varlıklar olarak fark etmemizdeki yaratıcı kimlik , kendimizden , sosyal çevremizdeki kendimi ifade etmek güvenliğimizden ve çevremizdeki dünyaya kişisel bir katkı yapma arzumuzdan kaynaklanan bir uyanıştır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu , alt çakraların önceki aşamalarında kazanılacağını umduğumuz belirli bir sistemik doluluk gerektirir . _ _ Bu doluluk olmadan , çocuk hâlâ dışa doğru akmak yerine içine almaya yönelir . Dünyayı şekillendirmeden önce kendi şeklimizi tanımlamamız gerekiyor . _ _ _ _ Bu aşamalar uygun şekilde yerine getirildiğinde veya alt çakralar nispeten iyileştiğinde ve dengelendiğinde , iletişim ve yaratıcılığın bu ileri hareketi doğal olarak gerçekleşir . _ _

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Gitarın gergin teline vurduğumda ses çıkar . _ _ _ _ _ Sert vurursam yüksek ses çıkıyor . _ _ _

Eğer hafifçe vurursam , sessiz bir ses. Başlangıç düzeyindeki herhangi bir gitarist , eğer teli perdelerin üzerinde sıkı bir şekilde tutmazsanız , sesin rezonans yerine donuk çıkacağını bilir . _ _ İpin hareketini kısıtladığımda ifadesini de kısıtlamış oluyorum . _ _ _

Bizi duygusal olarak hasta eden , çocuklukta yaşadığımız travmalar değil , travmayı ifade edememektir . _ _ _ _

ALICE MILLER

Bir olay bizi etkilediği gibi titreşimle de etkiler . _ _ Gitar teli gibi , bizi etkileyen şeyleri ifade etmek bizim doğamızdır . _ Bu ifade kısıtlandığında (kabul etmeye zorlandığımız engellemeler nedeniyle) , rezonansımızı kaybederiz ve artık yaratılışın korosu içinde titreşmeyi bırakırız . _ _ _ _ Daha az canlı, uyumsuz ve uyumsuz hale geliriz .

Titreşimi ifade etmezsek darbe vücutta stres olarak depolanır . _ _ _ _ _ _ _ Vücuttaki doğal titreşim akışı kesintiye uğrar ve enerji içeri girer ancak geri dönmez . _ _ _ _ _ _ Bu akışı kısıtlamak çaba gerektirir ve kısıtlamayı sürdürmek daha fazla strese neden olur . _

Boğaz çakrası tıkandığında hayatın korosundan ayrılırız . _ _ _ _ _ _ Boğazı tıkadığımız kadar kulakları , gözleri ya da derinin sinir uçlarını tamamen bloke edemeyiz ; dolayısıyla ifadeyi engellemek , algılamayı engellemekten daha kolaydır , bizden çıkanı engellemek içeri gireni engellemekten daha kolaydır . _ _ _ _ _ _ _ _ Bu nedenle , boğaz çakrasındaki bir blokaj büyük olasılıkla enerjideki bir blokajdır ve girdinin deşarj çıktıyı aştığı bir durum yaratır . _ _ _ _ _ _ Bu farklılık stres olarak yaşanır .

Machine Translated by Google

Makinelerin uğultusundan , telefonların çalmasından , öfkeli birinin bağırmasından , gün boyu beni etkileyen sayısız titreşimden etkileniyorsam ve bu enerjiyi serbest bırakamıyorsam strese giriyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Eğer güçlü bir olumsuz etki ya da dayanılmaz bir durum yaşadıysam ve bunun hakkında konuşamıyorsam , bu titreşimler bedenimin çekirdeğinde donup kalır . _ _ _ Özünde donmuş olan tüm varlığım , doğal nabız atış ritminden kısıtlanmış durumda . _

Peki bizi gerçeğimizi , öfkemizi , yaratıcılığımızı veya ihtiyaçlarımızı ifade etmekten alıkoyan şey nedir ? Bizi boğazımıza tıkan , duygularımızı bastıran , fikirlerimizi daha ağzımızdan çıkmadan yok eden şey nedir ? _ _ _ _ _ _ _ Bizi sessizliğin arkasına saklanmaya iten şey nedir ?
Özümüzdeki utanç , kişinin güvenliğinden duyulan korku ya da sadece öz benliğimizle bağlantımızın kopmuş olması , içimizdekini dışarı çıkarıp dünyayla tanışmamızı engelliyor . _ _ _ _ _ _ _ _ Bunu önlemek için , içeriyi dışarıya bağlayan temel kapıyı kapatıyoruz ve gerçek duygularımızın olası kaçışına karşı kapıyı kilitliyoruz . _ _ _ _ _ _ _ Savunmasız iç Benliğimizi açığa çıkmaktan ve olası zararlardan veya alay konusu olmaktan koruruz . Kendimizi kilitliyoruz , kapıya sansür koyuyoruz . _ _

Bunu boynumuzu ve omuzlarımızı gererek , başımızı vücudumuzun hizasından çıkararak , bizi gerçekten rahatsız eden şeyler dışında sürekli konuşarak yaparız . _ _ _ _ _ _ _ _
Bazıları bunu , sanki ağzı doldurmak geçişi tıkayacak ve duyguların dışarı akmasını engelleyecekmiş gibi , yiyecekleri boğazlarına tıkarak yapıyor . _ _ _ _ _
Bu yöntemlerin her birinin altında saklanma ihtiyacı vardır . Saklanırken kendimizi izolasyonda tutarız , yakınlıktan uzak dururuz ve kendimizi gelişmekten alıkoyarız . _ _ _ Aslında gerçekle buluşmaktan kendimizi alıkoyuyoruz ve sonunda enerjisi tükenen , atalet içinde yerleşen kapalı bir sistem haline geliyoruz . _ _ _ _ _ _ _ Bloğumuz atalet içinde kilitleneceğimiz boyutlara ulaştığında boğazı açmak daha da zorlaşır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Uzun süre iletişimde olmadığınızda birine mektup yazmak ne kadar zorsa , uzun süredir konuşulmayan konularda sessizliği bozmak , gizli kalma alışkanlığı edindiğimizde bunu açıkça dile getirmek de zordur . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ya da kalabalıkta aniden göze çarpma riskini göze almak . Bunların çoğu alt çakraların şeytanları tarafından yerinde tutulur . _ _ _ _ _

KORKU Tehlikedeyken sessiz kalma yönünde biyolojik bir içgüdümüz var . _ Vücudu hareketsiz bırakan donma tepkisinin yanı sıra , mümkün olduğu kadar sessiz kalmak istermiş gibi içgüdüsel olarak nefesimizi tutarız . _ _ Bu tutuşta ses de donar çünkü nefessiz ses olmaz . _ _ _ _ İnsanların kabus görmelerinin ve kendilerini hiçbir ses çıkmadan çığlık atmaya çalışırken bulmalarının ne kadar yaygın olduğunu bir düşünün ! _ _ _ _
Birisi kronik bir korku halinde yaşadığında boğaz çakrası kapanır . _ _ _ Sadece açılmamız durumunda olabileceklerden korkmakla kalmıyoruz , korkunun fizyolojik deneyiminin kendisi de bir engel yaratıyor . _ _ _ _ _ _ Boğuluyoruz ; _ _ İstesek de konuşamayız . _ _ _ _ Derin bir nefes alamıyoruz , aklımız yarışıyor ve düşünemiyoruz . _ _
Gerçek iletişim içimizdeki durumu ortaya çıkarır . Çocuklar olarak öfkeye , fiziksel veya cinsel istismara , aşırı eleştiriye veya aşağılanmaya maruz kalmak bize kendimizi ifşa etme korkusuyla yaşamayı öğretir . _ _ _ Güvende kalmak için kendimizi hapse atıyoruz ; hapishanenin parmaklıkları bizim alışılagelmiş kas tutma kalıplarımızdır . _ _ _ _ _ _ Hapishane gardiyanı özellikle boğaz çakrasına dikkat eder çünkü içindeki ses gizlice dışarı çıkmak ister . _ _ _ _
Sessizlik , bizimkinden daha yüksek bir ses tarafından aşılanır ve bu , zihne kalıcı olarak kazınan bir fısıltıya dönüşür .

Kendisine yapılanları bilmesine izin verilmeyen birinin , bunu tekrarlamaktan başka hiçbir şekilde anlatması mümkün değildir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

ALICE DEĞİRMEN

SUÇLUK VE UTANÇ
Suçluluk ve utanç, kendimizi saklamak istememize neden olur . Suçluluk ve utanç bize içimizde olanın bir şekilde kusurlu olduğunu ve eğer kendimizi açığa çıkarırsak bu kusurların ortadan kalkacağını söyler . _ _ _

Machine Translated by Google

herkesin görebileceği şekilde gösterişli bir şekilde sergilendi . İletişimin dışa yansıması engellendiğinden , suçluluk ve utanca harcanan enerjiler , iç ve dış dünyalar arasındaki kutsal kapının acımasız koruyucuları gibi davranan iç seslere dönüşür . _ _ _ _ _ Sözlerimizi içsel olarak prova ettiğimizde , aralıksız eleştirmen olarak utanç yükselir ve bize neden söyleyeceğimizi kimsenin duymak istemediğini , ne hakkında konuştuğumuzu bilmediğimizi veya ne kadar aptal göründüğümüzü söyler . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Aniden boğazımız düğümleniyor ve kendimizi sözlerimiz arasında boğulurken buluyoruz ; düşünceler giderek daha da hızlanıyor ve bunların yalnızca küçük bir kısmı ifadeye dönüşüyor . _ _ _ _

Bu eleştirmeni aslında kendimizi gerçek aşağılanmadan kurtarmak için yarattık . _ Asıl görevi , içinizdeki ham ve savunmasız benliği dış tehditlere karşı korumaktı . Ancak çoğu durumda eleştirmen , boğazından çıkamayan , daha sonra bize olumsuz bir şekilde geri beslenen bir enerjiyle doludur . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu tür eleştirmenler , acımasızca aşırı gayretlidirler ve eleştirilerinin şiddeti gerçekçi değildir . Onların sözleri kendi kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşüyor , kendimizi ifade etmeye çalıştığımızda öyle bir korku ve gariplik yaratıyor ki boğazımıza atlayıp şöyle diyorlar : " Gördün mü , haklıydım . Sen tam bir aptalsın ve artık bunu herkes biliyor ."

Eleştirmenin sesi genellikle bir monologdur . _ _ _ Ne zaman danışanlarımdan birinin eleştirisini dile getirsem , konuşmanın yalnızca bir tarafının olduğunu görüyorum . _ _ _ _ _ Danışan genellikle ikinci bir görüşün olabileceğini düşünmeye bile şaşırır . _ _ Monologu bir diyaloğa dönüştürebilirsem , o zaman eleştirmenle mücadele etmek için başka bir ses öne çıkabilir . _ Bu diyaloğu kolaylaştırmak için eleştirmenin sesini üstleniyorum . _ _ _ _

" Bahçecilik hakkında ders verecek kadar bilgin yok , " diye alay ediyorum .

"Evet, ediyorum ! Yirmi yıldan fazla bir süredir bahçıvanlık yapıyorum ve birçok pratik bilgiye sahibim . _ _ Bahçelerimin çok güzel olduğunu düşünüyorum ! "

" Peki ya bir hata yaparsanız ? Peki ya bir şeyi nasıl yapacağınızı bilmiyorsanız ? " Eleştirmenin sözlerini çok iyi bilerek soruyorum . _ _ _ _

" Her şeyi bilmiyor olabilirim ama nereye bakacağımı biliyorum . _ _ _ Ve ayrıca ne biliyorsun ? _ Tıpkı babam gibisin ! _ Hiçbir şeyi doğru yapabileceğimi düşünmüyorsun ! " _

İkinci bir görüş almak, eleştirmene meydan okumak için her zaman faydalıdır . Çoğu zaman , ilk eleştirel ebeveyne asla cevap vermeyen çocuğun sesidir ve bu sesin ortaya çıkmasına izin vermek çok özgürleştirici olabilir . _ _ _ _ _

SIRLAR

Tüm eylemler iletişimdir . Sır sakladığımızda sadece ağzımızdan çıkanları değil , aynı zamanda bedenimizle , gözlerimizle veya yüz ifademizle ne söyleyebileceğimizi de takip etmemiz gerekir . _ _ _ _ _ _ _ Kendi varlığımıza karşı uyanık oluruz ; onun bir parçası olmak yerine ondan ayrı kalırız . O zaman gerçek canlılığı işaret eden spontane , akan titreşimden ayrılırız .

Ne zaman bir sır saklamamız gerekse , gerçek ifademizin kendiliğinden ortaya çıkmasını engellemeliyiz . _ _ _

Pek çok çocuk sır saklama zorunluluğuyla karşı karşıyadır . İstismar konusunda sessiz kalmasıyla tehdit edilen cinsel istismara uğramış çocuk , beşinci çakrasında bir kilitle yaşamak zorundadır . _ _ _ " Bundan kimseye bahsedersen seni öldürürüm " , istismardan kurtulanların çoğunun ruhlarına kazıdığı bir ifadedir . _ _ _ _ _ _ _ Bu emir o kadar içselleştirilmiştir ki , onlarca yıl sonra bile istismar hakkında nihayet konuştuklarında terör ve hatta intihar duyguları ortaya çıkabilmektedir . _ _

Babasının içki içmesinden asla bahsetmemesi söylenen küçük çocuk , bir aile sırrını saklamak zorundadır . _ Tamamen kendi gerçeğiyle yaşayamaz . _ _ Aile içinde bilinen ama dışarıda paylaşılamayan utanç (para, fiziksel hastalıklar , akıl hastalıkları , bağımlılıklar veya suçlarla ilgili utanç) , bu gerçeklik hakkında evin dışında asla konuşulmaması yönünde söylenmemiş bir kural oluşturur . Daha sonra kendisini en çok rahatsız edebilecek şeyler hakkında konuşmamaya dikkat ederek , beşinci çakrasının kendiliğinden ifade edilmesine karşı korumalıdır . _ _ _ Bu, özellikle yakın ilişkilere zarar veren , ömür boyu sürecek bir kalıp yaratabilir .

Machine Translated by Google

Sırlar çocuklarda da saklanır . _ Annesi sekiz yaşındayken ölen ama annesinin ölümünün nedenlerini tartışmasına ya da bu konudaki duygularını keşfetmesine asla izin verilmeyen birini tanıyordum . _ _ _ _ _ _ Bir daha bundan hiç bahsedilmedi . Başka bir müşterinin intihar eden bir erkek kardeşi vardı ve aile üyelerinin onun adını söylemesi yasaktı .
Aile sorunları açıkça görülebildiği halde açıkça konuşulmadığı zaman , çocuk sır saklama yönünde belirtilmeyen kuralı benimser . _ _ _ _ _ Bu onun sorun hakkında soru sormasını imkansız hale getirir ve hayatının ilerleyen dönemlerinde diğer ikilemler hakkında konuşmayı zorlaştırır . _ _
Konuşma dili yaşamın erken dönemlerinde programlanmış olsa da , sorunları çözmek için iletişimin kullanılması çocukluk boyunca , özellikle de üst çakra gelişim aşamalarında modellenmiştir .
Cinsellik de sıklıkla yasaklanan bir konudur . Cinsiyetin hiç konuşulmadığı bir ailede , olgunlaşan çocuk cinsel duygularının tamamen gizli tutulması gerektiğini bilir . _ _ _ _ _ _
Büyüyen bir çocuğun hayatında cinsellik ve mastürbasyon doğal olduğundan , sırrı içeride tutmak için utanç ve suçluluk duvarları örülür . Bu da cinselliği gölge diyarlara iter . _ _ Bir kişi cinsel konular hakkında rahatça konuşamıyorsa , bu durum istenmeyen gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar , aşırı utangaçlık , utanç ve eyleme dökme davranışı riskini artırır .

Sırlar cehaleti teşvik eder . Bir konunun yeni bilgilerin elde edilebileceği bilinç ışığına ulaşmasına izin vermezler . _ _ _ _ _ _ Sırlar , enerjinin beşinci çakradan bilincin üst alemlerine akışını engelleyerek tekrarlayan ve zorlayıcı davranış kalıplarını sürdürür . _ _ _ _ _

YALANLAR VE KARIŞIK MESAJLAR

Yalanlar beşinci çakranın şeytanını oluşturur . _ _ Bunları zaten temel konular altında kısaca tartışmıştık ama burada büyürken birlikte yaşadığımız yalanlardan , beşinci çakramızdaki programlamayı karıştıran yalanlardan bahsetmek istiyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Aslında öyle hissettiğimiz halde , belirli bir şekilde hissetmeye hakkımız olmadığı söylenmesi , temel deneyimimizi yalanlıyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _ İstismar edilmeyi , ihmal edilmeyi ya da utandırılmayı deneyimlerken “ Seni seviyorum ” sözlerini duymak sevginin yalanıdır . _ _ _ Üzülmediğimiz bir şey için özür dilememizin istenmesi , hoşlanmadığımız birisine iyi davranmamız ya da istemediğimiz bir şey için minnettar olmamız bize yalan söylemeyi öğreten deneyimlerdir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bize kendimize , birbirimize ve bedenlerimize yalan söylememizi öğretiyorlar . _ _ _ _ Benliğin temel titreşiminde uyumsuzluk yaratırlar . _ _ _ _

> Kişinin kendi gerçeğini deneyimlemesi ... kişinin kendi duygu dünyasına yetişkin düzeyinde geri dönmesini mümkün kılar ; cennet olmadan , ama yas tutma yeteneğiyle birlikte .
>
> ALICE MILLER

Daniel , babasının kendisine acımasız cezalar şeklinde uygulanan öfkesinin kurbanıydı . _ _ _ _ _ _ _
Daniel , erkek olduğunu kanıtlamak için bu cezaya hiçbir tepki göstermeden katlanmak zorunda kaldı . _ _ _ Eğer sinirlenirse , çığlık atarsa ya da ağlarsa ceza daha da ağır olurdu . Sadece istismar edilmekle kalmadı , aynı zamanda istismarına karşı dürüst bir tepki gösterilmesi de engellendi . Bir yalanı yaşamak zorunda kaldı . _ Artık boğaz çakrasının kapısını koruyan ve ağzından çıkabilecek her şeyi düzenleyen acımasız bir iç eleştirmene sahip olması şaşırtıcı mı ? _ _ _ _ _ _ _ _ _

BAĞIRMAK VE ÇIĞLIK

ETMEK Çocuklar taklit ederek öğrenirler . Sürekli tartışma , bağırma veya bağırma yoluyla ifade edilen düşmanlık atmosferi , beşinci çakranın kötüye kullanılmasıdır . _ Etrafımızda duyduklarımız dil kullanımımızı programlıyor ve bize nasıl iletişim kuracağımızı öğretiyor . _ _ _ _
Ev atmosferini görmek veya duymak hoş olmadığında , işitsel ve görsel işlevleri mümkün olduğunca kapatıyoruz . _ _ _ _ _ _ Kulakları kapatmak , gözleri kapatmaktan daha zor olduğundan , kişinin kafasında sıklıkla karşıt bir diyalog oluşur ve bunun yerine başka bir şey yaratarak dinlememizi etkili bir şekilde engelleriz . _ _ _ _ _ Annem bir kez daha odamızın ne kadar dağınık olduğu konusunda dırdır ederken , biz de kafamızdan farklı kelimeler geçirerek onu dışarıda bırakıyoruz . _ _ _ _

Machine Translated by Google

Yaşamın ilerleyen dönemlerinde başkalarını dinlemekte , yeni fikirlere kulak vermekte , birinin gerçeğini gerçekten duyabilmekte zorlanabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ Ne söyleyeceklerini zaten bildiğimize , hepsini daha önce duyduğumuza karar veriyoruz . _ _ _ _ _ _ Onlar daha ağızlarını açmadan biz iddialarımızı , savunmalarımızı hazırlıyoruz . _ _ _ Onlar konuşurken dinlemek yerine , çürütümüzü hazırlamakla meşgulüz . _ _ Böylece net bir iletişim için olmazsa olmaz olan dinleme işlevi bozulur . _

OTORİTERLİK—"CEVAP VERMEYİN ! "

Ebeveynler sorgulanamayacak kurallar koyduklarında tartışmaya yer bırakmazlar . _ _ _ _ _ _ Tartışma olmadan çocuğun iletişim becerilerini öğrenmesi için uygulama alanı yoktur . _ _ _ Çocuğun gerçeğinin onurlandırılacağı ve akıl yürütmeyi öğreneceği bir yer yoktur . _ _ _ _ _ Kimse onları dinlemek istemediği için kendilerini hızla değersiz hissederler ve sonuç olarak kendi gerçeklerinden koparlar . _ _

Çocukların duyulmaya ve dinlenmeye ihtiyaçları vardır . _ _ Bunu alamadıklarında kendilerini bile duyamayacaklardır . _ _ _ _ _ _ _ _

Sözümüz dinlenmezse beşinci çakramızı kapatırız . _ _ _ _ _ _ İçimizdeki gerçeğin önemli olmadığı ya da aslında önemli olmadığı mesajını alırız . _ _ _ _ _ Tehlikeli olduğunu bildiğimiz bir şeyi yapmamızı isteyen akranlarımız tarafından daha sonra iç sesimizin bastırılması şaşırtıcı mı ? _ _ _ _ _ Patron bizden fazla mesai yapmamızı istediğinde kendi sınırlarımızın sesini duyamadığımızı mı , yoksa davranışlarımızı eleştiren sızlanan eşin sesine kurban gittiğimizi mi ? _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Bir çocuğun iç sesi aranmalı ve ortaya çıkarılmalıdır . _ _ Alay edilmeden kararsız veya hatalı olmayı göze alabileceği güvenli bir yere sahip olmalıdır . _ _ _ _ Bir çocuğun sesinin kendini duyurabilmesi için şefkatli bir keşif ortamına ihtiyacı vardır . Bu olmadan kendilerini bile duyamayabilirler . _ _

İHMAL

Kırklı yaşlarında , çocukluğu boyunca babasıyla birlikte yaşamasına ve yetişkinliği boyunca onu periyodik olarak görmesine rağmen babasıyla hiç gerçek bir konuşma yapmadığını söyleyen biriyle çalıştım . _ _ _ _ O sırada konuşmuştu ama hiç . _ _ _ Ona hayatıyla ilgili hiçbir şey sormamış , ne düşündüğünü merak onunla _ etmemiş ya da onunla konuştuğunda bir cevap beklememişti . _ _ _ _ İletişim becerilerinin zayıf olması , kocasından pek çok sır saklaması ya da aşırı derecede sessiz olması şaşırtıcı değildi . _ _ _ _

Çocukların ilgili bir yetişkinle iletilmesi gereken soruları , duyguları ve fikirleri vardır . _ _ Kendilerine açıklanacak şeylere ve sohbet yoluyla ufuklarının genişletilmesine ihtiyaçları var . _ Çocuklar iletişim kurmayı onlarla konuşularak öğrenirler ; akıl yürütmeyi , sorgulamayı, kendileri adına düşünmeyi , güvenmeyi ve paylaşmayı öğrenirler . İletişim yoluyla gerçeklikte bir temele , fikirleri için bir ses tahtasına , daha büyük bir şeye açılmanın bir yoluna sahip olurlar . Bu şekilde yeni bilgiler edinirler , öğrenirler ve büyürler .

Dili kullanarak , onun etrafımızda modellendiğini görerek ve gücünün sorunları çözmek için nasıl kullanılabileceğini görerek iletişim kurmayı öğreniriz . _ _ _ Çekiç kullanmayı öğrenmek gibi , hayatlarımızı inşa etmek ve kendimizi bağlı , yetenekli ve kendinden emin hissetmek için paha biçilmez bir araç haline gelir . Çocuklara açık iletişim armağan etmek , onlara gelecekte karşılaşacakları çıkmazların ve zorlukların çoğunun kilidini açacak bir anahtar vermek demektir . _ _ _ _ _ _ _ _ _



KARAKTER YAPISI

MEYDAN OKUYAN-SAVUNAN

Stella'nın performansını izlemek hayranlık uyandırıcıydı . _ Sokakta baş döndüren türde bir kadındı ; karanlık ve ateşli , kalbinizde güneşi doğurabilecek baştan çıkarıcı bir gülümsemeyle . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Gözleri ilgi çekiciydi, vücudu kıvrak ve zarifti .

Machine Translated by Google

geniş omuzlar, biçimli kollar ve ince bel ve kalçalar. Model olarak çalışması , gece kulüplerinde şarkı söylemesi ve sonunda oyuncu olmayı umut etmesi çok uygun görünüyordu . _ _ _
Söylemeye gerek yok , hiçbir zaman erkeklerin ilgisini çekmedi ama ilişkileri kısa sürdü ve hüsranla doluydu . Öfkelenmeye yatkındı , sonrasında partneriyle biraz yakınlaşmaya izin verebiliyordu ama hiçbir zaman güven duyacağı bir yere yerleşmeyi başaramadı . _ _ _ _ _ _
Yakınlaşmayı sinirlilik takip eder ve eleştirel ve mesafeli hale gelebilir .
Sonunda partnerleri yakınlık ile mesafe arasında gidip gelmekten yorulacak ve ona meydan okuyacaklardı . Bu gerçekleştiğinde , onları yanlış, istismar edici veya mağdur edici göstermenin bir yolunu bulur ve sonra onları bir kenara atardı . Abartmaya eğilimliydi ve hatta oyunculuğa olan tutkusunun melodram aşkı olduğu bile söylenebilir . _ _ _ _ _ _ Bunu hem sahnede hem de sahne dışında iyi yaptı .
Stella işini yürütme şekli açısından çok güçlüydü ve onu tanıyan insanlar tarafından takdir ediliyordu . _ _ _ _ _ _ Çok az kişi onun altında ne kadar kırılgan ve yalnız olduğunu fark etti . Aslında kendisi bunun pek farkında değildi ve enerjisini kariyerine ve hayranlık uyandıran başka yollara harcadı . _ _ _ _ _ _ _ Güzel ve güçlü bir dış kişilik yaratırken , altında zayıf , savunmasız ve korkmuş bir öz imaj gizleniyordu . Güçlü bir beşinci çakrası, üçüncü çakrasında aşırı bir irade , açık ama bağlantısız bir ikinci çakrası ve kendi temeline dair zayıf bir duygusu vardı . Kalbi duruma göre açılıp kapanıyordu ; çok sevecen ya da soğuk ve öfkeli olabiliyordu , sıklıkla ikisi arasında şaşırtıcı bir hızla geçiş yapıyordu . Stella, Meydan Okuyan - Savunucu olarak bilinen karakter yapısının bir örneğiydi (bkz . 5.2).

Çoğu karakter yapısı , çocuk okul çağına geldiğinde zihin - bedende şekillenir . _ _ _
Beşinci çakra bundan sonra çiçek açtığından , artık üst çakranın gelişim aşamalarını karakter yapısının oluşumuyla bu kadar kesin bir şekilde ilişkilendiremiyoruz . _ _ Challenger - Savunucu yapısı iki buçuk ila dört yaş arasındaki yoksunluktan (daha sonra üçüncü çakra) gelirken , vücutta enerjiyi yukarı çekme eğiliminden dolayı onu burada beşinci çakrada ele alacağım . _ _ _ _ _ _ _ Bu , üst çakralarda , özellikle beşinci çakrada güçlü bir enerji odağı oluşturur . Challenger-Savunuculardan harika aktörler, şarkıcılar, avukatlar, profesörler ve her türden sanatçı çıkar , çünkü onlar güçlü konumların tadını çıkaran ve çoğu zaman bu konumları iyi idare eden son derece yaratıcı ve parlak iletişimcilerdir . Bu yapı için sorun teşkil eden şey kırılganlıktır ve çabalarının çoğu bundan kaçınmaya yöneliktir . _ _ _ _

ŞEKİL 5.2. PSİKOPATİK YAPI (CHALLENGER-SAVUNUCU)
İhanete Uğrayan Çocuk

Machine Translated by Google

FIRST CHAKRA May be either	SECOND CHAKRA Excessive	THIRD CHAKRA Excessive	FOURTH CHAKRA Deficient
Usually not interested in body, taking it for granted. Some, however, become body-builders as a way of becoming powerful	Very loose pelvis	Very oriented to power, dominating yet feels powerless and victimized	Fears submission too much to trust intimacy
Unreliable	Seductive	Hyperactive followed by collapse	Views intimacy as weakness
Paranoid	Needy underneath defense	Prone to rage	Can't form equal relationships, needs to dominate and control
Self-centered	Emotional, volatile	Fears submisssion, so ready for a fight; must win	Can be close when needed by someone, defensive when challenged
	Childhood needs exploited	Thinks any difficulty is a matter of will	Good champion of the underdog
		Needs to be right	Soft and loving when they feel safe

Machine Translated by Google

FIFTH CHAKRA Excessive	SIXTH CHAKRA Deficient	SEVENTH CHAKRA Balance to excess
Engaging, entertaining, charismatic	May appear to be insensitive of others' needs	Highly intelligent
Strong verbally, strong in arguments	Fixates on image instead of reality	Knowledgable
Prone to exaggeration	Can be monopolarized (one right way)	Difficulty surrendering to higher power
Discharges tension through talking	Especially prone to denial	Energy held high in body; strong, large head and shoulders
Dominates through talking	Difficulty seeing alternatives	
May be deceitful or secretive		

Güçlü bir beşinci çakra , bu yapının farkında olmadan baştan çıkarıcı yönlerinden biridir . Sizi tatlılıkla kandırabilirler , güzel sözleriyle etkileyebilirler , argümanlarının netliğiyle size emir verebilirler ve açık sözlülükleriyle sizi şaşkına çevirebilirler . _ _ _ _ Karizmatik doğaları, başkalarının onları memnun etme konusunda kaygı duymasına neden olur ve güçlü pozisyonları işgal ederken rahat ve etkilidirler .

Yukarı doğru yer değiştiren enerjileri genellikle geniş omuzlar ve dar kalçalar yaratır ve fiziksel varlıkları hem güç hem de zarafet duygusu verir . Başarılı tip gibi katı değildirler ve aslında alt çakraları (özellikle pelvis) aşırı derecede gevşek ve akışkan görünebilir (buna bakın) _ _ sayfa, Challenger-Savunmacı Karakteri). Son derece cinsel olabilirler , ancak uçucudurlar ve kalıcı duygusal bağlılıktan yoksundurlar . Alt çakra enerjisi özgürleştirici akım boyunca yukarı doğru itildiğinden , enerjik olarak coşkulu olma eğilimindedirler , ancak odaklanmaya ve forma doğru çeken tezahür eden akımın çok azına sahip oldukları için zayıf bir şekilde topraklanırlar . Genellikle çekici , emredici ve kendinden emindirler. Güçleri ve iyi gelişmiş iletişimleri , daha derin bir güvensizlik ve güvensizlik duygusunu maskeliyor . Maskenin altında Challenger -Savunucu daha çok bir Oral'a benziyor ; muhtaç, aç ve zayıf . Bu duygular o kadar dayanılmaz ki Challenger -Savunucu gider

Machine Translated by Google

Gizli, savunmasız doğalarını ortaya çıkarabilecek herhangi bir durumdan kaçınmak için büyük çaba harcıyorlar . Olası zorluklara karşı iyi korunurlar ancak bu savunma aynı zamanda yalnızlıklarını da sürdürür .

Adının savunucu yönünün de ima edebileceği gibi , bu yapıya sahip kişiler , bilinçsizce ilişki kurdukları mazlumları savunurken olağanüstü derecede şefkatli ve destekleyicidirler . Savunmanıza koşacak , önemli amaçlar için savaşacak ve zayıf ve muhtaçlara cömertçe bakım ve anlayış dağıtacak kahraman şampiyonlar yaratırlar . _ _ _ _ _ _ Genellikle kendilerini daha genç , daha sessiz ve duygusal açıdan bağımlı insanlarla ilişkiler içinde bulurlar ve en az zorlukla karşılaşacakları durumları seçerler . _ _

Ancak uysal güçlendiğinde ve bu tipi herhangi bir şekilde sorgulamayı seçtiğinde , destekleyici savunmacı yönü aniden saldırgan bir rakip haline dönüşür . _ _ _ Beyaz ateşli sözlü savunmayla , ani öfke patlamalarına kapılabilirler ve onlara meydan okumaya cesaret eden herkese saldırabilirler . _ _ Eğer bu onların güç duygusunu geri getirmezse , reddedici ve ulaşılmaz hale gelebilirler . Yakınlık ancak güvenlik ve avantaj sağlayan bir konumda tolere edilebilir . _ Her zaman kazananlar olmalılar ve gerçekçi meydan okumaya tahammül edilemez . _ _ İktidar konumlarını korumak için her yola başvuracaklar . _ _ _ Haklı olmak onlar için hayati önem taşıyor . _

Çocukken , Challenger -Savunucunun güveni , genellikle baştan çıkarıcı manipülasyon yoluyla geri dönülemez bir şekilde kırılmıştı . Özerklik (üçüncü çakra) geliştirdiği ancak hâlâ bağımlı olduğu ve kalp çakra bağlantısına ihtiyaç duyduğu bir dönemde , ebeveyn , çocuğun kırılganlığını onu manipüle etmenin bir yolu olarak kullandı . Bu anlamda çocuk ebeveyni , çoğunlukla da karşı cinsin ebeveyni tarafından baştan çıkarılmıştır . _ _ Bu baştan çıkarma cinsel olabilir veya olmayabilir , ancak çocuğu daha yenilmez bir örtü kişiliği için gerçek savunmasız benliğini feda etmeye ikna eder . _ _

Çocuk kırılganlığın bir tehlike olduğunu ve baştan çıkarmanın ve manipülasyonun bu kırılganlığın üstesinden gelmenin yolları olduğunu öğrenir . _ Sonuç olarak , aldatma temel bir hayatta kalma stratejisi haline gelebilir ve Mücadeleci -Savunucular, kendi kurallarına göre yaşamak için kabul edilmiş etik ve adaleti göz ardı etmekte kendilerini tamamen haklı hissedebilirler . Bu nedenle ve ne pahasına olursa olsun güce olan tutkuları nedeniyle , Alexander Lowen bu yapıya " Otorite açısından " adını verdi . Ebeveynler genellikle tutarsızdı ; bazen Psikopat .
sevgi dolu ve gevşek , diğerlerinde ise acımasızca cezalandırıcıydılar . Bunun altında yatan sonuç , ilk çakranın zayıf olmasına neden olan güven ve kesinlik eksikliğidir . İkinci çakranın duygusal merkezinde açıklık ama tehlike vardır , üçüncü çakrada güçlü bir güç duygusu , dördüncü çakrada oldukça koşullu sevgi ve görünüşte yetenekli ama her zaman dürüst olmayan beşinci çakra vardır . _ _ _

Altıncı ve yedinci çakralar genellikle yüksek zekalarını ve delici algılarını yansıtır .

Hepimiz gibi Challenger-Savunucuların da sevgiye , güvenliğe ve güvenliğe ihtiyacı var . Daha hassas ihtiyaçlarının tanınabileceği ve karşılanabileceği , güçlü imajlarından ziyade kusurlu kişilikleri nedeniyle sevildikleri bir yere ihtiyaçları var . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Çocuklukta kendilerine nasıl hükmedildiğini görebilmeli ve daha sonra öfkelerini sevdiklerinin aksine faillere yöneltmeyi öğrenmeliler . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Kusurlarını kabul edebilen , sahte kişiliklerine aldanmayan ve saldırdıklarında onları terk etmeyen sevdiklerinin olması en iyisidir ; bu gerçekten zor bir emirdir ve nadiren karşılık verirler . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ İlişki mücadelesinde bazen , doğruyu söyleyebilecekleri ve yargılamadan kabul edebilecekleri , duygulara ve bedene dayanan gerçek bir güçlenme duygusu kazanırlar . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ancak o zaman kendilerini yönlendiren ihtiyaçları karşılayabilir , üst çakra yer değiştirmelerini dengeleyebilir ve psikolojik sağlığa doğru ilerleyebilirler . _ _

FAZLALIK VE EKSİKLİK

Machine Translated by Google

Boğaz çakrasındaki fazlalık ve eksiklik kolaylıkla fark edilir . _ Bu bir ağ geçidi olduğundan İç ve dış dünyalar arasında bu kapının ne kadar açık olduğunu sadece dinleyerek anlayabiliriz . Birisi sürekli olarak başıboş mu konuşuyor yoksa sürekli sessiz mi ? Sesin rezonansı var mı yoksa kısılmış ve sızlanıyor mu ? Hızlı konuşanlar boğaz çakraları aracılığıyla enerji boşaltıyor , sessiz olanlar ise serbest kalmaya yetecek kadar enerji olmadan içeride kilitli kalıyor .

Bireyselliğimiz , kişisel nabız atış ritmimizdir . _

STANLEY KELEMAN

EKSİKLİK

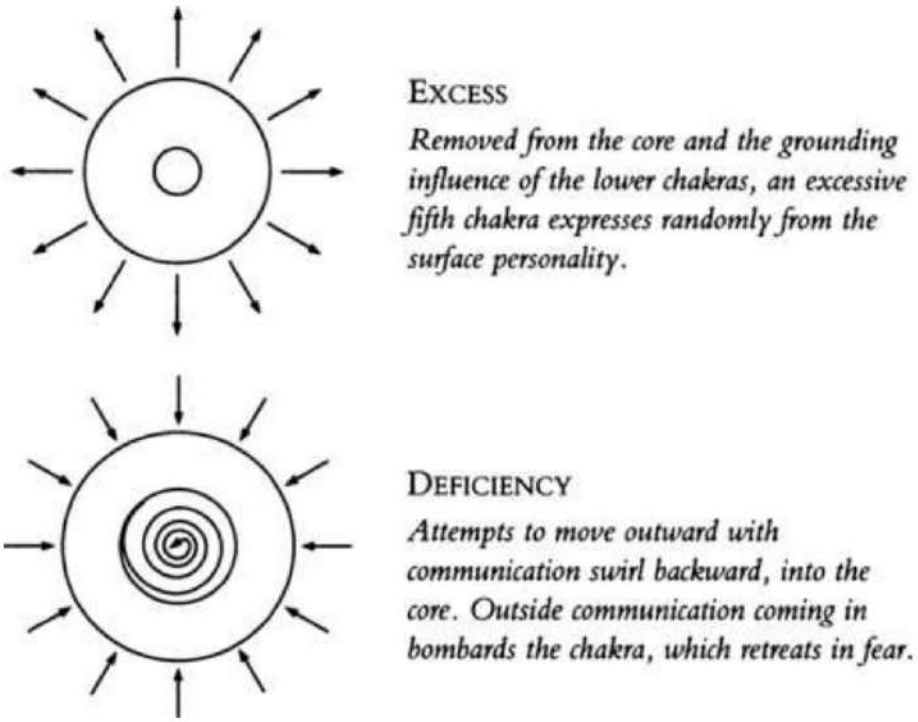
Beşinci çakrası eksik olan kişi sözlerini toparlayamaz . _ _ _ Sesi zayıf, havadar, kısılmış veya ritmik olarak düzensiz olabilir . Aşırı özgüven ve utangaçlık , saklanma ihtiyacı ve aşağılanma korkusu vardır . _ Bazen içinizde iyi bir iletişim vardır ama bu asla ağ geçidi aracılığıyla açığa çıkmaz . Bazen içerideki iletişim kısıtlanır ve zihin ile beden arasında büyük bir ayrım oluşur . _

Genellikle bir konu içindeki gerçek duygulara ne kadar yakınsa iletişim kurmak da o kadar zor olur . İş yerinde iş toplantıları yaparken , rapor yazarken veya telefonda konuşurken çok iyi iletişim kuran , ancak ne istediği ve neye ihtiyacı olduğu konusunda karısı ve ailesiyle konuşmakta son derece zorluk çeken birini bulabiliriz . Bu çakra kişinin kendi gerçeğini ifade etmesiyle ilgili olduğundan , onun açıklığını kalbe en yakın şeyler hakkında ne kadar iyi konuşabildiğimize göre değerlendiririz . _ _ _ _ _

Çoğu zaman , beşinci çakrası eksik olan bir kişinin aklına iletişim kurmak hiç gelmeyebilir . Haftaya şehir dışına çıkacağını son ana kadar söylemeyi unutabilir , gününün nasıl geçtiğini sormayı unutabilir ya da tüm bunları zaten yaptığını düşündüğü bir iç konuşma dünyasında yaşayabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Böyle bir kişinin aklına zor durumlar hakkında konuşma başlatmak ya da daha fazla bilgi edinmek için sözcükleri kullanmak gelmez . _ _ _ _ _ Soru sorma hakkına bile sahip olmadığını düşünüyor olabilir . _ _ _ Böyle bir kişi, çocukluğunda yoğun bir şekilde sorgulanmış ve bu çakrayı bir savunma olarak özel tutmayı öğrenmiş olabilir (bkz . 5.3).

FAZLALIK Beşinci çakranın aşırı olması durumunda konuşmak , kontrolü elinde tutmanın bir yolu olarak kullanılan bir savunmadır . _ _ Aşırı bir beşinci çakra , sahibini ilgi odağı haline getirecek şekilde konuşmayı , konuyu ve ritmi kontrol eder . _ _ _
Beşinci çakra stresin atılabileceği kapılardan biri olduğundan , aşırı laflar enerjiden kurtulmanın bir yolu olabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu , herhangi bir biyoenerjetik yükleme egzersizi yaptığımızda bir kelime seline kapılan bir müşterimizde açıkça görülüyordu . _ _ _ Sözcükler onun bilincini işgal etti ve vücudunu tam olarak hissetmesini engelledi , aynı zamanda fazla enerjiyi de boşalttı . Yerinden edilmiş öfke sıklıkla hızlı konuşma yoluyla da ifade edilir .
Aşırı beşinci çakrayla , çok az gerçek içerikle çok fazla konuşma olur . Danışanlar , hafta boyunca meydana gelen bir durumu sayısız ayrıntıyla birlikte uzun bir şekilde anlatabilir , ancak gerçekte nasıl hissettikleri hakkında hiçbir şey söylemekten kaçınabilirler . _ _ Yine bu , enerjiyi boşaltma , duygulardan kaçınma ve durum üzerinde bir miktar güç sahibi olma çabasıdır (bkz . 5.3).

Machine Translated by Google



ŞEKİL 5.3. BEŞİNCİ ÇAKRA FAZLASI VE EKSİKLİĞİ

KOMBİNASYONLAR Toprak eksikliği boğaz çakrasında fazlalığa veya eksikliğe neden olabilir . _ _ _ Bazı insanlar için zemin eksikliği , gerçek içerikten yoksun aşırı konuşmayla sonuçlanabilir . _ _ _ _ Diğerleri için zemin eksikliği öyle bir korku yaratıyor ki , sözlerini neredeyse hiç çıkaramıyorlar . _ _ _ Bu insanlar konuşmaya çalıştıklarında neredeyse baş dönmesi gibi dönen bir enerji hissedebilirler ve bu da onların net düşünme yeteneklerini engeller . Bu boğaz çakrasını kapatır ve yetersiz bir durum yaratır . _

Boğaz çakralarının hem aşırı hem de eksik özelliklere sahip olması oldukça yaygındır , bu da bazı durumlarda iyi , bazı durumlarda ise zayıf iletişim kurmamızı sağlar . Bir kişi duygularını zarafet ve onurla aktarabilir , ancak iş ve kariyerde ilerleme konusunda kendine güveni olmayabilir . _ _ _ _ _ Bazıları yabancılarla iyi konuşabilir ama yakın partnerlerine karşı susabilir . _ _

Bu çakra bir kapı olduğundan hızla açılıp kapanır . _ _ Mevcut duruma karşı son derece hassastır . _ _ Geçmişten ve içimizden gelenler de dahil olmak üzere içimizdeki birçok sesi koordine eder . _ _ Boğaz çakrası daha sonra iletişim kurmak için uzanırken bunları tek bir sağlam ve bütün ses halinde birleştirmelidir .

DENGE

Boğaz çakrasının sağlığı aşırı uçlarda değil , kişinin kendi deneyiminin gerçeğini doğru bir şekilde iletme , bir başkasının gerçeğine tanık olma ve onunla tanışma ve hayata yaratıcı ve etkili bir şekilde yaklaşma becerisine dayanır . Dengeli özellikler, hem kendini ifade etme hem de etkili dinleme konusunda iyi iletişim becerisine sahip bir kişiyi ortaya çıkarır . İyi bir dinleyici , bilgiyi ortaya çıkaracak sorular sorabilir , bu bilgilerden yararlanabilir ve karşı tarafa duyulduğunu ve anlaşıldığını bildirebilir . _ _ _ Sağlıklı bir beşinci çakraya sahip kişinin sesi rezonanslıdır ve dinlenmesi hoştur ve uygun ton ve ses seviyesinde doğal ritimlere sahiptir . _ _ Gerektiğinde projeksiyon yapabilir veya sessizce konuşabilirler . _ Konuşmada konuşma ve dinleme arasında bir denge vardır . Çakra ritimle ilgili olduğundan kişinin aktivitelerinde ve vücut hareketlerinde bir zamanlama ve zarafet duygusu vardır . _ _ _ Enerjik olarak, yaşamın nabzı , sarsıntılı hareketler, öz-bilinç veya çalkantı olmadan , özgürce ve canlı bir şekilde akar .

Son olarak beşinci çakrası güçlü olan kişi hayatı yaratıcı bir şekilde yaşar . Oldukça iyi bir şekilde bireyselleşmişlerdir ve korku nedeniyle işleri yapmanın kabul edilmiş yollarına bağlı değildirler . _ Alt çakranın enerjisi üst çakralara doğru ilerledikçe form daha az önem kazanır . _ _

Machine Translated by Google

zeka , bilinç ve düşünme yeteneği daha da artar . Yaratıcı yaşamak sadece sanata değil , neyin mümkün olduğuna dair bir tutuma da uygulanır . _ _ Boğaz çakrasının kalitesini kişinin resim yapmasına , dans etmesine veya müzik çalmasına göre değerlendiremeyiz . _ Tüm bunları hiçbir yaratıcılık gerektirmeden , ezberleyerek yapmak mümkün . _ _ _ _ _ Bunun yerine boğaz çakrası , ileri görüşlü zihnin , hayata yaklaşmanın yeni yollarını yaratmak için bedenin yaşam akışıyla birlikte çalıştığı bir kapıdır . _ _ _ _ Bu , giyinme şeklimizde , konuşma şeklimizde veya işe giderken kullandığımız yolu değiştirdiğimizde açıkça görülebilir . _ Yaratıcı olmaya cesaret edebilir miyiz ? Sonsuz olasılıklarla dolu bir hayat mı görüyoruz ? Biz alışkanlık yaratıkları mıyız , yoksa her ana yeniden tamamen katılıyor muyuz ? _ Bu gerçek yaratıcılığın işaretidir . _ _



BEŞİNCİ ÇAKRAYI İYİLEŞTİREN LOTUS'UN

YENİLENMESİ Birkaç yıl

önce bir arkadaşım bana vücut çalışması karşılığında bazı ses dersleri teklif etti . _
Müziği her zaman sevdiğimden ama hiçbir zaman güçlü bir şarkı sesim olmadığından çok sevindim . Ancak çok geçmeden ne zaman derin nefes almaya ve sesimi tam olarak yansıtmaya çalışsam ağlamaya başladığımı keşfettim . _ _ Kendimi kontrol edip gözyaşlarımı durdurmaya çalıştığımda sesim ve nefesim dolgunluğunu kaybetti . _ _ _ _ _

> Bir maddenin sempatik olarak rezonansa girme yeteneği onun esnekliğinin bir sonucudur . _ _
>
> RANDALL McCLELLAN

Öğretmenim bana karşı çok sabırlı davrandı ve bunun oldukça yaygın olduğunu söyledi . _ Duyguların sesle bağlantılı olduğunu , birine dokunmadan diğerine dokunamayacağımızı söyledi . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu doğruydu . Ağzımı açmadan ne hissettiğimi açıklayamadığım gibi , o gün ne hissettiğimi de aynı anda hem açıp gizleyemedim . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu sadece şarkı söylemeye çalıştığımızda değil , aynı zamanda genel olarak ses yansıtmamız için de geçerlidir . _ _ Duygularımızı kısıtladığımızda aynı zamanda ifademizi de daraltırız . _ _

O dönemdeki iyileşmemin bir kısmı , kederimin ve öfkemin sesini dışarı çıkarmamdan kaynaklandı . _ _ _ _ Diğer zamanlarda içimde olup bitenler hakkında konuşmaya , bunu entelektüel bir bağlama oturtmaya ve anlayacak biriyle paylaşmaya ihtiyaç duyuyordum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bazen soyut ve spesifik iletişimin bir birleşimiydi . _ _ Sonunda sesin boğazımdan toklukla çıkabileceği , korku yerine güvenin olduğu bir neşe noktasına ulaşabildim . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Harika bir şarkıcı olacak kadar uzun süre buna ayak uyduramadım ama bu deneyim bana bedeni , nefesi ve sesi yeni bir şekilde birleştirme şansı verdi . _ _ _ _

Bu hikayeyi , beşinci çakrayı iyileştirmenin fizikselden zihinsele kadar çeşitli seviyeleri aynı anda içerdiğini göstermek için gündeme getiriyorum . _ _ _ _ _ _ Ses kirliliğini ortadan kaldırmayı , bedenlerimize dikkat etmeyi , tonlama , ilahi söyleme veya şarkı söyleme yoluyla sesi açmayı , net iletişim becerilerini öğrenmeyi ve içimizdeki daha ince titreşimleri ve mesajları dinleyecek kadar kendimizi susturmayı içerir . Bu temel ilkelerin her biri aşağıda daha ayrıntılı olarak incelenmiştir .

TİTREŞİMLİ GÖVDE _

> İnsan vücudundan daha büyük ve daha canlı bir ses rezonatörü yoktur . _ _ Sesin her atom gövdesi üzerinde etkisi vardır , çünkü her atom yankılanır .
>
> HAZRAT İNAYAT HAN

Vücudumuz , çıkardığımız seslerin rezonans odaları olduğundan , bedensel gerilimler üzerinde çalışmak çok önemlidir . _ _ _ _ _ Gerilimlerin ve tutulan duyguların serbest bırakılması , bedenin doğal refleksif ve titreşimli doğasını geri kazandırır . Bu çalışma olmadan boğaz çakramızın kısıtlamalardan kurtulması veya kendi gerçeğimizi derinden yaşamamız pek olası değildir . _ _ _ _ _ _ _ _ _
Bedenin ıslahı , eşsiz titreşimimizin restorasyonudur . _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

Stanley Keleman , temel Senin Vücut Konuşuyor Onun Akıl , elde etmek için basit bir süreci açıklar
titreşimli titreşimimizle temas halinde :
Nefesinizi tutarsanız ve göğsünüze ve karnınıza dikkat ederseniz , hissedeceksiniz . _ _ _ _ _
heyecanla gelip gidiyor . _ Yumruğunuzu sıkarsanız veya uyluk kaslarınızı sıkarsanız _ _ _ _
ve kasılmayı sürdürdüğünüzde tüm vücudunuz boyunca ince bir titreşim hissedeceksiniz . _ _
organizma. Titreşim derinleşirse , onu bir titreşim olarak deneyimlemeye başlayacaksınız . _ _ Güç vermek
Nabız atışı derinleşene kadar kasılmayı sürdürün , sonra bırakın ve bir şeyin farkına varın . _
akış : görülmesi zor ama hissedilebilen bir iç akış.5 _ _ _
Canlılığımızın ve bireyselliğimizin imzası bu akıştır . _ _ _ _ _ _ ne zaman bir
Güçlü ilerleme dürtüsü kontrol altına alınır , enerji akışını hissedebiliriz _ _ _
vücudumuzda nabız gibi atıyor . Bunu fiziksel efor veya duygusal efordan sonra da hissedebiliriz .
İyi bir koşu, güzel bir ağlama veya güçlü bir cinsel deneyim sonrasındaki ifadeler gibi . Bu
bizi kendi kendimize açık olduğumuz hayati bir deneyime getiriyor _ _ _ _ _ bağlantı halindeki öz
titreşim rezonansı.

Birçok kişi bu kadar yükün kontrol altına alınmasından korkuyor . Bazıları için (özellikle
Tipik olarak aşırı yüklenmiş) enerjiye sahip olmak , onunla hemen bir şeyler yapmak zorunda olmak anlamına gelir .
Eğer gerçeğimiz tam olarak olgunlaşmadan kendimizi ifade edersek , eylemlerimiz uyumsuz olur . _ _ _ _
potansiyel dolgunluğumuzla . _ Bu genellikle şu şekilde kötü zamanlama.
yaşanır : Yıllar önce , organik işimi beklemektense alışkanlıkla kendimi işime verdim . _ _ _
beni motive edecek dolgunluk . Sonunda bir tür yaratıcı iflasla karşı karşıya kalırdım , _
fikir boşluğu ve enerji eksikliği . _ Kendi doğallığımın önüne geçtiğimde _ _ _ _ _
ritim, kendimi hazırlıksız, stresli, endişeli ve hatta biraz nefessiz hissettim . Biz elimizden geleni yapıyoruz
Finansal baskı , duygusal güvensizlik , korku , açlık nedeniyle zaman aşımı _
gücü ve bedenlerimize emir yağdıran zihnin aşırı hakimiyeti . _ _ _ _ _ _ _ _
"yapmalı." Alt çakralar güçlendikçe birinci çakradan gelen güvenlik sağlanır . _ _ _
Uygun zamanlama oluştuğunda , ikinci çakranın duygusal istikrarı duygularımızın _ _ _ _
Olgun ve dolu , üçüncü çakradan gelen kendi gücümüzü kanıtlamaya gerek yok _ _ _ _
kendisi ve dördüncü çakra zihin ve bedeni dengeler . Bu noktada dans edebiliriz _ _ _ _
çevreyle ve çevreyle rezonansa giren kendi kişisel titreşimimizin ritmi _ _ _ _ _
çevremizdeki insanlar .

EGZERSİZ YAPMAK

Gözleriniz kapalıyken odanın içinde özgürce hareket etmenize izin verin . Buradan taşınmayı deneyin _
kafanızdan çıkan kararlardan ziyade vücudunuzun doğal eğilimleri . _ _ _ _ _
Vücudunuz gevşemeye başladıktan sonra her harekete bir özet ile eşlik edin . _
hareketten yayılan ses . _ _ Kendinizi bir deneyime açık bırakın _ _
“Hareketin ses çıkarması ” ve hareket ile sesin ortak olduğu bir yer arayın .
tüm varlığınızdan geçen koordineli titreşim . _ Kendinizi keyfinize bırakın _
deneyimleyin ve sizi nereye götürdüğünü görün .

Ses farkındalığı özellikle önemlidir , çünkü ağzımızı kolayca kapatsak da _ _
Almak istemediğimiz şeylere gözlerimizi kapatamayız , aslında kulaklarımızı kapatamayız . _ _ _ _ _ Doğa vermedi _ _
kulak kapaklarımız . Uyuduğumuzda bile kulaklarımız açık kalır ve çalışır . _

STEVEN HALPERN

ALANIN TEMİZLENMESİ _ _

Kendi titreşimimizi ayarlamanın yanı sıra , dış titreşimlere de dikkat etmemiz gerekir . _ _ _ _
Her gün deneyimlediğimiz titreşimler . Ses ve medya kirliliği ne düzeyde ? _ _ _
hangisine maruz kalıyorsun ? Vücudunuz ne tür ritimler yaşıyor ? _ _ _ _ _
yemek, uyku, cinsellik, aktivite ve dinlenme? Ne tür titreşimler buluyorsunuz ? _
kendi bilincinizin rezonansıyla bağdaşmıyor mu ? _ _ Nasıl azaltabilir veya _
Ortamınızdan zehirli gürültüyü ve zehirli insanları ortadan kaldırmak mı istiyorsunuz ?

Duvarların ve pencerelerin ses geçirmez hale getirilmesi , gürültülü makinelerin etrafında kulak tıkacı takılması , kabloların kısaltılması
istenmeyen telefon çağrıları ve kişisel ritimlerin rahatlatıcı ve düzenli bir hale gelmesine izin verilmesi
desenlerin tümü titreşim alanımızı korumaya yardımcı olur . Bu koruyucu hekimlik görevi görür .
Dikkat dağıtıcı kalıpları ortadan kaldırmak , kendimizi ve başkalarını daha iyi duymamızı sağlar .

Machine Translated by Google

daha derin ve daha incelikli bir seviye.

Ancak günümüzde ses kirliliğini ortadan kaldırıp hala kentsel ortamda yaşamak oldukça zordur . _ _ _ _ _ _ Zararlı gürültüyü her zaman engelleyemediğimiz için , her gün tamamen sessiz olmaya zaman ayırmamız çok önemli hale geliyor . _ Telefona cevap vermediğimiz , rahatsız edilemeyeceğimiz , kulak tıkacı ile sessizce meditasyon yapabileceğimiz veya kulaklık altında rahatlatıcı müzik dinleyebileceğimiz bir zamana ihtiyacımız var . _ _ _ _ Arka plandaki gürültünün tamamen farklı bir ritimde yankılandığı kırsal kesimde periyodik hafta sonları , tıpkı bir termostatı sıfırlamak gibi , titreşim alanımızın kendisini yeniden ayarlamasına yardımcı olabilir . Bu olmadan , sonunda istenmeyen sesleri ve aynı zamanda bilincimizin büyük bir kısmını da devre dışı bırakırız . _

DERİN DİNLEME

Sessizlikte içsel dinleme , kalbin ve zihnin bağını oluşturur . _

Dinlemek iletişimin önemli bir parçasıdır . Sessiz olmaya zaman ayırarak kendimizi gerçekten dinleyebiliriz . _ _ _ _ _ _ _ Zihnin gevezeliği sonunda ölür ve kalbin şarkısı ortaya çıkar . _ _ _ _ _ Sessizliğe açılan bu açılışta üst ve alt çakralar birbirleriyle rezonansa girerek zihin ve bedeni birbirine bağlayabilir .

_ _ _

EGZERSİZ YAPMAK

Sessiz bir yerde tek başınıza oturun ve zihninizin sessizleşmesine izin verin . _ Etrafınızda kaç ses katmanı tespit edebileceğinizi görün . _ Kendi nefesinizin sesini , kalp atışınızın ritmini ve kulaklarınızda atan kanın sesini dinleyin . _ _ _ _ _ _ Kuşları , uzaktaki trafiği , rüzgarın sesini duyun . _ Sonra tüm bu seslerin tek bir genel ses halinde harmanlanmasına izin verin ; nefesinizin ritmi ve vücudunuzun ince hareketleri etrafınızdaki sesin bir parçası haline gelsin . _

_ _

Vücudunuz bu sesle birleşirken , onun bu ritimle zarif bir şekilde hareket etmesine izin verin . Duyduğunuz genel sese uymaya dikkat ederek hareketin sizi nereye götürdüğünü görün . _ _ _

TONLAMA Tonlama , içinizdeki temel titreşimin boğazınızdan ses olarak çıkmasını teşvik eder . _ _ _ Tonlama, sesi belirli kelimelere , melodilere veya seslere zorlamaz , ancak hem beden hem de nefesle birlikte çalışarak entelektüel anlamdan veya estetik çekicilikten yoksun , saf bir ifade yaratır .

Fiziksel olarak hareket ettiğimizde veya duygusal olarak etkilendiğimizde ses çıkarmak doğaldır . _ Heyecanlandığımızda zevkle çığlık atarız ya da incindiğimizde inleriz . _ _ _ Kendimizi zorladığımızda , homurdanırsak daha fazla güce sahipmişiz gibi görünür . _ _ Maalesef bu seslerden utanırız ve boğaz çakramızı kapatarak onları bastırmayı öğreniriz . _ _ _ _ _

EGZERSİZ YAPMAK

Ağrı sıklıkla gerilimin sonucudur ve inlemek doğanın onu hafifletme yoludur . _ _ _ _

LAUREL ELIZABETH KEYES

Tonlama en iyi şekilde vücudu kısa bir süre ısıttıktan sonra yapılır . _ Dik durun ve yukarı doğru uzanarak gökyüzüne ulaşın . Gövdeyi gevşeterek sağa ve sola , ileri ve geri gerin . _ Ortaya çıkmak isteyen sesleri dışarı çıkararak vücudunuzun sallanmasına ve zıplamasına izin verin . Bacaklarınızı sallayın , kollarınızı sallayın . Vücudunuzun gevşek ve canlı olmasına izin verin . Yeterince ısındığınızı hissettiğinizde , her iki ayağınızı da yere sağlam basacak şekilde durun ve kollarınızı yanlarınıza geri getirin veya başınızın üstüne kaldırın . _ _ _ _ _ Gözlerinizi kapatın ve içinizdeki sesleri dinleyin . _ _ _

Derin bir nefes alın ve ağzınızı açın , nefesinizi mümkün olduğunca dolgun bir sesle verin . _ Bir inleme , ciyaklama , kahkaha ya da herhangi bir tuhaf ses şeklinde ortaya çıkabilir . Veya bir andan diğerine değişen çeşitli sesler olabilir . _ _ _ _ _ _

Bırakın yargılamadan ortaya çıksınlar , mümkün olduğu kadar ifadenin kendiliğindenliğine açılsınlar . _ _ _

Bir süre sonra tonun sizin için özellikle doğru olan , sürdürebileceğiniz bir notaya dönüştüğünü göreceksiniz . _ _ _ _ _ _ _ Bu özel tonu bulmak için birçok notayı denemeniz gerekebilir . _ _ _

Rezonansa ulaşarak , diyaframınızı , boğazınızı ve göğsünüzü gevşeterek bu notayı olabildiğince tam olarak söylemenize izin verin . _ _ Bakalım nerede olduğunu hissedebiliyor musun ?

Machine Translated by Google

Ses vücudunuzdan kaynaklanır . Boğazından mı geliyor ? _ _ Göğsün mü ? Karnın mı?
Kafan mı ? Vücudunuzun herhangi bir kısmını hareket ettirerek , tüm vücudunuzdan aynı anda gelmesine izin vermeye çalışın .
sese de entegre olana kadar bağlantısı kesilmiş gibi görünüyor . _
Sonunda , tonun serbest bırakılması doğal olarak sessiz bir yere yerleşecektir . _ _ Nasıl olduğuna dikkat edin
vücudunuz ne duyabiliyorsanız onu hisseder . Ne kadar mevcut hissettiğinize dikkat edin . Yazın veya çizin _ _
Günlük tutun ve bu alıştırmanın sıklıkla ortaya çıkardığı yaratıcılığın akışını hissedin . _ _

MANTRALARI SÖYLEMEK VE KULLANMAK

Mantra yalnızca bir uyanış tekniği değildir ; _ _ aslında ve kendi içinde bir durumdur _ _ _
tanrısallığın varlığının göstergesidir . _ _ _

AJIT MOOKERJEE

İlahi söylemek, tonlamanın daha karmaşık bir şeklidir . İlahi söylemek vücudumuzun titreşimlerini yatıştırır _ _
ve bilinç , basit bir cümlenin ritmik tekrarı ile rezonansa dönüşür . _
ses. Bu ritim farkındalığımızı geliştirir . İlahi söylerken kullanılan sesler _ _ _
tekrarlamak gibi bilincimize aşılamak istediğimiz belirli anlamlar _ _ _ _ _
Değiştirmek istediğimiz veya hiçbir anlamı olmayan şeylerle ilgili onaylamalar ve _ _ _ _
bu nedenle bilinçli zihni tamamen atlayın . Ancak her ikisi de ritmik deneyimlerdir
bilinçli zihnin çok fazla düşünmek zorunda olmadığı yer . _ _ Bu bize şunu sağlar :
daha derin bir rezonansa teslim olun veya trans durumuna girin . İşte bizim bireyselliğimiz
Bilinç , daha büyük bilinç ve yaşamın ritmiyle birleşmek için genişler .
Mantralar zihinde sessizce söylenen ilahilerdir . _ _ Kesintisiz ritmin yerini alıyorlar _ _
meşgul düşüncelerimizi temizler ve dolayısıyla zihni temizler, basitleştirir ve düzenler . gerçekten Mantra
"aklın aracı " anlamına gelir . Transandantal Meditasyon (TM) bir meditasyondur
Kişinin bireysel olarak bir kişi tarafından verilen belirli bir sesi zihinsel olarak tekrarladığı teknik
öğretmen veya guru. Araştırmalar , kişinin mantrasını sessizce söylemesinin , _ _ _
Beynin çeşitli lobları arasındaki beyin dalgalarını senkronize ederek meditasyon durumu.6 _
Sürekli olarak uyumsuzluğun bombardımanına uğradığımız bir dünyada , bir mantrayı seslendirmek zor olabilir .
temel titreşimsel özümüzü yeniden ayarlamanın başka bir yolu . Mantra meditasyonu yoluyla ,
sonunda , birbirinden kopuk zihinsel çöplerden arınmış , sessiz ve ritmik bir duruma gireriz
Gün boyunca toparlanırız ve iyi ayarlanmış bir dikkatle dolarız . _ _ _ _
daha fazla uyanıklık ve hassasiyet. Bazı yogiler mantraları tekrarlamanın _ _ _ _
Epifiz bezinde bulunan ve bilincin değişmesine katkıda bulunan " sıvı nektar " .
Bunun nedeni dilin damağa karşı ritmik oynaması olabilir . _ _ _ _ _ _
" nektarı " serbest bıraktığına inanılıyor.7

Her çakranın kendine özgü bir mantra sesi vardır . Aşağıdaki listede hem başlangıç sesleri verilmektedir _ _
antik tantrik metinlerden - temel niteliklere eriştiğine inanılıyor _ _ _
çakralar ve bedenin kendisinde yankılanan sesli harfler . _ _ Batılı için ,
sesli harf sesleri daha güçlü bir deneyim yaratır , ancak denemenizi tavsiye ederim
her ikisini de kullanın ve sizin için en iyi olanı bulun .

- BİRİNCİ ÇAKRA : Tohum sesi Lam (İKİ lahm), sesli harf Ohh (olduğu gibi) yol)
- ÇAKRA : Tohum sesi Vam (ÜÇ ÇAKRA : vahm), sesli harf Oooo ('da olduğu)
- Tohum sesi Ram (DÖRT ÇAKRA: Tohum sesi rahm gibi) , sesli harf Ahh ('de kuralı)
- Yam (BEŞ ÇAKRA : Tohum sesi Ham (ALTI yahm olduğu gibi) , sesli harf Ayy baba)
- ÇAKRA : Tohum sesi Om (YEDİNCİ hahm ('de olduğu gibi), sesli harf Eeee uyuyor)
- ÇAKRA : Tohum sesi verilmemiştir), ohm ('de olduğu gibi), yankılanan ses Mmm
- rezonans sesi Nngg (' de olduğu gibi , tohum seslerinin bir sesle söylenmesini şarkı söylemek)

Leah Garfield , her çakra Ses Tıbbı önerir)
arasında tam bir dakikalık sessizlik ile her biri dokuz kez özel ritmin yazarı.8
Sesli harfleri söylemek için bazı basit esneme egzersizleriyle başlayın ve ardından oturun veya _
nefesin derin ve dolu olması için rahat bir şekilde durun . Sesli harfleri söylerken , _
Hem sesin rezonansına hem de bedenin titreşimine açılmayı unutmayın _ _ _ _ _ _ _
çakranın bulunduğu yer . Minimum süre boyunca sesin mümkün olduğu kadar tam olarak çıkmasını sağlayın .
tek başınayken tam bir dakika . Bir grupla nefesleri kademeli olarak düzenleyin ve devam edin .
daha da uzun süre ses çıkarır .

KENDİ MANTRA'NIZI YARATIN _

Machine Translated by Google

Sesli harfleri tekrarladıktan ve bunların her bir çakranızda nasıl yankılandıklarını deneyimledikten sonra , meditasyonda kullanmak üzere sessiz bir mantra oluşturmayı deneyebilirsiniz . _ _ _ _ _ _ _ Aşağıdaki teknik , geliştirmek istediğiniz çakralarla rezonansa giren bir mantra yaratmak için tasarlanmıştır . _ _ _ _ _ _

En çok ilgiye ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz çakralardan bir , iki veya en fazla üçüne uygun sesleri seçin . _ _ Sesleri hoşunuza gidecek şekilde bir araya getirin . _ _ _ _ Örneğin birinci ve dördüncü çakralar üzerinde çalışmak istiyorsanız ve seslerini seçersiniz . _ _ _ _ _ _ _ _ O zaman mantranız şöyle bir şeye Aah Ayy benzeyebilir : Ay, ay, Ayoh .

Daha sonra , yarattığınız sesi zihinsel olarak tonlayarak sessiz meditasyona oturun . Seçtiğiniz çakralarda yankılandığını hissedin . _ _ _ _ Genişlediklerini veya temizlendiklerini hayal edin . (Bu alıştırma, belirli bir süre boyunca tutarlı bir şekilde kullanıldığında en iyi sonucu verir .)

İLETİŞİM

Şu ana kadar sesin vücudumuza daha kolay ulaşmasını sağlayacak şekilde çakrayı seslendirmeye yönelik teknikleri genel olarak sıraladık . _ _ _ _ _ Şimdi boğaz çakrasının daha özel bir yönüne dönüyoruz : iletişimin kendisi . _ Eğer söylemek istediğinizi birine anlatmakta zorluk çekiyorsanız , onun demek istediğini anlamamış olabilirsiniz . _ _ _ _ _ _ _ Çoğu zaman kişi , duyulduğunu hissedene kadar gerçekten dinleyemez . _ _ _ Çevremizdeki ve içimizdeki sesleri dinleme sanatını daha önce uygulamıştık . _ _ _ _ Şimdi bu derin dinlemeyi başkalarıyla olan iletişimimize uyguluyoruz . _

DUYULMAYA İHTİYAÇ VAR _ _

Anlaşılmak istiyorsan önce anlamaya çalış . _ _ _

STEVEN R. COVEY En

derin insan ihtiyaçlarından biri duyulma ihtiyacıdır . _ _ _ _ _ Bu basit ihtiyaç dikkatli , empatik bir dinlemeyle karşılandığında kendimizi tamamlanmış ve ilerlemeye hazır hissederiz . _ _ Koşullarda bir değişiklik olmasa bile hikayemiz , duygularımız veya fikirlerimiz basitçe duyulduğunda bu kadar iyileşmenin gerçekleşebilmesi şaşırtıcıdır . _ _ _ _ _ _ _ _ Duyulma ihtiyacı gerçeğimizi , bireyselliğimizi ve varlığımızı doğrular . _ _ _ _ _ Eğer duyulmazsak , kendi zihinlerimiz dışında hiçbir şeyde var olmayız . _ _ _ _ Kendi iç sesimizden ve gerçekliğimizden şüphe duyarak kendimizi deli hissederiz . _ _ Deneyimimize güvenemediğimizde bedenden ve dolayısıyla gerçeklikten kopuyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Bana ne duyduğunu söylemediğin sürece gerçekte ne söylediğimden emin olamam . _ _ _ _ _

ROBERT MAIDMENT

Sesini duyurma ihtiyacı çoğu zaman çözüm bulmaktan daha önemlidir . _ _ Bu çiftlerde sık görülen bir dinamiktir . Eşlerden biri , eşinin yaşadığı sorun hakkında hiçbir şey yapamıyorsa , bu konuda bir şeyler duymak istemez . _ _ _ Çoğu zaman sorunu çözmekten daha önemli olan şey diğer kişinin duygularını kabul etmektir . _ Bu basit uygulama, durumları iyileştirmede ve iyi iletişimi kolaylaştırmada uzun bir yol kat edebilir .

Karen ve George açıkça bu dinamiğin içindeydiler . George sık sık iş seyahatindeydi ; Karen , kendisi yokken evi idare ediyor , çocuklara bakıyor ve bol boş zamanlarında seminer koordinatörü olarak kendi kariyerini sürdürmeye çalışıyordu . _ _ _ _ George uzaktayken Karen'ın işini yapmasının daha zor olduğunu söylemeye gerek yok ama George ailenin ana parasını kazandığı için onun sık sık yokluğundan kaçmanın bir yolunu göremiyorlardı . _ _ _ _ _ _ _ _ Karen'ın durumu hakkında George'a şikayette bulunması gerekiyordu ama bunu değiştirmenin bir yolunu göremediği için bunu duymayı reddetti . _ _ _ _ _ _ Bunun yerine , değiştiremese bile , bunun kendisi için yarattığı zorluğu kabul etmesine ihtiyacı vardı . _ _ _ _ Daha sonra sürekli bunun üzerinde durmayı bırakacak ve yaptığı iş nedeniyle ona kendini değersiz hissettirmeyi bırakacaktı . _ _ _ _

Buna karşılık George , Karen'ın iş gezilerinde pek de eğlenmediğini anlamasını istedi . _ _ _ _ Evden uzakta olmayı sevmiyordu ve işinde baskı altında olduğunu ve yeterince takdir edilmediğini hissediyordu . İlk etapta onun gitmesini istemediği için , o da onun deneyimini duymak istemiyordu . _ _ _ _ _ _ _ _ Bu nedenle , birlikte oldukları kısa sürelerde bile kendilerini birbirlerine kapattılar , çünkü ikisi de birincil endişelerini ifade edemedi veya duyulduğunu hissetmedi . _ _ _ _ _ _ Sonuç olarak aralarındaki bağlantı

_ _

Machine Translated by Google

ciddi anlamda gergin. Her ne kadar anlık koşullarını değiştiremeseler de , basitçe dinlemelerini ve birbirlerinin gerçeklerini kabul etmelerini sağlamak , birbirleriyle olan temel bağlarını ve işbirliğini geliştirmelerine büyük ölçüde yardımcı oldu . _

AKTİF DİNLEME Aktif

dinleme , başka bir kişinin duyulma deneyimini yaşamasını sağlar . _ Aktif dinlemede kendimizi sustururuz ve tüm enerji odağımızı karşımızdaki kişiye çevririz . _ _ _ _ O konuşurken , hâlâ onunla birlikte olduğumuzu belirtmek için başımızı sallayabiliriz veya " hımm " diyebiliriz , ancak sözünü kesmeyiz veya herhangi bir yorum yapmayız . _ _ Konuşmacı bitirdiğinde tamamlayıp tamamlamadığını sorarız . _ _ _ _ _ Daha sonra sorular sormak veya bir şeyi açıklığa kavuşturmak isteyebiliriz , ancak yine de yorum yapmaktan , öneride bulunmaktan, tartışma yapmaktan veya yargılamaktan kaçınırız . Konuşmacının söylediklerini anladığımızı hissettiğimizde , az önce duyduğumuz şeyi kendi sözlerimizle açıklayarak yanıt veririz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Şuna benzer bir ifadeyle yanıt verebiliriz : " İlişkimiz hakkında konuşmayı her zaman başlatan kişi olmaktan yorulduğunuzu duyuyorum ve sanki paylaşmak istediğim şeyleri hiç paylaşmasam gerçekten umurumda değilmiş gibi geliyor . " _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ seninle hissediyorum ." Bu yanıtta , aynı fikirde olsanız da olmasanız da , ya da bir karşı noktanız olsa da , duyduklarınızı tekrarlıyorsunuz . _ _ _ _ _ Duyduklarınızı tekrarlarken , aynı sözcükleri tekrarlamak yerine yanıtınızı , söylenenlere dair kendi anlayışınızı iletecek şekilde ifade etmeniz de önemlidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Böylece ortak iletişimciniz , onu doğru duyup duymadığınızı size bildirme şansına sahip olur . _ _ _ Şöyle diyebilir : "Bu yakın ama tam olarak doğru değil . Bu senin hiç umursamadığını düşündüğümden değil ama umursayıp umursamadığını umursamıyorum ; nerede durduğumu bilmiyorum . _ _ _ _ _ _ _ _

Bilmek

Nasıl hissettiğini bana söylemediğinde en kötüsünü hayal ediyorum . _ _ _ _ Eğer bir düzeltme varsa , şimdi doğru anlayıp anlamadığınızı görmek için tekrar denemeniz önemlidir . _ _ _

" Dolayısıyla , nasıl hissettiğim konusunda sizinle iletişim kurmadığımda , benimle nerede duracağınızı kesin olarak bilemezsiniz ve bu da muhtemelen umursamayabileceğimi düşünmenize neden olur . " _ _ _ _ _ _ _

"Evet, söylemeye çalıştığım şey bu . "

Ancak ilk konuşmacı kendisini gerçekten dinlediğinden emin olduğunda , ikinci konuşmacının kendi gerçeğini paylaşma zamanı gelir . _ _ _ _ _ _ _

" Sizi doğru duyduğuma ikna olduysanız , o zaman benim için nasıl olduğunu sizinle paylaşmak isterim . _ _ _ _ Tamam mı ?"

"Evet, devam et ."

" Benim için böyle çalışıyor ; en çok önemsediğim zamanlarda iletişim kurma olasılığım en düşük . _ _ _ Sanki önemsemek , bazı şeylerin benim için ne kadar önemli olduğunu sana bildiremeyecek kadar korkutucu hale getiriyor . Kulağa saçma geldiğini biliyorum ama şu an bulunduğum yerde , kalp çakram açıkta ve savunmasız hissettiğinde , dışarı çıkmanın güvenli olduğunu anlayana kadar sessizliğe çekiliyorum . " _ _ _ _

" Dolayısıyla , duygularınız gerçekten yoğunken ve kalbiniz açıkken iletişim kurmanın sizin için zor olduğunu duydum . _ _ Sessizlikte kendini daha güvende hissedersin ."

Her iki kişi de kendilerinin tamamen dinlendiğinden emin olduktan sonra (ve bu , tamamlanmadan önce birkaç kez ileri geri gidebilir) , her iki kaygıyı da giderecek bir çözüm yaratmaya başlayabilirler . _ _ _

" Benimle nerede durduğundan emin olmadığında , bana ' Şu anda nerede durduğumdan emin değilim ' demen hoşuma gider . _ _ _ _ _ _ Bu, olup biteni açıklığa kavuşturacaktır ."

" Ve korktuğunuz için sessizliğe çekildiğinizde , geri çekilmek yerine sessiz olmanız gerektiğini bana söylemeniz için sizi cesaretlendirmek istiyorum , bu da kendimi dışlanmış hissetmeme neden oluyor . _ _ _ _ Eğer alana ihtiyacınız olduğunu söylerseniz bunu anlayabilirim ve bir reddedilme olarak yorumlayamam . " _ _

Konuşurken kendinizi dinlemek de aynı derecede önemlidir . _ _ _ _ İletişimde zorluk yaşıyorsak , nüansları ve incelikleri duymak için başkalarıyla yaptığımız konuşmaları veya solo pratik konuşmalarımızı kaydetmek faydalı olabilir . _ _ _ _ _ _ _ Konuştuğunuz sözleri almak nasıl bir duygu olurdu ? _ _ _ Kendi sesinizi dinlerken kelimelerin arasında ne duyabiliyorsunuz ? _ _ _ _ _ İletişiminiz nasıl daha doğrudan ve etkili hale gelebilir ?

Machine Translated by Google

YAZMAK

Yazmak , zamanın ötesinde bir iletişim biçimidir . _ Elimizde kalem (veya bilgisayar klavyesi) varken , doğru kelimeler gelene kadar sessizce oturabilir , bunları yazabilir , değiştirebilir veya tam olarak istediğimizi söyleyebilir ve kimsenin duygularını gereksiz yere incitmeden çöpe atabiliriz . _ _ _ Anında iletişim kurmakta zorluk çekenler için , kendi zamanınızda duygularınızı yazmaya zaman ayırmanız yardımcı olur . _ _ _ _ _ _ _

Karısı ne zaman sinirlense David'in dilinin bağlı olduğunu fark ediyordu . Kelimeleri çabuk kullanan ve tartışmada usta olan bir Mücadeleci - Savunucuydu . _ O bir Dayanıklı/Mazoşistti , kendini savunacak hiçbir argümanı olmadan onun huzurunda sessizce başını sallayan , omuzlarını silken ve onunla aynı fikirdeymiş gibi davranan sessiz bir tipti . Saatler sonra konuşmayı zihninde gözden geçiriyor , söyleyebileceği tüm ilginç geri dönüşleri düşünüyor ve kendini kaybolmuş ve çaresiz hissediyordu . _ _ _ _ _ _ Geri dönüşü olan tek şey pasif- agresif olmak ve duygusal açıdan uzaklaşmaktı ki bu da elbette yalnızca işlevsiz dinamiği sürdürmekten başka bir işe yaramıyordu .

David'i oturup çeşitli iletişim biçimlerini kullanarak onunla ifade edilmemiş ve çözülmemiş sorunları hakkında yazmaya teşvik ettim . _ _ _ _ İlk form kendi sesini bulma amaçlıydı . _ _ _ _ _ Ona söylemek istediklerini sansürlemeden yazarak başlayacaktı . _ _ _ _ _ _ _ _ İstediği her kelimeyi kullanabilir , öfkesini dizginlemeden dışarı çıkarabilir , ihtiyacı olduğu kadar ara vermeden yoluna devam edebilirdi . _ _ _ Tutarlı bir argüman olmasına gerek yoktu ; sadece duygularını açığa vurmak içindi . _ Bu form ona verilmedi , sadece pompayı hazırlamak ve boğaz çakrasını alışılagelmiş daralmasından kurtarmak için kullanıldı . _ _ _ _ _ _

Daha sonra , aktif bir dinleyici olabilmem ve duyulmanın nasıl bir şey olduğunu ona hissettirebilmem için yazdıklarını bana yüksek sesle okumasını istedim . _ _ _ _ _ Duyulurken , rezonans ve tamamlanmayı bulmak için sesinin gücünü nasıl kullanacağını deneyimleyebildi . _ _ _ _ _ _ Kendi sesine daha iyi güvenmeyi öğrenebilirdi . _ _

Daha sonra yazdıklarını alıp , duyguların harareti olmadan dikkat çekici noktaları iletmenin yollarını bulabildi , böylece kelimeler hedeflerine daha iyi ulaşabildi . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu netlikle , kendisi ve eski karısı arasında bir diyalog canlandırmaya başladık , böylece muhalefet karşısında kendi gerçeğine bağlı kalmayı deneyebilecekti , ben de genellikle ondan aldığı türden bir yanıt verdim . _ _ _ _ _ _ Artık diyaloğu gerçek hayatta denemeye hazırdı . _ _ _ _

Onu çok şaşırtan bir şekilde , ne söylemek istediğini açıkça ifade ettiği ve daha önce kendisini düğümlere bağlayan acil duygu baskıları olmadan bunu kesin ve doğrudan söylediği için artık kadının kendisini çok daha iyi dinleyebildiğini fark etti . _ _ _ _ _

Yazmak , söylememiz gereken şeyi gerçekten duyamayan insanlarla iletişim kurarken de yararlı olabilir . _ _ _ _ _ Artık yaşamıyor olabilirler , coğrafi olarak ulaşamıyor olabilirler veya kendilerine özgü nedenlerden dolayı bizimle iletişim kurmak istemiyor olabilirler . _ _ _ _ _ Bu nedenlerin bizi çözümsüz bir durumda tutması gerekmez ve yukarıdaki sürecin son adımları dışındaki tüm adımlar üzerinde çalışmak , kendi sürecimizi tamamlamamıza ve bu durumda daha kararlı hissetmemize yardımcı olabilir . _ _ _ Eğer kişi hâlâ hayattaysa , cevap vermeyeceğini bilsek bile , revize edilmiş bir mektup göndermek faydalı olabilir . _ _ _ _

Bitmemiş konuşmalar zihnimizde devam etme eğilimindedir ve bizi tamamen mevcut olmaktan uzaklaştırır . Bu egzersiz , boğaz çakrasını bitmemiş konuşmalardan arındırır ve diski temizlememize olanak tanıyarak yeni bilgilerin depolanacağı alana sahip olmasını sağlar . _ _ Daha sonra açık fikirlilikle dinleyebiliriz . _

MÜZİK

> Müzik ruhun çığlığıdır . _ _ _ Bu bir vahiydir , saygı duyulması gereken bir şeydir . Eski insanlar için dinsel ayinler ve festivaller neyse , bizim için de büyük müzik eserlerinin icrası odur ; insan ruhunun gizemlerine giriş . _ _ _
>
> FREDERICK DELIUS Eğer

şarkı söylemenin, tonlamanın ve mantra meditasyonunun en içteki varlığımızı etkileme kapasitesi varsa , o halde müziğin tüm zihin- beden sistemimiz üzerinde derin bir etkisi olmalıdır . Müzik bizi gözyaşlarına boğabilir , neşeyle doldurabilir , bedenimizi sallayıp dans ettirebilir ya da sakinleştirip dans ettirebilir . _ _

Machine Translated by Google

bizi heyecanlandırın . Filmlerin ve televizyonun arka planındaki müzik , duygularımızı bir enstrüman gibi çalıyor . _ Müzik , reklamcılıkta ürün satar ve eğlendirir , alay eder, ilham verir ve birleştirir. Şarkılar , insanlığın manevi kaydıdır ; onun sınavlarını ve zaferlerini kaydeder ve toplulukları , dinleri ve siyasi hareketleri birbirine bağlayan bir bağdır . Bir kültürü yok etmenin bir yolu müziğini yok etmektir . _
Müzik, üst ve alt çakra deneyimlerini lezzetli bir şekilde birleştirir . Vücudu ritim ve rezonansla yıkarken , karmaşık ölçüsü , melodisi , enstrümantasyonu ve mesajıyla zihni eğlendiriyor . _ _ _ _ Müzik bedenin ruhunu zihin ve ruhla birleştirir . _ _ _ _

Şamanik tıp kısmen müzik ve davul çalma yoluyla rezonans ilkesine göre çalışır . _ Müzik bizi bedenin kendini bırakıp farklı bir bilinç durumuna girdiği transa sokabilir . _ _ _ _ _ _ Transta egoyu aşabilir ve iyileşmeye daha yardımcı olan daha geniş , ruhsal bir durum bulabiliriz . _ _

Teknik olarak konuşursak , müzik işitsel sinirler üzerinden beyindeki talamusa gider ve bu da duygularımızı etkiler . Talamus daha sonra talamus ve hipotalamusa tepki veren uyarıları gönderen korteksi uyarır . _ olarak bilinen bu devre , müzik yoğunlaştıkça ayak talamik refleks vuruşlarına ve vücudun sallanmasına neden olur .
Talamusu çevreleyen limbik sistemdir . _ _ Bu , beynin duygularla ve endokrin sistemiyle en çok bağlantılı olan kısmıdır ; çakraları etkiler ve istemsiz nefes alma , kalp atış hızı , dolaşım ve salgı bezlerinin salgılanması gibi istemsiz süreçlerimizi etkiler . _

Hal A. Lingerman, içinde , belirli duygusal durumları harekete geçirmek veya iyileştirmek için çeşitli müzik türlerinin kullanılmasını öneriyor.9 Öfkeyi ifade etmek veya sakinleştirmek, depresyonu veya can sıkıntısını iyileştirmek veya hiperaktiviteyi dengelemek için belirli parçaları ve ayrıca temel düzeyde müzik listeliyor . unsurları ve ev ile diğer ortamları uyumlu hale getirmek için .

Verdiği bilgiler buraya eklenemeyecek kadar kapsamlı olsa da , onun bazı önerilerini denemenizi öneririm . _ _

SONUÇ

Dünyadaki , bireydeki ve kalabalıktaki tüm trajediler uyum eksikliğinden kaynaklanmaktadır . _ _ _ _ _ _ Ve uyum en iyi kişinin kendi yaşamında uyum üretmesiyle sağlanır .

HZ. İNAYAT HAN

Hindistan felsefelerinde ses , yaratılışın ilkel bileşeni olarak kabul edilir . _ _

Göksel alemlerdeki Shiva'nın kozmik davulundan üretilen ses , yaratılış ve başlangıçlara hükmeden tanrı çifti Brahma ve Saraswati'ye verildi . _ _ _ _ _ _ _ _ Evrenin ilahi düzeni , ruhun özü ve ses unsuru girift bir şekilde birbiriyle bağlantılıdır . _ _ Ses olmazsa evren , Anne Kali'nin son yok etme eyleminde çaldığı hiçliğe dönüşecek . _ _ _ _ _ Ses sayesinde bize , çevremizdeki dünyayı ve aslında kendimizi yaratan aynı ilksel enerjileri kullanarak kendi içimizden yaratma gücü verilir . _ _ _ _ _ _ _ _ Ses sayesinde yıkımı önleyecek araçlar bize veriliyor . _ _

Beşinci çakra , kavram, imge ve fikrin soyut bilgisi ile maddi dünyanın tezahür etmiş alanı arasında derin bir geçişi kolaylaştırır . Bizi birbirimizle iletişim kurduğumuz ve bağlantı kurduğumuz kalbe götürür ; _ _ _ _ komuta ettiğimiz ve kontrol altına aldığımız gücümüz aracılığıyla ; duygularımız aracılığıyla ; ve vücudumuzdaki hücrelerin koordinasyonuna kadar . _ _ _ _ _ Ruhsal planda ses bizi alt çakralardan (bedeni, hareketi , iradeyi ve nefesi kullanarak) rezonans ve uyuma , bilgi ve anlayışa getirir . Bilincin ana aktarıcısıdır . _ _ _ _
Ses , varoluşun ilkel bileşeni olsa da , yaşam ağını yaratan ve sürdüren şey , titreşimsel etkisinden yaratılan bilinçtir . _ _ _

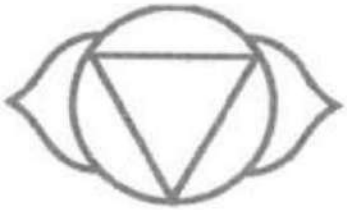
Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

ÇAKRA ALTI

Yolumuzu Görmek _ _



BİR BAKIŞTA ALTINCI ÇAKRA _

ELEMAN

Işık

İSİM

Ajna (algılamak ve komuta etmek için)

AMAÇ

Desen tanıma

SORUNLAR

Resim

Sezgi

Hayal gücü

Görselleştirme

İç yüzü

Rüyalar

Görüş

RENK

Çivit mavisi

KONUM

Alın, kaş, karotis pleksus, üçüncü göz

KİMLİK

Arketipsel

ORYANTASYON

Kendini yansıtma

İBLİS

Yanılsama

GELİŞİM AŞAMASI

Gençlik

GELİŞİM GÖREVİ

Kişisel kimliğin oluşturulması _

Desenleri algılama yeteneği _

TEMEL HAKLAR

Görmek _

DENGELİ ÖZELLİKLER

Sezgisel

Algısal

Yaratıcı

İyi hafıza

İyi rüya hatırlama

Sembolik düşünebilme _ _

Görselleştirebilme _ _

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Gördüklerin sana söylenenlerle uymuyor _ _ _

Sezgi ve psişik olayların geçersiz kılınması

Çirkin veya korkutucu ortam (savaş bölgesi, şiddet)

EKSİKLİK

Duyarsızlık

Zayıf görüş

Zayıf hafıza

Machine Translated by Google

Geleceği görmekte zorluk
Hayal gücü eksikliği
Görselleştirmede zorluk
Kötü rüya hatırlama
İnkar (neler olduğunu göremiyorum) _
Monopolarize (tek gerçek doğru ve tek yol)
AŞIRI
Halüsinasyonlar
Sanrılar
Takıntılar
Konsantrasyon zorluğu
Kabuslar
FİZİKSEL ARIZALAR
Baş ağrıları
Görme sorunları



ŞİFA UYGULAMALARI
Görsel sanat yaratın
Görsel uyarım
Meditasyon
Psikoterapi
Boyama ve çizim, sanat terapisi
Bellekle çalışmak _
Görüntüyü duyguyla birleştirmek _
Hayalimdeki meslek
Hipnoz
Kılavuzlu görselleştirmeler
Geçmiş yaşam regresyon terapisi
ONAYLAR Her şeyi net bir
şekilde görüyorum .
İçimdeki bilgeliğe açığım . _ _ _
Vizyonumu ortaya koyabilirim . _

INDIGO'NUN TONLARI _

Monica'nın kendi imajı , önünde oturan kişiyle şok edici bir tezat oluşturuyordu . _ _ _

Ben. Şaşırtıcı derecede çekici bir kadındı ; zarif , açık sözlü ve dinamikti. Onu hemen sevimli buldum , bu yüzden kendisini yalnız ve yalıtılmış hissettiğini , bir partner ya da yakın arkadaş bulamadığını görünce şaşırdım . _ _

> Bilinç başarısız olursa , görüntüler yeniden karanlığa , hiçliğe gömülür ve her şey sanki yaşanmamış gibi kalır . _ Ancak görüntülerin anlamını kavramayı başarırsa , yalnızca bilinçte değil , tuhaf bir şekilde bilinçdışında da bir dönüşüm meydana gelir ; _ _ _ _ _ _ _ “ Hiçlik ” in aktivasyonu var .
>
> ANIELA JAFFE

Benim izlenimimin aksine , kendi imajı iğrençti . Sosyal toplantılardan kaçındı çünkü kendi deyimiyle " o kadar müstehcen şişmandı ki " toplum içine çıkmaktan utanıyordu . _ _ _ Bu elbette onu hafta sonları evde yalnız tutuyordu ve ironik bir şekilde yalnızlığını doldurmak için " kalbini yiyordu " . Monica , popüler kadın vücudu idealinin yalnızca yirmi kilo üzerinde taşıyordu , ancak ona göre fazladan kıvrımlar bundan çok daha fazla ağırlık taşıyordu . Popüler kültürün bilincine programlanmış şekilde çektiği imaja uymaya ne kadar çalışsa _ _ _ _ _ _ _ _ Vücudun temel mesajlarını geçersiz kılarak doğal çaba da başaramadı . _ benliğinden çıkması . _ _ _ _ _ _ Her cumartesi gecesi vücudu bir yiyecek isyanı düzenleyerek onu teslim olmaya zorlama girişimlerini sabote ediyordu . Diyet yapma ve zayıflama çabalarına rağmen vücudu , hızla kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşen şişman kız imajını takip etti . _ _ _ _ _ O öyleydi

Machine Translated by Google

kimsenin aşırı kilolu bir kadına en ufak bir ilgi duymayacağına inanıyordu ve izolasyonu , teorisinin doğru olduğunun sahte kanıtı haline geldi . _ Ulaşamadığı bir dış imaja uymak için doğal halinden vazgeçmenin kısır döngüsü onu utanca sürükledi ve tüm döngüyü sürdüren olumsuz imajı pekiştirdi . _ _ _ _ _ _ _ _ O bir kurbandı _ _ _

görüntü sendromu

Stuart ayrıca yalnızlıktan da şikayetçiydi . Monica'nın aksine , onun kendine dair imajı özellikle olumsuz değildi, ancak kabul edilebilir bir kız arkadaşa dair imajı yalnızca en dar olasılıklara uyuyordu . Çeşitli şekil , boyut ve yaştaki kadınlarda güzelliği göremiyordu ve eğer tanışmış olsalardı Monica'nın inanç sistemini tamamen doğrulayabilirdi . _ _ _ _ _ _ _ Sonuç olarak Stuart'tan hoşlanan kadınlar , uygun olmadıkları gerekçesiyle baştan reddedildi . _ _ _ _ _ Hatta onun konuşmasını duyunca sanki onlar yokmuş gibi sürekli " Kimse beni sevmiyor ! " diye bağırıyordu . _ _ _ _ Pek çok kadının kendisiyle ilgilendiğini söylediğimde Stuart " bunlar sayılmaz " yanıtını verdi . _ _ _ _ _ Stuart'ın hayalindeki idealize edilmiş kadınlar onun için tanışabileceği herkesten daha gerçekti . _ _ _ _

William taşıdığı imaja uygun bir gerçeklik yaratmayı başardı . _ _ _ _ Prestijli , iyi maaşlı bir işi , çekici bir karısı ve evi vardı , vücudunu iyi durumda tutuyordu ve kendisi için edindiği imaja mümkün olan her şekilde uygun yaşıyordu . _ William yine de mutsuzdu. Büyüdükçe , mükemmel imajını sabote eden duygusal çalkantılar ortaya çıktı . _ _ _ Evliliği gerginlik işaretleri gösteriyordu , çok fazla içmeye başlıyordu ve her gün ne adını koyabildiği ne de üstesinden gelebildiği bir kaygıyla yaşıyordu . _ _ William gerçek benliği yerine imajını yaşıyordu , içsel duygular yerine dış yönlendirmelerle yaşıyordu . _ _ _ _ İllüzyonunu başarılı bir şekilde meyvesini verene kadar takip ettikten sonra , şimdi hayatının ortasında kaba bir uyanış yaşıyordu . _ Yüzeyin altına baktığında gerçekte kim olduğu konusunda tamamen şaşkına döndüğünü keşfetti . _ _ _ _ İçinde yaşayan kişiyi tanıyabilmesi için tamamen yeni bir görme biçimi öğrenmesi gerekiyordu . _ _ _ _ _ _

Bu hikayelerin her biri bilinç bir görüntünün etrafına sarıldığında neler olabileceğiyle ilgili . _ _ _ Anlatılan konular başka çakra dinamiklerini de içerse de , bu kişilerin her birinin imaj ile gerçeklik arasındaki tutarsızlıkla yüzleşmesi ve daha derin bir düzeyde görmeyi öğrenmesi gerekiyordu . _ _

Yanıltıcı görüntülerimiz genel olarak kültür tarafından desteklendiğinde bunu yapmak çok zor hale gelir . _ _ _ Bize nasıl görüneceğimizi , nasıl hissedeceğimizi , nasıl davranacağımızı , ne satın alacağımızı , nereye gideceğimizi ve hatta ne göreceğimizi söyleyen görsellerin bombardımanına her gün maruz kalıyoruz . _ Zihnimiz bilinçsizce bu resimlerle programlanmış olmasına rağmen , ince hanımların ve sigara paketleri tutan kaslı adamların yer aldığı reklam panolarını fark etmeden otoyolda ilerliyoruz . _ _ Ben bunu yazarken oğlum televizyona yapışık duruyor . _ _ _ İzlediği programların doğasında olan ve bizim onun bilinçli zihnini başka şekillerde etkileme girişimlerimiz ile rekabet eden değerlere göre programlanıyor . _ _ _ _ _ _

Düşünme sürecimizin yüzde 90'ının görsel olduğuna inanılıyor . _ Etrafımızdaki görüntüler , fantezilerimiz ve rüyalarımız , bilinçli zihnimiz ve bilinçdışı davranışlarımız arasında geçiş yaparak gördüğümüz ve yaptığımız her şeyi etkiler . _ Gördüklerimizin doğasını çarpıtarak , daha sonra gerçek sanacağımız yanılsamalar yaratırlar . _ _ _ _ _ Bu sorunu aydınlatmak için altıncı çakraya nasıl bir ışık tutabiliriz ? _ _

Altıncı çakrayı , bilincin ışığının tezahür etme yolunda parladığı metaforik bir vitray pencere olarak düşünmeyi seviyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Güneş renkli camın arasından parladığında , vitrayın görüntüsünü çarptığı sert yüzeye yansıtır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bilincin ışığı zihnimizde tuttuğumuz resimlerden parlayarak yarattığımız şeyleri şekillendirir . _ _ _ _ _ _ _ Bu görüntüler aynı zamanda olayları görmemizi sağlayan , bazen algılarımızı bozan filtrelerdir .

Stuart , aşık olma konusundaki beceriksizliğini tanıştığı kadınlara yansıtıyordu . _ Monica temel utancından bir öz imaj yarattı . _ _ William sahte benliğini aşıyordu ve imajı cam gibi parçalanıyordu . _ _ _ Bilincin uyanması , üçüncü göz yanılsamasını temizlemeyi gerektirir , böylece içimizde ve etrafımızda olanı bozulmadan görebiliriz . _ _ _ _

Machine Translated by Google

Bu çakranın Sanskritçe adı hem " algılamak" hem de " emretmek " anlamına gelir.
ajna,
Görüntüleri fiziksel gözlerimizle görürüz ancak üçüncü göz merkezi bu görüntüleri saklar . _ _
algılarımızı bozabilecek hafıza . _ _ Bu algılardan yola çıkarak komutlarımızı veriyoruz .
gerçeklik.



TAÇ TAÇLARI AÇILMASI

ALTINCI ÇAKRA'NIN TEMEL KONULARI _ _

Desen Tanıma
Arketipler
Semboller
Görüntüler
Rüyalar
Sezgi
Aşkınlık
Görüş
Basiret
Yanılsama



ÜÇÜNCÜ GÖZÜ AÇMAK _

> Psişik gelişim yalnızca niyet ve iradeyle gerçekleştirilemez ; _ _ ihtiyacı var _
> sembolün çekiciliği . _
>
> C. G. JUNG

Alın çakrasına girdiğimizde yeni bir vizyonla arkamızdaki adımlara bakarız . _ _ _ _ _ _ _
Sürekli genişleyen köprümüze indigoyu da ekleyerek artık bunu görmek için yeterli renge sahibiz . _
aslında bir gökkuşağı inşa ediyorlar . Desenin neye dönüştüğünü gördüğümüzde , _ _ _ _ _
Bunu tamamlamak için gerekli adımları sezin . Görüşümüz bize rehberlik eder . görebiliriz _
neredeydik , şu anda neredeyiz ve nereye gittiğimizi tahmin edin . _ _ Bu
Bilinç bize ne yapacağımızı bildirir , bu da görme duyusunun neden _ _ _ _
Altıncı çakra , vizyon olmadan eylemlerimiz yalnızca dürtülerden ibaret olsa da , klasik görmek.1
olarak üçüncü çakrayla ilişkilidir , ancak vizyonla yaratıcı eylemlere dönüşürler . _ _ _
dönüşümün hizmetinde irade . _ _ _
Bu çakranın unsuru sesin titreşiminden daha yüksek ve daha hızlıdır . _ _ _ _
ışık,
Aşağıdaki çakra . Işık sayesinde , görme ve bir nesneden algılama yeteneğiyle kutsandık . _ _ _ _
Etrafımızdaki şeylerin şeklini ve biçimini uzaklaştırırız . _ _ Bu mucizevi görme eylemi , _ _
Bu çakranın temel işlevi , ancak bu, fiziksel duyularımızla görmekten çok daha fazlasını ifade eder .
gözler. Fiziksel algı bize söyler ama yalnızca işaret bir şeyin var olduğunu
biz bu ne _ .
Fiziksel gözlerimiz dış algının organları olsa da , altıncı çakra _ _ _
mistik - iç algının organı. üçüncü göz Üçüncü göz şahittir _ _
hafızanın ve fantezinin , imgelerin ve arketiplerin , sezginin ve _
hayal gücü sonsuz ekranda iç içe geçiyor . Bu ekrandaki içerikleri izleyerek , _ _ _
anlam yaratın ve onu bilince getirin . Altıncı çakranın amacı görmektir _ _ _ _ _
yolu açın ve bilincin ışığını içimizde ve çevremizde var olan her şeye getirin . _ _

DESEN TANIMA

> Gözler ruhun kapısıdır . _ _ _ _
>
> WILLIAM SHAKESPEARE

Kalıpları tanımayı öğrenerek yolu görürüz . _ _ _ Desenler bir kişinin kimliğini ortaya koyuyor
şey - ne olduğu, ne için olduğu , onunla nasıl ilişki kurulacağı . Çoğu zaman sadece bir şeye bakıyoruz _

Machine Translated by Google

modeli fark edene kadar devam ederiz ve sonra dururuz . Birinin bize doğru geldiğini görüyoruz
caddenin karşısından . _ Saça , vücuda , yürüyüşe bakıyoruz , ayırt etmeye çalışıyoruz . _ _
Kim olduğunu görene kadar desen . " Ah, bu Kevin" diyoruz ve bu noktada sık sık duruyoruz
yeni bilgiler alıyor . Üçüncü gözü açmak , bakmaya devam etmemizi sağlar ; _ görüyoruz _
ötesine geçin ve daha derin kalıpları ve anlamları algılayın .
Desen tanıma , noktaları birleştirme oyunu oynamaya benzer . _ _ İlk başta sadece bir tane görüyoruz
sayfadaki nokta ve sayıların karmakarışıklığı . _ _ Ancak bunlar arasında bağlantılar kurdukça _ _
noktalar, bir görüntü oluşur. Tüm noktalar birleşmeden önce bile görüntüyü tahmin edebiliriz . _ _ _
çünkü onu tanıyoruz .
Bilginin toplanmasındaki kritik noktada , tamamlanmamış kalıp , _ _ _ _ _
bir bütün. Çakralarımızın her biri bize bilgi getirirken , altıncı çakranın görevi ise _ _ _ _ _
bu bilgiyi anlamlı kalıplar halinde birleştirin . Bu öz-düşünüm, öz- bilgiye ve bütünlüğe yol açar .
Örüntü tanıma, aynı anda geçmişi, bugünü ve bugünü görebilme yeteneğini gerektirir .
gelecek. Arkadaşınız, kendisinden ne kadar nefret ettiğine dair çok tanıdık bir tirad yapmaya başladığında
işinden sonra ne söyleyeceğini tahmin edebilirsiniz çünkü bunların hepsini daha önce duymuşsunuzdur . _ _ olarak _
Sonuç olarak onu dinlemeyi bırakabilir ve bir şey söylediğini fark etmeyebilirsiniz bile . _ _ _
yeni. Geçmişten bilgi alıp geleceğe yansıtırız . _ _ _ _ _ _
Tanıma , yeni bilgi olasılığını ortadan kaldırabilir veya bizi bir süreliğine kurtarabilir . _
kaçınmayı tercih ettiğimiz bir deneyim . Desene ilişkin yorumumuz hangisini yapacağımıza karar verecektir .
seçmek. Eğer kendimi daha önce içinde bulunduğum bir dinamiği ortaya çıkaran bir ilişkinin içinde bulursam , _
Ne olacağını öğrenmek için ilişkinin tamamını sürdürmenize gerek yok . _ _ _ _ _ Yapabilirim _
kalıp biter bitmez kendimi uzak ya da aldatıcı sevgiliden uzaklaştırmayı seçiyorum _ _ _
netleşir . Bir modeli tanıdığımızda onun neye dönüşeceğini sezebiliriz ve _ _ _ _
eylemlerimizi buna göre yönlendirin . Bu bilgeliğin başlangıcıdır . _ _
Kalıpların tanınmasında yolumuzu buluruz _ _ _ _ _ _ iç yüzü . İçgörü , görme yeteneğidir _ _
içinde , Bir modeli tanımanın, onun büyük resimle nerede bağlantılı olduğunu görmenin “ aha ” sı ,
ne anlama geldiğini görüyoruz . Deneyimlerimizden elde edilen bilginin benliğimizin içinde olduğu _ _ _ _
toplanıyor ve hafızamızda saklanıyor . _ _ _ Sadece içimizi görerek bunu yapabiliriz _ _ _ _
Bu bilgilere çapraz referans verin ve anlamlı kalıpları tanıyın .
Bir modeli her fark ettiğimizde bütünlüğe doğru ilerliyoruz . _ Bu bütünlüğün bir anlamı var
Ona hem anlam hem de amaç veren kimlik . Üçüncü gözü açmak şunları yapmamızı sağlar :
Büyük resmi görün , benmerkezciliğimizi aşın ve doğasında var olan daha derin anlamı bulun .
her şey. İç görüş geliştikçe yanılsamalar parçalanır , hayaller bütünleşir , netlik ortaya çıkar .
başlar ve bilinç mevcut olanın bir adım daha ötesine uzanır _
yalnızca alt beş çakra aracılığıyla . Artık bizi mümkün kılan geniş vizyona erişiyoruz .
tamamlanmaya doğru yolumuzu görmek için .
YANILSAMA
Kalıpları algılarken sıklıkla altıncı çakranın şeytanıyla karşılaşırız . _ _ _ _ _ Yanılsama yanılsama
bilincimizi açık fikirli algıdan kurtarır , onu donmuş bir görüntüye sabitler .
Bir yanılsama , zamanın akışında yer değiştiren statik bir görüntüdür ve bu nedenledir . _ _ _
gerçek dışı. Bir şeyin nasıl olduğu yanılsaması genellikle onun ne olduğuna dair bir görüntüdür . _ _ meli
şu anda Olumsuz. Ona olan bağlılığım beni , görebileceğim şimdiki zamanın dışına çekiyor . _ _ _
gerçekçi. Vücudumun on kilo daha zayıf olmasına olan takıntım , vücudumun değerini anlayamıyor _ _
şimdi böyle . _ Bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair yanılsamam beni her şeyi eleştirmeye itiyor _
ilişkimin bu imajın yetersiz kaldığı yerlerde ve bunların anlamını göremiyorum _ _ _ _ _
benim için sorunlar olabilir . Bu bölümün başında anlatılan üç kişi _ _ _ _
hepsi yanılsama içindeydiler , kendilerini net ve net bir şekilde yaşamaktan alıkoyan bir görüntüye takılıp kalmışlardı .
otantik olarak.

Olayları olduğu gibi görmüyoruz . _ _ Olayları olduğumuz gibi görüyoruz . _

ANAÏS NIN

İllüzyonlar psişik enerji yatırımı ile yerinde tutulur . _ _ Bir şeye odaklandığımızda _

Machine Translated by Google

imaj, her şey onun süslenmesi için yiyecek haline gelir . Birinin bizden hoşlanmadığını düşünüyorsak , en ufak bir uyumsuzluğu kanıt olarak kabul ederiz . Hipokondri hastası en ufak bir acıyı hastalığın kanıtı olarak kabul eder . Bir illüzyona yatırım yaptığımızda , enerjimizi bağlar ve bağlılığı sürdürür . _ _ _ _ Elbette ne kadar çok bağlanırsak , o kadar fazla enerjiye yatırım yapmamız gerekir ve işte bu noktada takıntı tehlikesiyle karşı karşıya kalırız . _ _ İllüzyon , yatırdığımız enerjiyi geri beslemediğinden doyum ya da tamamlanma getirmez ve tıpkı bir bağımlılık gibi bizi yalan vaatlerine çekmeye devam eder . _ _ _ _ _

Anya , büyürken aşk romanları okuyarak ailesinin yaşadığı nahoş dramlardan kurtuldu . _ _ _ _ Bilinçli olarak farkına varmadan , " sonsuza kadar mutlu " evlilik modeline yol açan aşk ilişkisi yanılsamasını benimsemişti . _ _ _ _ _ Bir yetişkin olarak tüm zamanını ve enerjisini kocasına ve ailesine harcadı , evliliğin uzun süremeyeceğini hiç düşünmedi . _ _ _ _ _ _ Bu imaja bu kadar bağlı olduğundan evliliğindeki ciddi eksiklikleri görmeye gücü yetmiyordu . _ _ _ _ _ _ _ _ Kocasının kendisine ve çocuklarına uyguladığı istismarı inkar ediyordu ve bu inkar onu , kocasını memnun etmeye , istismarı arkadaşlarından saklamaya ve mutlu bir ailenin dış imajını korumaya daha fazla enerji harcamaya itti . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu yatırım sosyal hayatından ve maddi gücünden uzaklaştıkça evliliği sürdürmek daha da önemli hale geldi ve inkarı derinleşti . _ _ _ _ _ _ Sürekli olarak kocasına takıntılıydı , her zaman kendi ihtiyaçları pahasına onun ihtiyaçlarını düşünüyordu . _

Maria babası tarafından terk edilmiş ve öfkeli bir anneyle baş başa kalmıştı . Daha da kötüsü , babası sonsuza dek ortadan kaybolmadan önce birkaç kez geri döndü ve tekrar ayrıldı . Maria , çocukluğunda pencereden dışarı bakarak , arabasına göz kulak olarak ve bir daha geri gelip gelmeyeceğini merak ederek geçirdiği zamanı hatırlayabiliyor . _ Sonunda modeli tanıdı ve arada bir ortaya çıksa bile tamamen gittiğini fark etti . _ _ _ _ _ _ Artık bir yetişkin olan Maria , erkek arkadaşının onu terk etmesini takıntı haline getirmiştir . Adam ona niyeti konusunda ne kadar güvence verirse versin , kadın en ufak bir geri çekilmeyi her şeyin bittiğine dair bir işaret olarak yorumluyor ve mevcut durumun üzerine geçmişteki bir modeli dayatıyor . Bazen sanki arabanın varlığı ona güvence veriyormuş gibi sırf arabasını görmek için adamın çalıştığı yere gitmek zorunda hissediyor kendini . _ _ _ _ _ Hem araba hem de terk edilme , onun bir miktar denge bulmaya çalıştığı yanılsamalardır . _ Yanılsama altıncı çakranın fazlalığıyla beslendiğinde takıntıya veya yanılsamaya dönüşür . _ _ _ _ Takıntılar, belirli bir konuya alışılmadık miktarda enerji yükler ; yanılsama, ayrıntılı yanılsamaların merkezi bir tema etrafında bir araya getirilmesidir . İlk çakranın topraklanmış bağlantısından ayrılan üst çakralar , debriyajı devre dışı bırakılmış bir motor gibi çılgınca döner ; ileri hareket olmaksızın çok fazla aktivite vardır . _ Bir illüzyona ne kadar çok yatırım yaparsak , ondan vazgeçmek o kadar zor olur . _ Yatırım , enerjiyi illüzyona mühürleyerek ona arketipsel oranlar kazandırır . _ _ Kapalı bir durumda , bizi gerçek anlayıştan alıkoyan tekrarlayan döngülerin içinde sıkışıp kalıyoruz .

ARKETİPLER

Bilgi parçaları bir araya gelip bütünün kimliğini ortaya çıkarmaya başladıkça , arketiplerin dünyasına gireriz . _ _ _ _ _ Noktaları birleştirirken bir kedi görürsek daha önce kedi gördüğümüz için onu tanırız . _ _ _ _ Kara bir kedi ya da kaplan , sıska bir kedi yavrusu ya da kuyruksuz bir manks olabilir , ancak hepsi Psikolojik olarak aynı arketip kategorisine girer ... İçgüdü imgesi olarak kedi

arketip , insanın tüm doğasının ulaşmaya çalıştığı manevi bir hedeftir . _

C. G. JUNG

Arketip , ortak bir tema tarafından bir araya getirilen imgelerin ve deneyimlerin bir bileşimidir . _ Arketipler anlayışımızı şekillendiren morfogenetik alanlar gibidir . _ Kaos teorisinin tuhaf çekicileri gibi , doğrudan görülemezler , ancak hayatımızdaki olaylarda açıkça görülürler . _ _ _ _ _ Kronik olarak fedakar yardımseverliğe yönelen biri , Büyük Ana arketipinin olumlu yönlerinden aşırı derecede etkilenebilir . _ _ _ _ _ _ Kadınlar tarafından yutulma korkusuyla yaşayan biri _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

Bu arketip olan Korkunç Anne'nin olumsuz yanından muzdarip . _ _ Stuart da öyleydi
fantazi kadınının kalbine sahip olduğu içsel anima arketipi tarafından baştan çıkarılmış ve _ _
hiçbir gerçek kadın rekabet edemezdi .

Tüm insan deneyiminin bir çökeltisi olan arketip , bilinçdışında yer alır . _ _
hayatımızı güçlü bir şekilde etkiler . Projeksiyonlarını serbest bırakmak , içeriğini yükseltmek _ _ _
bilinç bir görev ve görev haline gelir .

JOLANDE JACOBI

Arketipler sembolik olarak " Arketipsel imge egoyla tam olarak bütünleşmediğinde arketipik görüntü .
o zaman _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
yanılsama. Örneğin , Kahraman arketipi bir şeyi başarma arayışını temsil eder .
olağanüstü. William'ın başarıya yönelik çabası , Kahramanın başarısının kısmi bir yansımasıydı .
ama egosu bir uygunluk imajıyla o kadar kaynaşmıştı ki , _ _ _ _ _ _
olağanüstü bir şeyin olasılığı . Sonuç olarak , başarısında bir boşluk hissi oluştu _
ve ruhunu daha derin anlamlara susamış halde bıraktı . Bu farkı çözmeye izin verdi William
Kahramanın daha derin arketipik enerjisine bilinçli bir şekilde erişmek ve onu yönlendirmek _ _ _
Hayatınızı daha fazla ruh tatmin edici başarıya doğru yönlendirin .

Çakraların her biri şekilde gösterildiği gibi bir arketiple ilişkilendirilebilir . _ _ _ _ 6.1. İçinde
Ayrıca her çakra , ilişkili olduğu elementin (ve) arketipik enerjisine sahiptir . toprak, su,
ateş, hava, ses, ışık , Çakra sisteminin kendisi daha da büyük bir arketiptir .
Jung'un bütünlük arketipi olan Benliğe benzer bir model . Jung her şeyin bütünlüğünü gördü .
Psişedeki düzenin merkezi arketipi olarak benlik , varoluşun biçimlendirici ilkesi _ _ _ _
bireyselleşme.

Bireyleşmenin kendisi de arketipsel bir süreçtir ve kişiden kişiye farklılık gösterse de _ _
Arketip modelini oluşturan ortak unsurlar vardır . _ _ süreç _
Bireyleşmenin gelişimi , gölgeyi geri kazandığımız çakraların açılımını yansıtır . _ _ _
özerkliğimizi tesis eder , anima ve animusumuzu bütünleştirir , bireyselliğimizi ifade eder ,
Arketipsel etkilerimizi tanıyın ve tüm bu unsurları daha büyük bir bütünlüğe entegre edin .
bütünlük. Arketipsel bir enerjiyi tanımak , onun modelini ve anlamını tanımaktır . _
ve ona göre kendimizi yönlendirelim . Bireyleşme modelini tanımak (veya _ _
Çakranın açılması) yaşamlarımızda meydana geldikçe nerede olduğumuzu görmemizi sağlar . _ _ _ _ _ _ _
yön ve oraya ulaşmak için ne yapmamız gerektiği . _ Böylece içgörü eylemi yönlendirir .

Machine Translated by Google



ŞEKİL 6.1. ÇAKRALARIN ARKETİPLERİ _ _

Altıncı çakrada kendi iç dünyamıza geçiyoruz . _ arketipsel kimlik . Bu kimlik , hayatımızda rüyalar , hayal gücü , sanat , ilişkiler veya durumlar aracılığıyla ortaya çıkan görüntü ve sembollerin tanınmasıyla kazanılır . Bu sembollerin arketipsel öneminin farkına varmak bizi daha geniş bir manevi çerçeveye getirir . Daha geniş bir anlayış bağlamına gireriz ve kim olduğumuzun ve amacımızın ne olduğunun daha derin bir şekilde farkına varırız . Bu , arketipsel kimliğimizi geliştirmenin temel çalışmasıdır . _ _

Alexandra , bazen menopoza eşlik eden canlılık ve libido kaybıyla baş etmekte zorluk çekiyordu . _ Sürekli " ölüyor " gibi hissediyordu ve yavaş yavaş dış hayatından çekiliyordu . Onun sürecini Yeraltı Dünyası'na (Yunan Persephone mitinde veya Sümer İnanna mitinde temsil edilen efsanevi ölüm ve yeniden doğuş ülkesi) seyahat etme arketipik deneyimiyle karşılaştırdığımda , bu onun başa çıkmasını kolaylaştırdı . _ _ _ _ _ _ _ _ Deneyimine , anlık acısının ötesinde bir anlam verebilirdi . Bunu , daha derin bütünlük ve Kendini ıslah arayışının bir parçası olarak , başlangıcı , sonu ve kutsal bir amacı olan içe doğru bir yolculuk olarak kabul edebilirdi .

> Tüm arketiplerin toplamı olarak bilinçdışı , en uzak başlangıçlarına kadar uzanan tüm insan deneyiminin birikimidir . _ _ _ _ _ Aslında ölü bir depo , bir tür terkedilmiş çöp yığını değil , bireyin hayatını görünmez yollarla belirleyen canlı bir tepkiler ve yetenekler sistemi . _ _ Arketipler basitçe içgüdülerin oluşturduğu formlardır . _ _
> farz etmek.
>
> C. G. JUNG

Arketipler daha geniş bir alana gömüldükleri için esrarengiz bir enerji taşırlar . _ _ Onlarla karşılaştığımızda etrafımızdaki her şeye büyük bir anlam yükleyen güçlü bir psişik yük hissedebiliriz . _ _ _ Aynı zamanda içlerindeki daha küçük detayları dikte eden bir anlam ve amaç da taşırlar . Eğer kendimizde bir Öğretmenin , Şifacının , Annenin , Babanın ya da Sanatçının arketipini görürsek , bu tanınmayla birlikte içkin bir dizi duyguyu kazanırız .

Machine Translated by Google

Talimatlar ve enerji. Bu talimatların bazıları bizi daha fazla bilgiye yönlendirse de , bizi asıl yönlendiren arketipin kendisidir . _ _ _ Anne olacağını bilen hamile bir kadın , çocuk yetiştirmeyle ilgili kitaplar okuyor ya da doğum dersleri alıyor .
Ayrıca anneliğe karşı , doğum yaptığında kendiliğinden ortaya çıkan bazı içgüdüsel tepkileri de vardır . _ _ Bir şifacı kendi disiplininde kendini eğitir , mesleğinde başkalarını bulur ve ihtiyacı olanları arar . _ _ _ Ancak şifacının aynı zamanda doğuştan gelen belirli bir sağlık ve hastalık duygusu ve hayatı boyunca fark edilebilecek sanata karşı bir çekiciliği vardır . _ _
Görsel bir sanatçı , dünyayı renk ve gölge , şekil ve kompozisyon açısından görür ve sanatıyla arketipsel ifadeler oluşturmak için yaratıcı kimliğini kullanır . _ _ Arketip enerjinin içine yerleştirilmiş talimatlar bize yalnızca anlam vermekle kalmaz , aynı zamanda yön de verir .
Bu düzeyde edindiğimiz arketipsel kimlik , iyisiyle kötüsüyle bir algı biçimine dönüşür . _ _ _ _ Şifacı ve sanatçı aynı durumda farklı ayrıntılar ararlar . _ _ _ _ O zaman şunu sorabiliriz : Bu arketip gerçekten görme yeteneğimizin başka bir yanılsaması ya da çarpıtılması değil mi ? Olabilir ama arketipi tanımakla filtreyi de tanımak ve buna göre algılarımızı düzeltmek mümkün oluyor . _ _ _ _ _ Anne arketipinin olumlu yönleriyle aşırı özdeşleştiğimi bildiğimden , kendi gölgemin inkarını görebiliyorum ; _ _ _ _ _ _ Her talep için her zaman orada olmam gerektiğini söyleyen programı tanıyabiliyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ Ona bir ismim var , onu algılamanın bir yolu var , anlamanın bir yolu var . Anlamını geçmişimden kendi anneme , onun annesine ve zamanda geriye doğru izleyebilirim . _ _ _ _ _ _ Arketipsel etkilerimin tanınmasıyla yeni davranışlar yaratma konusunda daha özgürüm ; _ _ _ _ tanınmadan , seçimler yaptığımın farkında bile değilim ; mevcut davranışım tek seçenek gibi görünüyor . _ _ _
Arketipsel etkilerimizi bilmek , algı tarzlarımızı netleştirmeye yardımcı olur . Hayattaki amacımızı netleştirir ve bu amacı gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğumuz şeyleri çeker . _ _ _ _ _ Aynı zamanda bizi bilinçsizce arketip tarafından yönetilmekten korur ve enerjisini büyümemiz için kullanılabilir hale getirir . _ _ _ _ _ Arketip o zaman görünmez bir diktatör olmaktan ziyade bir müttefik haline gelir .

Davranışlarımız ve inanç sistemlerimizdeki bilinçsiz alt rutinler arketipsel enerjiler tarafından beslenir . Jung bu altprogramlara çağrıkompleksi . Bunlar , daha iyisini biliyor olsak bile alışkanlıkla yaptığımız veya düşündüğümüz şeylerdir ; örneğin diyetimizi defalarca bozmak , çocuklarımızı incitici bir şekilde eleştirmek , ilişkilerimiz iyi giderken sabote etmek veya doğruyken başarıdan kaçınmak gibi . _ _ _ _ _ _ _ _ köşede . Kompleksler her zaman arketipsel bir matris etrafında oluşur ve bu matrisin farkına varmak döngüyü kırmamıza yardımcı olur . _
William bir imajı takip ettiğini fark ettikten sonra bile mükemmeliyetçiliğinden vazgeçemediğini fark etti . _ _ _ Entelektüel olarak imajı korumanın gerekli olmadığını görebiliyordu ama duygusal olarak onu bırakmaktan korkuyordu . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bir Sert/Başarılı olarak babasını etkilemeye derin bir ihtiyaç duyuyordu . Babası artık yaşamıyor olsa da , ruhundaki arketipik Baba enerjisi hâlâ onun duygularını ve davranışlarını yönlendiriyordu . _ _ _ Gerçek babasından bireyleştikçe ve Baba arketipinin kendi ifadesine sahip olduğunu iddia ettikçe , babasının davranışları üzerindeki katı etkisini gevşetebildi . _ _ _ _ _
Arketip düzeyi aynı anda içkin ve aşkındır . Onu kendi içimizden ortaya çıkardığımız bir şey olarak deneyimlediğimizde içkindir . _ _ _ _ _ _ Bir arketipi tanımasak bile , yine de davranışlarımızı şekillendiren bir güç olabilir . _ _ _ _ Bilinçsizce Aşık arketipiyle rezonansa giren bir eş , defalarca başka ilişkiler yaşayabilir . _ _ _ _ _ Arketip Sanatçı , yapılandırılmış bir işte genellikle mutsuzdur . _ Anne arketipinin sahip olduğu çocuksuz bir kadın , kendi zararına bile olsa sürekli olarak başkalarıyla ilgilenecektir . _ Arketipimizi bilince getirmek , onun enerjisini bilinçli bir şekilde kucaklamamıza yardımcı olur . _

Bir arketip , bedenlerimizin fiziksel dünyaya gömülü olma şekline benzer şekilde , daha büyük bir meta - yapı ile rezonansa girmesi bakımından aşkındır . Şifacıların geleneği insan yaşamının başlangıcına kadar dayandığı için dünyadaki tek şifacı biz değiliz . _ _ _ _ _ _ _ Biz _

Machine Translated by Google

baba olan ilk kişi değil . Baba imajımız , kendi babamızdan , arkadaşlarımız , filmlerimiz ve edebiyat aracılığıyla tanıdığımız tüm babalara kadar bize nasıl baba olunacağına dair bilgiler getirir . _ _ _ Anne arketipi , antik tanrıçalardan televizyon reklamlarında deterjanı karşılaştıran kadınlara kadar her yerde var . _ _ Bir arketipin birçok tezahür biçimi vardır , ancak her birinin arkasında ortak bir kavram vardır .

Arketip aşkındır çünkü bizden daha büyüktür . _ _ _ _ İçkindir çünkü kim olduğumuzun bir unsurudur ; ancak aynı anda birden fazla arketipi bünyesinde barındırabildiğimiz için yalnızca bir unsurdur . _ _ _ Hem Sanatçı hem Baba , Düzenbaz ve Aşık, Anne ve Çocuk olabiliriz . Sürekli çocuğun ebeveynliğin sorumluluklarıyla mücadele etmesi gibi , ya da bağlantı kurmak isteyen Aşık'ın yalnız kalmak isteyen Münzevi ile kavga etmesi gibi , arketipler de içimizde kavga edebilir . Bu bariz çelişkilerde , tanınmak için ağlayan arketipsel enerjilerin her birini onurlandırmanın bir yolunu bulmak önemlidir . _ _ _ _ _ Onları reddetmek onları yalnızca arketipin olumsuz tarafına enerji verdiğimiz gölge alemine gönderir . _ _ _ Daha sonra İyi Anne , ihtiyaç duyduğu özgürlüğü alamazsa çocuklarına kızan ve kırgın olan Kötü Anne olur . _ _ _ Aşık , yalnız başına ihtiyacı olan zamanı alamayınca mesafeli ve huysuzlaşır . _ _ _

Arketipsel enerjiler tüm mitoloji ve dinlerin merkezinde bulunur . _ _ Ruhlarımızın derinliklerinde yankılanan güçlü bir enerjiyle dolu olan arketipi kucaklamak ruhsal bir deneyimdir ve bizi üst çakralarla ilişkili ruhsal durumlara açar . _ _ _ _ _ _ _ _ _ İsa , Buda ve Pan , Afrodit , İsis ve Meryem Ana ; hepsi yalnızca etrafımızdaki doğanın güçleriyle değil , aynı zamanda kendi ruhumuzun derin unsurlarıyla da yankılanan arketip ilkelerdir . _ Bu rezonansta arketip büyük bir güce sahiptir . Zamanla arketipler kolektif psişik enerjiyle donatılır ve kültürü güçlü bir şekilde etkiler .

Arketipsel anlayışa ve arketipsel kimliğimizin gelişimine en iyi erişimimiz , sembollerin farkındalığı ve bütünleştirilmesi yoluyla olur . _ _ _ _ _

SEMBOL OLARAK GÖRÜNTÜ

Arketip yoğunlaştırılmış psişik enerjidir ve sembol , arketipin ayırt edilebilir hale gelmesini sağlayacak tezahür tarzını sağlar . _ Hiçbir zaman bir arketiple karşılaşamayız , sadece onun sembolüyle karşılaşırız .

EDWARD WHITMONT

Kalp çakrasının üzerine ilerledikçe sembolik aleme giriyoruz . _ _ _ _ Dilimiz ses sembollerinden oluşur ve harflerimiz bu sesleri temsil eder . _ _ Görsel alanda semboller bizimle güçlü arketipik enerjilerin temsilleri olarak konuşur . _ _ Onları fantezilerimizde ve rüyalarımızda görüyoruz , takılarımıza takıyoruz , notlarımıza karalıyoruz , logolarımızda kullanıyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Semboller , derin arketipik enerjiler hakkında doğrudan, tüm beyinle iletişim kurmanın bir yoludur .

Semboller , zihnin arketipik enerjiyi algılamasını sağlayan araçlardır . _ _ Benzer şekilde, tanımı gereği psişik enerjinin fiziksel olmayan şablonları olan arketipler , semboller aracılığıyla bilince entegre olur .

Bir modeli tanıdığımızda semboller ortaya çıkar . Ruh bizimle her zaman sözlü bir dille konuşmaz , ancak semboller aracılığıyla konuşulan daha arketipsel bir dile sahiptir . Eğer _ _ rüyalar ve arketipsel kimlik , öyleysek , sembollerin dilini öğrenmeliyiz . _ _ fanteziler , sanat yaratımı ve tesadüfi karşılaşmalar yoluyla bilinçdışından ortaya çıkan semboller geliştirmek . _ Bu bölüm üzerinde çalışmaya başladığımda , kesintileri ortadan kaldırdığım ve bazı manevi uygulamalarımı hızlandırdığım bir arınma dönemine başladım . _ _ _ _ _ İki gün sonra , bahçemin kenarında tam bir 1,5 metrelik yılan derisi buldum ; bu , gerçekten de dönüşümün hizmetinde eski derimi değiştirdiğimi doğruladı . _ _ _ _ _ Bahçemde (bir şeylerin yetiştirildiği yer) ortaya çıkması bana üzerinde düşünmem gereken başka bir sembol getirdi . _ _ _ Hayatımda neyi geliştirmek istiyorum ? _ _ _ _ Geçmişte geride bırakmak istediğim neyi geliştirdim ? _ _ _ _ _ _ Yılanlar ilk kez derilerini dökmeye başladıklarında , derilerinin gözlerinin üzerinden kaydığı bir dönem vardır ve _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

çok iyi görememek . _ Cilt döküldükten sonra yeni bir berraklığa geri döner . _ Bu , az önce yaşadığım , sesimden emin olamadığım ve endişeyle netliği aradığım dönemi yansıtıyordu . _ _ _ _ Son olarak yılan , çakralardan geçen Kundalini enerjisinin sembolüdür ve bu kitabın son bölümlerine girerken içsel Kundalini'm yeni bir seviyeye giriyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Deri artık onurlandırmak ve hayatıma katmak istediğim şeylerin birçok sembolünü sergileyen kişisel sunağımın üzerinde duruyor . _ _ _ _ _ _

Bu , hayatta ortaya çıkan sembollerle nasıl çalışılacağına dair küçük bir örnektir . _ Bu sembollerin en güçlü kaynağı ise rüyalarımızdır . _ _

RÜYALAR

Rüyalar bilinçli ve bilinçsiz zihni birbirine bağlar . Böylece hem bilinçli bireyler olarak uyanmamız hem de bu bilincin Dünya ve Doğanın dinamik zemini ile bağlantısı için hayati önem taşıyan alt ve üst çakraları birbirine bağlarlar . _

Bütün yaratım esasen özneldir ve rüya , rüya görenin aynı anda hem sahne, hem aktör, hem yönlendirici , hem de sahne, yönetici, yazar, seyirci ve eleştirmen olduğu bir tiyatrodur .

C. G. JUNG

Rüyalar bizimle üst çakraların sembolik tarzıyla konuşur , ancak sembolize ettikleri şey " alt " süreçlerimiz (içgüdüler , duygular ve dürtüler) ile ruhun daha geniş arketipsel dünyası arasındaki bağlantıdır . _ Rüyalar ruh ile ruhu , bireysel ile evrenseli dinamik ve sentezlenmiş bir bütün halinde birleştiren gizemin kilidini açar .

Gökkuşağı Köprüsü'ndeki son adımımızı oluşturacak olan gerçekleştirme hedefine altıncı çakra katkısıdırlar . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Rüyalar sıradan gerçekliğe alternatifler sunar . Vizyon , hayal gücü , basiret ve içgörüye sahip olmak için yeni ve yaratıcı şekillerde düşünebilmemiz gerekir . _ _ _ Rüyalar , olaylara yeni bir gözle bakmamızın yolunu açar ; gizli duygu ve anlayışları , arzuları ve ihtiyaçları , reddedilen benlikleri , kullanılmayan yetenekleri ve bütünlüğümüzün eksik parçalarını açığa çıkarır . Bunlar genellikle bilinçli zihni kökünden söküp onu daha büyük bir şeye açan, son derece mantıksız görüntülerdir .

Rüyalar sıklıkla bize bilinçli zihnimizin çözemediği sorunlara yanıt verir ve böylece güçlü manevi öğretmenler haline gelir . _ _ _ Pek çok bilimsel ve teknolojik keşif , sorunların çözümlerinin sembolik biçimde ortaya çıktığı rüyalar aracılığıyla yapılır . Mendeleyev , oda müziğinin hassas düzenlemesi eşliğinde uykuya daldıktan sonra gördüğü bir öğleden sonra rüyasında elementlerin periyodik tablosunu tasarladı . _ _ _ _ Neils Bohr, yarış atlarının bir pistte seyahat etmesinin hayalini kurdu ve atom altı parçacıkların düzenli yörüngelerine sahip kendi atom modelini oluşturmak için ilham aldı . Dikiş makinesinin icadı , yamyamların mucidini delikli mızraklarla dürttüğü ve mucitlerin elli yıldır elinden kaçan temel anahtarı getirdiği bir rüyayla netleşti.2 Rüyalar , taleplerle boğuşan iç dünyamızın temsilleridir . _ puan _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ dıştaki . _ _

Rüya , ruhun en içteki ve en gizli girintisinde , ego bilincinin var olmasından çok önce psişe olan ve ego bilincimiz ne kadar uzağa uzanırsa uzansın psişe olarak kalacak olan o kozmik geceye açılan küçük , gizli bir kapıdır . _ _ _ _ _ Tüm bilinç ayrılır; ama rüyalarımızda ilkel gecenin karanlığında yaşayan o daha evrensel , daha gerçek , daha ebedi insanın benzerliğini giyeriz . _ _ _

Orada hâlâ bütündür ve bütün , doğadan ayırt edilemez ve her türlü benlikten arınmış olarak onun içindedir . _

C. G. JUNG

Rüyalar , ruhun homeostazisi sürdürmenin , yaşamlarımızı dış gerçekliklere göre ayarlarken oluşan denge eksikliğini telafi etmenin bir yoludur . _ _ Sağlığımız , ilişkilerimiz , işimiz , büyümemiz ve araştırabileceğimiz hemen hemen her alan hakkındaki temel bilgileri bilinçli zihne iletirler . _ _ _ Jeremy Taylor , rüyasında çürümüş etlerle dolu bir çanta açtığını gören Barbara adlı bir kadının hikayesini anlatıyor . _ _ O

Machine Translated by Google

Rüya grubu , çantanın onun rahmini temsil ettiğinden ve onun hamile kalmış olabileceğinden endişeleniyordu .
kanser. Önceden herhangi bir fiziksel semptom olmadığı için rüya görüntüsü , _ _
kontrole gidiyor . _ _ _ İlki hiçbir şeyi açığa vurmadı ama gördüğü rüyanın etkisiyle harekete geçti .
başka bir görüş aradı . Gerçekten de kanser hastasıydı ve hastalığına çare bulabilmişti . _ _
durum tam zamanında . Biraz daha bekleseydi , bunun da olacağı söylendi _ _ _ _ _
geç.3
Rüyalar aşkın bilincin birincil deneyimidir . _ Rüyalarda var _ _
doğrusal zaman veya mantıksal uzay sınırlaması yoktur . Baş aşağı uçabiliriz ya da bir _ _
bir dakika dağda , bir dakika sonra ofiste . Hayaller bizi evrenin sınırlarının ötesine taşır . _
fiziksel yeteneğin artık dikkate alınmadığı vücut . _ _ Rüyalar da bizi getirebilir _
bize onun ihtiyaçları hakkında sembolik bilgiler vererek veya _ _ _ _ _ _ _ _
Uyanık yaşamımızda vücudumuzun reddettiği hareketleri ve duyguları uygulayın . _ _ _ Böylece rüyalar
bedensel ve aşkın deneyim arasında önemli bir bağlantıdır .
Rüyalar binlerce yıldır filozofları ve psikologları büyülemiştir . Şifa olarak _
bilincin evrimi için kuvvet , bunlardan bahsettiğimde tekrar araştırılacaklar . _ _ _ _ _
Altıncı çakra aracılığıyla şifa . Rüyaları anlayabilmek için şunları yapabilmemiz gerekir : _ _ _
Sembolleri arketipik enerjinin temsilleri olarak kabul edin ve bulmak için sezgilerimizi kullanın .
onların anlamı.
SEZGİ
Sezgi parçalanmadan bütünlüğe doğru bir sıçramadır . _
Sezgi kalıbın bilinçsiz tanınmasıdır . _ _ Dört işlevinden biridir _ _ _ _ _
Jung tipolojisi (diğerleri çakra yedi ile duygu Ve his , ilk ikisiyle ilgili _ _
Çakralar ve düşünme, ilgilidir) . Sezgi , alt kısımdaki enerji gibi
çakralar temelde pasiftir . Sezgiyi zorlamaya çalışanlar bunun böyle olmadığını çok iyi biliyorlar . _ _
iradeye göre davranın , daha ziyade bir açıklık ve anlayış süreciyle . _
Sezginin gelişimi psişik yeteneklerimizi geliştirir ve _ _ _ _ _ _ _ _
çakra altı. Bilinçdışı sürecimize kapalıysak ve neredeyse tamamen _ _ _ _ _ _ _ _
bilinçli zihnimiz , o zaman sezgilerimiz gelişmemiş olacak ve Jung'un dediği şeye dönüşecek
BİR alt işlev . Sezgi olmadan , varlığın bütününü veya özünü kavrayamayız . _ _
bir şey. Daha dolaysız bir gerçeğin rezonansına teslim olamayız ve _ _ _ _
rasyonel , bilinçli zihin aracılığıyla bize sunulandan daha anlayışlıdır . _ _
Sezgi pasif olduğundan , tıpkı toprak elementlerine açılmak gibi teslim olmayı gerektirir . _
ve su, yerçekimine ve akışa teslim olmayı gerektirir . Kucaklamak için sezgiye ihtiyacımız var _
bizi daha büyük , kozmik dünyaya açan gizem .
Mantığı sezgiye tercih eden bir kültürde yaşıyoruz . _ Çocukken bize öğretilmiyor _ _ _
sezgilerimize değer veririz ve eğer mantıksal olarak savunamazsak , önsezilerimiz genellikle dikkate alınmaz _
bizim muhakememiz. Sonuç olarak çoğu zaman kendi önsezilerimizi göz ardı ederiz çünkü _ _
Mantık dışı yollarla bazı şeyleri gerçekten bilebileceğimize inanıyorum . Bu dahili
geçersiz kılma psişik yeteneklerimizi bastırır .
Rasyonel zihin (" saymak"tan) parçalar halinde düşünür . Bir parça diğerini takip ediyor , Oran
bizi mantıksal olarak bir düşünceden diğerine yönlendirir . _ Rasyonel zihin mümkün olsa da
Bir bütünü tek tek parçalardan sentezler , daha büyük nesneleri kavramaya pek uygun değildir .
doğrudan , deneyimsel düzeyde bütünler . Kozmik kavramları kavramak ve _ _
aşkın bilince (üst çakralarla ilişkili alemlere) ulaşmamız gerekir
daha doğrudan bir algılama aracına sahiptir . Sezginin amacı budur . _ _
Sri Aurobindo , sezgiyi karanlıkta bir kibritin parıltısı olarak tanımlamıştır.4 Öncelikle _ _ _ _
Kısa bir süre sonra tüm oda aydınlığa çıkıyor . Büyüklüğünü , şeklini görebiliriz ve _ _ _
içindeki mobilyalar ve nesneler anında bir bütün deneyim olarak algılanıyor . Sezginin parıltısı _ _
Ruhun altında yatan bütünlüğü ortaya çıkaran anlık bir aydınlanma . _ biz olarak
Farkındalığımızı arttırdığımızda (özellikle meditasyon uygulamaları yoluyla) , bunları sürdürmeyi öğreniriz .
giderek daha uzun süreler boyunca aydınlatılmış anlar .
BAŞARIYI

Machine Translated by Google

basiret

Altıncı çakranın gelişimi bizi " net görme " anlamına gelen olasılıklara açar. Basiret, iç görüşü fiziksel olmayan planlara açarak auraları ve çakraları, geçmiş ve gelecekteki olayları görmemizi sağlar . Bu , sezginin gelişmesiyle başlar ve içsel dikkati , onun kalıplarını aydınlatacak kadar uzun süre bir şeye odaklamayı öğrenme meselesidir . _ _ _ _ Kendi bilinçli sürecimizin farkındalığını kazandıkça , bu farkındalığı seçtiğimiz yere odaklama yeteneğini de kazanırız . _ _ _ _ _ Kendi ışığımızı bulduğumuzda , o ışığı görmek istediğimiz her şeye tutabiliriz . _ _ _ _ _

> Bedenin kendisi , varlığınızın içinde parıldayan ışığı koruyan ve kısmen ortaya çıkaran bir perdedir . _
>
> RUMI

Ruhsal gelişim çoğu zaman yerleşik kalıplardan kurtulmamızı gerektirir . _ _ Bu korkutucu olabilir ; aslında o kadar korkutucu ki , pek çok kişi bunu asla denemez , bunun yerine alt çakraların tanıdık alanlarına tutunmayı tercih eder . Dönüşümün bilinmeyen alanı karşısında yerimizi nasıl koruyabiliriz ? _ _ _ _ _ _ _ Sezgiye güveniyoruz . _
Sezgi daha sonra kişilerarası psişenin temeli haline gelir . Bilinmeyeni bilinir hale getirir .

Durugörü , sezgi gibi , bilinçdışı zihne bilinçli bir teslimiyet yoluyla geliştirilir . Önyargılı kavramları bırakmalı ve Benliğin bütünleştirici gücünün bizi bütünlüğe doğru yönlendirmesine izin vermeliyiz . _ _ _ _ _ _ Durugörüyü geliştirmek güven , pratik , içsel duygulara , seslere ve bilincimize davetsizce gelen görüntülere açılmayı gerektirir . _

Aşkın Fonksiyon

> Zira sembol , zıtlıkları kendinde birleştirerek aşarak psişik hayatı sürekli bir akış halinde tutar ve onu mukadder hedefine doğru ileriye taşır . _ _ _ _ _ Psişik sürecin canlı hareketinin bir ifadesi olarak gerilim ve gevşemenin sabit bir ritim içinde değişmesi sağlanır . _ _ _
>
> JOLANDE JACOBI Bu

noktada çakra yapımıza bir kez daha bakıp nerede olduğumuzu görmek önemli . _ _ _ _ _ _ Boynumuzu geçip başa girdiğimizde , zaman ve mekanın fiziksel dünyasını aşar ve zihnin fiziksel olmayan , sembolik dünyasına gireriz . _ _ _ _ _ _ _ Altı ve yedinci çakralar , Jung'un bilinç üstü olarak adlandırdığı veya diğerlerinin aşkın , kişilerarası veya kozmik bilinç olarak adlandırdığı alanlara karşılık gelir . _

Alttaki iki çakra , kendi doğalarına göre yer çekimiyle akan içgüdülerin ve bilinçdışı zihnin alanıydı . _ _ _ _ _ _ Üçüncü çakrada egoik bir bilince uyandık ; içgüdüsel akışa direnme veya onu yönlendirme iradesine sahip ayrı bir benlik duygusu . _ _ _ Üçüncü , dördüncü ve beşinci çakralar , dış dünyayla etkileşime girerken ve iç planlardaki deneyimi bütünleştirirken büyük ölçüde bu egosal bilinç tarafından yönetilir (bkz . _ 0.8).

Transpersonal bilinç alanı , hem egonun hem de içgüdülerin ötesinde olan, ancak her ikisini de yansıtan ve birleştiren bir alandır . Bu yansımada altıncı ve yedinci çakraların sırasıyla alt ve orta alemlere ait olduğunu görebiliriz . _ _ Altıncı çakra sembolik olarak anlayışı yansıtır . Yedinci çakra , altıncı çakranın alt alemlerden getirdiği görüntülerde anlam bulan ve bunları sürekli büyüyen bir anlayış bütünüyle birleştiren merkezi işlem birimidir (CPU) . _ _ _ _

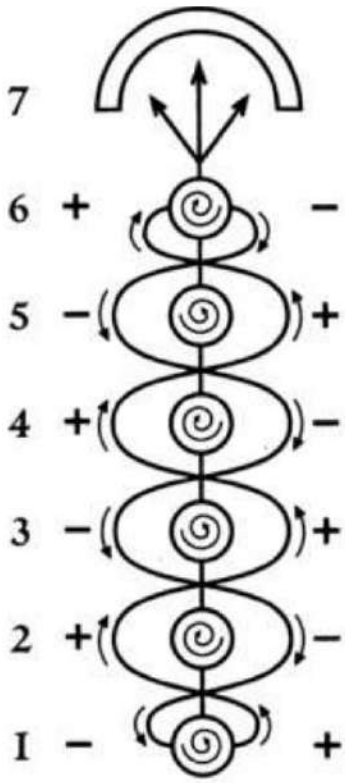
zihinsel aynalar bilinçsiz Yedinci çakra ise _ _ _ _ bilinçli

Çakraları tasvir eden eski tantrik metinler , bunların ana (enerji kanallarını) çakraların etrafını saran sekiz rakamı desenleri olarak gösterir . _ İki nadi ve -güneş ve ay , eril ve dişil olmak üzere zıt kutuplar Pingala olduğu söylenir- ilk çakrada başlar ve altıncıda tekrar buluşarak aradaki çakraların her birini kutuplaştırır ve dönüşlerine katkıda bulunur (bkz . şekil) . _ _ 6.2). Altıncı çakrada buluşmaları gerçeği bize , enerji taç çakranın aşkın , ikili olmayan doğasına geçmeden önce her iki ikiliğin de mevcut ve birleşmiş olduğunu söyler . _ _ _ Bu nedenle çakra

nadiler Ida

Machine Translated by Google

altı , ikiliklerin buluştuğu ve dönüştüğü zemindir . _ _ _ Bunların arasında bilinç ve bilinçdışı ikilikleri de vardır .



The Ida and Pingala ascend and descend in a spiral pattern, contributing to the chakras' spin. The Sushumna travels up the center.

ŞEKİL 6.2. ÇAKRALAR VE BUNLARIN BAŞLICA NADİLERİ : IDA , PINGALA VE SUSHUMNA Üstteki iki çakra aşkın bilinç alanıyla ilişkili olduğundan , zaman ve mekanın (beden için çok önemli olan) sınırlarını aşarlar ve kapsamları tamamen kişisel olanın ötesine geçer . _ _ _ farkındalığın deneyimin çeşitli unsurlarını birleşik bir bütün halinde birleştirdiği daha evrensel , kozmik bir alana . _ Jung tarafından ruhun sembollerin kullanımı yoluyla karşıtlıkları uzlaştırma ve sentezleme yeteneğini tanımlamak için kullanılan bir terimdir . _ _ _ Bu gerçekleştiğinde tutum dönüşümü yaşarız . _ _ _ İç çatışmanın , çelişkinin ve baskının olduğu daha küçük bir ya - ya da yerinden , vizyonumuzu genişleten daha geniş bir perspektife geçiyoruz . Teknik açıdan , aşkın işlevin amacı " saf doğa tezini ve onun karşıt ego antitezini bilinçli doğanın sentezinde çözmektir . " 5 Başka bir deyişle , bilinçli ego ile bastırılmış olan arasındaki mücadeleyi çözeriz . _ _ _ _ _ _ içgüdüleri her ikisini de içeren bir sentezle ortaya çıkarır . Çözüm gerçekleştiğinde içgüdülerimizin enerjisini bilinçli ve uyumlu bir şekilde kullanabilir ve onlar tarafından kullanılmayı bırakabiliriz . _ _ _ _ Bu nedenle aşkın işlev , çatışmalarımızın üstesinden gelme işlevinden çok , bu çatışmaların bütünlüğümüzün tamamlayıcı yönlerine dönüştüğü bir algıya ulaşma işlevidir . _ _ _ _ _ _ _

Aşkın işlev

Aşkın işlev , alt çakraların bilinçsiz yönlerini , bilinçli zihin ve dolayısıyla tüm Benlik tarafından kucaklanabilecek bir bütünlük vizyonuyla birleştirir . _ _ _ _ _ _ _ Bizi tamamen yeni bir bakış açısına getiriyor ; daha geniş bir anlayış alanına geçiş . Bu , bireyleşme sürecinin son adımıdır (eğer bireyleşme gerçekten de tamamlanmışsa) . _ Bu bizim köprüyü aşan son adıma açılan kapımızdır ; öz - düşünmeye ve kendini tanımaya açılan kapıdır .

Nasıl ki mantralar beşinci çakranın odaklama aracıysa , semboller de altıncı çakranınkilerdir ; özellikle de . _ _ _ _ _ _ Yogiler bazen zihni netliğe odaklamanın bir yolu olarak bir yantra yoga , sembol veya mandala üzerine meditasyon yapma yogasını uygularlar . _ _ Jung , mandalaların rüyalarda ortaya çıkmasını zıtlıkların çözümü ve bütünlüğün sembolleri olarak yorumladı . _

Bilinç giderek daha fazla unsurunu bir bütünlük modeline entegre ettikçe , _ _

Machine Translated by Google

İçimizdeki zıtlıkların dengesi , egonun değil , merkez olarak Benliğin etrafında yerini alır . _ _ _ İçgüdüler bilinçdışının merkezidir ve ego bilinçli zihnin merkezidir , ancak Benlik tüm varlığın merkezindeki arketipik gizemdir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu bir nokta değil , bir şey değil , bir yer değil ; tıpkı güneşin gezegenleri yörüngelerinde tutması gibi , çeşitli temel parçalarını bir araya getiren bütünlüğün birleştirici gücüdür . _

Jung şöyle diyor : " Sembolün doğuşuyla libidonun bilinçdışına gerilemesi sona erer . _ _ _ _ Gerileme ilerlemeye dönüşür , tıkanıklık yerini akışa bırakır ve ilkel uçurumun çekimi kırılır . _

GÖRÜŞ

Arketipleri ve imgeleri , rüyaları ve fantezileri , sembolleri ve yanılsamalarıyla birlikte altıncı çakra üzerinde çalışmanın nihai sonucu , kişisel bir vizyonun ortaya çıkmasıdır . Kendimizi giderek daha fazla gördükçe , çevremizdeki insanları ve durumları daha derinlemesine görürüz . _ _ _ _ İç resmimizi daha geniş , daha kapsamlı bir dünya görüşüne genişlettikçe kaçınılmaz olarak bir vizyon yaratmaya başlarız . _ Bu vizyon dünya sorunlarına ve bunların daha iyiye doğru nasıl değiştirilebileceğine değinebilir veya yalnızca kendi yaşamlarımız içindeki bir şeye değinebilir . _ _ _ Yeni bir toplum yaratma vizyonu kadar büyük olabilir ya da eşimizle farklı şekilde ilişki kurmaya odaklanmış olabilir . _ _ _ _ _ _ Önemli olan vizyonun boyutu veya kapsamı değil , yeni bir varoluş biçimini görebilme yeteneğidir . _ _ _ _ _

> Yeni olasılıkları kavrama ve bunlara yanıt verme , bunları hayal gücümüzden çıkarıp gerçekte deneme kapasitemiz sayesinde geleceğin şekillenmesine katılıyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
>
> ROLLO MAY

Vision, daha önce hiç görülmemiş bir şey yaratmak için hayal gücünü kullanıyor . Onun zihnimizde tuttuğu imajı , gerçekliğimizi inşa etmenin planı haline gelir . _ _ Bilincimizin ışığının parlayacağı yeni resim , yeni vitray pencere olur . _ _ _ _ _ _ _ _ İçsel görüş , hayatımızın kaotik dalgalanmalarını şekillendiren tuhaf çekicidir . _ _ _ _ _

Altıncı çakranın olumlu bir yönü olan görme ile onun şeytanı olan yanılsama arasındaki fark nedir ? Her ikisi de zihinde tutulan resimlerdir ve her ikisi de davranışlarımızı şekillendirir . Ancak vizyon bizi ileriye götürür , illüzyon ise bizi geride tutar . Vizyon , bize ilham veren , sürekli değişen ve gelişen bir olasılık, bir hedeftir . Bir vizyonun gerçek olmadığını biliyoruz ama yine de onun potansiyeline inanıyoruz . _ Bir yanılsama bir kesinlik olarak kabul edilme ve yerine oturtulmaya zorlanma eğilimindedir ; gerçek ve değişmez olduğuna inandığımız bir şeydir . Bir yanılsama enerjiyi bağlar ; bir vizyon bilinçli olarak onu yönlendirir .

Gökkuşağı Köprümüzü yeniden inşa etmek , anlam ve amaç açısından zengin bir hayat sürmek vizyon gerektirir . Dünyamızın bizi tuzağa düşüren, kapana kıstıran ve bağlantısız bırakan pek çok işlevsiz yönünü değiştirmek , hem kişisel hem de kolektif bir vizyon gerektirir . Görme iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır . _

Vizyonumuz ne kadar soyut ya da spesifik olursa olsun , bu ancak kendi hayatımızda yapacağımız değişikliklerle başlayabilir . _ _ Değişim yaratmak için onu hayal edebilmemiz gerekir . _ _ _ Bilincin ve aktivitenin psişik enerjisini yeni bir tezahüre yönlendirebilecek bir görüntüye , sembole veya işarete ihtiyacımız var . _ _ Gerçekliği şekillendiren bir geleceğe , ihtiyaçlarını bugünden alan bir hedefe ihtiyacımız var . _ _ _ _ Bilinçteki bu görüntüyle hayatımızın biçimlenmemiş kaosu şekillenir . _ _ _ _ _

Altıncı çakranın şifalanmasıyla vizyon yaratabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ Geleceğe giden yolu bilinçli olarak oluşturabilir ve kendimizi geçmişin pençesinden kurtarabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ Vizyonumuz fark yaratır . _

Machine Translated by Google



LOTUS'UN YETİŞTİRİLMESİ _

BİR BAKIŞTA ALTINCI ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU YAŞ Ergenlik

GÖREVLERİ
Bağımsızlık
Özgünlük
İHTİYAÇLAR
VE SORUNLAR Kendini
yansıtma Özgürlük
ve sorumluluk Kimlik ve rol
karmaşası _ _



İnsanın dünyayı ve onun içindeki deneyimini gerçekçi olduğu kadar sembolik olarak da anlama ihtiyacı birçok çocuğun yaşamının erken dönemlerinde fark edilebilir ... Bu , tüm yaratıcılığın köküdür ... başlangıçta algılanamayan arketiplerin gücüyle beslenir ... _ _ _ _ _ _ _ _ ruhun derinliklerine inmek ve maneviyat alemini yaratmak . _ _ _ _

JOLANDE JACOBI

Bir çocuğun hayal gücü neredeyse sürekli olarak aktiftir . Sabit bilgiden arınmış _

İşlerin gidişatıyla ilgili olarak hayal güçleri yeni olasılıkları keşfetmekte özgürdür . _ _ Masumiyetleri içinde çocuklar çoğu zaman olayların özünü net bir şekilde görürler , şeylerin nasıl " olması gerektiği " yanılsamasından uzaktırlar ve onları oldukları gibi algılamakta daha özgürdürler . Çocukluğun merakını tatmin eden sayısız " ya olursa " , hayatlarını etkileyen kalıpları çözmeye çalışırken olasılıkları açıkça keşfeder . _ _ _ Bu, özgürleşme ve anlayış şeklindeki doğal hedefine doğru ilerleyen ruhtur . Çocuğun kendi ruhunun gelişmesine açık kalması için bu hayal gücüne dayalı yaratıcılığın desteklenmesi önemlidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Örüntü tanıma yaşam boyunca gelişen bir beceridir . _ Anne yüzünün tanınmasından aile rollerinin transa benzer dansına kadar , kalıpların özümsenmesi basitten karmaşığa doğru ilerliyor . _ _ _ _ _ _ Algılanan her model bize kendimiz ve çevremizdeki dünya hakkında bir şeyler anlatır . _ _ Her parça , biz öğrenip büyüdükçe sürekli olarak şekillenen içsel anlayış matrisinin bir parçası haline gelir . _ Bu , her zaman bir düzeyde meşgul olan insan bilincinin doğuştan gelen bir sürecidir .

Peki altıncı çakranın özel gelişimini gösteren şey nedir ? Sembolik ve soyut düşünme yeteneği . _ Piaget'ye göre bu dönem (on iki yaş ve üzeri) , çocuğun sembollerle ilgilenmeye başladığı , bir bilim insanı gibi düşünmeye , hayatı hakkında mantık yürütmeye ve felsefe yapmaya başladığı dönemdir . _ _ Bu aşamada çocuk aslında deneyimlemediği bir şey hakkında mantık yürütebilir . _ _ _ Sembolik alemde yaşayabilir . _ _ _

Bu uyanış , algıladığımız her şeyin mutlaka bizimle ilgili olmadığını ve lisedeki sosyal kulüp , aile ve hatta topluluğun ötesinde daha büyük kalıpların olduğunu fark ettiğimizde gerçekleşir . _ _ _ _ Garip bir şekilde, egomuzu bu daha geniş manzaraya ve ergenin hızla değişen fiziksel bedenine göre ayarlarken , bu aynı zamanda kendimizi daha fazla tanımlama ihtiyacını da yaratır . Öyle görünüyor ki çocuk kendi sınırlarının ötesine ulaştıkça kendi kimliğine dair kararsızlıkları da artıyor . _ _ _ _

Erikson , ergenliği baskın endişenin ortaya çıktığı aşama olarak gördü. Bu dönemde anlamlı bir kişisel kimlik arayışı artıyor çünkü hepimizin bildiği gibi Annenin , Babanın veya toplumun yarattığı kimlik _ _ _ _ _ _ _

kimlik vs. rol karmaşası

Machine Translated by Google

genellikle kabul edilemez . Bu aşamada anlamlı bir kişisel kimliğin destansı olması gerekir . _
oranlarda - Benlik ile güçlü bir şekilde rezonansa girmesi ve bu Benliği alması gerekiyor _
daha büyük bir yere . Ortaya çıkan güçlü enerji dalgasına yön vermesi gerekiyor . _ _ _ _
fiziksel büyüme azaldığında ve cinsel enerji olgunlaştığında . _ Daha önce kullanılan enerji
Kendini cinsel olarak ifade edemeyen organizma artık fiziksel gelişim için hareket ediyor _ _
zihinsel gelişime girer .
Anlamlı bir kimlik arayışında ergenlerin sıklıkla bir tür kimlik arayışı içinde olduklarını görüyoruz . _ _
arketipik kahraman ibadeti. Erkekler beyzbol yıldızlarına ya da filmlerdeki arketip figürlere taparlar .
Batman, Jean Luc Picard veya Rambo gibi . Saçlarını turuncuya boyayıp tarıyorlar _ _ _ _
duruma göre sivri uçlara saplayabilir , kafalarını tıraş edebilir veya anatomilerinin çeşitli yerlerini delebilirsiniz .
o zamanın trendi . _ Genç kızlar moda modellerine göre kendilerine model oluyorlar , hayal kuruyorlar
film yıldızlarıyla evlenmek ya da katı feministleri taklit etmek hakkında . Farklı rolleri deniyorlar _ _ _
eğer bir oyun için seçmelere katılıyorlarsa , ki gerçekten de öyleler , çünkü hayatın bir sonraki aşaması _
bizi çağırıyor ve öyle görünüyor ki , ancak hangi rolü oynayacağımızı belirlersek bunun bir parçası olabiliriz .
Bu kültürde kişisel anlam arayışının _ _ _ _ _ _ _ _ _
arketipler o kadar kabalaştı ki . Çocuklarımız , zengin arketipik mirasından mahrum bırakıldı _ _
mitoloji , modellerini MTV'den bulmak zorunda kaldı . _ Rambo efsanevi Kahramanın yerini aldı _
ve Afrodit'in ruhu Barbie bebekleri . _ Ergenin daha büyük bir ortama girişi _
topluluk alışveriş merkezinde gerçekleşirken , okul müfredatı hayal gücünden uzak bir şekilde sabit kalıyor
yeni kimliklere izin vermeyen rasyonel bir düşünce tarzına dayanmaktadır . _ _
Yine de arketipler geçit töreni yapıyor. Luke Skywalker örnek öğretmeniyle tanışıyor ,
Yoda , babasının karanlık tarafını dönüştürür . _ _ Frodo , ilham veriyor efendisi _ _ Yüzükler
Kahramanın Görevinin peşinde . _ Bu arketipsel dramaların üzerinde belirgin bir etkisi var .
Sembolizmleri bilinçli olmasa da ergende kimlik oluşumu _ _ _ _ _ _
anlaşıldı. Erikson'un söylediği gibi , " Yol gösteren toplumsal değerleri ararken _ _
kimlik , dolayısıyla kişi ... sorunlarıyla karşı karşıya kalır ideoloji Ve aristokrasi
Alaycı veya kayıtsız bir şekilde kaybolmamak için gençlerin bir şekilde _ _ _ _
Kendilerini , beklenen yetişkin dünyasında başarılı olanların bu şekilde olduğuna ikna edin .
en iyi olma sorumluluğunu üstleniyoruz . ” 7
Hayal gücü altıncı çakranın önemli bir yaprağını oluşturduğundan , ergen sıklıkla alay eder .
eski nesilde . _ _ Zihinsel aygıt bir ses ile açıldığında hayal gücü eksikliği
Hayal gücü patlaması , annem ve babam gerçekten oldukça kare görünüyorlar . boşver bunu _
ergenin bu kadar yeni ve heyecan verici bulduğu her şeyi zaten denemiş olabilirler ;
Altıncı çakraları uyanan genç için eski yöntemler fazlasıyla kısıtlayıcı görünüyor . _ _ Onlar
genişleyen olasılık alanlarını denemelidir . _ _ _
Personanın başlangıçta dördüncü çakra aşamasında oluşması çelişkili görünebilir . _ _ _ _ _ _
ve yine de kişisel kimlik altıncı çakrada yeniden çok önemli hale gelir . Ama büyük bir şey var
aralarındaki fark . Dördüncü çakrada sosyal kişiliğimizi göreceli olarak oluştururuz . _ _
bilinçsizce. Çevremizde gördüklerimizi taklit ediyoruz , uyum sağlıyoruz ve uyum sağlıyoruz . Ne yapıyoruz _
işe yarıyor; bize sevgi ve onay kazandıran şey. Seçeneklerin çeşitliliğinin farkında değiliz _ _ _ _ _ _
mümkündür .
Ergenliğin zirvesi sırasında benimsenen kişiliğin yeniden değerlendirilmesi söz konusudur . _ _ _
Birdenbire aralarından seçim yapabileceğimiz daha geniş bir yelpaze ortaya çıkıyor ve beşinci çakradan itibaren yaratıcılığa sahip oluyoruz
bize yardım etmek için . Bu sefer seçim nispeten bilinçli . Ebeveynleri memnun etmekle ilgili olması daha
az olasıdır ve kişinin akranları ve kültürel simgelerle olan kimliğiyle daha fazla ilgilidir . Daha fazlası _
geleceğe yönelik - geçmişteki kim olduğumuzu , olmak istediğimiz kişiye dönüştürüyoruz . Yeni _
kimliğin bir tür anlamı olmalıdır . _ Bu anlamın arayışı bizi şuraya götürür : _ _
yedinci çakra.

YETİŞKİN GELİŞİMİ

Yetişkinlerde sembolik iletişimin uyanması ve kişinin kendini benimsemesi _ _ _ _ _
Arketipsel kimlik genellikle orta yaş krizinden sonra (ergenlik döneminde değilse de) ortaya çıkar . Önceden
Benimsenen roller artık tatmin etmiyor ve bunların çözülmesi bizi bilinmeyen derinliklere sürüklüyor _

Machine Translated by Google

netliğin ve kesinliğin bulunmadığı yer . Önceki bir kimliğe bağlılık , artık rüyalarımızda ve fantezilerimizde bizimle alay eden ve bizi daha büyük bir varoluş olasılığına açılmaya zorlayan diğer önemli yönlerimizi inkar etmiş olabilir . _ _ _ _ _

Altıncı çakranın gelişimine genellikle ruhsal uyanış denir . _ _ Aniden yeni gözlerle görürüz , derin bir içgörü yaşarız , bakış açımızı ve tutumumuzu değiştiririz veya bir vizyon ediniriz . Bu , hayatın herhangi bir anında gerçekleşebilir , ancak çoğu şafağın ışığı gibi , çoğu zaman öncesinde karanlık gelir . Yeni bir gerçeklik yaratmak için bizi daha önce bulunduğumuz yerin ötesinde ruhumuzun derinliklerine ulaştıran karanlıktır . _ _ _ _ _ _ _ _ Şafaktan önce her zaman en karanlıktır .



TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Görselleştirmeden yalnızca aklın belirgin gücü sayesinde söz edebiliriz . _ _ _ _ _ _ deneyimin geri kalanından ayrı bir şey . Aslında görsel sürecimiz hissettiğimiz , düşündüğümüz ve ifade ettiğimiz şeylerle doğrudan bağlantılıdır . _ _ Göz ucuyla bir şey görmek bizi zıplatacak ya da nefesimizi tutacaktır . _ _ _ _ _ Çekici görüntüler cinsel uyarılmayı teşvik edebilir . Şiddet içeren görüntüler midemizi bulandırabilir veya korkutabilir .

Eğer görsel hafıza somatik deneyimimizle bu kadar bağlantılıysa , o zaman çakralardan herhangi birinin (beden , duygular , kişinin özerkliği , kalbi veya ifade özgürlüğü) kötüye kullanılması altıncı çakranın açılmasını etkileyecektir . _ _ _ _ _ _ Peki. Burası deneyimle bağlantı kuran görüntüleri sakladığımız kütüphanedir . _ _ _ _ Olumsuz deneyimlerle doluysa , kütüphanenin bazı kısımlarını bilinçsizce sansürleyebiliriz . _ _ _ _ _ _

Eğer bir görüntü ya da anı ile ilişkilendirilen duygular nahoşsa , bu duygulardan kaçınmanın yalnızca iki yolu vardır : Ya anıyı ya da anıyı deneyimleyebiliriz . _ _ _ Bastırma ayrışmak durumunda algı yeteneklerimizi kapatırız ve gördüklerimizin kapsamına perdeler koyarız . _ _ _ _ _ _ Ayrışmada , gördüğümüz görüntüleri anlamlandırma yeteneğimizi engelleriz ; bilinçdışı tepkilerimiz herhangi bir bilinçli anlayışla bağlantısız olmaya devam ederken , onları anlam ve değerlerinden yoksun bırakırız . _ _ _ _ _

Bastırmak

Bedensel duygularla eş zamanlı olarak mevcut olan görsel resimler , bedensel hallerle kaynaklanmış olarak bulunur . Dolayısıyla görsel bir resmin muhafaza edilmesi ve yeniden üretilmesi , bir vücut durumunun muhafaza edilmesi ve yeniden üretilmesi anlamına gelir .

AKHTER AHSEN

Sandra'nın babası annesini defalarca dövüyordu ve Sandra da sık sık sözlü olarak tehdit ediliyordu . Şiddete tanık olmak onu beladan uzak durabilmek için kusursuz davranmaya ikna etmeye yetmişti . _ _ _ _ Ancak darbelere tanık olurken kendi bedeni de korku ve çaresizlik hissetti . _ Babasının öfkesine güvenemezdi , ne de ihtiyaç duyulduğunda kendisini savunacağı konusunda annesine güvenebilirdi , çünkü annesi açıkça kendini savunmakta başarısız olmuştu . _ _ _ _ _ Sandra destek için onlara bağımlıydı ve bu dayanılmaz bir çelişki yarattı . _ Bu tür bir korku bedeni eylem için harekete geçirdiğinden , ancak yapabileceği izin verilen bir eylem olmadığından Sandra , psişik dengeyi ancak bunu görmemiş gibi davranarak koruyabilirdi . _ _ O hafıza . Bunun yerine babasını sevgi dolu ve nazik biri olarak hatırladı . Bir yetişkin olarak kocası ergenlik çağındaki kızına şiddet uyguladığında harekete geçmeyi başaramadı . _ _ _ _ Daha sonra taciz bir komşu tarafından bildirildiğinde Sandra şaşkın ve savunmacı olmaya devam etti ; kocasının savunmasında onun ne kadar iyi bir adam olduğunu ve kızını ne kadar sevdiğini vurguladı .

başarılmış

Sevgisinin gerçekten de orada olan unsurları olsa da , önündeki gerçeği göremiyordu . _ _ _ _ _ _ _ Sevgiyi istismardan ayıramadı ve bunun yerine kendi yanılsamasını gördü ve savundu . _ _ _ _

Babasının anısı oldukça aktifti ve Sandra'nın ruhuna gömülmüştü . _ _ _ Karanlık figürler tarafından kovalandığına dair rüyalar görüyordu ve bedeni kasılmış ve küçüktü . _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

sesi çekingen. Kaşları altıncı çakranın etrafında çatılmıştı ve ilkokulun başından beri kalın gözlükler takıyordu . _ _ _ _ _ Çoğu bakımdan ideal bir anneydi ve kızı için elinden gelen her şeyi yapıyordu . _ Ancak ruhunun bir kısmını kapatmıştı , bu da onu net bir şekilde görmekten ve kızının sağlığıyla ilgili önemli bir modeli fark etmekten alıkoyuyordu . _ _ _

Öte yandan Tom , çocukluğuna ait korkunç anıları sanki bir çamaşır listesini karıştırıyormuş gibi anlatıyordu . _ _ _ _ _ _ _ Tom son derece yaratıcı , sanatsal ve zarifti ama ilişkilerinde insanı ürperten bir soğukluk çizgisi vardı . _ _

ayrışma

Birbirini takip eden partnerlerinin ona neden sürekli kızdığını anlayamadı ; sözlerinin ve eylemlerinin bir kişi üzerinde yarattığı etkinin farkında değildi ve bunun yerine partnerlerinin duygusal zayıflığını suçladı . _ _ İlişki modeli kabul edilmeden ve değişmeden devam etti . Hissedemediği şeyi " göremiyordu " . _ _

Bastırılmış anılarla altıncı çakramızı kapatarak onu yetersiz hale getiririz . _ _ Ayrışmayla birlikte zeminimizi kaybederiz ve altıncı çakra aşırı hale gelir ; psişeyi bulandıran ama hiçbir zaman anlayışa ulaşmayan görüntülerle bombardımana tutulur .
Günlük acı sahnelerinin olduğu bir ortam , altıncı çakramızı kapatmamıza neden olur ve hatta fiziksel gözlerimizle görme yeteneğimizi bile azaltabilir . _ _ _ _ Birisi çocukluğundan beri gözlük takıyorsa , görme sorunları ilk ortaya çıktığında ailede neler olup bittiğini araştırmak faydalı olabilir . _ _ _ _ _ _ Görmek istemedikleri şey neydi ? _ _ _ _ Çelişki neydi ? _ Yanlarında taşıdıkları yanılsama nedir ve bunun altında yatan gerçek ne olabilir ? _ _ _ _

Ayrıca bir çocuğa gördüğünü sandığı şeyi görmediğinin söylendiği zamanlar da vardır . _ _ _ _ _ "Babam kanepede sarhoş değil , sadece yorgun ." "Annen sana kızgın değil , sadece kötü bir gün geçiriyor . " " Biz çok mutlu bir aileyiz ve hepimiz birbirimizi çok seviyoruz . " Bunlar sözlü olarak ifade edilen veya aile tarafından günlük dramada canlandırılan türden yanılsamalardır . _ _ _ _ _ _ _ Küçük çocuk için çelişkilerle yaşamak çok zor olduğundan kendi algısını inkar etmek onun için daha kolaydır . _ _ _ _
John Bradshaw iyileşme sürecinde " kesinlik yanılsamasından yanılsamanın kesinliğine geçmekten " söz ediyor.8 Geçmişimizi yanlış bir şekilde güvenli ve emniyetli olarak hatırlamak bir kesinlik yanılsaması olabilir . _ _ _ _ Olaylara gerçekten doğru bir şekilde baktığımızda bunun kesinlikle bir yanılsama olduğunu çoğu zaman görürüz . _ _ _ Bu noktada hayatımıza dair pek çok şeye yeni bir perspektiften bakmamızı sağlayan bir netlik uyanışı yaşanıyor . _ _ _ _ _ _ Çocuklar doğuştan hassastır . Doğrudan bilginin yokluğunda , bir durumu değerlendirmek için sezgilerine güvenirler . _ _ _ _ Bir çocuk aile sırlarını hissedebilir , ancak bunu destekleyecek hiçbir veri olmadığından sezgilerine güvenmemeye başlar . _ _ _ _ Sonuç olarak diğer işlevler kadar gelişmez . _ _ _ _ _

UTANÇ

Utanç, yoğun bir kendini incelemeye neden olur. Utanç temelli insanlar her zaman mümkün olduğu kadar mükemmel görünmeye ve performans sergilemeye kendilerini mecbur hissederler . Sonuç olarak vizyon , felç edici bir kendini izleme döngüsü içinde içe doğru döner ve dışarıya bakmaya daha az müsait olur . Gözler dışarıya baktığında genellikle ne yaptığımıza , bizden ne istendiğine , güvende olup olmadığımıza dair ipuçları ararlar . _ _ _ _ _ Bu kendini inceleme programı altıncı çakraya yerleştiğinde , çakranın " disk " alanının çoğunu kaplar ve yeni bilgileri engeller . _
Ayrıca ciddi anlamda utancı olan insanlar gözlerinizin içine bakamazlar . _ Benliğin temelde kusurlu olduğu düşünüldüğünde , sanki bizim olumsuz , içselleştirilmiş görüntülerimizi görebilirlermiş gibi , başkalarının içeriyi görmesini engellemek için gözlerimizi koruruz . _ _ Başkasının gözleriyle buluşamazsak , ne görebiliriz ne de doğru görülebiliriz . _ _ _ Ruha açılan bu önemli pencerenin perdelerini kapatıyoruz ve psikolojik olarak da kör oluyoruz . _ _ _

FAZLALIK VE EKSİKLİK

EKSİKLİK

Altıncı çakra yetersiz hale gelirse , onunla ilgili yetenekler gelişmemiş kalır .
Çoğunlukla rasyonel düşünceye telafi edici bir odaklanma ile birlikte zayıf bir sezgisel yetenek vardır .

Machine Translated by Google

işlem. Kişi psişik olarak duyarsız veya " kafası kör" görünebilir . Bu , ev sahiplerinin saatlerine baktıklarını ve boğazlarını temizleyerek ayrılma zamanının geldiğini ima ettiklerini fark etmeyen akşam yemeği konuğudur . _ _ _ _ _ Bu , randevu almak isteyen ama soramayan , yanındaki kadının aslında flört ettiğini göremeyen adamdır . _ _ _ _ _ _ _ _ Kafa kör olduğumuzda , çoğu zaman kendimizinki de dahil olmak üzere , ruh halimizin ince nüanslarını fark edemeyiz . Bir şeylerin yolunda gitmeyebileceğine dair bir sezgiye sahip olduğumuzu çok geç fark etmeyebiliriz . _ _ _ _ Altıncı çakranın eksikliği nedeniyle kendi sürecimizin inceliklerini kaçırırız (bkz . _ _ _ _ 6.3).

Işık verecek şeyin önce yanmaya dayanması gerekir .

VICTOR FRANKL

Genel olarak hafıza zayıfsa altıncı çakra koruma amacıyla kapatılmış olabilir . _ _ _ _ _ Bu durumda , bir miktar bastırılmış anı olabilir ve onu gömülü tutma çabası , çakranın depolama kapasitesinin büyük bir kısmını tüketir . _ _

Altıncı çakra eksikliği olan kişiler, olayları farklı şekilde görselleştirmekte veya hayal etmekte zorluk çekerler . Oturma odasının maviye boyalı olarak nasıl görüneceğini hayal edemezler , hayatı olduğundan farklı bir şekilde hayal edemezler ve kendilerinin farklı davrandığını hayal edemezler . _ _ Bu kişi “ Ben böyleyim ” diyebilir ve bu konuyu bırakabilir . _ _ Rehberli meditasyonları veya yaratıcı görselleştirmeleri takip etmeye çalışırken görselleştirmedeki zorluk da sinir bozucudur . Bu tür insanlar genellikle bu tür uygulamaları kullanan tekniklerden kaçınacaktır . Değişimi hayal edemezsek , gerçekleşmesi daha az olasıdır . _ _

Bilinçdışının içeriği bastırıldığında kişinin rüyalarını hatırlaması zor olabilir . _ _ _ _ _ _ Hiç rüya görmediğimizi düşünebiliriz (aslında herkes her gece rüya görür) veya rüyalarımızı uyanık bilincimizde tutamayabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _

Ne yazık ki bu , daha derin benliğe erişmenin önemli bir anahtarını ortadan kaldırır . Bunun nedeni altıncı çakra eksikliği olabilir ya da kişinin altıncı çakrayı uyanık hayatında çok fazla kullanması ve geceleri daha az aktif olması olabilir . _ _ _ _ _ _ _ _

Eğer görselleştirmede, hayal etmede veya hayal kurmada zorluk varsa , " tek doğru , doğru ve tek yolu " gördüğümüze dair güçlü bir inanç olması muhtemeldir. Amelia Kazaya tarafı göremeyen ruh halini ifade eder . _ _ _ _ Farklılıkları hayal edemediğimiz için onları inkar etmeli veya geçersiz kılmalıyız . Bu , bilinmeyene doğru genişlemek yerine tanıdık olanda kalmayı tercih eden ruhsal olarak kapalı bir zihin üretir . Eğer alt çakralar salıvermek için gereken güvenliği sağlamadıysa , tanıdık olanın aralığında kalmayı tercih ederiz . _ _ _ _ _ _ _

Elbette görmeyi reddettiğimiz şeylerin çoğu . _ _ _ _ _ _ _ _ _ İnkar , bir şeyin var olmadığı konusunda ısrar eder ; içki sorunumuz olmadığında , ilişkimize aşırı derecede bağlı olmadığımızda , olmadığımızda mutlu olduğumuzda veya dünyanın hiçbir çevre sorunu olmadığında ısrar eder . _ _ _ _ _ İnkar hem kişisel hem de kolektiftir . İnkar içinde , yanılsama şeytanı tarafından tutuluyoruz ; bizi yaşamlarımızda harekete geçmek zorunda kalmaktan alıkoyan bir fantezi dünyasında tutuluyoruz . _ _ _ _ _

İnkar

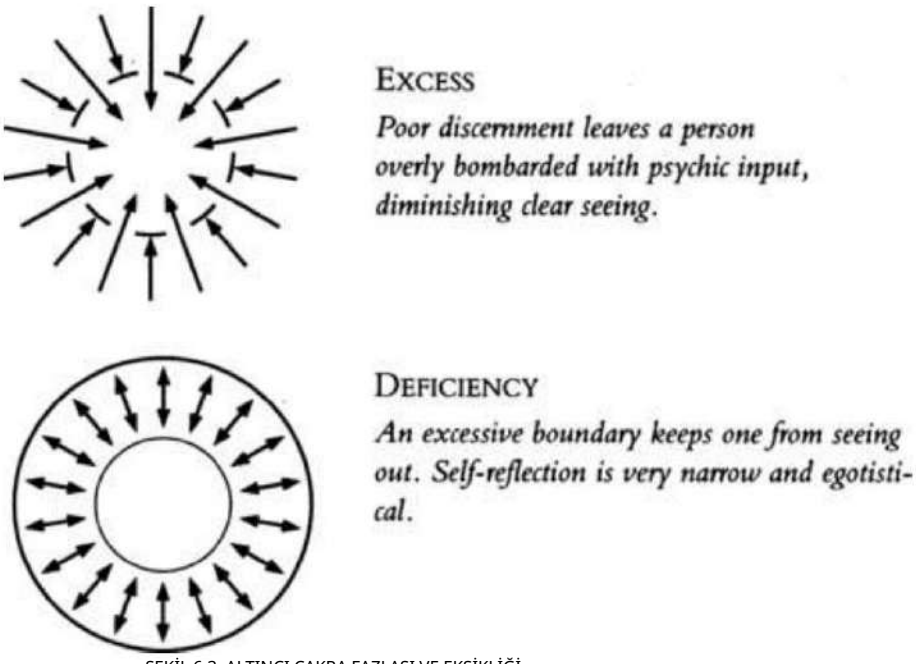
FAZLALIK Bir olayın görüntüsü veya anısının deneyimin geri kalanından bağlantısı kesildiğinde , bölünen enerji görüntüye harcanır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Çok sayıda ayrık görüntü deneyime dayanmadığında altıncı çakrada aşırı bir durum gelişir . _ _ _

Bu unsurlar kişiyi rüyalarında rahatsız edebilir , takıntılı fanteziler olarak ortaya çıkabilir veya tam gelişmiş sanrılar veya halüsinasyonlar haline gelebilir . Bu, hafif nevrotik rahatsızlıktan tam gelişmiş psikoza kadar geniş bir yelpazede olabilir (bkz . 6.3).

Bu tür insanlar çok fazla psişik girdinin yükü altında çalışıyor gibi görünüyorlar . _ Yanınıza gelip , genellikle çılgın gözlerle , herkesin onlar hakkında ne düşündüğünü veya bazı olayların gerçekleşeceğini anlatacaklar . _ _ _ _ Pek çok vizyona sahip olabilirler , ancak vizyonları uzak görüşlüdür ve yakınlardaki gerçeklere karşı kördür . _ Bu ayın kirasını bile ödeyemediği halde yeni projesiyle servet kazanacak olan kişi ya da daha şimdiden sadece birkaç kez çıktığı biriyle düğün hayalleri kuran kişi bu kişidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ben buna "görme körlüğü" diyorum , sanki gördükleri görüntü onları diğer her şeye karşı kör ediyormuş gibi .

Machine Translated by Google

Altıncı çakradaki fazla enerji , alt çakralardan enerji çekildiğinde ortaya çıkar . _ _ _ Sınırlama ve sadelik getiren temellenme olmadan kişi üst çakraların sınırsızlığında kaybolabilir ve bunu çözmenin hiçbir yolu olmayabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Arketipsel enerjilerle aşırı özdeşleşebilirler ve bunu dengeleyemeyecek kadar az kişisel egoya sahip olabilirler . _ İnsan onların İsa, Kleopatra ya da bir sonraki başkan olduğunu düşünebilir , ancak bunların en yakın arkadaşları üzerindeki etkileri konusunda çok az farkındalık vardır . Arketipsel fanteziler zayıf egoyu tamponlamak ve önem ve güç duygularını getirmek için kullanılır . _ _ Geçmiş yaşamlarının bazı unsurlarını keşfedebilirler ve daha sonra mevcut her sorunu bu hafızadaki çözülmemiş sorunlara bağlayabilirler . _ _ _ _ " Sarah'yla anlaşamıyorum çünkü o geçmiş yaşamda benim annemdi ve çok fazla çocuğu olduğu için beni öldürmeye çalıştı . " _ _ _ _ _ (Ancak bu fanteziler mevcut meselenin unsurlarını ortaya çıkarabilir .)



ŞEKİL 6.3. ALTINCI ÇAKRA FAZLASI VE EKSİKLİĞİ

Kendi çalışmalarımda psişik okumalar yaparken , bazı insanların psişik okuyucuya verdiği güç karşısında sürekli hayrete düşüyorum ve şok oluyorum . _ _ _ _ Karşımdaki kişi oturup bana daha önceki bir okumanın her ayrıntısını sanki bir müjdeymiş gibi gözlerini iri iri açmış bir ciddiyetle anlattığında , genellikle altıncı çakranın fazla olduğu konusunda uyarılırım . _ Altıncı çakra , ayırt etme veya ayrımcılık olmadan sonuna kadar açıktır . Psişik, rasyonel olmayan girdilere açık kalmak önemlidir , ancak bunları rasyonel olarak çözümlemek de aynı derecede önemlidir . Ayırt etme eksikliği , altıncı çakranın aşırı yüklenmesine neden olan zayıf sınırlarını ortaya çıkarır .
Bu, sezginin , geçmiş yaşam hatıralarının, önsezinin, telepatinin veya diğer herhangi bir psişik sanatın olası değerini inkar etmek anlamına gelmez . Ancak altıncı çakranın fazla olmasıyla gerçeği hayalden ayırma yeteneği zayıflar . _ _ _ Altıncı çakranın evrenselliği , alt çakraların test alanının dışında her şeyin geçerli olduğu astral düzlemdeki enginliğe açılır . _ _ _ _ _ _ Bu tehlikeli bir durumdur .

Alt çakralarda enerjinin olmaması bedene girip çıkmayı kolaylaştırır ve dolayısıyla bu kişi gerçekten de psişik girdi alıyor olabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ Ancak bu , onların tüm girdilerinin doğru olduğu veya algılanan kalıpların bilince entegre olduğu anlamına gelmez . _ _ _ _ Bu tür insanlar sıklıkla “ kanalcılar ” haline gelebilir , bedenlerini terk etme ve diğer varlıkların kendilerinden geçmesine izin verme yeteneğine sahip insanlardır .
Kanallaşmanın değeri hakkındaki görüşler kişiden kişiye değişir . _ _ _ Kanalize edilen bilgi ister ayrı , ayrı bir varlıktan , ister kişinin bilinçdışından ya da üst benliğinden gelsin , ister hayal gücünün kaprislerine bağlı olsun , bazı durumlarda doğru bilginin gelebileceğine şüphe yoktur . _ _ Yanlış bilgilerin de ortaya çıkabileceğine şüphe yoktur . _ _ _ Her psişik aktivitede olduğu gibi , söylenenleri ayrımcılıkla ayıklayan bir sınama zemini olmalıdır . _ _ _ _ Aşırı altıncı çakra _

Machine Translated by Google

bu süreci atlamak istiyor .
Kişi psişik girdi bombardımanına uğradığında konsantre olmak zordur . _ _ Açıkça düşünmeye çalıştığımızda müdahaleci unsurlar dikkatimizi dağıtır ve bunlara kaygı da eşlik edebilir , bu da hareketsiz oturmayı ve zihnin sakinleşmesine izin vermeyi zorlaştırır . _ _ _ _ _ Meditasyonu çamurlu bir bardak suyun , çamurun çökelmesine ve suyun berraklaşmasına yetecek kadar uzun süre hareketsiz kalmasına benzeterek tanımlayan klasik bir metafor vardır . _ _ _ _ _ _ _ Bu benzetmede altıncı çakrası fazla olan kişi çamurun çökmesine izin veremeyen kişidir . _ _ _ _ _ Eğer öyleyse , bastırmaya çalıştıkları her şeyi ortaya çıkarabilir . _ _ Yerleşemedikleri için topraklanamıyorlar ve bu nedenle psişik enerji üst çakralarda kalıyor ve hayal gücünün sonsuz aleminde döngü yapıyor . _ _ _ _ _ _

Aşırı altıncı çakraya sahip olmak kişinin mutlaka psişik olarak oldukça gelişmiş olduğu anlamına gelmez . Psişik gelişim , bilgiyi temellendirme, ayırt etme , deşifre etme ve onu günlük yaşamda akıllıca kullanma becerisini gerektirir . Bunun yerine aşırılık bir tür kontrolden çıkmış psişik enerjidir , frensiz bir arabadır , açık ama sürekli değişen bir zihindir .

HER İKİSİNİN

UNSURLARI Tekrarlayan kabuslar aşırılık ya da eksiklikten kaynaklanabilir . _ Bilincin müdahaleci unsurları olarak , bilinçdışından yükselen ve uyanık yaşamla bütünleştirilemeyen ayrışmış parçalar olarak görülebilirler . _ _ _ _ _ _ _ Çakra çok kapalıysa rüyalar bilinçdışı materyali gün ışığına çıkarmaya çalışıyor olabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu nedenle , çakranın durumunu belirlemeden önce kabusların varlığını altıncı çakra kontrol listesinin diğer unsurlarıyla karşılaştırmak gerekir . _ _ _ _ _

Her zamanki gibi hem fazla hem de eksik özelliklere sahip olmak mümkündür . _
Kişi rüyalarını inanılmaz derecede hatırlamasına rağmen kafa körü olabilir veya uyanıkken görselleştirmede zorluk yaşayabilir . _ _ Kişi son derece psişik veya sezgisel olabilir ve yine de inkarla meşgul olabilir . Bir kişi yaratıcı olabilir ama başkalarına karşı duyarsız olabilir .

DENGELİ ÖZELLİKLER Dengeli

özellikler , kişinin işleyişini geliştiren sezgisel algısal yetenekleri ve yaratıcı ve yaratıcı olma yeteneğini içerir . _ Dengeli bir altıncı çakra , kişisel sorunlar veya düşük kimlikler olmadan zihni sakinleştirebilir ve net bir şekilde görebilir . _ _ _ _ Sembolik olarak düşünebilir , farklı sonuçları hayal edebilir ve hayata anlam katan yol gösterici bir vizyon bulabilir .



LOTUS'UN YENİLENMESİ _

ALTINCI ÇAKRAYI İYİLEŞTİRMEK

> Efsanevi bilinci tam olarak anlamayıp sadece reddettiğimizde , kendimizi psişik ve sosyal bütünleşme olasılığından mahrum bırakırız . _ _ _ _ _ _ _ Mitik bilinç de zihinsel bilinç kadar gereklidir ... Bu yapıları kendi sorumluluğumuza göz ardı edebiliriz . _
>
> GEORG FEUERSTEIN

Kültürümüzdeki çoğu insan için altıncı çakranın çalışması iyileşmeden ziyade gelişme meselesidir . _ _ _ _ _ _ _ Çocuklar ve genç yetişkinler olarak bize sezgilerimizi kullanmamız , efsanevi ya da sembolik düşünmemiz ve hatta psişik farkındalığın olanaklarına inanmamız öğretilmiyor . _ _ _ _
Altıncı çakranın gelişimi , bu önyargının ve inançsızlığın üstesinden gelmeyi ve ardından farkındalığımızı geliştirmek için odaklanmayı , uygulamayı ve disiplini uygulamayı gerektirir . Görmeyi öğrenmek , nasıl bakılacağını öğrenmek ve aradığınızı bulmak için yeterince uzun süre bakma sabrına sahip olmak meselesidir . _ _ _ _ _ _ _
Görsel düşünce sürecimiz kişisel deneyimimizin geri kalanıyla çok yakından bağlantılı olduğundan , iyileşme sürecimizdeki her adım (beden , duygular , zihin veya kişisel ilişkiler) görmeye çalıştığımız büyük resme netlik getirir . _ _ _ _ _
Toprak ve beden biçiminde toprağımızdan büyük ölçüde kopmuş bir kültürün parçası olarak , _ _ _ _

Machine Translated by Google

çoğumuz üst çakraları etkili bir şekilde açmak için gereken sağlam temelden yoksunuz . _ Onlar yalnızca kısmen uyanmış halde kalırlar ve bu seviyedeki görevimiz (temelleme çalışmamızı yaptığımızı varsayarsak) , Benliğin bütünleşmesine daha iyi hizmet edebilmeleri için onların uyanışını teşvik etmektir . _ _ _ _

Bu uyanış ilerledikçe algı ile deneyimin geri kalanı arasındaki çelişkileri çözeriz . _ _ Bu unsurlar hizaya girdiğinde , ruhun çakra sistemindeki akışı bir bütün olarak daha akıcı ve dinamik , uyanık ve farkında , bütünleşmiş ve bütün hale gelir . _ _

RÜYA

ÇALIŞMASI Altıncı çakranın gelişimine başlamanın en güçlü yeri rüya çalışmasıdır . _ _ _

Rüyalar bize sembolik düşünmeyi , gizli olanı görmeyi ve bütünleştirmeyi , hem içimizde hem de dışımızda yaşayan arketipsel dünyaya erişmeyi öğretir . _ Rüya çalışması ciltlerce kitabı hak eden geniş bir konudur . _ Aşağıda başlamanıza yardımcı olacak bazı kısa yönergeler yer almaktadır . _

Rüyalarla çalışmanın ilk adımı onları hatırlamayı öğrenmektir . _ _ _ _ _ Eğer rüyalarımızı sabah uyanma bilincine çekemezsek , o zaman köprüdeki bu önemli bağlantıyı , yani bilinç ile bilinçdışı arasındaki bağlantıyı başarıyla geçemiyoruz demektir . _ _ _ _ _ _

İşte birkaç öneri : Her gece

uykuya daldığınızda rüyalarınızı hatırlayacağınıza dair bir olumlama yapın . _ _

Uyumadan önce , en son olaydan başlayıp günün başlangıcına doğru ilerleyerek gününüzü tersten gözden geçirin . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Uyandığınızda , yarı bilinçli durumdayken rüyanızı zihinsel olarak gözden geçirmeden pozisyonunuzu değiştirmeyin . _ _ _ _ Ancak rüyayı tamamen gözden geçirdiğinizde bedeninizin hareket etmesine izin verirsiniz . _ _ _ Zaten yuvarlandıysanız , uyuduğunuz pozisyona dönün ; rüya geri gelebilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Aletlerinizi yatağınızın yanında tutun ve hatırlayabildiğiniz her şeyi , hatta parçaları bile yazma alışkanlığını yaratın . _ Psişe , dikkatin rüyalara odaklandığını anladığında , hatırlama genellikle çarpıcı biçimde iyileşir . _ _

Bazıları B vitamini veya melatonin gibi takviyelerin rüya aktivitesini ve hatırlamayı artırdığını söylüyor . Esrar ve alkol kullanımı bunu bastırma eğilimindedir . _

DİĞER ÖNERİLER

Rüyalarınızı yazarken şimdiki zamanda yazın , örneğin : “ Merdivenlerden bodruma iniyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Kapşonlu bir figürün bana doğru geldiğini görüyorum . Korkuyorum ve koşmak istiyorum ama hareket edemiyorum . ” _ _ Mümkün olduğu kadar çok ayrıntı kullanın ; renkleri, tatları, sesleri ve özellikle duyguları tanımlayın . Mümkün olduğunda sembol ve görsellerin resimlerini çizin .

Rüyayı kendi ruhunuzun bir bileşimi olarak kabul edin . _ Rüyadaki her kişi, hayvan veya şey , arabalar , evler, kayalar, su kütleleri , aletler veya ortaya çıkan diğer garip nesneler gibi cansız unsurlar da dahil olmak üzere , sizin bir yönünüzdür . Arabalar genellikle hayatta ilerlemek için kullandığımız araçlardır ve ruhumuzun yapısını barındırır , ancak rüya kitaplarında bulunanlar gibi sembollerin standart yorumlarına karşı koruma sağlarlar . _ _ _ _ _ _ Rüyanın kişisel olarak sizin için anlamı çok daha önemlidir . _

Uyanık hayattan tanıdığınız insanlar aynı zamanda sizin parçalarınızı da sembolize edebilir . Arkadaşlar, çocuklar , partnerler , ebeveynler veya nefret edilen düşmanlar (özellikle!) içsel müttefik , içsel çocuk , anima veya animus , içselleştirilmiş ebeveyn veya gölge gibi benliğin yönlerini temsil edebilir . Gölge unsurları (karanlık veya korkutucu figürler veya kesinlikle hoşlanmadığımız insanlar) bize öğretecekleri bir şey olduğundan , sürgün edilmek veya fethedilmekten ziyade arkadaş olunması daha iyidir . Onlara neden orada olduklarını ve sizden ne istediklerini sorun . _ _

Rüyadaki bakış açınız olarak bilinir . _ _ _ _ _ _ Rüya egosunun durumunu inceleyin ; korkmuş mu , heyecanlı mı, şaşkın mı , kızgın mı? Rüya egosu rüyada neyi başarmaya çalışıyor ? _ _ _ _ Bunu yapmak nasıl olacak ? _ _ Bunu engelleyen ne _

Machine Translated by Google

başarı mı?
Rüyanın çeşitli kısımları arasında bir diyalog kurun . Evet, rüya egonuz ile ekmek kızartma makinesi , ağaç ya da sizi kovalayan şeytan arasında bir diyalog kurabilirsiniz .
Rüya egosunun , üzerine tırmandığınız ağaç , ilerlemenizi engelleyen duvar veya size doğrultulmuş silah gibi rüyanın diğer unsurlarının bir kısmını almasına izin verin . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Son olarak hayallerinizi başkalarıyla paylaşmanız faydalıdır . _ _ _ Biriyle yatarsanız , rüyalarınızı paylaşmak için bir sabah ritüeli yapın . _ Hayallerinizi daha kapsamlı bir şekilde hayata geçirmenize ve gözden kaçırmış olabileceğiniz yönleri görmenize yardımcı olabilecek bir rüya grubu bulun . Hayallerinizden sanat yapın , resimler çizin , şiir veya hikaye yazın . Rüyanızdaki unsurları uyanık yaşamınıza getirirken yaratıcı olun . _ _ Hem en derin benliğinizle hem de ruh dünyasıyla iletişim kurabileceğiniz değerli bir dil geliştireceksiniz . _ _ _ _ _

MİTOLOJİ ÇALIŞMASI

Arketipsel anlayışı genişletmek ve kendi arketipsel kimliğimizi geliştirmek istiyorsak , sembollerimizi anlayabileceğimiz bir bilgi birikimine sahip olmamız gerekir . _ _ _ _ _ _ _ _
Mitler insan ruhundaki arketipsel unsurların kaydıdır ; bu arketiplerin kolektif bilincin kişilerarası düzlemindeki dansını açığa çıkarırlar . _ _ _ _ _ _ Tanrı ve tanrıçaların , mitsel kahramanların , harpilerin , ejderhaların , yılanların ve diğer totem hayvanlarının hikayelerinin tümü , arketipsel figürlerin insan bilinci alanında kendilerini nasıl düzenlediklerini anlatır . _ _ Bu hikayelerin bilgisi hayal gücümüzü harekete geçirir , iyileşme sürecimize bağlam ve bağlılık getirir ve bizi manevi bir dünyaya açar . _ Hayatın geri kalanında daha derin bir anlam bulmak için gereklidir . _ Aynı zamanda yedinci çakra adımında evrensel bilince içsel ve dışsal arasında köprü kurmak için de gereklidir . _ _

GÖRSEL

SANAT Birçok kişi görselleştirmede zorluk yaşadıklarını iddia eder , bu da onları yaratıcı görselleştirme , rehberli meditasyon, durugörü okuması veya trans çalışması açısından dezavantajlı duruma düşürür . Eğer siz de bu insanlardan biriyseniz umutsuzluğa kapılmayın , umut var . _ Kendinizi dünyanın en kötü sanatçısı olarak görseniz bile sanat yaratarak görsel düşünme sürecinizi harekete geçirebilirsiniz . _ _ Buradaki amaç , duvarınıza asılacak veya arkadaşlarınıza verilecek bir şey yaratmak değil , görsel sanatı bilinçdışına dokunmanın , görsel düşünmeyi teşvik etmenin ve aynı zamanda eğlenmenin bir yolu olarak kullanmaktır . _ _ _ _ _ _ İşte sanatçı olmayanlar için bazı öneriler .

ÇAKRALARINIZI ÇİZMEK _

Büyük bir parça gazete kağıdı ve biraz boya kalemi, tebeşir, keçeli kalem veya tükenmez kalem alın . Meditasyon durumuna geçin ve her çakradaki enerjiyi teker teker hissedin . _ _ _ _ _ İlk çakraya odaklanarak onun açık mı kapalı mı, gergin mi yoksa canlı mı , katı mı yoksa akışkan mı olduğunu hissedin . Daha sonra içinizdeki enerjiyi en iyi temsil ettiğini düşündüğünüz renkleri alın ve orada hissettiğiniz duyguyu ifade eden şekilleri çizin . _ Büyük siyah bloklar , sarı kıvrımlar , pembe daireler veya bedeninizin ve yaşamınızın o bölgesinde nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden soyut formlar çizebilirsiniz . _ _ _ Daha sonra aynısını ikinci çakra için de yapın ve onu kağıdın üzerinde birincinin üstüne yerleştirin . Her çakra için tekrarlayın ve işiniz bittiğinde ona bir bakın . _ _ _ Öne çıkan enerjik çizgiler neler ? _ _ Üst kısım alt kısıma göre daha mı açık ? Sıkışık ve yoğun musunuz , yoksa neredeyse orada olmayacak kadar hafif misiniz ? Çakralar birbirine bağlı mı , yoksa bazılarının arasında kopukluk mu var ? _ _ _ Bu kişiyle tanışsaydınız tepkiniz ne olurdu ? _ _ _ _ _ Çiziminizde ortaya çıktığı gibi hangi alanlar üzerinde çalışılması gerekiyor ? _ _

KOLAJLAR

Duygularınızla temasa geçmekte zorlanıyorsanız , belirli bir konuyu çözmek istiyorsanız veya gerçek rengi kağıda dökmekten korkuyorsanız o zaman kolaj da yapabilirsiniz . _ _ _ _ _ _ _ İlişkiler, iş, vücut imajı , iletişim , kişisel güç veya hayaller gibi üzerinde çalışmak istediğiniz bir tema seçin ve bir yığın eski dergi , büyük bir kağıt veya karton parçası , biraz yapıştırıcı ve bir makas alın . . Hissettiğiniz veya istediğiniz şeyle örtüşen resimleri (ve altyazıları da) kesin . _ Bunları sayfada düzenleyin , yapıştırın ve üzerinde meditasyon yapabileceğiniz bir sanat eseri yaratın . _ _ _ _ Yapabilirsin

_

Machine Translated by Google

Değişiminizi ve büyümenizi yansıttığı için istediğiniz zaman buna eklemeye devam edin . _ _

MANDALALAR

Jung mandalayı bütünlüğü yansıtan bir sembol olarak tanımladı . _ Mandalalar bir merkezden yayılan geometrik tasarımlardır . _ Pusula ve cetvelle yapılabilir ve istediğiniz şekilde renklendirilebilirler . _ _ _ _ _ _ _ Her çakra için bir mandala yapmayı seçebilirsiniz ; birincisi kırmızı şemada , ikincisi turuncu renkte , üçüncüsü sarı ve altın renginde vb . Mandala - süreç içinde veya bitmiş bir form olarak - daha sonra meditasyon yaparken kullanılabilir . _ ilgili çakra .

GÖRSELLEŞTİRME Hayal ettiğimizde , hayal ettiğimizde veya hatırladığımızda , eskiden psişik olarak görmeye çok benzeyen bir süreç kullanırız ; _ fark söz konusu konudur . _ _ Gözlerimi kapatırsam ve dünkü yürüyüşümde gördüklerimi hatırlarsam ya da yarın yapmak istediğim bir yürüyüşü hayal etmek için gözlerimi kapatırsam , içindeki süreç benzerdir ; fiziksel olarak mevcut olmayan unsurları görselleştiririm . _ _ _ _ _ Bellek gördüklerimize dayanır , ancak gelecekteki olaylara ilişkin öngörülerimiz de öyle ; tek fark , bunların öğelerinin düzenidir . _ _ _ _

Bu , eğer psişik yeteneklerimizi geliştirmek istiyorsak , görselleştirmeyi öğrenmenin yardımcı olduğu anlamına gelir . _ _

Basit bir görselleştirme egzersiziyle başlayabiliriz : Bir bardak hayal edin ve onu suyla doldurun . _ Dolu, yarı dolu, boş veya kırmızı, mavi, çamurlu veya temiz suyla dolu olduğunu hayal edin . Dışında desenler bulunan antika oymalı bir cam hayal edin ve ardından camın kırıldığını hayal edin .

Bu tür egzersizi istediğiniz gibi süsleyebilirsiniz ; işin püf noktası , dikkatinizi istediğiniz gibi görüntüler oluşturmaya odaklamaktır . _ _ _ _

Yaratıcı görselleştirme , kelimenin en gerçek ve en yüksek anlamıyla sihirdir . Evrenimizin işleyişini yöneten doğal ilkeleri anlamayı ve bunlara uyum sağlamayı ve bu ilkeleri en bilinçli ve yaratıcı şekilde kullanmayı öğrenmeyi içerir . _ _ _ _ _ _ _

SHAKTI Gawain

Ayrıca soluk bir görüntüyü hatırlayabilir ve onun ayrıntılarla dolmasına izin verebiliriz . _ _ _ Dün sabah kahvaltıda ne yedin ? _ _ Bulaşıklar ne renkti ? Hangi kıyafetleri giyiyordun ? _ Odada başka kim vardı ? _ Dışarıda hava nasıldı ? _ _ Kaç ışık açıktı ? _ Rüya hatırlamamızı süslemek için bu tekniği kullanabiliriz . _ " Ormanda tek başıma yürüyorum . " Ne tür ormanlar ? Hangi mevsim , günün hangi saati ? _

Ne tür ağaçlar var ? _ Rüyada hangi renkleri giyiyorsun ? _ _ _ Bu soruların her biri cevap bulmak için değil , hayal gücünün tuvalini boyamak için soruluyor . _ _ _

Ayrıca bir gül ya da ev gibi belirli bir görüntünün , bakmak istediğimiz bir şeyin simgesi haline gelmesine de izin verebiliriz . _ _ En iyi arkadaşınızı bir ev olarak hayal edin . Ev ne renk olurdu ? _ Nasıl bir durumda olurdu ? _ _ _ Kaç oda var ? _ Nasıl dekore edileceklerdi ? _ Orada kim yaşayacaktı ? Bahçe nasıl görünecekti ? _ _ Arkadaşların evi sık sık ziyaret eder mi ? Hoş karşılanırlar mıydı ?

Gülü sembol olarak kullanırsak gülün ne kadar açık olduğuna bakın . _ _ _ _ Ne renk ve kaç yaprağı açık ? _ _ _ Kök ne kadar güçlü , kökler ne kadar derin ? Güneşli bir bahçede , başka güllerle birlikte mi , yoksa dikenli ve yalnız mı ? Toprak verimli ve yumuşak mı , yoksa sert ve kayalık mı ? Bu tür bilgiler arkadaşınızı nasıl temsil ediyor ? _ Yoksa kendin mi? yaşamımızda tezahür ettirmek istediğimiz şeyleri hayal etmeye ve onları gerçekleştirmek için gereken odağı ve dikkati onlara vermeye yönelik bir tekniktir . _ _ _ _ _ _ Basit şeyleri görselleştirmeyi öğrendiğimizde , istediğimiz ve ihtiyaç duyduğumuz şeyleri renkli ayrıntılarla görselleştirebiliriz . _ _ _ _ _ _ Bu , yaratma eyleminde bilincimizi parlattığımız vitray pencereyi yaratır . _ _ _ _ _ _

Yaratıcı görselleştirme

Yaratıcı bir şekilde görselleştirmenin en iyi yolu uzanmak ve derin bir şekilde rahatlamaktır . Rahatlamak için birkaç yoga esnemesi veya standart meditasyon tekniğinizi kullanın veya belki birkaç dakika sadece nefesinizi izleyin . _ _ _ _ Daha sonra aradığınız şeyin , olayın veya durumun hayal gücünüzü etkilemesine izin verin . _ Sanki aktif olarak fantezinizle meşgulmüş gibi , onu zaten buradaymış gibi hayal edin . _ _ Bedeninizin tepkisini fiziksel / duygusal düzeyde hissetmenize izin verin . Hücrelerinizi bu duyguyla ıslatın ; _ onun her çakrayla rezonansa girmesine izin verin .

Machine Translated by Google

Sürecin tadını çıkarmanıza izin verin ; bunun için çaba harcamayın .
Zihninizin ve bedeninizin görselleştirmeyi iyice özümsediğini hissettiğinizde , onu bırakmanın zamanı gelmiştir . _ _ _ _ _ _ Eğer gitmesine izin vermezsek , bu asla postalamadığımız bir mektup yazmak gibidir . _ _ _ _
Bazen resmimin etrafına parlak bir küre yerleştiriyorum ve bunun gökyüzüne doğru süzülen bir balon olduğunu hayal ediyorum . _ _ Onu bıraktığımda , artık tezahür etme yolunda olduğunu kendime söylüyorum ve dikkatimi başka bir şeye çeviriyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ (Aksi takdirde peşini bırakmayacağım .)
Vizyonumun ilgili herkes için en uygun şekil ve zamanda tezahür edeceğine olan güvenimi tasdik ediyorum . _ _ _ _ _

YÖNLENDİRİLMİŞ GÖRSELLEŞTİRMELER VE TRANS

YOLCULUKLARI Artık piyasada bizi arketipsel alemlerde aydınlatılmış yolculuklara , vizyonlar , ruhsal rehberler , şifa ve keşif arayışına çıkaran pek çok harika kaset var .
Arkadaşlarımız, bir kitapta yazılı bir yolculuğu yüksek sesle okumaktan müzik , davul çalma , şarkı söyleme veya ilahilerle dolu bir yolculuk yazmaya kadar çeşitli teknikleri kullanarak keşif yolculuklarında bize rehberlik edebilir .
Bir arkadaşın arketipsel bir mitten astral yolculuk yaratması da ilginçtir . _ _ _ _ _ _
Öncelikle size imgelerle dolu , şiirsel bir anlatımla konuşan bir efsane bulun . _ _ _ _ Daha sonra kendinizi rahatsız edilmeyeceğiniz , rahat ve gevşemiş bir duruma sokun ve bir arkadaşınızın size efsaneyi okumasını sağlayın . _ _ _ Örneğin Persephone'nin Yeraltı Dünyasına yolculuğu efsanesiyse , Persephone'nin kaçırılması , Demeter'in kızını kaybetmesi veya Hades'in gelinini çalması gibi efsanedeki ana karakterlerden biri olduğunuzu hayal edin . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Arkadaşınızın bunu ikinci şahıs olarak rehberli bir görselleştirme olarak okumasına izin verin : “ Şimdi yamaçtasınız , çiçek topluyorsunuz . _ _

ana karakter

Aniden yerden soğuk bir hava akımının geldiğini hissedersiniz . " _ _ Efsanenin uyandırdığı duyguları derinlemesine keşfedebilmeniz için arkadaşınıza sessizlik süreleri tanımalıdır . _ _ _ _ _ _ Hikayenin çözümü aradığımız şifa ve öğretiyi içerdiğinden , efsaneyi sonuna kadar götürdüğünüzden emin olun . _ _ _ _ _ _ _

Diğer bir seçenek ise , o anda ortaya çıkan kendi rehberli yolculuğumuzu yarattığımız trans yolculuğudur . _ _ Değişmiş bir durumu kolaylaştırmak için arka planda davul çalmak , ilahi söylemek veya enstrümantal müzik çalmak yararlı olacaktır . Yolculuğa girmek için bir tema seçin (akaşik kayıtlara ziyaret , Yeraltı Dünyasına yolculuk , bir ruh rehberi arayışı vb .) ve görüntülerin sanki bir rüyada yürüyormuş gibi oluşmasına izin verin . _ _ Hayal gücünüzde görüntüler veya şekiller belirdikçe onlarla etkileşime geçin . _ Onlara hediyeler verin , sorular sorun , onlarla dans edin veya onları kucaklayın . Size neler öğretebileceklerini öğrenmenize izin verin . _ _
Geri döndüğünüzde , öğrendiklerinizi henüz aklınızda tazeyken günlüğünüze yazmayı unutmayın . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Artık transta olmasanız bile içgörülerin gelmeye devam ettiğini görebilirsiniz . _ _ _ _ _

SEZGİLERİ GELİŞTİRMEK

> Sezgilerimizle temas kurmayı , onları dinlemeyi ve onlara göre hareket etmeyi öğrenerek , evrenin daha yüksek gücüne doğrudan bağlanabilir ve onun bizim yol gösterici gücümüz olmasına izin verebiliriz . _
> SHAKTI Gawain

Farkında olalım ya da olmayalım , sezgilerimiz her zaman mevcuttur . _ _ _ Sorun bunu yapıp yapmamamızdır . _ _ _ _ Onu dinlemek için bize yararlı bilgiler verme potansiyeline sahip olduğunu doğrulamalıyız . _ _ _ _ _ _ _ Onun orada olduğuna ve yaşanabilir olduğuna inanmalıyız . _ _ Sezgilerimizin bize verdiği bilgileri iki kez kontrol edebileceğimiz ve etmemiz gerektiği için yalnızca ona güvenmemize gerek yok , ancak bizi doğru yöne yönlendiren önsezileri onurlandırabiliriz . _ _ _ _ _ _

Sezgi pasif , büyük ölçüde bilinçsiz bir deneyim olduğundan zorlanamaz . Bunun yerine duygularımıza derinlemesine uyum sağlamalı , içgüdülerimizi ve düşünme sürecimizin mantıksız kısımlarını dinlemeliyiz . _ _ _ _ _ _ _ Açıklık ve güven durumuna girmeliyiz . _ _ _ Kendimize ve çevremize güvenmezsek sezgilerimize güvenmekte zorlanırız . _ _ _ _ _ _ _

Geçmişinizde sezgilerinizi kim geçersiz kıldı ? _ _ Onun gücü hakkında hangi inançlara sahipsiniz ? _ Sezgisel sürecinize ne kadar güveniyorsunuz ve güveninizi veya güvensizliğinizi hangi temellere dayandırıyorsunuz ? _ _ _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

Clarissa Pinkola Estes , annesinin ölümü üzerine cebine koymak üzere birkaç küçük oyuncak bebek alan genç bir kızın hikayesini anlatıyor . _ _ _ _ _ _

Annesi ölüm döşeğindeyken , bu oyuncak bebeklerin cebinde aşağı yukarı zıplayarak sorularına cevap vereceği söylendi . _ _ _ _ _ Bu , bir şeyler yolunda gitmediğinde hissettiğimiz çalkantılı içgüdünün bir metaforudur . _ _ _ _ Ne kadar sıklıkla bu duyguyu görmezden gelip kendimizi ileriye doğru itiyoruz , ancak daha sonra pişman oluyoruz !

Sezgilerimizin bir aracı olarak , yukarıda bahsettiğimiz oyuncak bebekler gibi bizimle konuşacak hayali semboller yaratabiliriz . _ _ _ _ Diğerleri sezgilerinin sembolü olarak içsel bir rehber , bilge kadın veya bilge , melek veya hayvan totemini kullanır . Net bir görselleştirme ile rehberinize aklınıza takılan her türlü soruyu sorabilirsiniz . Cevaplar kendi içinizden gelir , ancak çoğu zaman rehber , bu bilgiyi alabileceğiniz bir forma dönüştüren sembolik bir araç olabilir . _ _ _

BAŞARIYI

Basiret Fransızca "net görüş" anlamına gelir . Maddi dünyanın katı şekillerinden ziyade , bir nesnenin etrafındaki açık alanlara bakmayı içerir . _ _ _ _ _ Durugörü , yanılsamaları kendi zihnimizden temizlediğimizde ve etrafımızda dönen enerjilere doğrudan baktığımızda geriye kalan şeydir . _ _ _ _ _ _ Auraları , çakraları ve insanların içinde , çevresinde ve arasında akan süptil enerji dinamiklerini görmemizi sağlar . _ _ Durugörü herkes tarafından geliştirilebilir ; özel bir gen veya yetenek gerektirmez , ancak bazı insanlar bunu diğerlerinden daha kolay benimser . _ _

Durugörü yetenekleri tüm bu egzersizlerin birleşimiyle geliştirilir . _ _ _ Görselleştirebilmek , ortaya çıkan soruların yanıtlarını görmemize yardımcı olur ve sezgilerimizi takip etmek , gördüklerimizi uygun şekilde uygulayabilmemiz için anlamlandırmamıza yardımcı olur . _ _ _ _ _ _ _

Altıncı çakrayla ilgili atölye çalışmalarımda meditasyon ve görselleştirmenin birleşimiyle başlıyoruz . _ _ _ _ _ İnsanlar daha sonra bir partner seçer ve birbirlerinin çakralarını okumaya çalışırlar . Bunu yapmak için karşılıklı sandalyelere oturuyorlar , gözlerini kapatıyorlar ve sorulara yanıt olarak görüntülerin oluşmasına izin veriyorlar . _ _ _ _ Bu tür sorular şunları içerebilir : “ Bu kişi en çok hangi çakrayla sorun yaşıyor ? Bu çakrayı ne tür enerjiler veya korkular engelliyor ? _

Nereden geliyorlar ? ” _ Görüntüler oluştukça okunan kişiye iletilir . _ _ _ _ _ _ “ Kalp çakrasında menteşeleri gevşemiş bir kapı görüyorum . _ _ _ _ Sol arka tarafa yakın bir yerde bir tür karanlık görüyorum . ” Bazı insanlar daha dokunsal veya işitsel olduğundan izlenimler her zaman görsel olmayabilir . _ _ “ Üçüncü çakranıza baktığımda , kendi bedenimde yukarıya doğru çıkan bir enerji heyecanı hissediyorum . ” _ “ İlk çakranızı hissetmeye çalıştığımda , dünyada kendinizi hiçbir zaman güvende hissetmediğiniz mesajını duyuyorum . ” _ _ _ _ _ _ Bilgi bize çeşitli yollardan gelebilir . _ _ _ _

Çakraları renklendirmek gibi birkaç basit ısınma görselleştirme egzersizinin ve yukarıda sıralanan diğer egzersizlerin insanlara anında durugörü deneyimi yaşatmasına her zaman hayret etmişimdir . _ _ _ _ İzlenimlerini partnerlerine ilettiklerinde bunların doğruluğu karşısında hayrete düşüyorlar . _ _ _ _ _ _ Bu onları bir gecede deneyimli okuyucular yapmaz , ancak psişik yeteneklerinin bir miktar doğrulanmasına izin verir , böylece onları daha sık kullanmaya başlayabilirler . _ _ _ Bir kas gibi , üçüncü gözümüzü kullandığımızda görüşümüz de güçlenir . _ _

VİZYON

ARAYIŞı Vizyon sahibi olmak , içimizde bir ilham ve güç kaynağı taşımaktır . _ _ _ Yol gösterici bir ışık gibi yolumuzu aydınlatır ve almamız gereken birçok kararı çözmemize yardımcı olur . _ _

Vizyon , etrafımızdaki dünyayı şekillendirip dönüştürerek hayatımıza anlam ve amaç verir . _ _ Vizyon , kaotik enerjileri tanımlanabilir kalıplara dönüştüren tuhaf çekiciler yaratır . _ Bazıları için vizyon kolayca gelir , amacımızı veya anlayışımızı netleştirmek için bilincin derinliklerinden davetsizce yükselir . _ Ancak çoğu insan için vizyonun aranması , davet edilmesi, geliştirilmesi ve kutlanması gerekir .

Yerli Amerikan dinleri ve doğa maneviyatının diğer biçimleri , olarak bilinen bir geleneğe sahiptir . _

Arayış, bir anlama ve dinleme ritüeli , açık ama odaklanmış bir ruhsal öğreti ve rehberlik arayışıdır . Alçakgönüllü olma isteğini içerir _ _

Machine Translated by Google

doğal dünyanın kalıplarını açıkça görebilmemiz için yeterince uzun süre görüşümüzü kör eden uygarlıkla bağımızı koparırız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Tek kişilik bir ayin olarak , yaratıcı , arketipsel ve evrensel kimliklere doğru genişleme amacıyla Benliğin derin bir şekilde kucaklanmasıdır .

Aşağıda , tam bir talimat seti değil , Vision Quest deneyiminin kısa bir taslağı yer almaktadır .
Bu tür görevleri kolaylaştıran , siz arayışçıların sıradan ayrıntılardan arınmasına ve sürece tamamen dahil olmasına olanak tanıyan birçok varyasyon ve grup vardır . _ _ _ Bu gruplar aynı zamanda değerli rehberlik, tören ve destek sağlar.
Vizyon Arayışı genellikle üç temel aşamadan oluşur . İlk aşamada kendimizi bildiğimiz dünyadan ayırırız . _ _ _ _ _ _ _ Şehrimizi , evimizi ve arkadaşlarımızı terk ediyoruz ve insanlardan eser kalmayacak kadar uzaklara , vahşi doğaya gidiyoruz . _ _ _ _ Arayış için güzelliği ve gücü , izolasyonu ve mücadeleyi barındıran özel bir yer seçilir . _ _
Bilinen dünyayı terk ettiğimizde , psikolojik olarak kendimizi sıradan kaygılarımızdan uzaklaştırır , genellikle zihnimizi meşgul eden günlük kaygılardan kurtuluruz . _ _ _ _
Bir kişi bir Vizyon Görevi ile vahşi doğaya yalnızca minimum ekipmanla tek başına girer .
En az üç gün sürmesi gereken ancak daha uzun da olabilen arayışın ana aşamasında , araştırmacı yemekten kaçınır . _ _ _ Arayışta oruç tutmak , arınmanın ve normal ego savunmasını zayıflatmanın bir yoludur , böylece daha süptil boyutlara açık oluruz . _ _ _
Arayışın kalbi sırasında kişi , zaman ve mekan sınırlamalarının dışında , tamamen ruha açılan kutsal bir boyuta girer . _ _ İlk gün , kişinin dikkatini odaklayabileceği doğru noktayı arayarak yürüyüş meditasyonuyla geçirilebilir . _ _ _ _ _ _ _ İkinci gün, seçilen noktada oluşturulan kutsal bir daire içinde oturarak , ilahi söyleyerek, meditasyon yaparak, dua ederek ve dinleyerek geçirilebilir . Kişi , mekanın ruhuyla bağlantı kurmak ve aradığını sormak için kendi özel törenini yaratır . _ _ _ _ _ _

Bu aşamada birçok şey olabilir . _ _ _ Kişi kendi psikolojik şeytanlarıyla karşılaşabilir . _ Kişi hayvan ruhlarıyla tanışabilir , rüzgarla ilgili bir deneyim yaşayabilir veya güçlü rüyalar görebilir . Bir boşluk ve kayıp dönemiyle birlikte kişisel ego ölümü deneyimi yaşanabilir ve bunu sonunda vizyon ve anlayışla dolu psikolojik bir yeniden doğuş takip eder . _ _ _

Solo zaman bittiğinde ve mekanın ruhuna teşekkür edildiğinde geri dönüş zamanı gelmiştir . _ _ _ _ _ _ İster bir grupla ister yakınlarda kamp yapan bir arkadaşıyla birlikte , araştırmacı daha sonra kazanılan vizyonu ve bilgeliği paylaşmak için törenle geri döner . Grup ya da arkadaş daha sonra vizyonun zamanla hayata geçirilebileceği medeniyete geri dönüşün kolaylaştırılmasına yardımcı olabilir . _ _ _

Vizyon Arayışında önemli olan şey , olaylara alıştığımız bakış açımızı değiştirmektir . _ _ _ _ _ Tutumlarımız bizi her gün görüntüler , konuşmalar ve deneyimlerle etkileyen kültür tarafından güçlendirilir . _ _ Bir Vizyon Arayışı sırasında , yeni bilincin ışığını bulmak ve almak için bilinçli olarak karanlığa girmeyi seçeriz . _ _ _

IŞIK

> Epifiz bezi öncelikle çevresel ışık değişiklikleriyle düzenlendiğinden , iç ve dış ortamlarımızda yapay aydınlatmanın yaygın kullanımıyla çoğu zaman onun işlevini yapay olarak manipüle ediyor ve duyarsızlaştırıyoruz . _ _ _ _ _ _
>
> JACOB LIBERMAN

Güneş ışığının tüm spektrumuna maruz kalmak sağlığımız için çok önemlidir . Ne yazık ki , medeniyet ilerledikçe , sağlığa elverişli olmayan ışık frekanslarına maruz kalarak , yapay ışıklar (özellikle floresanlar) altında iç mekanlarda giderek daha fazla zaman geçiriyoruz . Kaybolan ozon tabakası güneşin ultraviyole ışınlarından daha fazla zarar görme riskine yol açtığından , vücudumuzu tam spektrumlu ışığa maruz kalmamızı daha da engelleyen giysiler , güneş kremi , güneş gözlüğü ve şapkalarla kaplıyoruz . Bu bir dereceye kadar gerekli olsa da , refahı artıran ışık frekanslarına olan değerli erişimimizi kaybediyoruz . _ _ _

Jacob Liberman kitabında sadece yetersiz beslenmeden değil , aynı zamanda “ kötü aydınlatmadan ” da muzdarip olduğumuzu belirtiyor . Tam spektruma yetersiz maruz kalma

Machine Translated by Google

Güneş ışığı depresyon , kronik yorgunluk, ACTH ve kortizol gibi stres hormonlarının daha yüksek seviyelerinin yanı sıra daha yüksek kolesterol seviyeleri gibi semptomlara neden olabilir . Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar , uygunsuz ışıklandırmanın hiperaktiviteye , öğrenme bozukluklarına , görme güçlüklerine , beslenme sorunlarına ve hatta diş

çürümesine büyük ölçüde katkıda bulunduğunu göstermiştir.9 Psikologlar , mevsim değişikliklerine bağlı olarak insanların uyku sırasında uyuşuk ve depresif hale geldiği depresif bir durum tespit etmişlerdir . ışığın az olduğu kış ayları . _ Tam spektrumlu aydınlatmaya önemli ölçüde artan maruz kalmanın etkisi , bu duruma sahip kişiler için o kadar dramatik ki , tercih edilen tedavi haline geldi . Prozac milleti , kapalı mekan yaşam tarzlarının baskınlığı nedeniyle ışık yoksunluğu çekiyor olabilir mi ? _ _ _ mevsimsel duygusal bozukluk (SAD).

Işık vücuda gözler yoluyla girer ve hipotalamusa doğrudan sinyaller gönderir , hipotalamus da vücudun otonom sinir sistemini ve endokrin sistemini (her ikisi de çakraları etkiler) düzenler . _ _ Altıncı çakra ile ilişkili olan epifiz bezi , uyku döngülerini düzenleyen ve vücudun biyolojik işlevlerini dış ortamla koordine etmeye yardımcı olan , üretiminden sorumlu , ışığa duyarlı bir organdır . _ Yüzden fazla melatonin, bedensel fonksiyon günlük döngülerle ilişkilendirilmiştir . _ _ _ Bu ritmi yapay aydınlatma , jet lag veya düzensiz saatlerle değiştirdiğimizde vücudun merkezi koordinasyonunu bozarız . _ _ _ _ Jacob Liberman'ın tanımladığı gibi : Vücudun tüm sistemleri birbiriyle sürekli bir akış halindedir ve hipotalamus merkezdedir . _ _ _ _ _ _ _ _ Hipotalamus , zihin ve beden arasında arayüz oluşturarak her ikisinin de hazır olma durumunu koordine eder , bilincimizi etkiler ve böylece sürekli hazırlıklı olma durumumuzu kontrol eder . Vücut uyumunun bu kritik bakımı , vücudun yaşamsal işlevlerini çevresel koşullarla senkronize ederek ya da bazılarının dediği gibi " evrenle bir olmak " la gerçekleştirilir.10 MEDİTASYON Meditasyon odaklanmamızı ve konsantrasyonumuzu geliştirir . _ _ _ Çoğu insan için üst çakralara yükselmek düzenli bir meditasyon sürecini gerektirir . _ _ İçsel görüşü açmak , zihni sakinleştirme , kontrol etme ve tek bir noktaya odaklama yeteneğini gerektirir .
Karanlıktaki

bir el feneri gibi , odağımız da görmemiz gerekeni aydınlatır . _

Burada meditasyondan bahsediliyor çünkü psişik gelişimde önemli bir unsur . _ _ _ Ancak , öncelikle yedinci çakra çalışmasının bir faaliyeti olduğundan , meditasyon yöntem ve tekniklerine ilişkin daha ayrıntılı bir tartışmayı bu konudaki yedinci çakra bölümünde bulabilirsiniz . _ _ _ sayfa.



ÇÖZÜM

Ancak tüm canlı organizmamızı kapsayan kapsayıcı bir terim olarak Benlik , yalnızca tüm geçmiş yaşamın birikimini ve bütünlüğünü içermekle kalmaz , aynı zamanda bir başlangıç noktası , gelecekteki tüm yaşamın fışkıracağı verimli topraktır . _ _ _ _ _ _ _

JOLANDE JACOBI

Altıncı çakraya yükselmek bizi sıradanlığın ötesinde aşkın alemlere açar _ _ _

farkındalık. Bu genişleme, günlük durumlara bakış açımızı kökten değiştirebilir ve derin bir içgörü ve vizyon getirebilir . Aynı zamanda anlayışımızı daha geniş seviyelere yükseltebilir ve şimdiye kadar karşılaştığımızdan çok daha büyük bir varlık sistemini kucaklamamıza olanak tanır . _ _ Bilincin genişlemesinde altıncı çakra bizi renklerin ve sembollerin , rüyaların ve fantezilerin , arketiplerin ve görüntülerin güzel bir dünyasına götürür . _ Olasılıklar , yaratıcılığı teşvik eden hayal gücüyle genişler . Yeni bakış açımız , yalnızca çevremizdeki kalıpları algılamakla kalmayıp aynı zamanda bunlardaki kendi yerimizi ve amacımızı da algıladığımız için bize daha fazla anlayış sağlıyor .

Machine Translated by Google

Altıncı çakra bizi Gökkuşağı Köprüsündeki son geçişe hazırlıyor . _ _ _ Arketiplere odaklanmasıyla bir sonraki çakrada karşılaşacağımız tanrısallık ve bilincin karmaşık dansını anlamanın temelini atıyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



Machine Translated by Google

ÇAKRA YEDİ

Cennetin Gizemine Açılış _ _ _



BİR BAKIŞTA YEDİNCİ ÇAKRA _

ELEMAN

Düşünce

İSİM

Sahrara (bin kat)

AMAÇ

Anlamak

SORUNLAR

Aşkınlık

İçkinlik

İnanç sistemleri

Daha Yüksek Güç

İlahiyat

Birlik

Görüş

RENK

Menekşe

KONUM

Serebral korteks

KİMLİK

Evrensel

ORYANTASYON

Kendini tanıma

İBLİS

EK

GELİŞİM AŞAMASI

Erken yetişkinlik ve sonrası

GELİŞİM GÖREVİ

Bilginin asimilasyonu _

Bilgeliğin gelişimi _

TEMEL HAKLAR

Bilmek ve öğrenmek _ _

DENGELİ ÖZELLİKLER

Bilgiyi algılama , analiz etme ve özümseme yeteneği

Akıllı, düşünceli, farkında

Açık fikirli , sorgulayabilen

Ruhsal olarak bağlı

Bilgelik ve ustalık, geniş anlayış

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Saklanan bilgiler

Merakı gideren eğitim _

Zorunlu dindarlık

Birinin inançlarının geçersiz kılınması

Körü körüne itaat (sorgulama veya kendi adına düşünme hakkı yok)

Yanlış bilgi, yalan

Manevi istismar

EKSİKLİK

Machine Translated by Google

Manevi alaycılık
Öğrenme zorlukları
Katı inanç sistemleri
İlgisizlik
Alt çakralarda fazlalık : materyalizm, açgözlülük , başkalarına hükmetme
AŞIRI
Aşırı entelektüelleşme
Manevi bağımlılık
Bilinç bulanıklığı, konfüzyon
Bedenden ayrılma _
FİZİKSEL ARIZALAR
Koma
Migren
Beyin tümörleri
Amnezi
Bilişsel sanrılar



ŞİFA UYGULAMALARI Fiziksel,
duygusal bağlantıyı yeniden kurun (fazlalık)
Ruh bağlantısını yeniden kurun (eksiklik)
Öğrenme ve çalışma
Ruhsal disiplin
Meditasyon
Psikoterapi İnanç
sistemlerini inceleyin İçsel
tanıklığı geliştirin Daha
yüksek güçle çalışın
ONAYLAMALAR Kutsallık
içinizde bulunur .
Yeni fikirlere açığım . _ _
İhtiyacım olan bilgiler bana geliyor .
Dünya benim öğretmenimdir ,
bana daha yüksek bir güç rehberlik ediyor .
İçsel bilgelik bana rehberlik ediyor .

MENEKŞE TONLARI RUH VE MADDENİN AYRILMASI Batı medeniyeti ,

ruh ve maddenin ayrı ve farklı olduğu inanç sistemi üzerine kurulmuştur . _ _ _ _ Dünya , bizim takdir yetkimiz dışında , israfla kullanılacak cansız bir nesne olarak görülüyor . _ _ _ Bilim dünyayı rasyonel ve metodik bir şekilde inceler ve daha belirsiz olan ruh meselesinden özellikle kaçınır . Şirketler , genellikle çalışanlarının veya çevrenin manevi refahını pek dikkate almadan , ekonomik güçlerini artırmak için kurulur . _ _ _

Maneviyata yüksek öncelik veren kişiler genellikle toplumun kenar üyeleri olarak kabul edilir . Pek çok arayışçı ve saygın usta için manevi uygulama , dünyevi varoluşa aykırı görülüyor . Rahipler aydınlanma elde etmek için evlerini ve ailelerini terk eder ve tüm dünyevi uğraşlardan vazgeçerler . Rahibeler Tanrı'ya daha yakın olmak için manastıra kapanırlar . Yeni Çağ yükseliş felsefesi bedeni aşmayı ve ışıktan başka bir şey olmayı tavsiye etmiyor . Doğu felsefeleri bize dünyevi bağlardan kurtulmamızı söyler . _ _

Biz artık Tanrı ile insan arasındaki ikili karşıtlıkla değil , Tanrı imgesinin kendisindeki içkin gerilimle ilgileniyoruz ... Bu içsel dengesizlik , yaşamın görkemli kusurluluğu , evrimin etkili ilkesidir . _ _ _ _ _ _ _ _ Tanrı , evrenin yaratıcısı değil , zihnidir .

C. G. JUNG

Maneviyatın hayatın geri kalanından ayrılması bizi manevi açıdan evsiz bırakıyor . _ _ İçinde

Machine Translated by Google

Dünya Ana ile Gök Baba arasındaki arketipik ayrılığın yansıması olarak , bize biyolojik varoluşumuzun temel doğasını inkar ederek aydınlanmayı aramamız öğretiliyor . _ _ _
Cennet ve Dünya arasındaki bu uçurum , ruh ve can arasında buna karşılık gelen bir uçurum yaratır ; birçok kişi münzevi uygulamalara girişirken , iradelerini gurulara devrederken ve dünyadan ayrılırken içine düşer . _ Birliği sağlamak için temel doğamızı inkar etmek , hiçbir zaman birliğe ve bütünlüğe yol açmayacak , düalist düşünceye dayanan bir çelişkidir . _ _

Yedinci çakra ilahi bilinçle birleşmek ve gerçek doğamızı idrak etmekle ilgilidir . _ _ Uyanık hayatımızın büyük bir kısmını işgal eden önemsiz kaygılar çoğu zaman bizi işlerin , arabaların , çocukların ve kıyafetlerin altında gerçekte kim olduğumuzu hatırlamaktan alıkoyar . _ _ _ _
Eve dönüş yolunu arayan ilahi olanın çocukları olduğumuzu , tüm varoluşun altında yatan yaşamın daha derin bir anlamı olduğunu bilmek önemlidir . _ _ _ _ _ _ _
Bu ayrılık mitinde geçerli olan şey , kendimizle ilahi olan arasında yerleştirdiğimiz yerden , illüzyonlar Ve ekler ruhumuzun boşluğunu doldurmak için kullandığımız ikamelerden bağlantımızı kesmemiz gerektiğidir.1 Bu ruh yaralarının nihai kaynağının şunlardan kaynaklandığına inanıyorum : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ sıradan varoluşumuzun manevi anlamından arındırıp , ortalama insanı amaçsız veya yönsüz bırakıyor . _ _
Taç çakra bin yapraklı lotus çiçeğidir . Çoğu insan yaprakların göklere kadar uzandığını düşünür ; _ _ _ _ aslında lotus yaprakları bir ayçiçeği gibi aşağı doğru döner , nektarı taç kısmına ve çakralardan aşağı doğru damlatır . Bu şekilde spektrumun iki ucu derinden bağlantılıdır . _ _ _ Bir nilüfer yeryüzünde kökleri olmadan nasıl çiçek açabilir ? _ Kökleri derin ve geniş değilse cennete nasıl ulaşabilir ? _ _
Gökkuşağı Köprüsü de diğer köprüler gibi bağlantıyla ilgilidir . Spektrumun iki ucu bireysel benliği evrensel yaratımla birleştirir . _ _ _ _ Köprünün orta kısmı bu kombinasyonu uygun eylem , doğru ilişki ve yaratıcı katkılarla dünyaya taşıyor . _ _ _ Yedinci çakradaki amacımız ilahi olanla temasa geçmek , aynı zamanda bedenlerimizde ve eylemlerimizde ilahiliği tezahür ettirmek ve böylece dünyayı dönüştürmektir . _ _ _ _ _ Yedinci çakrada , tüm maddelerde ve onun sonsuz düzenlemelerinde tanrısallığı görürüz . _ _ _ _ Gökkuşağı Köprüsü'nü geçmek , her iki niteliği de korurken , sınırlı olanı sonsuzla birleştirmek için esnemekle ilgilidir . _ Biz bu gerginlik sayesinde büyüyoruz . _ _
Tamamen çiçek açan lotus taç çakrasına ulaşmak için kökümüzün Dünya'ya kadar bağlı olması , köklerimizin toprağın derinliklerinde olması gerekir . _ _ _ _ _ _ Bu bağlantı sayesinde nilüferimiz beslenir ve çiçek açmaya devam eder , yaprakları sürekli açılır . Amacımız aslında ruhu özgürleştirmektir , ancak eğer sonsuzlukta kaybolmaktan kaçınmak istiyorsak , ruhun geri dönebileceği bir yuvaya sahip olmalıyız . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu , psikolojik olarak dengeli bir yedinci çakranın mücadelesidir .



AÇILIŞ BİN YAPRAKLI LOTUS

YEDİNCİ ÇAKRANIN TEMEL KONULARI _ _

Bilinç

Farkındalık

Tanık _

İnanç Sistemleri

İşletim Sistemleri

Evrensel Kimlik

EK

Daha Yüksek Güç

Aşkınlık

İçkinlik

Machine Translated by Google

İlahiyat
Bilgi
İstihbarat
Anlam
Birlik



Doğanın insanlığa yüklediği ve çok çeşitli kültürleri ortak bir görevde birleştiren muazzam bir bilinçlenme deneyimidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _

C. G. JUNG

BİLİNÇ Bilinç,

son sınır . Nihai gizemin o engin ve vazgeçilmez anahtarı , sonsuz ve anlaşılmaz . Ruhumuzun aynasına bakmamızı ve kendi varlığımızı algılamamızı sağlayan şey . _ _ _ _ _ _ _ _ Bilinç hem nihai varış noktamız hem de seyahat aracımızdır . _

Bireysel bilincin kendi enginliğini yansıtması taç çakranın gizemidir . _ _ _ _ _ _ _ _ Bilincin etrafımızdaki yaşamın her bir kuantumunda aktığını fark etmek ve aynı varlığı kendi bilincimizde görmek aydınlanmadır . _ _ _ _ _ _ _

Şu anda bu kelimeleri okuyan , onları ayıklayan , anlamlandıran şey nedir ? _ _ _ _ Seni bu kitabı okumaya , partnerini seçmeye , her gün kat ettiğin yolda yürümeye iten şey neydi ? _ Günlük aktiviteleriniz sırasında vücudunuzu gören , duyan, hatırlayan , hisseden, düşünen ve hareket ettiren şey nedir ? Buna cevap vermek Gökkuşağı Köprüsü'nün son parçasını bulmaktır . _ _ _

Bilincin düşüncelerimiz olduğunu düşünürüz , ancak düşünceler bilincin yarattığı şeydir , olduğu şey değil . _ Bilincin algılarımız olduğunu düşünüyoruz ama algılarımızı sadece algılamakla kalmayıp aynı zamanda hatırlayan , ayırt eden , algılarımızı bütünleştiren bir yeti var . _ _ Bunu kim veya ne yapıyor ? Bilincin duygularımız üzerindeki çekimini hissediyoruz ama bu duyguları kim veya ne hissediyor ve duyguyu nasıl deneyimliyoruz ? _ _ _ Bu , taç çakramızda kucakladığımız gizemdir ; yalnızca deneyimlenebilen , açıklanamayan bir gizem . _ _ _ _ _

Kendi bilincimizin farkına varmak bir mucizeye tanık olmaktır . _ _ _ Zihninizin sayfadaki bu tuhaf şekilleri çözebilmesi , bunları kelimelere , sonra da kavramlara ve eyleme dönüştürebilmesi muazzam bir beceridir . _ _ _ _ _ Yüzlerce şarkının sözlerini içimizde tutabilmemiz , telefondaki sayısız sesi tanımlayabilmemiz ; bu sıradan beceriler bile mucizevidir . _ _ _ _ Kendi programlarımızı yürütüp aynı anda yeniden yazabilmemiz , çalıştığımız herhangi bir konu hakkında çok şey öğrenebilmemiz ve bu bilgiyi yaratıcı ifadeye dönüştürebilmemiz olağanüstü başarılardır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Her ne kadar insan yeteneklerimizin ötesinde hesaplama yapabilen bilgisayarlarımız olsa da , henüz uzaktan insan beyni kadar karmaşık bir makine yaratmadık . _ _ _

Mistik bilgeler bilinci , tüm varoluşun gömülü olduğu birleşik bir alan olarak tanımlar . Bilinçli varlıklar , kişisel bir bilgisayarın internete erişebilmesi gibi , geniş bilgi depolarının bulunduğu evrensel zeka alanından yararlanma kapasitesine sahiptir . _ _ _ _ _ _ Ne kadar bilince erişebileceğimiz aparatımıza bağlıdır . _ _ _ _ El hesap makinesi , kişisel bilgisayar kadar fazla bilgi kullanamaz ve bu nedenle internete erişemez veya araştırma notlarını saklayamaz . _ Bir maymun , insanlarla aynı bilinç düzeyinden yararlanamaz ve matematik yapamaz veya şiir yazamaz . _ _ _ _ _ _ _

Taç çakrayı açmak , farkındalığımızı evrensel bilinç alanının daha büyük bir bölümünü kucaklayacak şekilde genişletmekle ilgilidir . _ _ _ _ _ _ Bu meditasyon yoluyla gerçekleşir ,

Machine Translated by Google

manevi uygulamalar, mistik deneyimler, değişen bilinç durumları , çalışma ve
eğitim ve anlaşılması zor ama derin bir dikkat verme eylemi .
BİLİNÇ NEHRİNDE DALIŞ _ _

> Kendini yaratan bir dünyada tanrısallık düşüncesi dışarıda kalmaz , _ _ _ _ _ _
> her düzeyde ve her boyutta öz - örgütlenme dinamiklerinin bütünlüğüne gömülüdür . _ _
> ERICH JANTSCH

Geç sistem teorisyeni Erich Jantsch , üç farklı sistem düzeyinin ana hatlarını çizdi :
insan bilinci : bir nehir akılcı , the efsanevi , ve _ evrimsel .2 Eğer hayal edersek
yatağında akan su gibi tüm karmaşıklığıyla hayat , her birini örnekleyebiliriz _ _ _ _ _
bu düzeyler bilgi ve deneyimi düzenleyen ayrı işletim sistemleridir . _
Nehir kıyısında oturup suyun akışını izleyerek başlıyoruz . _ _ _ _ _ _ Bu temsil eder
bilginin rasyonel ve diğer mantıksal yollarla geldiği yer ,
ampirik araçlar. Rasyonel modun temel faaliyetleri gözlem ve _ _ _ _
yasalaşma. Bizim araştırma yöntemimiz bir ilişkiyle karakterize edilir ; _ _ ben-o
nesne. Bir şeyler yapıyoruz ve tepkileri gözlemliyoruz . Gözlemliyor ve ölçüyoruz . _
suyun yükselişi ve alçalması , dere kıyısı ve erozyonu , geçip giden yapraklar ve dallar .
Akıştan öğrenebildiğimiz kadarını öğreniriz , ancak yaklaştıkça ve _ _ _ _ _ _ _ _
derin gizemlerini anlamak amacıyla suya daha yakın , _ _ _ _ Biz sonunda düşmek
. Nehre daldığımızda bakış açımız çarpıcı biçimde değişiyor . Bu bizi içine sürükler _
efsanevi sistemde _
Birçok kişi sürekli olarak veri toplayarak akış bankasında kalmayı tercih ediyor . Onlar düşünüyor
sadece bilgi biriktirerek aydınlanmaya ulaşacaklar . _ _ İzleyip öğreniyorlar _ _
ama asla daha büyük bir şeyin parçası olmayın .
Nehre düştüğümüzde yön değiştiriyoruz . _ _ _ _ İçine gömülmüş _ ile deneyim
akan su , artık dışarıdan içeriye bakmıyoruz , efsanevi bir dünyanın parçasıyız . _ _ _ _
akıntının bir yönü , bizden daha büyük bir güç . Şeklinde açıklanamaz _ _ _ _ _
Galon su veya akış hızı , ancak deneyim alanından gelir . _ _ _ _ eğer biz
Bu efsanevi seviyeyi benimseyin ve bir süre nehirde yüzmeyi seçin , artık izlemiyoruz _ _ _ _
nehirle olan ilişkimiz aynı . _ _ _ _ Burada konu kucaklanıyor Ve sen
ders. Nehrin kendine ait bir yaşam gücü var ; bir yere gidiyor ve bizi de yanında götürüyor
onunla . Aptalca bir şekilde akıntıya karşı yüzmeye çalışabiliriz ya da onun gücünün bizi bir uçuruma sürüklemesine izin verebiliriz .
seyahat.
Nehre girdiğimizde arketipsel bilinç ortaya çıkıyor . _ Arketip düzeyinde biz _ _
Nehirle özdeşleşin , onu yolumuza götüren güç olarak tanımlayın , _ _ _ _ _ _ _ _
hızlı ve yavaş yerleri , tehlikeli akıntıları ve duyusal havuzları . Tanımlıyoruz ve _
kucaklamak.

> Evrimsel araştırma olmadan yön duygumuzdan yoksun kalırız ; mitolojik araştırma olmadan ,
> sistemik bir varoluş duygusundan yoksunuz . _ Her ikisi de olmadan kendimizi diğerlerinden ayırırız .
> yaşadığımız dünya . _
> ERICH JANTSCH

Rasyonel düzeyde toplanan veri koleksiyonumuz artık sezgisel bir biçimde bir araya geliyor _ _ _
bütün, zihni ve bedeni aynı anda içeren tam bir gestalt . Bilmenize yardımcı olur _
ileride bir şelale veya akıntı varsa . Bu bilgi bizim temelimizdir , gerekli olan daha düşük
Bilincin çakra yönelimi . Yine de bize yüzme becerisi hakkında çok az şey anlatıyor .
ancak ıslanarak öğrenebilir . _ _ Yüzdükten sonra kaç galon su tükettiğimizi açıklayamayız . _
Elimizle iteceğimiz su ve hatta ne sıklıkta okşamamız gerektiği . _ Sadece hissederek öğrenebiliriz ve _ _ _
hayatın akışında olduğu gibi yaparak . _ _ _ _ _ _
Efsanevi düzeyde , kendi yaşamları olan güçlerle savaşırız . _ _ _ _ Hayatta kalabilmek için biz _
güçle bir olmalıyız ama sahip olabilmek için dere yatağını terk etmeliyiz _ _ _ _ _ _ _
bu deneyim. Bu maneviyatın içerdiği yönüdür . _ _ _ Akış _ bırakmak _
Banka bizim tanıdık dünyamız , rasyonel zihnimiz , güvenliğimiz ve güvenliğimizdir . Bu bizim bedenimiz _ _
bilgi. Mitik bilince girdiğimizde rasyonel sistem _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

kaybolur ama daha derin bir deneyimle aşılır .
“ Nehirle bir olmak ” kendimizi kaybetmemiz anlamına gelmiyor . _ _ Eğer basitçe verirsek _
yukarı çıkıp suya teslim olursak boğulabilir veya kayalara çarpabiliriz ! _ _ _ _ Bu _ _
çoğumuzun ruhsal yolumuzda karşılaştığı bir meydan okumadır . _ _ Biriyle nasıl bir oluruz ? _ _
Kendimizi kaybetmeden kendimizden daha büyük bir güce sahip olabilir miyiz ? Üçüncü çakramız irade _ _ _
devreye girin ve tekme atmak için ayakları hareket ettirin . Nehirle ilişkimizi öğrenmeliyiz ve _ _ _ _ _ _
Bize kayaların arasında nasıl hareket edeceğimizi söyleyen birçok duygumuzu yorumlayın . _ _ _ Bir kez biz
Bedenlerimizden ve yaşamlarımızdan akan enerji akışına tamamen atladığımızda , _ _ _ _ _ _ _
daha büyük zorluklarla uğraşmak zorunda kalıyor . Gelişmeye zorlanıyoruz . _ _
Bu birleşmeyle (sadece suya atlamakla kalmayıp , muhteşem , serbestçe akan bir dansa dönüşene kadar yüzmeyi
öğrenerek) üçüncü bilinç düzeyine gireriz : . Şu tarihte: evrim sistemi
bu nokta ve haline geli Sen evrensel zihne doğru genişlemedir , birlik _ _ Biz
sistem sınırlarının belirlendiği ilahi ve her şeyi kapsayan varoluş durumuyla _ _ _
çözülüp daha büyük ve daha derin bir bütün haline getirildi . Yine , onu yeniden çerçevelemeyi Biz
kaybetmiyoruz . _ Şimdi her şeyi içerir . İşte kozmik dünyaya son aşkınlığımız _ _
bilinç.

Pek çok manevi disiplin, özellikle de yükselişe yönelik olanlar , bize şunu tavsiye ediyor :
benlikten vazgeçmek , her şeyi bir ustaya , guruya ya da belirli bir Tanrı kavramına teslim etmek.3
Alt egolara olan bağlılıklardan vazgeçmek önemli olsa da aslında yapılması gereken şey _ _ _ _ _ _
ilahi biri haline gelmek. Hayır . _ _ ile bir olmak için _ Biz olmadan _
İlahi olan, (bütünlüğün arketipi olarak) Benliği terk etmek değil , ilahi olanın farkına varmaktır .
bilinç , Öz'ün gerçekte kim olduğudur .
İlahi olanla bir olmak , bizi tutan sınırları ortadan kaldırmak veya aşmak demektir . _ _
ayırmak. Bu sınırlar yalnızca zihnimizde mevcuttur . Vazgeçmemiz gereken şey bizim _ _ _ _
dere kıyısına bağlılığımız , suya dalmayı ve ıslanmayı reddetmemiz , _ _ _ _ _ _ _
bilinmeyene şans . _ Rasyonel moda tutunmaktan vazgeçmeliyiz _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
bize akıntının içinde olmanın nasıl bir şey olduğuna dair daha derin bir anlam veremez . _ _
Tanık _
Aradığımız şey , arayan şeyin özüdür . _ _ _ _
Bazen içinizdeki bilince tanık denir . _ _ _ _ Tanık oturuyor _

Normal faaliyetimizin arkasında , değişen duyguları , telaşı yargılamadan izleyerek _
düşüncelerin , dürtülerin ve bağlılıkların . Tanık yukarıda bir şeydir ve _
bedenin ve onun deneyiminin ötesinde , anıların ve rüyaların ötesinde , _ _
tüm bu olayları sessizce gözlemliyor . Tanık , yaşamış olan ruh özü olabilir _ _ _
bu yaşamın ötesinde . Benlikten daha büyük olan ilahi bir zeka olabilir . _ _ İle
Tanığın farkına varmak , içimizde yaşayan özün farkına varmaktır . _ _ _ _ _

tanık , Benliğin özüdür , tanrısallığın yok edilemez bir kıvılcımıdır . _
Tanığı kucaklamak , varlığımızın altında yatan gerçekliği kucaklamaktır . _ _ _ Tanık _
hem objektif hem de subjektif olabilir . Acı çektiğimiz yerlerden ayrılabilir , _ _ _ _
ve biz sallanırken bize akıntıda nasıl yüzüleceğini öğretebilir . _ _ _ _ _ _ _ Tanık _ _
ebedi rehber , paha biçilmez bir arkadaş , Öz'ün derin içsel farkındalığı . Egzersizler
tanığı kucaklamaya yönelik açıklamalar bu bölümün sonunda yer almaktadır . _ _ Şimdilik , okuduğunuz gibi
Bu sözlerin geri kalanı boyunca ve kitabı elinizden bırakıp hayatınıza devam ederken , _ _ _ _ _
içinizdeki tanığın farkındasınız . _ _ Sadece farkında ol .
İNANÇ SİSTEMLERİ

Çakraların genel sisteme takılı disklerdeki programlar olduğu benzetmesine devam edersek _ _ _ _ _
sistem gerektiği gibi çalışırsa taç çakra olarak görülebilir . _ _ _ _ bir _ işletim sistemi
Bilgisayar , işletim sistemi bir programı okumamızı ve ondan yararlanmamızı sağlar . _ _ _ BT
Bu programın talimatlarını yorumlar . Başka bir deyişle , anlam çıkarır _ _
onlara. Yedinci çakranın başlıca faaliyeti anlam çıkarmaktır.4 _ _ _ _ _
Bilgiyi yalnızca cevaplanmamış sorular için değil , aynı zamanda _ _ _ _ _ _
sorgulanmayan cevapların incelenmesi .

Machine Translated by Google

Anlam bize nasıl yöneleceğimizi söyler . Bize bir şeyi nasıl yorumlayacağımızı , nasıl tepki vereceğimizi , deneyimimizi nasıl organize edeceğimizi anlatır . Kendi varlığımızı görebileceğimiz daha geniş bir bağlam yaratarak yaşamlarımıza amaç verir . _ _ _ _ _ _ Çoğu insan başına bir şey geldiğinde bunun anlamını keşfetmek ister . _ Vücudunuzda alışılmadık bir ağrı varsa bunun ne anlama geldiğini öğrenmek için doktora gidersiniz . _ _ _ _ _ Eğer işinizden çıkarılırsanız , bunun işinizin kötü olduğu , ekonominin kötüye gittiği veya evrenin size kariyerinizi değiştirmenizi söylediği anlamına mı geldiğini bilmek istersiniz . _ _ _ _ _ _ İnsan ruhunda anlam , bir dizi inançla özümsenir . _ _

Bu inançlar daha sonra diğer tüm çakra programlarını çalıştıran işletim sistemi haline gelir .

Evren tam da bizim düşündüğümüz gibidir ve bu yüzdendir . _ _

JOHN WOODS

İnançlarımız deneyimlerimizin yorumlarından oluşur . _ _ _ İnançlar oluştuktan sonra bunun tersi doğrudur ; yorum inanca dayalıdır ve sürekli bir geri bildirim sistemi oluşturur .
Susan çocukken sürekli hayal kırıklığına uğrardı . _ _ Anne babası ona defalarca bir hediye, özel bir gezi gibi bir şey vaat ediyor ve sonra sözlerini bozuyordu . Kimseye güvenilemeyeceği inancını oluşturdu . _ _ _ Artık birinin sesindeki en ufak tereddütü , ona ihanet edeceklerinin kanıtı olarak görüyor . _ _ _ _ İnancı mevcut durumlara ilişkin yorumunu etkiler . _ Bu onun işletim sistemi olduğu için güvensizliğin olduğu bir yerden çalışıyor .

İnançlarımız oluşturduğumuz kavramlara dayanır . _ _ Tezahür ettiğimiz her şeyin başlangıç noktası budur . _ _ Bir şeyi yapmadan önce düşünmemiz gerekiyor . _ _ _ _ anlayışı
Biyolojik döllenmede yumurta ve sperm bir araya geldiğinde , maddesel madde çok az , bilgi ise çoktur . _ _ Yumurta ve spermdeki DNA , dokuyu belirli bir şekle sokan “ bilgiyi ” (içeride oluşma yollarını) içerir.5 Aynı şekilde inançlarımız ve kavramlarımız da bilgi amaçlıdır . Verilerimizi düzenlememize olanak tanır ve nasıl davranmamız gerektiği konusunda bize rehberlik ederler . _ sıralama ilkeleri

İnanç sistemimizin doğası , yaşadığımız herhangi bir olaya ilişkin yorumumuzu belirler . _ _ _ Bu yorum , hayatımızı düzenleme biçimimizi belirleyen ilkedir . _ _ _ _
" Yapabilen küçük motor " bunu başarabildi inandı . _ Bunun olası dünyaların en iyisi olduğuna inanan iyimser , haklı olduğundan korkan kötümserden farklı bir yoruma sahiptir . _ _ _ _ _ _ _ İnançlarımız gerçekliğimizi şekillendirir ve gerçekliğimiz de inançlarımızı şekillendirir .
Örneğin Joan'ın erkeklerle , iki tecavüz vakası da dahil olmak üzere bir takım olumsuz deneyimleri oldu . Erkeklerin bencil , tehlikeli ve ruhsal açıdan daha az gelişmiş olduklarına inanıyor . Nicole ise erkek olmadan bir hiç olduğuna , tek başına eksik olduğuna inanıyor ve her zaman Bay Doğru'yu arıyor . _ _ _ _ _ _ _ Bir partide birbirleriyle konuşuyorlar , çekici bir adam yanlarına gelip flört etmeye başlıyor . _ _ _ _ _ Sizce ne olabilir ? _ _ Joan bunu konuşmasının kesintiye uğraması olarak görüyor , hakarete uğramış hissediyor ve kabalaşıyor . Nicole çok sevinir ve adamla konuşmak için Joan'la olan konuşmasını keser ; bu , Joan'ın hata olarak yorumladığı bir eylemdir .

onun

Bu tavırları benimseyen adam doğal olarak dikkatini Nicole'e çevirir ve Joan'ı görmezden gelir . _ Bir olay iki farklı şekilde yorumlanır ve bu yorumlar da kişinin inançlarını destekleyen davranışını etkiler . _ _ _ _ _ _
Taç çakradan aşağıya doğru yolculuk bir fikrin ortaya çıkmasıyla başlar . _ _
Bu kavram , her şeyin kaynaklandığı bilinçten bilinçaltı yüce , boyutsuz noktasıdır . Kavramsallaştırmadan altıncı çakramızda görüntüler üretiriz . _ _ _ Bilinç ışığının vitray gibi bu görüntülerin içinden nasıl parladığını ve onlara tezahür potansiyeli kazandırdığını tartıştık . _ _ _ _ Taşıdığımız görüntüler daha sonra hikayemizi , yani başkalarına anlattığımız inançlarımızın sözel tekrarını oluşturur . _ _ _ _

Hikayemiz , çeşitli etkinlikleri , duyguları ve nihayet bedensel deneyimleri teşvik eden belirli türden ilişkiler üretir ; tezahür , bilinç kavramlarından çakralara doğru iner . _ _ _

Bilincin neye benzediğini görmek istiyorsak sadece etrafımıza bakmamız yeterli . _ _ _ _ Bütün bunlar

Machine Translated by Google

mimarlar tarafından tasarlanan binaların , insanların tasarımla başladığını görüyoruz . _
Sokakta yürürken tohumlardan doğal olarak büyüyen ağaçlar ve çiçekler . _ _ _ Görmek _
kendi bilincimizin doğası , onun yansımasını kendi yaratımlarımızda görmektir ; _ _ _ _ _
ailemizin yüzleri , evimize nasıl baktığımız , bedenlerimizin ifadesi , _ _ _ _ _ _ _
yarattığımız şeyler . İçindeki bilinç değiştikçe bu dışsal tezahürler de değişir .
aynı zamanda. Terapide bilinçte değişimler yaratmak , bunları uygulamaktan daha kolaydır . _ _
kişinin hayatını değiştirmeye yönelik içgörüler . Bununla birlikte, dış değişiklikler olmadan imkansızdır .
içsel uyanış .
Taç çakradaki yeniden programlama çalışması inancımızın incelenmesini gerektirir _ _ _ _ _
sistemler , çünkü onlar gerçekliğimizi yaratan birincil yapılardır . _ _ Çoğu zaman görünmez, bizim
İnanç sistemleri o kadar bizim bir parçamız ki onların varlığını fark edemiyoruz . _ _
Uyanmış taç çakra sürekli olarak tüm inanç sistemlerimizi sorgular . _ _
hayatımızı yürüten işletim sistemini yeniden programlamak ve yükseltmek . _
EVRENSEL KİMLİK
Alt çakralarda keşfedilen kimliklerin her biri , metaforik katmanlar olarak görülebilir . _ _ _ _
Giyim. Artık bu yazımızın sonuna geldiğimize göre bu kimlikleri bir kez daha gözden geçirelim . _ _
seyahat.

Bir'in bilinebileceği bir duruma doğru açılımı vardır ; birlik , _ _ _
tanınabilir.

C. G. JUNG

İlk çakra bize beden ve bedenle özdeşleştiğimiz verileri getirdi . _ _ _ _
ihtiyaçlar ve yeteneklerin yanı sıra etrafımızdaki fiziksel dünya . _ _ Fiziksel kimlik _ _
ikinci çakraya kendini koruma .
doğru yöneldik ve duygularımızı hissettik . _ _ _ _ _ duygusal kimlik
fiziksel bedenin bilinçdışı düzeyde değer odaklı hale dönüştürülmesi _ _
Anlam. İyi hissettiren şeye değer veririz , kötü hissettiren şeye değer veririz ve uzaklaşırız .
Duygusal kimlik , iradenin yakıtı olarak hizmet eden arzu ve motivasyonu harekete geçirir . _
Yukarıdaki çakra . Buradaki dürtümüz şu yöndedir : kendini tatmin etme.
İrade geliştikçe özerk , ayrı benliğimiz uyanır . Bu , doğumun _ _ _
egosu kimlik , Benliğin yönetici unsuru . _ _ Ego , kişiden ayrılmaya başlar . _ _
Bilinçdışı dürtüler dış dünyaya yönelir . _ _ _ Öncelikle bununla ilgilidir _ _
tanım . kendi kendine
Dördüncü çakrada ego kimliğimizin genişlediği yer sosyal kimlik _ _ _ _ _
başkalarıyla olan ilişkileri de içerir . Burada alt çakra dürtüleri tatmin edilirse hazırdır _ _
başkalarına hizmet etmeye doğru ilerlerken arka koltukta oturmak . _ Bunun yansıma niteliği _ _
Başkalarını kabul etmek için gerekli olan kimliktir . _ kendini kabul etme
Beşinci çakra bize . _ _ _ Öteki dünyaya dair farkındalığımız yaratıcı kimlik _ _
Kendimizi büyütüyoruz ve kültürüne , sanatına , kültürüne katkı sağlamanın peşindeyiz . _ _ _ _ _
genel olarak yaratıcı süreç . İçeride olanın gelişmek için zamanı vardı _ _ _
kendini ifade etmek.
Altıncı çakra " bizi nehre attı " , orada efsanevi diyara girdik . _ _
arketipsel kimlik . Burada kişilerarası , mitolojik güçlerle özdeşleşmeye başlıyoruz . _ _ _
Dünyamıza ve yaşamlarımıza yön verin . Kendimizi bu efsanevi güçlerde yansıyarak gördüğümüzde , _ _ _
transpersonel'e girin . _ Arketipsel deneyim bize bir yol sunuyor _ _ kendini yansıtma
İlahi enerjileri kavramsallaştırın ve deneyimleyin .

Evrensel Doğa belirli hareket alışkanlıklarını , kişiliği , karakteri , yetileri,
içimizdeki eğilimler , eğilimler ve genellikle kendimize öyle diyoruz ... Geriye kalan _ _
tüm bunların ortasında kendimiz mi ? _ _ Gerçeği söylemek gerekirse çok fazla değil , ya da her şey
bilincimizin açtığı seviyeye . _ _ _ _

Sri Aurobindo

Taç çakrada en son ve en büyük kimliğe , özdeşleşen kimliğe geliyoruz . _ _ _
tüm yaratılış , . _ Bilincimiz genişledikçe anlayışımız _ _ evrensel kimlik

Machine Translated by Google

giderek daha geniş bir kapsamı kapsamaktadır . İçine gömüldüğümüz sistemin sınırsızlığını keşfettikçe evrensel bağlantımızla özdeşleşiriz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bilgimiz artık binlerce ışıkyılı uzaklıktaki uzak galaksilerin bilgisini ve aynı zamanda vücudumuzun her hücresinde bulunan atom altı parçacıkların dansını kapsayabilmektedir . _ _ _ _ _ _ _ _ Milyarlarca yılı kapsayan evrim öyküsünü benimsiyor ve hayvanlar , bitkiler , dağlar ve denizlerden oluşan tüm yaşam ağının bir parçası olduğumuzun farkına varıyoruz . _ Bu engin özdeşleşme ancak bilincin kendisi aracılığıyla , bilgi yoluyla gerçekleşebilir . Evrimsel geçmişimi kucaklayabiliyorum çünkü bunu öğrendim . _ _ _ _ _ Sarmal galaksileri hayal edebiliyorum çünkü onların resimlerini gördüm . _ Egomu aşıp varoluşun daha büyük anlamını fark ettiğimde daha büyük dünyayla bağlantı kurabiliyorum . _ _ _ Mistik deneyimlerdeki ortak tema budur : Daha küçük ego durumlarıyla özdeşleşmemek ve tüm yaratılışla üniter bir kimliğin tanınması . _ _ _ _ _ _ _

Bu kimliklerin her biri , doğuştan bireysel olandan (bedenlerimiz kadar benzersiz ve tekil) evrensele doğru ilerliyor . Taç çakranın dış ucunda , bireysellik tamamen aşılır ve Budist özdeyiş tarafından ifade edilen daha geniş ilahi alan içinde emilir . _ _ _ _ _ Taç çakranın , meditasyonun ve aslında çoğu manevi disiplinin amacı , alt kimliklerle olan sınırlı bağı koparmak ve bu evrensel kimliği gerçekleştirmektir . _ _ _ _ _ _

Bu kimliklerin her biri aslında birer inanç sistemi ve birer yorum aracıdır . _ Bir ilişki kur . Duygularla özdeşleşmiş bir kişi , duygular yeterince güçlü olduğu sürece , pratik olmasa da uzun mesafeli bir ilişkiyi sürdürecektir . _ _ Pratikliğin daha önemli olduğu duyarlı bir tip , duyguların düzeyi ne olursa olsun ilişkiyi sonlandırabilir . _ _ _ Eğer sosyal kimliğinizde yaşıyorsanız , o zaman ilişkiyi sosyal rolünüz açısından yorumlarsınız . _ _ _ _ _ Başarısız olursa , rolünüzde başarısız olduğunuzu veya diğer kişinin rolünde başarısız olduğunu düşünüyorsunuz . _ _ _ _ _ _ _ _ Yaratıcı kimliğinizde yaşıyorsanız ilişkinin yaratıcı çalışmanızı destekleyip desteklemediğini sorgularsınız . _ _ _ _ _ _ _ Arketipsel kimlikte ilişkiyi Anne ile Çocuk arasındaki , Karanlık Tanrı ile Kız Tanrıça arasındaki veya bir Kahraman ile onun fethi arasındaki arketipsel dans olarak görebilirsiniz . _ _ _ _

Evrensel kimlikte , işletim sistemi tüm bu yorumların ötesine geçerek , kozmosun inanılmaz dansına sayısız tezahürleriyle tanıklık ediyor . _ _ _ _ _ Bu özdeşleşmede , bağlılık ve kontrolü bırakıp bunun yerine mucizevi tanıklığa açılırız . _ _ _ İşte tam da burada " bırakıp Tanrı'ya izin veriyoruz " .

Birinin evrensel kimliğini fark etmesi , birçok kimliğimizi giysi olarak tanımasıdır . _ _
Bu , bu kıyafetleri atacağımız anlamına gelmiyor ; kıyafetlerimden çok keyif alıyorum ve çıplakken kendimi rahat hissettiğim çok az yer var . _ _ _ Aynı şekilde ders verirken de egoma ve kişiliğime ihtiyacım var . Yorgun olduğumda vücudumla özdeşleşmem gerekiyor . _ _ _ _ Ancak bu kimliklerin daha büyük bir bütünün yalnızca parçalarını temsil eden seçenekler olduğunu da bilmem gerekiyor . _ _ Bunlar yeri geldiğinde giyip çıkarabileceğim kıyafetler çünkü kim olduğumun tek ifadesi değiller . _ _ _ _ _ _ _ _

Kişinin evrensel kimliğinin farkına varması , alt kimliklerden oluşan bir temelin mevcut olmasını gerektirir . Duygusal veya fiziksel bir kimlik krizinin ortasındayken kozmik bilinci arama olasılığımız daha düşüktür . _ _ _ _ _ _ Alt düzey ihtiyaçlar karşılandığında çok daha istikrarlı oluruz .

BAĞLANTI - TAÇ ÇAKRA'NIN ŞEYTANI Taç

çakranın şeytanı bağlılıktır . _ _ _ Alt çakralar için gerekli olan taahhütleri yerine getirmek ve sürdürmek için bağlanma gerekli olsa da , taç çakrada genişleme yeteneğimizi engeller . _ _ Bağlanma , evrensel sistemin sürekli akışkan durumunu reddeder . Bizi zamana sabitliyor , ilerleyemiyor , küçük bir yerde sıkışıp kalıyor , daha büyük bir yeri kucaklayamıyoruz . _ _ _ Doğu dinlerinde bağlanma , acı çekmenin temeli olarak görülür . _

Acı çekerek ve istediğimi ve beklediğimi alamadığım için , takıntılarım ve kendim hakkında en çok şeyi öğreniyorum ve böylece büyüyebiliyorum . _ _ _ _

Machine Translated by Google

CHARLES WHITFIELD

Bağımlılık kaygan bir şeytandır . Çocuklarımıza ve sevdiklerimize , hedeflerimize ve anlaşmalarımıza bazı sağlıklı bağları korumamız gerektiğinden , bu tamamen onsuz yaşayabileceğimiz bir şey değildir . _ _ _ _ _ Bir zamanlar bir ustayla tanışan ve ondan ders almak isteyen bir yoginin hikayesini duymuştu Usta ondan , karısından ve ailesinden vazgeçerek samimiyetini kanıtlamasını istedi ; yogi de bunu , bağlılığının olmadığının kanıtı olarak hemen yaptı . _ Kendi aydınlanma arzularının peşinden gidebilmesi için ona ihtiyaç duyan insanları terk etmek gerçekten ruhsal bir eylem midir ? _ _ _ _ Bana göre hayır . _ _ Bu sadece bir bağlılık aktarımıydı . _ Gerçek bağlanmama şu demek olurdu : " Şu anda sorumluluklarım var . _ Zamanı gelince geleceğim . " _ _ _

Bazıları için bağlılıktan vazgeçmek , sorumluluğu bırakmakla eş anlamlıdır . _ _ _ Bir kaçış aracı haline gelebilir . _ İşler zorlaştığında , zorlu konular üzerinde çalışmak yerine bağlantımızı bırakırız . _ _ _ _ _ _ _ Bunu yaparak özgürlüğü deneyimliyoruz ancak büyümeyi feda ediyoruz .

Kelimenin tam anlamıyla , bağlılığı bırakmak psişik enerjimizi nasıl yönlendirdiğimizle ilgilidir . _ _ _ _ _ _ _ Bağlanmayı bırakmak , dışsal bir şeyden vazgeçmek , kontrol etme ihtiyacımızdan , belirli bir sonuca sabitlenme olan arzumuzdan vazgeçmek demektir . _ _ _ _ Bağlanma , aslında bize bir şeyler öğretmeye çalışan evrenin bilgeliğine güvenmeme yöntemimizdir . _ _ _ _ _ _ _ Acıyı bir öğreti olarak görmek yerine , acılarımıza karşı savunduğumuz için bağlı kalıyoruz . _ _ _ _ Bağlanma, neyin en iyi olduğunu bildiğimizden emin olduğumuzu söylüyor . Bizi daha büyük bir şeye açan tevazuya izin vermez . _

Çakraların tüm şeytanları gibi , bağlanmanın kendisi de bir öğretmendir . Bu bölüme başladığımda , çok derinden bağlı olduğum birinin sevgisini kaybettim . _ _ _ _ _ (Sınanıyor muydum ?) Bağlılığım işimde dikkatimin dağılmasına , ruhumda acı çekmeme neden oldu . Ondan kurtulmak için dua ettim , onu bırakmaya yönelik ritüeller yaptım ama o , kımıldamadı . _ _ _ Bağlı kaldım ve sürekli bununla savaştım . Sonunda bir arkadaşım bana bu kadar çok kavga etmememi ve her şeyin kendi yoluna gitmesine izin vermemi , yani yas tutmamı tavsiye etti . Kavga etmek yalnızca bağlılığı artırıyordu . Bunun yerine bağlılığı güçlendiren temel faktörleri ele almalıyız . _ _ _ Hangi amaca hizmet ediyor ? Dindirilmek istenen acı nedir ? _ _ _ _ Acı çeken kim ? _ _ Kayıp bizi enerjilerimizi yeniden yönlendirmeye zorlar . _ Bizi neye doğru itiyor ? _ Bize öğrettiği ders nedir ? _ _ Temel ihtiyaçlarımızı ele almak , sahip olamadığımız şeylere olan bağlılığımızı hafifletecektir . _

Acı çekmek, gerçekliğin ne olduğuna dair yeni bir bakış açısı ve algıyı zorlayabilir . Tekrarlanan hayal kırıklıkları yoluyla egoyu , pes etmeye veya teslim olmaya yetecek kadar zayıflatabilir , bu da kişiyi önceki inanç sistemlerini ve bilinç seviyelerini aşma olasılığına açar . _ _ _ _ _ _ _ _

CHARLES WHITFIELD

Bağlanma , enerjimizi Benliğin dışına sabitler . Bağlanma nesnesine (kayıp sevgili , kaybedilen fırsat , elde edilmesi zor ödül) odaklanmak yerine psişik enerjiyi Öz'e yönlendirmeliyiz . _ İçimizdeki tanığı bir kez daha arayabiliriz . _ _ Eklenen kim ? _ _ _ Bu bağlılığı hangi temel inanç destekliyor ? Bu inanç hangi amaca hizmet ediyor? Faydaları nelerdir ? _ Maliyetleri nelerdir ? _ Hangisi daha büyük?

Ayrıca inanç sistemlerine de bağlı olabiliriz . _ 1600'lü yıllarda Katolik kilisesi güneşin dünyanın etrafında döndüğü fikrine o kadar bağlıydı ki Galileo aksini söylediği için susturuldu ve cezalandırıldı . _ _ _ _ _ _ Tanıdığım birinin babası , eşcinsel oğlunun bir günahkar olduğu inancına o kadar bağlıydı ki , onu AIDS nedeniyle ölüm döşeğinde yatarken görmeyi reddetti ve her ikisine de güçlü bir tamamlanma anını engelledi . _ _ _ _ _ _ _ Kesinlik cehaletin en büyük biletlerinden biri olabilir . _ Bir şeyi bildiğimizden emin olduğumuzda taç çakranın kapanma riskiyle karşı karşıya kalırız . _ _ _ _ _ Yeni bilgiler inanç sistemimizi genişletmemizi gerektirir ve bunu yapmayı reddetmek sistemimizi kapatır . _ _ _ _ _

Bağlanmak için kullanılan diğer bir kelime ise . Haklı olduğumuz ya da bir şey ya da birisi haklı olduğu için değil , amacımıza hizmet ettiği için bağlanırız . _

Machine Translated by Google

Bu bizim için mutlaka doğrudur , ancak bu takıntıyı bilinçsizce büyümemizin bazı yönlerinden kaçınmak için kullandığımız için . _ bağlanmanın

Kaçınma başka bir şeklidir , yalnızca tersidir . Kaçınmayla birlikte bir şeye sahip olmaya , çoğunlukla da kendimizi yetersiz hissettiğimiz karmaşık veya karmaşık durumlarla başa çıkma konusundaki isteksizliğimize bağlanırız . _ _ _ Bağlanma hakkında söylenen hemen hemen her şey , kaçınma için de aynı şekilde geçerli olabilir ve kaçınılan şey , gelişimimizle aynı derecede ilgilidir . İlişkilerde bir kişinin kaçınmasının sıklıkla diğerinin takıntısı haline geldiğini belirtmek ilginçtir . _ _ _ Bu durumlar genellikle her iki tarafın da merkeze doğru hareket etmesiyle çözülebilir . _

Hem bağlanmada hem de kaçınmada , bir salıverme isteğinin , bir şeyle yüzleşme ya da bırakma isteğinin olması gerekir . _ Bunun sıklıkla , en çok tutunma ve bırakmayla ilgili olan üçüncü çakra ego seviyesinde gerçekleşmesi gerekir . _ _ _

Sessiz zihinle birlikte bilinç genişler ve o , evrensel gerçekliğin herhangi bir noktasına , bilmesi gereken şeyi bilmek için istediği zaman yönelebilir . _ _ _ _ _ _ _ _

SATPREM

YÜKSEK GÜÇ

İnsanların bağımlılıklardan ve diğer rahatsızlıklardan kurtulmalarına yardımcı olmak için tasarlanan modern on iki adımlı hareket , daha yüksek bir güce bağlanmaya büyük önem vermektedir .
Pek çok kişi on iki adımın bu unsurunu iyileşmenin en önemli parçası olarak görürken , diğerleri din ile ilgili önceki deneyimlerinden dolayı bunu bir saptırma olarak görüyor . _
Daha yüksek bir güce ve genel olarak maneviyatın mistik ve aşkın yönüne açılmak , teslim olma yeteneğini gerektirir . _ _ _ Yalnızca takıntılarımızdan , işlemeyen inanç sistemlerimizden , bağımlılık yaratan alışkanlıklarımızdan ve kontrol etme ihtiyacımızdan vazgeçerek evrensel kimliğimizin büyüklüğünü gerçekten deneyimleyebiliriz . _ _ _ _ _ Ancak o zaman var olan bol olasılıklara açılırız . _ _
Daha yüksek güçle ilgili ilk deneyimimiz ebeveynlerimizden geldi . _ Çocukken tanrılar gibiydiler ; her şeye gücü yeten, her şeyi bilen. Çaresiz bebekken bizi giydirdiler , beslediler . _ _ _ Onlar bizim ilk öğretmenlerimiz, koruyucularımız , sağlayıcılarımızdı . Eğer ebeveynlerimize güvenmek ve onların sevgisine ve rehberliğine teslim olmak güvenliyse , o zaman taç çakra daha yüksek bir güce rahatlıkla açılabilir . _ _ _ _ Eğer çocukluk güvenli değilse , o zaman teslim olmak, izin verilmesi çok zor bir şey haline gelir . Orijinal güven sorunları yeni bir bakış açısıyla yeniden incelenmeli ve yeniden uygulanmalıdır.
Daha yüksek bir güce teslim olmak , daha düşük durumlardan vazgeçmemizi gerektirmez , ancak bizi yaratılışın geri kalanından ayıran şeyin serbest bırakılmasını gerektirir . _ _ Teslim olmak savunmamızı serbest bırakmaktır , bağlılığımızı bırakmaktır , evrene güvenmektir . _ _ _ _ Sıkıca tuttuğumuz küçük yerleri bıraktıkça , yükselir ve zarafete taşınırız . _ _ _ _ _ _ _ _

Aşkınlık ve İçkinlik Taç çakra öteye

açılan iki yönlü bir kapıdır . _ Dışarıya , kendimizin ötesindeki sonsuzluğa açılır ve içe ve aşağıya doğru vizyonlar , yaratım ve nihai tezahürler dünyasına açılır . _ _ Doğu felsefeleri aşkınlığı taç çakranın , hatta bizzat çakra sisteminin hedefi ve özü olarak vurgular . _ _ _ Aşkınlık , ruhun sularında arındırıcı bir banyodur , bizi sınırlamaya bağlayan şeyden mutluluk dolu bir kurtuluştur . _ _ _ Çakralarda yukarıya doğru ilerlemenin amacı , her yeni düzlemin aşağıdaki çakrayı daha geniş bir çerçevede kapsadığı sürekli aşkınlıktır . _ _ _ _ _ _ Aşkınlık deneyimi bir özgürleşme deneyimidir . _ _

Aşkınlık kurtuluşun yoludur . _ _ İçkinlik tezahürün yoludur . _ _ Her ikisini de kucaklamak , içteki ve dıştaki ilahi olanı ayrılmaz bir birlik olarak görmektir .

Bilincin genişlemesi uygulandığında en büyük değere sahip olduğundan , sonunda geri dönmek zorundayız . _ _ Gözümüze gelen ışık kör edici olabilir ama aydınlatılması gereken bir şeye odaklanan ışık bir nimettir . _ _ _ İçkinlik , ilahi bilincin içeriden parlayan ışığıdır . _ _ _ İçinizdeki ilahi olanın varlığını , bütünlüğü içindeki Öz'ün ilahiliğini tezahür ettirir . _ _ _ _ İçkinlik perspektifinden bakıldığında tanrılık , _ _

Machine Translated by Google

canlı ve cansız her şey . Sizinle konuşmak , içinizdeki Tanrı / tatça doğasıyla konuşmaktır . _ _ _ Bir bahçe yetiştirmek veya bir çocuk yetiştirmek , tanrının çeşitli biçimlerde tezahür ettiğini görmek demektir . _ Gerçeğinizi söylemek , tanrının içinizden çıkmasına izin vermektir . _ _ _ _

Bir arkadaşım bana şöyle demişti : “Neden yaratılışla uğraşasınız ki ? Neden doğrudan kaynağa gitmiyoruz ? ” _ Yaratılışın ve onun arkasındaki gücün büyük bir aşığı olarak , bunun üzerinde bir süre düşündüm . _ _ Nehirlerin , göllerin ve okyanusların güzelliğini bulut olmadıkları için görmezden mi gelinmeli ? _ _ _ Çiçeklerdeki ışığın hassas oyunu yerine sadece güneşe mi bakmamız gerekiyor ? _ _ _ Çocuğu görmezden gelip doğrudan anneye mi gidelim ? _ Bir kitap yazarsam insanların bunu görmezden gelip beni telefonla aramasını mı isterim ? _ _ _ _ _ Kesinlikle hayır! Yaratılış , ilahi olanın ifadesidir ve genellikle son derece geniş ve soyut olan kaynağın kendisinden daha derin , daha ince ve daha ayrıntılıdır .

Ruh ve ruh arasındaki farklardan biri , ruhun birey içindeki içkinliğin bir ifadesi olması , oysa ruhun aşkınlık ve evrensellik arayışında olmasıdır . _ _ _ _ Ruh , soyutu bileşik bir varlığa dönüştüren ruhun bir toplayıcısı gibidir . _ _ _ Aslında ruh , pek çok biçime bürünebildiği için bireysel olabilir de olmayabilir de . _ _ _ _ _

Bilinç gibi ruh da yararlandığımız ve içimizde taşıdığımız bir alan gibi görünüyor . _ _ Ruh , sanki ruh kendisini oluşturan özmüş gibi , ruhun varlığıyla zenginleşir . _ _ _ _ _ _ Ruh , ona bedenlenme , anlam ve amaç veren ruh aracılığıyla sabitlenir ve ifade edilir . Ruh tezahüre , ruh ise kurtuluşa yönelir .

Aşkınlığa ulaşmak , bütünü kucaklayabilecek alana girmektir . _ _ _ _ _ Uyanmış bilincin bu ilahi durumunu bedenlerimize indirmek ve ona göre hareket etmek , içkinliği deneyimlemektir . _ _ _ _ Tanrıları yeryüzüne geri getiren araç olarak içkinlik , kutsalın restorasyonudur . _ _ _ _ _ _ _

TANRILARI

KUCAKLAMAK Kaderimizi tanrı seçimlerimizle belirleriz . _ _ _ _

VIRGIL

Tanrı ya da tanrıça olduğunuzu bilseydiniz nasıl davranırdınız ? _ _ _ _ Kendinize nasıl davranırsınız , başkalarına nasıl davranırsınız ? _ _ Eğer etkilerinin yaratılışın geri kalanını etkilediğini bilseydiniz , en küçük eylemleriniz hakkında nasıl bir bilince sahip olurdunuz ? _ _ _ _ Bilinç kaybınız sayısız ölüm anlamına gelseydi ? _ _ Uyanışlarınız kalabalığa neşe getirebilseydi ? _ _ _ _ Bu nasıl bir farkındalığa ilham verir ?

Danışanlarıma tanrının doğasıyla ilgili sorular sorarken sıklıkla bu soruları soruyorum . _ _ _ _ _ _ Her birimizin ve her canlının ilahi olanın bir unsuru olduğumuza samimi inancım var . _ _ _ _ _ _ _ _ Ne yazık ki , tanrısallığımız sıklıkla unutulur , korkuyla büzülür , utanç ve şüpheye gömülür ya da kişisel egonun sınırları tarafından sınırlanır .

Stewart Brand'in söylediği gibi Milenyum Tüm Dünya Kataloğu , “ Biz Tanrılar gibiyiz ve bunda ustalaşmak daha iyi olur . ” 6 Gerçek bir tanrı ya da tanrıça olma kavramı bizi daha büyük bir ilahi güce ve daha büyük sorumluluk sahibi bir konuma açar . Bu sorumluluk duygusu , bilince muazzam bir bağlılık gerektirir . Her zaman dikkat etmemizi gerektirir . _ _ _

Sevdiğimiz kişinin huzurundayken en küçük ayrıntılara ne kadar dikkat ediyoruz ? _ _ _ _ _ _ _ _ Hasta olduğumuzda vücudumuza koyduklarımıza ne kadar dikkat ediyoruz ? _ _ _ _ _ Gerçekten önemli olan bir şeyi savunurken ne deriz ? _ Bu anlar özel oldukları için tüm dikkatimizi çekiyor . _ İçimizdeki tanrıyı kucaklamak ve onun her zaman mevcut olduğunu anlamak , tüm anların bu tür bir ilgiyi hak ettiğini anlamaktır .

Tanrı bize , gerçek benliğimize yakın olma riskini göze alabileceğimiz kadar yakındır . _ _

Gökkuşağı Köprüsü'nün mitolojik önemi bizi tanrılara bağlamasıdır . _ _ _ _ _ _ _

Attığımız her adımı kucaklayarak köprüden geçmek , ilahi kaynakla olan bağlantımızı yeniden kazanmaktır . _ _ _ _ _ Nihai farkındalık yalnızca bağlantı kurmak değildir . _ _ Bu şekilde genişleyen aşkınlığımız içkinlik haline gelir . İşin özü bu _ _

Machine Translated by Google

lütuf.
Antik mitolojinin tanrıları , biçim olarak saf ve güç açısından güçlü arketipik enerjileri bünyesinde barındırır . Evrensel olanı sonsuz yayılımlarıyla ifade ederler . _ _ Bilincin her yerde mevcut olanla birleşmesi , çok az kişinin ulaştığı ve hatta daha azının koruduğu bir aydınlanma durumudur . Çoğumuz için bırakın orada kalmayı , bir göz atmak bile ulaşamayacağımız bir yer . _ _ _ _ Ancak tanrısallığı günlük olarak sonsuz tezahürleriyle bilinçli olarak kucaklamak , bilincimizi kutsallık alanına yükselten bir ibadet eylemidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Kendi nefsinden başka bir ilaha tapan , " O birdir , ben başkayım " diye düşünen bilmez ... İnsan nefsi olduğu Brihadaranyaka Upanişad :
düşüncesiyle ibadet etmelidir , çünkü orada bunların hepsi bir olur . _ _ _ _ _ _ Bu benlik , o Herşey'in ayak izidir - tıpkı bir ayak izini takip ederek kişinin kaybolmuş sığırları bulabileceği gibi ... Sadece kendine değer veren kişi , değer verdiği şey gerçekten yok olmayacaktır.7 _ _



LOTUS'UN YETİŞTİRİLMESİ _

BİR BAKIŞTA YEDİNCİ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU _ _ _

YAŞ

Erken yetişkinlik ve yaşam boyunca

GÖREVLER

Entelektüel bağımsızlık

Manevi bağlantı

Dünya görüşünün gelişimi

Eğitim

Ego Aşkınlığı

Olgunlaşma

Bütünlük

İHTİYAÇLAR VE SORUNLAR

Manevi özgürlük

Entelektüel uyarım

Manevi uygulama



Yedinci çakranın gelişimi bilişsel yapımızı , inanç sistemlerimizi oluşturur . _
dünyayı anlama yeteneğimiz ve kendi adımıza sorgulama ve düşünme yeteneğimiz . _ _
Doğduğumuz andan öldüğümüz güne kadar farklı şekillerde gerçekleştiği için bunun somut bir gelişim aşaması yoktur . _ _ _ _ _ _ _ _
Bu bilişsel yapının ana faaliyeti öğrenmedir . _ _ Öğrenme yoluyla ufkumuzu genişletir , nesnelerle ve kişilerle olan ilişkimizde ustalaşır , anlayış ve bilgeliğe doğru büyürüz . _ Öğrenme , bildiklerimizi sürekli olarak ayarlar , bilişsel matrisimizi sürekli olarak geliştirir .

Ancak kişiye bağlı olarak çeşitli aşamalarda öğrendiklerimizin yöneliminde bir değişiklik olur . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Yedinci çakra aşamasında bilinçli olarak daha derin bir anlayış ve varoluşun altında yatan dokuyla bağlantı kurma arzusu duyarız . Bu , " Neden buradayız ? " gibi temel sorularla başlayan ruhsal uyanıştır . _ _ " Bütün bunlar ne anlama geliyor ?" "Kaynak nedir ? " Erken çocukluk döneminden itibaren çocuklar bu soruları geçici bir merak olarak sorabilirler . " Büyükbabanın ölmesi ne anlama geliyor ? " sorar _

Machine Translated by Google

erkek torun. "Ruh nedir ? " oğlum sorardı . _ _

Bilincimiz kendini yaratmaz ; bilinmeyen derinliklerden fışkırır . _ _ _ Çocuklukta yavaş yavaş uyanır ve yaşamı boyunca her sabah uykunun derinliklerinden bilinçsiz bir durumdan uyanır . _ _ _ _ _ _ _

C. G. JUNG

Ergenlik döneminin başlangıcında da harekete geçen ve çocuğun aileden kurtulup kendi hayatına başlamasıyla öne çıkan daha derin bir susuzluk vardır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu noktada (iyi ya da kötü) yol gösterici matris olan aile , genç yetişkin kendi işletim sistemini ararken içselleştirilmiş değerlerin arka planına çekilir . _ _ _ _ _

Aile sisteminin yokluğu yeni bir şeye hem ihtiyaç hem de olanak yaratır . _ _

Taç çakra sağlıklıysa yaşamı boyunca doğal olarak bilgi arayacaktır . _ _ _ Eğer ebeveynler kendi inanç sistemlerini empoze etme konusunda biraz rahat olsalardı , kişinin esnek kalması ve inançlarının gelişip değişmesine izin vermesi daha olasıydı . _ _ _ _ _ Ebeveynler tek bir inanç sistemine sabitlenmişse , ortaya çıkan yetişkin de çeşitli yerlere odaklanabilir ve yalnızca acı ve hayal kırıklığı onları bunu yapmaya zorladığında inançlarını yükseltebilir.8 Altıncı ve yedinci çakranın uyanışı arasındaki fark , ego miktarında bulunur . _ _ _ _ _ _ arayışa dahil oldu . Erken ve orta ergenlik , arketipsel bir anlam veya kimlik arayışının olduğu bir dönem olabilir , ancak bu kimlik sonuçta kişiseldir . " Daha büyük bir planda ben kimim ? " Yedinci çakrada , anlam arayışı Benliğin üstüne ve ötesine geçtikçe egonun ötesine bir geçiş vardır . _ _ _ _ _ Çok fazla " Ben kimim ? " değil, " Bütün bunlar ne anlama geliyor ?"

Ya başarı elde ederiz ya da ders alırız . Derslerimizi başarıyla öğrenirsek ikisini de alırız . _ _

Bu genişlemenin ve sorgulamanın çoğu çocuklar evden ayrıldıktan sonra meydana geldiğinden , onlar için yapabileceğimiz en iyi şey taç çakraya sağlıklı bir temel sağlamaktır . _ _ _ Bunu zekayı harekete geçirerek ve dersler , kitaplar ve yeni deneyimlerle tanışma gibi öğrenme ve bilgi edinme fırsatlarını düzenleyerek yapabiliriz . _ Onlara hem soru sorma izni ve cesareti vermemiz , hem de sorularına cevap veren veya kendi cevaplarını bulmalarına yardımcı olan tartışmalar yapmamız çok önemli . _ _ Öğrenmenin , düşünmenin , okumanın ve sorgulamanın değerini modelleyebiliriz . _ Ayrıca maneviyat uygulamasını zorlamadan da modelleyebiliriz . _ _ _ _ O zaman çocuğun kendisi için seçtiği şey çok daha gerçek ve kalıcı bir değere sahip olacaktır ; yalnızca mümkün olduğu kadar geniş bir seçenek yelpazesi sunmalıyız . _

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Taç çakraya yönelik istismarlar ince ama derindir . _ Her yaşta ve birçok şekilde ortaya çıkarlar ve taç çakrayı açık veya kapalı konumda sabitlerler . _ _ _ Bu, odaklanma ve konsantrasyon (çok açık) veya genişleme (çok kapalı) olanaklarını sınırlar .

BİLGİYİ GİZLEMEK , İNANÇLARI GEÇERSİZ KALMAK

Psikonevroz , sonuçta anlamını keşfetmemiş bir ruhun çektiği acı olarak anlaşılmalıdır ... Anlam eksikliğine tahammül edemeyiz . _ _ _ _ _

C. G. JUNG

Çocuklar etraflarında olup biten her şeyi sezgisel düzeyde hissederler . _ _ Genellikle hissettiklerini anlama yeteneğinden yoksundurlar ve boşlukları doldurmak için sürekli bilgi ararlar . _ _ _ _ _ _ Birçok ebeveyn , bunun kendi iyiliği için olduğuna inanarak çocuğundan bilgi saklamayı tercih eder . Benny , bebeklerin nereden geldiğini sorduğunda kendisine " onları leylek getiriyor " deniyor . Çocuklar babalarının neden kanepede bayıldığını soruyor ve bu sorulardan dolayı utanıyor olabilirler . _ _ _ _ Bazen çocuklar ebeveynlerinin tam anlamıyla cevaplayamayacağı sorular sorarlar ve ya yalan söylenir ya da tekrar utandırılırlar . " Neden bunu bilmek istiyorsun ? _ _ Ne, aptal falan mısın ? " Nadiren " Bilmiyorum . _ _ _ _ _

Ama işte bunu öğrenmenin bir yolu var . " Çocuklar , ebeveynlerinin zaman kaybı olduğunu veya cinsiyetlerine uygun olmadığını düşündüğü bir şeyi çalışmayı özleyebilirler . _ _ _ Gelişmelerine yardımcı olacak bilgilere erişimleri engellenebilir . _ _ _ _

Machine Translated by Google

Bir arkadaşının oğlu, televizyonda programın tekrarını izledikten sonra babasına , çocukluğunda dünyanın siyah beyaz olup olmadığını sordu . _ _ _ _ _ _ _ Anne babası böylesine aptalca bir sonuca vardıkları için oğullarıyla gülüp alay edebilir , onun düşünce sürecini utandırabilirdi . _ Şöyle diyebilirlerdi : “Ne kadar aptalca bir soru ! Senin derdin ne ? ” ya da başka bir yetişkinle konuşarak onu daha da aşağıladı : "Tatlım , Johnny'nin bana sorduğu şeye inanabiliyor musun ? Dünyanın tıpkı televizyon gibi olduğunu düşünüyor ! ” Eğer bu yeterince sık olursa , çocuk kendi düşüncesinden şüphe etmeyi ve inançlarını kendine saklamayı öğrenecekti . _ _ _ Bunun yerine arkadaşım oğlunun bu sonuca nasıl varabileceğini doğruladı ve siyah beyaz ile renkli fotoğrafçılık arasındaki farkı dikkatlice açıkladı .

Çocuklar sürekli olarak bilgiye aç olurlar ve bilgiyi saklamak çocuğu uygun zihinsel beslenmeden mahrum bırakır . Bilgi saklandığında çocuk ya bunu kendisi uydurur ya da sormayı bırakır . _ _ Her iki durumda da arayış durur ve taç çakra yeni bilgi çekmeyi bırakır ve kapanır . _ _ _

Kötü eğitim meraklı zihne zarar verir . Okul sistemlerimizin çoğu kültür kadar hızlı değişmiyor ve çocuğun bilgiye olan doğal açlığını yeterince teşvik edemiyor ve destekleyemiyor . _ _ _ _ Okullar çoğu zaman öğrenmeyi keyifli bir keşiften ziyade yorucu ve sıkıcı bir görev haline getiriyor .

Geçmişte fethedemediğimiz şey , kadim bilgiyle yüzleşip onu çözene kadar , her seferinde biraz farklı yüzlerle ama temelde her zaman aynı şekilde tekrar tekrar geri döner . _ _ _ _ _ _

SATPREM

MANEVİ İSTİSMAR

Yakın zamanda bir New Age kongresinde bir konferans verdiğimde , kapıda elimde İncil tutan , son derece öfkeli bir kadın tarafından karşılandım . _ _ Yüzüme birkaç santim yaklaştı ve eğer salon şeytana tapanlarla dolu olduğu için içeri girersem nasıl cehenneme gideceğimi anlattı . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Vücudu cansız ve solgun olduğu kadar gözleri de korkudan irileşmiş , yedi yaşlarında , çilli yüzlü , kızıl saçlı bir çocuğun elini sıkıca tuttu . _ _ İçeri girmeye çalışan her görevliye yaklaşırken ikisini de bir süre izledim ve ben sadece çocuğun gözlerine bakıp gülümsemeye çalıştığımda , onu sertçe arkasına itti . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Yüzü sonsuza dek aklımda damgalı . _ _

Çocuklar genellikle ebeveynlerinin utancından dolayı gerçekçi olmayan saflığa zorlanırlar . _ _ Sert uygulamalar , Tanrı adına öfkeli tiradlar , aşırı otoriterlik , din adına cezalandırıcı uygulamalar , mükemmellik konusunda ısrar ve çocuğa günahla dolu olduğunu öğretmek , taç çakrayı kapatır , utanç ve korku üretir . _ _ _ _ _ _ _ Bu kişinin gelecekte her türlü maneviyata açılmasının daha zor olacağını garanti edin . _ _ _ _ _

Bazı çocuklar kendi gelişimlerinden kaynaklanmayan manevi inanç sistemlerini benimsemeye zorlanırlar . _ _ _ _ _ _ Küçük yaştan itibaren üç parçalı bir takım elbise giymeye zorlanan ve her gün kilisesi için kapı kapı dolaşıp din propagandası yapan annesine eşlik eden Brian'ın örneğini ele alalım . _ _ _ Brian , kapılar yüzüne çarpıldığında ve çocukluğunda onunla alay edip dalga geçtiğinde sürekli bir utanç yaşadı . _ _ Doğum gününü , Noel'i veya sınıf arkadaşları için önemli olan diğer tatilleri kutlamasına izin verilmiyordu . _ _ _ Yapılandırılmış maneviyatın kendisi için herhangi bir ilgi ya da anlam ifade etmesini sağlayacak kadar yaşlı değildi ve deneyimlediği şeyler olumsuz ve nahoştu . _ _ Bir yetişkin olarak eroin bağımlılığıyla mücadele ettiğinde , daha yüksek bir güce yönelme fikrinin tamamını itici buldu ve bu nedenle iyileşmesi için olası bir anahtardan kendisini mahrum etti . _ _ _

Yapılandırılmış din genellikle yaşa uygun değildir . Küçük çocuklar , sert sıralarda oturarak , anlamadıkları kelimeleri dinleyerek veya korkutularak boyun eğdirilerek ruhu deneyimlemezler . _ _ _ _ _ Ancak sağlıklı ve sevgi dolu bir ortamda büyüyen çocuklar doğal olarak ruhla bağlantılıdır . _ Yabancılaşmalarını çocuklarına yansıtanlar çoğu zaman bu bağlantıyı unutan yetişkinlerdir . _ _ _ _ _ _ _ _ _

Manevi uygulama sevgiyi ve kişinin bireyselliğine saygılı saygıyı içermiyorsa _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

bir başkası, o zaman bunun istismarcı bir uygulama olduğunu düşünüyorum . Çocuklar bu istismara karşı savunmasızdır . Bunun yerine korku , suçluluk ve utanç içinde yaşarlar ; onları bu seviyelerde bağlayan alt çakraların şeytanları . Yalnızca bu sorunlar üzerinde çalışarak kendi kişisel tatmin edici maneviyatlarına açılabilirler . _ _ _ Öte yandan çocuğu herhangi bir dini tercihe maruz bırakmamak da bir yoksunluktur . _ _ _ _ _ Ona yeterli çeşitlilikte manevi seçenekler sunulmalıdır , aksi takdirde kendi maneviyatına giden yol daha uzun olacaktır . _ _ _ _ _

FAZLALIK VE EKSİKLİK

YETERSİZLİK

Zekayı beceriksiz bir efendi yerine yetkin bir hizmetkar haline getirmek , süreklilik felsefesinin temel hedefi olmalıdır . _ _

JEAN LIEDLOFF

Taç çakra kapatılırsa özgürleştirici akım yolculuğunu tamamlayamaz ve özgürlüğe ulaşamayız . _ _ _ _ _ _ _ _ Bedenden yükselen dönüştürücü enerjiler tam olarak bilince ulaşamaz ve gerçekleşemez (bkz . _ _ _ _ _ 7.1). Hayatımızdaki kalıplar sürekli bilince gelmeye çalıştıkça tekrar tekrar tekrarlanacaktır . _ _ _ _ _ _ _

Taç çakranın farkındalığı olmadan bilinçdışımız tarafından yönetilme ihtimalimiz daha yüksektir . _ _ _ _ _ _

HER ŞEYİ BİLİN

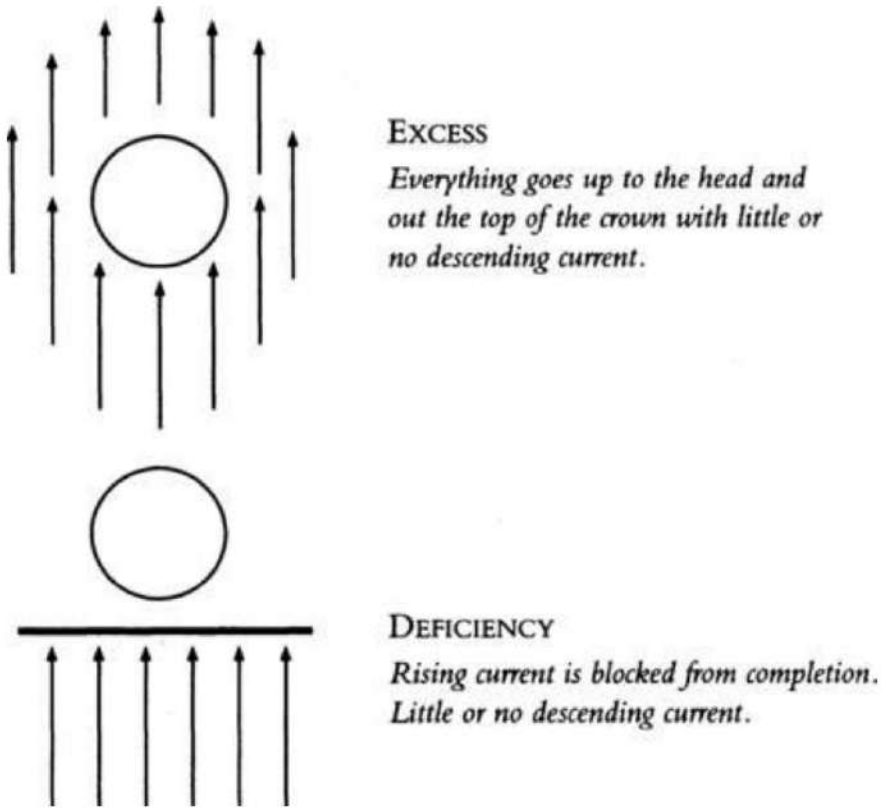
Müşterim Jane , annesinden , büyüdüğü dinden farklı olan kendi dini hakkında bir kitap okumasını istedi . _ _ _ _ _ _ Annesi , Tanrı hakkında bilmesi gereken her şeyi zaten bildiğini ve ilgilenmediğini söyleyerek kitabı okumayı reddetti . _ _ _ _ _ Müvekkilim annesinin dinini değiştirmeye çalışmıyordu , sadece kendi görüşlerini anlamasını istiyordu . _ _ _ _ _ _ _

İnsan sonsuzluğa dair her şeyi bildiğini nasıl iddia edebilir ? _ _

Sonsuz bilgi ve olasılığın tersi , tek doğru ve tek yol olarak tek bir bakış açısına sabitlenmektir . _ _ _ _ Zihin yeni bilgilere kapandıkça şüphecilik kimliğin bir parçası haline gelebilir . _ _ _ Jane'in annesinin katı inançları vardı ama yeni bilgileri reddediyordu .

John Bradshaw bunu gizemli din açısından tanımlıyor : “ Kültik otoriter din bir tür bilişsel kapanma yaratıyor . Dil o kadar akıcı , o kadar açık ve katı ki , zihnin doğal olarak araştırmaya teşvik edileceği alanları kapatıyor . " 9 DOĞRU OLMA İHTİYACI " Her zaman haklı " olan son derece zeki bir arkadaşım vardı . Etrafındaki herkese neyi yanlış yaptıklarını ve bunu nasıl düzeltebileceklerini anlatmayı kendine görev edindi . _ _ _ _ _ _ _ Bazı konularda çok anlayışlıydı , mükemmel bir eleştirmendi ve genellikle haklıydı . _ _ _ Yine de mutsuzdu çünkü çok az insan onun etrafında olmak istiyordu . Sonunda biri , mutlu olmaktansa öyleydi haklı olmayı , arkadaş sahibi olmaktansa haklı olmayı tercih ettiğini belirtti . _ _ Bu , işletim sisteminde yeni bir şekilde çalışmasına olanak tanıyan bir değer değişimi yarattı . _ _ _

Machine Translated by Google



ŞEKİL 7.1. YEDİNCİ ÇAKRA FAZLASI VE EKSİKLİĞİ

Haklı olmak her şeyi bildiğimiz yanılgısını destekler . _ Aynı zamanda egoyu da destekler , çünkü haklı olduğumuzda başkalarını haksız çıkarırız ve ortaya gül gibi kokarız . _ _ _ _ Bu sadece ayrılık yaratır ve taç çakranın birliğini ve genişlemesini yansıtmaz . _ _ _ _ Kendinizi bunu yaparken yakalarsanız durun ve kendinize şu soruyu sorun : " Neyin doğru olduğu konusunda bana nihai yetkiyi veren nedir ? Kime göre doğru ?" Birden fazla işletim sistemini barındırmak , haklı olmanın birçok yolu olduğu gerçeğini benimsemek anlamına gelir . _ _

ÖĞRENMEDE BAŞARISIZLIK

Öğrenme , deneyimin bir sonucu olarak değişimi birleştirme sürecidir . _ _ _ Özgürleştirici akım olmadan değişmek zor olabilir . _ _ _ Taç çakra kapalıysa yeni bilgilerin anlaşılması veya akılda tutulması zor olabilir . _ _ _ _ Durum kronikse öğrenme güçlükleri olabilir . _ _ Diğer zamanlarda yeni bir şey öğrenemeyecek kadar dikkatimiz dağılır , takıntılı oluruz veya şüpheci davranırız . _ Yeni bilgilere inanç sistemlerimizi aşındırdığı için direnilebilir ; eğer bu inançlarla aşırı özdeşleşirsek , yeni bilgiler bir tehdit oluşturur . _ _ _

SINIRLAMALARA İNANÇ

İnsanların sınırlamalara olan inançlarını bu kadar hararetle savunmaları şaşırtıcı . _ _ _ " Borçtan kurtulmamın hiçbir yolu yok . " " Ne yaparsam yapayım hep yalnız kalıyorum . " " Kimse çocuk yetiştirirken okula gidemez . _ _ Sonsuza kadar bu işte sıkışıp kalacağım . İnsanların bu sınırlamaları aştığı durumları anlattığınızda bile , kişi bunun neden işe yaramayacağına dair bir neden bulacaktır . _ _ _ _ _ _ İnanç, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşür . Bu , her şeyi bildiğimizi düşünmenin başka bir versiyonudur ama sonsuz bir evrendeki tüm olasılıkları nasıl bilebiliriz ? _ _ _ _

RUHSAL ŞÜPHECİLİK Bazı

insanlar , maddi dünyanın dışında hiçbir şeyin var olmadığı inancına bağlıdırlar ; bu , bilim camiamızın büyük bir kısmının yüzlerce yıldır savunduğu bir inançtır . _ _ _ Aşırı olduğunda manevi şüphecilik yedinci çakranın eksik olduğunu ortaya çıkarır . Eğer ruha açılamıyorsak , daha yüksek bir güce güvenemeyiz ve bilinmeyene açılamayız . _ _ _ _ Manevi şüphecilik olduğunda , Vipassana meditasyonunda farkındalığın beş düşmanından biri olan şüphenin üstünlüğü vardır . _ _ _ _ _ _ (Diğer dördü arzu , huzursuzluk, nefret ve tembelliktir.) Ancak belli bir miktar şüphecilik sağlıklı bir durumdur .

Machine Translated by Google

Aslında çok az ayrımcılık , aşırı taç çakrasına işaret eder .

AŞIRI

Taç çakra sıklıkla çakra sisteminin her şeyin başı ve sonu olarak kabul edildiğinden , bunun aşırı olduğunu düşünmek tuhaf görünebilir . _ _ _ _ _ Aşırının dolu ve açık anlamına gelmediğini , savunma olarak kullanılan enerjiye aşırı yatırım yapıldığı anlamına geldiğini bir kez daha hatırlamalıyız (bkz . _ _ _ 7.1). Duygulardan kaçmak ve dünyevi taleplerden uzaklaşmak için kendimizi yukarıya doğru çektiğimiz için taç çakranın fazlalığı oldukça yaygındır . _ _ _ _ _ _ _ Bedeniyle ve duygularıyla teması kopmuş , kendini güçsüz veya yalnız hisseden kişi , çözümlenmemiş enerjiyi zorunlu olarak tepeye gönderiyor olabilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Gerçekliğini zihin dünyasında bulan Şizoid / Yaratıcı tiplerde de durum elbette böyledir . _ _ _ _ _ _

AŞIRI ENTELEKTÜALİZM

Akıl , ruhun mirasına sahip olmaya cesaret ettiğinde gerçekten ruha zarar verir . _ _ _ _ _ _ _

C. G. JUNG

Akşam yemeğinde Frank , parlak zekasını göstererek hepimizi büyülediğini düşünerek en son içgörülerinden bahsetti . _ _ _ _ _ _ Oldukça zeki olmasına rağmen sonunda kimsenin dinlemediğini fark edemedi . _ _ Karısının aşırı içkisi varken , Frank'in taç çakrasında fazlalık vardı . _ _ _

“ Düşünüyorum öyleyse varım ” bu modeli karakterize eder . Aklın çarkları sürekli döner ve bu tür insanlar son derece zeki ve çok bilgili olabilirler . _ Güçlü yönlerini geliştirerek , beden , duygular veya kalp gibi diğer kısımları pahasına zekayı aşırı geliştirirler . _ _ _ _ _ Zekanın dünyası güvenlidir , büyüleyicidir ve ego şişiricidir , ancak gerçek hayattaki durumlarda akıllıca işleyen bir zekayı içermeyebilir (tıpkı Frank'in misafirlerinin ne kadar sıkıldığını fark etmemesi gibi) . _ _ _ _

Aşırı entelektüellik Batı kültürümüzde kronik bir durumdur . _ _ Bildiklerimizi göstermek , adı geçen belirsiz referansların , derecelerin ve öğrenim kurumlarının sayısıyla hesaplanan bir erdem haline geliyor . _ _ Bilgi güçtür ancak bilgelik ve anlayışa dayanmadığı takdirde anlaşılması zor ve dikkat dağıtıcı olabilir . _ _

RUHSAL BAĞIMLILIK Taç

çakrası fazla olan kişi için maneviyat bazı durumlarda bağımlılığa dönüşür . _ _ _ Alt çakraların bazı zorlu görevlerinden kaçmak için kullanılan kişi , bir gurunun peşinden koşabilir , sokak köşelerinde İncil'ine vurabilir , birbiri ardına meditasyon inzivalarına gidebilir veya manevi yükselişi sağlamak için psychedelic ilaçlara güvenebilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Ruhsal saflık bu bağımlılığın alabileceği başka bir biçimdir . Yoksulluk , iffet ve itaat yeminleri ilk üç çakrayı eksik tutmaya yönelik yeminlerdir . Oruç tutmak , çileci uygulamalar, kendini yok etmek ve sonsuz fedakarlık , hem yüksek hem de egoyu şişiren bir doğruluk üretebilir .

Eğer bu uygulamalar kişinin yaşamını iyileştirmek için mantıklı bir şekilde uygulanırsa , o zaman taç çakra , yolculuğunda ruhu geliştirme işini uygun şekilde yapıyor demektir . Ancak kişinin hayatı düzensiz kalırsa ve manevi bağımlılıklara kaçarsa , her bağımlılıkta olduğu gibi gelişimi durdurulur . _ _ _ _ _ _ _ _

Bunalmışlık Hissi Bu kitapla ilgili

tüm bilgileri ilk kez derlediğimde bunalmış hissettim . _ _ İlk taslağı bitirdiğimde bile tüm bu bilgileri tek bir taslağa nasıl sığdıracağımı düşünürken başım ağrıyordu . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Hepsini nasıl bir araya getireceğimizi açıkça düşünmek zordu . _ _ _ _ Uygun organizasyon olmadan çok fazla bilgi bunaltıcı olabilir .

Aşırı enerji taç kısmına aktığında (Şizoid / Yaratıcı yapıda doğal olarak olduğu gibi veya stres veya kriz sırasında), kafa karışıklığı , hayal kırıklığı veya çözülme ortaya çıkabilir . Bu durum zaman zaman hepimizin başına gelir ancak stres kronikleştiğinde bu durumlar işletim sisteminin bir parçası haline gelir . _ _ _ _ _ Daha sonra taç çakrası , altıncı çakranın takıntılı durumuna benzer şekilde hızlı bir serbest dönüş durumuna girer . _ _ Enerjimiz fazla _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

Kafası çalışıyor ama düzgün düşünemiyor . Elimizde çok fazla bilgi var ama ne yapacağımızı bilmiyoruz . _ _ Bu gerçekleştiğinde birçok kişi baş ağrısı çeker , çünkü tepede serbest bırakılmayan yukarı doğru basınç oluşur . Vücut donduğunda , bir yükü daha az kaldırabilir ve fazlalık kafaya giderek kafa karışıklığı yaratır . _ _ _ _ _ _ _ Bu noktada , fazla enerjiyi sakinleştirmek veya boşaltmak için biraz topraklama , meditasyon veya kuvvetli egzersiz yapmanın zamanı geldi .

PSİKOZ

Psikotik rahatsızlıklar çok çeşitli nedenlerden kaynaklanır ve bunların tedavisine yönelik yapılabilecek basit bir açıklama yoktur . _ _ _ _ _ _ Genel olarak üst çakralardaki fazlalığı ortaya çıkaracak şekilde perspektife yerleştirmek için burada bunlardan bahsedilmiştir . _ _ Bunalmışlık hissi ciddi ve kronik bir hal aldığında işletim sisteminin organizasyonu tamamen bozulabilir . _ _ _ _ _ _ Bir kişi psikoza yaklaşabilir veya geliştirebilir .

nevrotik bozukluklar

Alt çakralar öncelikle nevrotik davranışı , işe yaramasalar bile sürekli tekrarladığımız kalıplar olarak tanımladığım alanlardır . _ _ _ _ _ _ _ Nevrotik kalıplar henüz bilince ulaşmamış dürtüler tarafından beslenir ve bu nedenle tekrarla sınırlıdır . _ _ _ aksine , gerçeklikten ve alt çakraların temellenmiş yönlerinden bir kopuşla karakterize edilirler . _ _ _ _ _ _ Çoğu zaman öngörülebilir kalıplar ve kişinin enerjik ihtiyaçlarını sürekli kontrol edememesi olarak ortaya çıkarlar . _ Bu nedenle psikoz , beşinci, altıncı ve yedinci çakraların sesler , halüsinasyonlar veya sanrısal inanç sistemleri olarak tezahür ettiği üst çakraların fazlalığıdır . Psikoz, çok az temele sahip , odaklanma ve kontrol eksikliğiyle sonuçlanan özgürleştirici bir akımdır . _ _ _ _ Nevroz , bilincin çok az olduğu , kompulsif tekrarla sonuçlanan özgürleştirici bir akımdır . _ _

Psikotik bozukluklar

aşırı

eksiklik

eksiklik

LOTUS'UN YENİLENMESİ _

YEDİNCİ ÇAKRAYI ŞİFALAMA

Zihinsel ve hayati egonun kasılmaları etrafında bütünleşecek mi ? _ _ Bir tekneyi yılanbalığının kuyruğuna demirlediğimiz gibi . _ _ _ _

SRI AUROBINDO

Yedinci çakranın yenilenmesi ruhsal doğamızın gerçekliğine uyanmakla ilgilidir . _ _ _ _ _ _ Korku , suçluluk , utanç , keder , yalan , yanılsama ve bağımlılık şeytanlarını ortadan kaldırdıkça , düşüncelerimizin alışılagelmiş kalıplarından özgürleşiriz ve bilinci sonsuz bir kaynak olarak deneyimlemekte özgür oluruz . _ _ _ Bu farkındalık , ayrılığımızın çözülmesini ve gerçeğin daha derin düzeylerine dair içgörüyü beraberinde getirir . Altıncı çakra gibi , bu da iyileşme meselesinden çok daha önce uykuda olan bir kapasitenin geliştirilmesi meselesidir . _ _ _ _ _ Eğer iyileşme söz konusuysa , bu , kendimizi dış dünyanın sürekli taleplerinden uzaklaştırmak , kendimizi yanlış inançlardan kurtarmak ve ilahi kaynakla - hangi biçimde konuşursa konuşsun - kişisel ve doğrudan bir bağlantıyı deneyimlemektir . _ _ _ _ Bu çakrayı , meditasyondan daha iyi bir aracın bulunmadığı dinginlik ve konsantrasyon kapasitesini geliştirerek açarız . _ _ _ _ _

MEDİTASYON

Meditasyon, zihni enerjilendirmek, sakinleştirmek ve berraklaştırmak için kullanılan bir tekniktir . Amacı , zihni daha incelikli bilinç durumlarına girecek şekilde eğitmek ve genellikle zihni meşgul eden küçük endişeleri aşmak , daha derin , daha büyük bir farkındalık durumuna erişmemizi sağlamaktır . _ _ _ Taç çakrayı iyileştirmeye ve geliştirmeye yönelik tüm yöntemler arasında meditasyon belki de mevcut en güçlü araçtır . _ _ Eğer evrensel bilinç hepimizin içinde yer aldığı bir sistemse ve zihin de onun bileşenlerinin düzenleyicisiyse , o zaman o zihne sakinlik , düzen ve berraklık getiren bir teknik aynı zamanda diğer her şeye de düzen ve açıklık getirir . _ Düzenli olarak meditasyon yapanlar genellikle sadece düşünme süreçlerinde değil , hayatlarının birçok alanında artan bir işlevsellik düzeyi bildirirler . _ _ _ _ Artan fiziksel sağlık ve refah, işlerinde daha fazla üretkenlik , daha iyi konsantrasyon, artan yaratıcılık ve daha fazla kişisel tatmin bunlardan bazılarıdır .

Machine Translated by Google

bildirilen etkiler.10 _ _ _ _
Meditatif bir duruma ulaşmak için kullanılabilecek sayısız teknik vardır . _ _
Aşağıda mümkün olan geniş teknik yelpazesi gösterilmektedir (ancak kapsamlı bir liste değildir) .
Meditasyon yapamıyorum diyenler için belki farklı bir teknik faydalı olabilir . _ _
■ Sessiz bir akış (Otantik Hareket) veya hızlı bir deşarj olarak belirtilmemiş , serbest akışlı hareket (Rajneesh'in Kaotik Meditasyonu)
■ Kişinin nefesini düzenlemesi ve izlemesi
■ Alev , mandala veya sembol gibi bir resme bakmak _
■ Bir mantra, ifade veya onaylamayı söylemek
■ Tanık gözlemleniyor _
■ Birinin düşüncelerini takip etmek
■ Sessiz ve dikkatli yürümek
■ Bir kavrama ya da soruna odaklanmak (örneğin Zen koanı " Bir elin sesi nedir ? " alkışlıyor musun?")
■ Sesleri veya müziği dinlemeye niyet edin _
■ Enerjinin vücudunuzda yukarı ve/veya aşağı hareket ettiğini görselleştirmek (enerjiyi çalıştırmak)
■ Rehberli görselleştirmeler veya trans yolculukları
■ Sadece rahatlamak ve kişinin içinden gelen her şeye açık olmasına izin vermek .
Bazı yöntemlerin bir nerede olduğunu fark edeceksiniz . _ _ konsantre meditasyon ,
dikkati ses, görüntü veya etkinlik gibi belirli bir cihaza odaklar .
amacı zihni tek noktaya odaklamak ve tüm dikkat dağıtıcı şeyleri dışarıda bırakmak . Diğer
yöntemler ya alıcı meditasyonlar , kişinin düşüncelerin , duyguların akışına açıldığı yer , _
da dürtülerdir ve nereye götürürse götürsün onu takip ederler . Üç genel aşama vardır _ _
Patanjali'nin (konsantrasyon), (meditasyon veya birleşme) Yoga Sutralar: Ydharana
ve (ecstasy) tarafından tanımlandığı gibi konsantre meditasyon.11 Dhyana Samadhi
Somut terimlerle ifade edersek , bu, farkındalığın bir nesne üzerine odaklanmasını ve onun nesneyle bütünleşmesine izin verilmesini içerir .
nesneyi deneyimleme ve tamamen özümsenme gerçekleştiğinde ortaya çıkan zihin durumunu deneyimleme _ _
ve artık özne ve nesne duygusu yoktur , yalnızca varlık duygusu vardır . _ _ _
(Alıcı meditasyon , farkındalık bölümünde daha ayrıntılı olarak anlatılmaktadır .)
En iyi işe yarayan teknikler temel karakterinize ve ihtiyaçlarınıza bağlıdır . _ _ _ _
zaman. Bir kriz anında düşüncelerinizi sakinleştirmeye çalışıyorsanız nefeslerinizi saymak yardımcı olabilir . _ _ _ _ _ _
Düzenli nefes almak bile vücudu sakinleştirecektir . _ Hareketsiz oturmak o kadar zorsa , _ _ _ _ _ _
Meditasyon yapıyorsanız , hareket etme veya yürüme meditasyonunu deneyebilirsiniz . _ Eğer aklında çok şey varsa _ _
sohbet ediyorsanız , kalbinizde ritmik bir sürüklenme oluşturan bir mantra meditasyonu deneyebilirsiniz . _
Düşüncelerinize ve eylemlerinize uyum getiren zihin . _ _ Eğer temizlemeye çalışıyorsan _ _ _
İşten eve getirdiğiniz stresten kendinizi kurtarabilmeniz için , enerjinizi _ _ _ _ _ _ _ _
vücut , sanki duyu ve ışıkla duş alıyormuş gibi .
Meditasyon derin sonuçlar doğurabilir . Düşüncelerimiz çoğu zaman bizi meşgul ederken _ _
Tekrarlayan kalıplar ve sınırlı inançlar nedeniyle meditasyon , zihinsel bir sessizliğe yol açabilir .
daha derin bir bilgeliğe, daha derin bir bilinç durumuna erişmemizi sağlar . Zihnimizi susturduğumuzda , _ _
öfke ya da yargılama , korku ya da öfke gibi alışılmış tepkilerimizi devre dışı bırakma seçeneğine sahibiz .
arzu edin ve kendimizi bu kalıplardan kurtarın . Ayrıldıkça hafifleriz , _ _ _
daha boştur ve evrensel bilincin aşkın hallerine daha fazla erişebilir .
Meditasyon daha önce gömülü olan bilinçdışı materyali alt çakralara getirebilir . _
bilinç. Böylece meditasyon aynı zamanda yükselen , özgürleştirici akımlara da hizmet eder .
Titreşim çakralarımızı çakralara göre arındırır , daha derin bir anlayış ve kişisel bilgi sağlar . Zihnimizin
sürekli gevezeliğinin azalmasına izin verdiğimizde , daha derin _ _ _ _
tıpkı bilinçli zihnimiz uykudayken rüyaların ortaya çıkması gibi , alttan fısıltılar ortaya çıkar .

> Geçmişte fethedemediklerimiz tekrar tekrar geri dönüyor , her seferinde hafif bir kayıpla . _ _ _
> farklı yüzler ama temelde her zaman aynı , ta ki kadim yüzlerle karşılaşana kadar
> bilgi ve onu çözdü .
>
> SATPREM

Ancak bilinçdışından ortaya çıkan materyaller çeşitli sonuçlar doğurabilmektedir . Yapabiliriz _
baş edebilecek donanıma sahip olmadığımız hisler , hisler veya bilgilerle bombardımana tutulmak ,
ya da bilinçsizce bizi geride tutan malzemeden kurtulabilirdik . _ _ _ _ Eğer bizim çalışmamız _

Machine Translated by Google

Alt çakralar yüksek bilinç için bir temel oluşturduğunda , zor konuları ele almak için gerekli araçlara ve bağlama sahip olacağız . _ Değilse , yardım etmek için eğitilmiş birine gidebiliriz . _ Bana göre , (bazı ruhani öğretmenlerin tavsiye edebileceği gibi) onu basitçe görmezden gelmek değil , bilgiyi psişik varlığımızın düğümlerini çözmek için kullanmak tavsiye edilir . _ _ _ Somatik (fiziksel) , duygusal veya sembolik yönleri olabilir . Burada daha büyük malzeme parçalarından bahsettiğimi de vurgulamak isterim . _ _ _ _ _ _ Başınıza gelen her şey için yardım aramanıza gerek yok ; yalnızca tekrarlayan veya güçlü bir psişik yük taşıyan şeyler için . _

Meditasyon aynı zamanda tezahürün alçalan akımına da hizmet edebilir . Bu , Sri Aurobindo'nun . _ _ _ _ Diğer yoga alanı bütünüyle ve başlayan , önce varlığımızın zirvesini aydınlatan , sonra yavaş yavaş , huzur içinde, karşı konulmaz bir şekilde bir seviyeden diğerine inen şeydir . En alt katmana kadar tüm varlığımızı evrenselleştirecek olan budur . _ _ _ _ _

Alçalan meditasyon başın üzerindeki süper bilinç katmanına ulaşır ve farkındalık çakrasının gücünü çakra aşağı çekerek her merkezi yukarıdaki sonsuz kaynaktan besler . _ _ Daha yüksek bilinci daha düşük merkezlere getirirken , bedenimize bir uyuşukluk getiriyoruz , bu da varlığımızda içkinlik ve zarafetle sonuçlanıyor . _ _ _ Son bölümde inceleyeceğimiz işte bu bilinç inişidir . _ _ _ _ _ _

FARKINDALİK

Farkındalık , bilinçli bir yaşam sürmenin temel anahtarıdır . _ Taç çakrada geliştirilecek temel niteliktir , çünkü hem yolculuğa rehberlik eden mercek hem de yol boyunca karşılaştığımız sıyrıklar ve morluklar için iyileştirici merhem haline gelir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu sıyrıkların çoğu farkındalık eksikliğinden kaynaklandı . _ _ _ _

Farkındalık , kim olduğumuzu incelemekle , dünyaya bakış açımızı ve onun içindeki yerimizi sorgulamakla ve yaşadığımız her anın doluluğuna dair bir miktar takdir geliştirmekle ilgilidir . _ _ _ _ _ _ _ En önemlisi , iletişim halinde olmakla ilgisi var . _ _

JOHN KABAT-ZİNN

Farkındalık, dikkat etmek anlamına gelir . Her anın ince tatlarını ve dokularını fark etmeyi ve bunların iç içe geçmiş pek çok anlam düzeyini , herhangi bir özel şeye bağlı kalmadan takdir etmeyi içerir . Farkındalık, tüm farkındalığımızı şimdiki ana taşır ve tam bir deneyim sağlar . Bu dolulukta , her anın inanılmaz zenginliğine daldığımız için farkındalık bize hayattan tatmin sağlar . _ _ _ _

Farkındalık geçmişi ya da geleceği unutmaz , onları şimdide bir araya getirir . _ _ _ Şimdinin anlamını güçlendirmenin yolları olarak onları bilinçli olarak göz önünde tutuyoruz . _ Eğer bir danışanın bir ilerleme kaydetmesini izliyorsam , onun nerede olduğuna ve yakında deneyimleyeceği özgürlüğe dair bilgim o anın gücünü artırır . _ _ _ _ Geçmişe ya da geleceğe acele etmeme gerek yok , sadece onların şimdiki deneyimlerinde onlarla birlikte olmam gerekiyor , bunun onları gitmeleri gereken yere götüreceğini biliyorum . _ _ _ _ Farkındalık “Beklemektir ” kavramının temelini oluşturur (Robert Heinlein'den) . Yabancı bir _ Garip Ülke Beklerken dikkatimizi geleceğe vermiyoruz , gelişen şimdiki zamanın mükemmelliğini deneyimliyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _

Farkındalığın birçok düşmanı vardır ; ayrışma, varsayımlar , uyuşukluk, sabırsızlık, korku ve çakraların tüm şeytanları dahil . Bu düşmanların her biri , işletim sistemimizdeki değerli disk alanını işgal ederek bizi şimdiki deneyimlerimizden uzaklaştırır . Her biri hem hassasiyet hem de sorumluluk gerektiren bilinçli yaşamanın gücüne karşı birer savunmadır . Alışkanlıkla hareket ettiğimizde zihnimizin bağlantısını kesmesine izin veririz ve artık şimdiki zamanla meşgul olmayı bırakırız . _ _ Varsayımla hareket ettiğimizde , şimdiki anın benzersiz bir şekilde ortaya çıkmasına izin vermiyoruz . _ Uyuştuğumuzda değerli bilgileri kapatırız ve deneyimin doluluğundan kendimizi mahrum bırakırız . _ _ _ _ Sabırsız olursak , bugünün ne kadar zengin olduğunun farkına varmadan geleceğe koşarız . _ _ _ _ Eğer korkarsak , tam olarak meşgul olamayız ve bunun yerine dikkatimizi daraltamayız .

Kendimizi , başkalarının tuzağına düşmeden , açık bir şekilde dikkat etmeye adadığımızda _ _

Machine Translated by Google

kendi beğenilerimiz ve hoşlanmadıklarımız , fikirlerimiz ve önyargılarımız , öngörülerimiz ve beklentilerimiz, yeni olasılıklar açılır ve kendimizi bilinçsizliğin deli gömleğinden kurtarma şansına sahip oluruz .

JOHN KABAT-ZINN

Farkındalık bize sınırsız miktarda bilgi getirir . Düşmanları bilgiyi kısıtlayarak bizi yarı gerçeklerle, yanlış anlamalarla, kısmi resimlerle , cehaletle ve yanlış izlenimlerle karşı karşıya bırakır . Tam bilgi zekaya eşittir . _ Akıllıca yaşamak , acı çekmekten kaçınmak , zarafet ve kolaylıkla yaşamaktır . _

Farkındalık zorunlu değildir ; daha ziyade bir gözlem halidir . _ _ Yargılamaz , değer vermez , inkar etmez , alkışlamaz . Sadece tanık oluyor .

TANAĞI KEŞFETME EGZERSİZİ Bu, meditasyon sırasında (ardından günlük yazımı ile) veya bir başkasıyla sohbet sırasında yapılabilir . Amaç , alttaki temel benliğin gerçekliğini tanıyıncaya kadar normal bakış açımızdan bağlantıyı kesmektir . _ _ _ _ _ _ _

MEDİTASYON YÖNTEMİ : Sizin için duygusal bir yük oluşturan , size zorluk çıkaran bir sahne , hikaye veya durumu seçin . Sanki bir video izliyormuşsunuz ve elinizde istediğiniz zaman duraklatabileceğiniz , geri sarabileceğiniz veya ileri sarabileceğiniz bir uzaktan kumanda varmış gibi sahnenin aklınızdan geçmesine izin verin . _ _ _ _ _ Dramayı tanığın gözünden izleyin . _ _ _ _

Basitçe başlangıçtan başlayın , temel varoluş durumunuzu gözlemleyin ve siz tepkilerinizi gözlemlerken dramanın oynamasına izin verin . _ _ _ _ Sizi çok etkileyen bir kısma geldiğinizde hayali duraklatma tuşuna basın . _ _ _ Durun ve tepkinizi gözlemleyin . Vücudunuzda neler oluyor ? _ _ _ Duygularınız neler ? _ Duygularınız neler ? _ Duygularınızdan nasıl bir anlam çıkarıyorsunuz ? _ _ Dürtüleriniz neler ? _

Bir günlüğe , sanki üçüncü bir kişiyi anlatıyormuş gibi cevaplarınızı yazın . _ _ _ " Çok gergin hissediyor . Avuç içleri terli ve birisinin onu eleştireceğinden korkuyor . _ _ _ _ _ _ Kaçmak istiyor . " _ Daha sonra filme dönebilir ve aynı adımları tekrarlayarak bir sonraki sahneyi oynayabilirsiniz . _ _ Herhangi bir şarj olduğunda durun ve deneyiminizi kaydedin . _ Gözlemi ve yazmayı yapanın tanık olduğuna dikkat edin . _ _ _

Olay yerini geçtikten sonra tanıkla tanışmanın zamanı geldi . _ _ _ _ Birinci tekil şahsa tanığın bakış açısını yazın . _ _ Tanık bu kişi hakkında hangi gözlemleri paylaşmak istiyor ? _ Neyi fark ediyor ? Burada hangi gerçekler ortaya çıkıyor ? Tanık şöyle diyebilir: “ Bu kadar gergin olmasına şaşırdım . Korktuğunu görüyorum ama ona gerçek bir tehlike olmadığını söylemek istiyorum . _ _ _ _ Bu işi daha önce birçok kez başarıyla yaptı . ”

Tanığın hakim olmadığını unutmamak önemlidir . _ _ _ _ _ Eleştirmen tanık kılığında görünmek istiyorsa tanığı eleştirmene yöneltmeniz yeterlidir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Örneğin , kendinizi " Orada o kadar korktuğu için oldukça aptal görünüyor " yazarken bulursanız , o zaman eleştirmeninizin tanık kürsüsünü devraldığını bilirsiniz . _ _ Daha sonra tanığın eleştirmeni gözlemlemesine ve yazmasına izin verin . " Yargılamanın gerekli olduğunu görüyorum . _ _ Onun korkusunu anlamayan birilerinin olduğunu görüyorum . ” _ _ _ _ Bir yere ulaşana kadar tanıklarımıza birden çok katmanda tanıklık edebiliriz . _ _ _ Bu çekirdek benliğin çekiciliğinin bir kısmı, Benliğin çekirdeğinde bir gizem olduğu fikrinden kaynaklanmaktadır . Bulduğumuzda bunu biliyoruz . _ _ _

BAŞKA BİRİYLE : Sizi rahatsız eden bir sahne , hikaye veya durumu seçin . Bir arkadaşınızın veya terapistinizin karşısına oturun ve onlara birinci şahıs bakış açısıyla duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaşarak anlatın . _ _ Dinleyici yalnızca kabul eder ancak sözünü kesmez . Bitirdiğinizde arkadaşınızın yanına oturun ve hikayeyi tarafsız bir tanığın bakış açısıyla üçüncü şahıs ağzından yeniden anlatın . _ _ _ _ _ _ _ _ “ Sonra aşağı inip patronuyla yüzleşmek zorunda kaldı ve bu onu gerçekten kızdırdı . _ _ Öfkelenmekten hoşlanmıyordu çünkü öfke geçmişte her zaman başını belaya sokmuştu . ” _ _ _ _ _

Son adım olarak arkadaş , tanığın kişi hakkında daha fazla gözlem veya içgörüsünü ve tanığın izlerken neler deneyimlemiş olabileceğini sorabilir . _ _ _

YÜKSEK BENLİK

Machine Translated by Google

Ormandan çıkış yolunu göremediğimizde daha net bir görüş elde etmek için dağın tepesine tırmanmamız gerekebilir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Yönümüzü yeniden kazandıktan sonra bizi gitmek istediğimiz yere götürecek bir rota çizebiliriz . _ _ _ _ _ Aynı şekilde , Yüksek Benlikle iletişim kurmak , zor bir durumda yolumuzu göremediğimizde bize değerli içgörüler sağlayabilir . _ _ _ _ Çoğu zaman sadece bakış açısında bir değişiklik gerektirir .

Yüksek Benliğin ne olabileceğine dair pek çok görüş vardır . _ _ Bazıları bunun ilahi zekayla, Tanrı ya da Tanrıçayla, rehber olarak hareket eden bedensiz üstatlarla ya da kendi zihnimizin bilinçsiz bir yönüyle iletişim kurmak olduğunu söylüyor . Diğerleri ise bunun Benliğin başka bir yönü olduğunu söylüyor ; alt çakra kimliklerinin ihtiyaçları ve istekleri kaybolduğunda doğal olarak ortaya çıkan bir yön (bkz . _ _ _ _ sayfa). Bunu nasıl tanımladığımızın pek önemi yok çünkü kafamız Aşmak Daha üstün Ego bir gizem olmaya devam ediyor .

Önemli olan bunun bize izin veren bir arketip olmasıdır . _ _ _ _ Bu bilgi daha sonra bizi bütünlüğe yaklaştıracak şifa ve rehberlik için kullanılabilir . _ _ bilgi almak

YÜKSEK BENLİKTEN GELEN REHBERLİK EGZERSİZİ : BİR ARKADAŞ VEYA DANIŞMAN İLE TANRI VEYA

TANRIÇA İLE KONUŞMAK : Tanrı kavramınızın zihinsel bir görüntüsünü yaratın . _ _ Yuvarlak, iri yapılı bir Toprak Ana , beyaz sakallı yaşlı bir adam , parlak bir yıldız , bir ışık çeşmesi veya bir astral bulut olabilir . Size bilgelik ve şefkat taşıyan bir görüntü olduğu sürece bunun bir önemi yok . _ olabilir seninle ilgili ,
_ _ _ _ Tanrı imajınızı arkadaşınıza anlatın . _ _ _

Daha sonra , rehberlik aradığınız bir konuyu düşünün . _ Endişenizi bu daha yüksek varlığa sorulabilecek bir soru çerçevesinde ifade edin . _ _ _ _ “ İçinde bulunduğum bu zor durumda anlamam gereken şey nedir ? ” _ “ Şu anda yolumun nereye gitmesi gerektiğini nasıl öğrenebilirim ? ” _ _
" Beni seviyor mu? " gibi önemsiz sorular yerine " olgun " sorular sormak yararlı olacaktır .
Sonuçta bir tanrıyla konuşuyoruz ve onun zamanını boşa harcamak istemiyoruz . _ _ _ _ Daha sonra arkadaşınıza sorunuzu söyleyin .

Tanrınızı tanımladıktan ve sorunuzu adlandırdıktan sonra arkadaşınızla yer değiştirin . _ _ _ _ _ Şimdi hayal ettiğiniz bu Tanrı/ tatça olduğunuzu hayal edin . Gerçekten hissedin ; kendinizi deneyimin içine bırakın . Bu görüntüye tamamen bağlı olduğunuzu hissettiğinizde , arkadaşınızın size daha önce sorduğunuz soruyu Tanrı / tanrı olarak sormasına izin verin . O zaman tanrının vereceği gibi cevap vermenize izin verin . Arkadaşınızla sanki o sizmişsiniz gibi konuşun . _ _ Söylediklerinizi hatırlamasını ve kaydetmesini sağlayın . _ _

YALNIZCA : Bu alıştırmayı tek başınıza yapmak isterseniz , her iki rolü de kendiniz oynayabilirsiniz .
Tanrı / tasarruf kavramınızı hayal edin ve sorunuzu bir parça kağıda yazın . Tanrı / tatça formunu almanıza ve soruyu okumanıza izin verin . _ Yukarıda yaptığınız gibi cevap verin ; cevabı hatırlayın veya bir kayıt cihazının kaydetmesine izin verin . Daha sonra olup bitenler hakkında günlük yazıları yazın . _

BAĞLANMAMA

Acıyı azaltmanın ve dikkatli olmanın bir yolu olarak bağlanmamayı uygulamamız gerektiğini söylemek iyi ve güzeldir . _ _ _ _ Peki bir şeye gerçekten bağlı olduğumuzda bunu nasıl yapacağız ? _ _ _ Nasıl kurtuluruz ve bütünlüğümüze geri döneriz ? _ _ Eğer kendimizi bir şey hakkında düşünmekten kaçınmaya zorlarsak , yalnızca kaçınma çabasıyla bağlılığımızı arttırmış oluruz . _ _ _ _ _

BAĞLANTIYI GEVŞETMEK İÇİN GÜNLÜK EGZERSİZ Gözlerinizi kapatın

ve vücudunuza dalın . _ _ _ Bağlandığınız nesneyi ve onu kaybetmenin acısını düşünün . _ _ _ _ _ _ Bu rahatsızlığın , üzüntünün , ortaya çıkardığı her türlü duygunun içine dalmanıza izin verin . _ Kendinizi bu duygular içinde gözlemlerken tanığınızla iletişime geçin . Tanığınız neyi fark ediyor ?

Daha sonra , tam olarak neye bağlandığınızı ve onunla birlikte gelebilecek birçok bağlanma düzeyini yazın . _ _ _ _ _ _ Örneğin , eğer bir kişiye bağlıysanız , o kişinin yalnızca adını değil , sizin için önemli olan niteliklerini de yazın . _ _ İlişkinizin bağlı olduğunuz kısımlarını , özellikle zor bulduğunuz şeyleri yazın _
_ _ _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

bırak gitsin . Daha sonra , kaybettiğinizi düşündüğünüz bu niteliklerden yararlanan yönlerinizi yazın . _ _ _ _ _ _ _ Bağlı olduğunuz bir iş fırsatıysa , bu işin getirmesini beklediğiniz şeyleri yazın . _ _ _ _ _ _ _ Başarıya , paraya, prestije veya çıkarlara bağlı mısınız ? Hangi parçanızın özellikle bunlara ihtiyacı var ? _

Ayrıca bir dizi duyguya da bağlanabilirsiniz . _ _ Belki bir durumun sizde ortaya çıkardığı mağduriyet ve öfke duygusuna takılıp kaldınız ve şimdi de kırgınlığa bağlandınız . _ _ _ _ _ _ _ _ Belki haklı olmaya , kazanmaya ya da bir şeyi belli bir şekilde yapmaya takıntılısınız . _

Neye bağlı olduğunuzu netleştirdikten sonra , tanığınızın bu kayıpla ilgili kendinize anlattığınız hikayeleri dinlemesine izin verin . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Belki bunun bir şeyi elde etmek için tek fırsatınız olduğunu düşünüyorsunuz ya da belki o olmadan asla bir bütün olamayacağınızı , bir daha asla sevemeyeceğinizi , bir daha yaratamayacağınızı , bir daha özgürlüğe sahip olamayacağınızı düşünüyorsunuz . Bu hikayeleri dinleyin ve tanığın bunların doğruluğunu değerlendirmesine izin verin . Duyguları gerçeklerden ayırın . _ _ Mümkün olduğunda bu ifadelerin yanına gerçekleri yazın . _ _ _ Daha sonra bu eklentinin size maliyetinin bir listesini yapın . _ Enerjinizin ne kadarı buraya harcanıyor ve bu enerji nereden geliyor ? _ _ _ _ Eğer o enerjiyi geri alabilseydiniz , onunla yapılacak daha uygun şey ne olurdu ? _ Eğer işiniz sizi ailenizden uzaklaştırıyorsa , bu enerjiyi geri alıp ailenize katmayı hayal edebiliyor musunuz bir bakın . _ _ _ _ _ _ Alışkanlığınız sağlığınıza mal oluyorsa , bu enerjiyi daha sağlıklı uygulamalara aktardığınızı hayal edin . _ Eğer ilişkiniz işinize engel oluyorsa , o enerjiyi tekrar işinize harcadığınızı hayal edin . _ _

Son olarak , daha yüksek bir bilgeliğin sizi bu takıntıdan neden ayırmış olabileceğinin nedenlerini yazın . Konuşacak bir Tanrı / tanrı biçimi bulun (alıştırmaya bakın , bu sayfa) ve onlardan bu kaybın anlamını açıklamalarını isteyin . _ _ İyileşmesi gereken eski bir çocukluk yarasını ortaya çıkarabilir ; _ _ ya da sana şefkati öğretebilir ; sizi başka bir yöne yönlendirebilir . _

Bu dersi nasıl uygulayabilirsiniz ?

Günlük çalışması bittiğinde meditasyona geçip enerjiyi takıntınızdan çekip daha uygun yerlere aktarmanın zamanı gelmiştir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Gözleriniz kapalıyken , bir an için , eğer hayat planladığınız gibi gitseydi (yani bu bağlılığınızı kaybetmeseydiniz) hissettiğiniz veya hissedeceğiniz duyguya geri dönün . _ _ _ _ _ Hücrelerinizi bu duyguyla ıslatın . _

Bu konuda neyi sevdiğinize dikkat edin ; yüksek heyecan, tamamlanma duygusu veya önem .

Başkalarını bilen bilgedir ama kendini bilen aydınlanmıştır . _ _ _ _ _

LAO TZU

Sonra , zihninizde bu nesneyi , kişiyi veya olayı net bir ayrım yaparak kendinizden uzaklaştırın . _ Size getirdiği dersler için teşekkür ederiz . _ Uzaklaştıkça , suya geri attığınız bir balığın kancasını çıkardığınız gibi , enerji tellerini çözdüğünüzü hayal edin . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Enerjiyi yakın alanınıza geri çekerek bu akorları döndürün . _ _ _ Daha sonra enerji vermeniz gereken şeylerin resimlerini çağırın . _ _ _ _ Ailenizin , işinizin , sağlığınızın veya en uygun olanın sizden yeni miktarlarda enerji aldığını görün . _ _ _ Bunları alanınıza çekin ve bunun yerine enerji akorlarının onlarla bağlantı kurmasına izin verin . _ _ Eğer hâlâ bir boşluk hissi varsa , bunu doldurmanın yollarını düşünün ; aktiviteler , uygulamalar veya birlikte zaman geçirebileceğiniz diğer insanlar . Hayatınızdaki diğer unsurları hayal ederken , başladığınız iyi hislerin geri dönmesine izin verin . _ _ _ _ Hücrelerinizi bu duyguyla ıslatın ve bu güçlü yerden , serbest bırakılması gereken her şeye veda edin . _ _ _ Artık daha büyük , daha dolu bir yerde olacaksınız . Sen O'sun ! (Küçük bir ayarlamayla , bu meditasyon ve günlük egzersizi , aynı madalyonun iki yüzü olduğundan , bağlanma yerine kaçınma için eşit şekilde kullanılabilir .)

ALT EGOS'U AŞMAK Taç

çakrayı açmak , kıyafetlerimizi çıkarıp çıplak kalmanın keyfini yaşamak gibidir . _ _ _ _ _ _ Aşağıdaki meditasyon , alt çakralarla ilişkili kimlik kılıflarını bırakmamıza ve evrensel kimliğimizi kucaklamamıza yardımcı olur . _ _ _ _

Machine Translated by Google

Rahat bir meditasyon duruşunda sessizce oturun . Birkaç derin nefes alın ve izin verin
Kendinizi dış dikkat dağıtıcı şeylerden kurtarmak için . Her nefes alışınızda dikkatinizi kendinize çekin
kendi içinde . Her nefes verişinizde dış dünyayı , sizi endişelendiren her şeyi bırakın .
siz , bu alıştırmanın parçası olmayan veya şimdiki anın parçası olmayan herhangi bir şey . _ _
Rahatça merkezlendiğinizi hissettiğinizde başlayabilirsiniz . _ _
BİRİNCİ ADIM : Bedeninizi şimdiki zamanda yaşayın _ _
iç ve dış dünyalar arasında bir sınırdır . Senin olan her şeyden vazgeçerken _ _ _ _
farkındalığınızın tamamen bedeninize gelmesine izin verin . _ _ Onun uzunluğunu , sağlamlığını , _
Genişlik. Kenarlarını ve sınırlarını, içini ve dışını hissedin . Yaşadığınız ev gibi hissedin _ _
kendilerini sıcak ve güvende hissetmelerini sağlayan ruhun ve ruhun örtüsü olarak . _ _ _
Şimdi vücudunuzu algılayan parçayı hissedin . _ _ Yerleşik sakinin varlığını hissedin _ _ _
vücudunuzun içinde . O sakini kucaklamak için kendinize izin verin , onun enerjisini ,
varoluş. Vücudunuzun yıllar içinde nasıl şekil değiştirdiğini ve nasıl şekillendiğini düşünün . _ _ _
ikamet eden her zaman kaldı . Nasıl aynı olmadıklarına dikkat edin . Sakinden şunu isteyin :
bir yolculuğa seninle gel . Sizi tuttuğu için bedeninize teşekkür edin ve gitmenize izin verin _
Daha derine.
İKİNCİ ADIM : Şimdi vücudunuzun içindeki duyguları hissetmenize izin verin . _ sen nesin _
şu anda hissediyor musun ? Özlemlerin ve korkuların , sevinç ve acının girdabını hissedin ve bir şeye tanık olun .
Bir gün , bir hafta boyunca yaşadığınız tüm duyguların boyutu , _ _ _ _ _ _
yıl veya ömür boyu. İçinizde bu duyguları yaşayan kişiyi hissedin . _ Bunu hayal et
bu duygular iniş çıkışlarla dolu bir lunaparkta gezintiye benzer . _ _ _ _ _ Hisset _
yolculuğa çıkan , ancak yolculuğun kendisinden ayrı olan kişi olarak ikamet eden ruh . _ _ Hissetmek
yolculuğa çıkma konusunda yapılabilecek seçim . _ _ _ _ _ Kendinize hayır demeye izin verin _ _
yolculuk yapmak, bağlantıyı kesmek ve yeni bir yere gitmek , farklı bir yolculuğa çıkmak . İçini kucakla _
Kendiniz olun ve duygusal bedenin fiziksel bedene yerleşmesine izin verin . Devam etmeye hazırlanın .
ÜÇÜNCÜ ADIM : Şimdi , tıpkı bir film izler gibi , gittiğiniz etkinlikleri görüntülemenize izin verin
hayatınızdan geçerek . _ Kendinizi işyerinde görevler yaparken , akşam yemeği hazırlarken , yürüyüşe çıkarken hayal edin .
Eylemlerinizde ve tepkilerinizde kendinizi görün . _ O kişiyi görmenize izin verin _ _
yanıt veriyor. Bu reaksiyonların kaçının otomatik olduğunu , kaçının ise temele dayandığını görün .
duygular, kaç tanesi sadece fiziksel alışkanlıklardır . Egonun ne kadar bağımlı olduğunu görün _
bu eylemler. Bunları yapan kim ? _ _ _ _ O kişiyi görmenize izin verin _ _
eylemlerin kendisinden ayrı olarak hareket eder ve tepki verir . Eylemleri seçimler olarak görün .
Kendinize eylemsizliği seçme izni verin . İçinizde yaşayan ruhu kucaklayın ve eylemlerin düşmesine izin verin
uzak. Devam etmeye hazırlanın .
DÖRDÜNCÜ ADIM: Kendinizi başkalarıyla etkileşim halindeyken görün . Kendinizi onlar gibi görmek için bir dakikanızı ayırın
sanki onların gözlerinden izliyormuşsunuz gibi sizi görüyorum . _ _ Nasıl bir insan görüyorsunuz ? _ _ Ne
oynama eğiliminde olduğu rol nedir ? _ _ _ _ Pek çok farklı rol var mı ? Şimdi gör
Kendinizi içeriden , bir kuklanın tellerini çalıştıran bir kukla ustası gibi , _ _ _
kişilik. Rolün arkasındaki kişinin , rolün kendisiyle tam olarak aynı olmadığını görün . _ _ _ _
Bu rolü oynayan kim ? _ _ _ Kukla ustasını kucaklayın ve kişiliğin düşmesine izin verin _
uzak. Devam etmeye hazırlanın .
BEŞİNCİ ADIM : Şimdi yaşamınız boyunca yarattığınız şeyleri önünüzde görün . _ _ _ _ Bkz .
okul projeleri , evinizin iç dekorasyonu , sanatsal çabalar , iş _ _
projeleriniz , yarattığınız olaylar ve hatta yarattığınız durumlar . _ _ _ Görmek
İyi ya da kötü olsun , o yaratımların işini yapan oydu . _ _ Onu çok daha fazla şey yaratabilecek bir jeneratör
olarak görün , ancak ondan ayrı bir şey olarak görün .
kreasyonların kendileri. Yaptığınız her şeyi kabul edin ve bunları bırakmanıza izin verin
arkasında kreasyonlar var . Devam etmeye hazırlanın .
ALTINCI ADIM : Şimdi kendinizi arketip enerjilerden oluşan bir denizde yüzüyor , _ _ _
Her biri zirveye çıkarken ve düşerken dalgalar sizi de beraberinde taşıyor . Arketipsel güçleri görün _ _
hayatınız boyunca geçti - erkek ve dişinin kültürel enerjileri , varlığı veya _ _
gölgenin yokluğu , ailenizdeki arketiplerin dansı , ilişkileriniz . _ _ _ _ Hissetmek

Machine Translated by Google

kültürün bu arketipik akışın şeklini nasıl etkilediği . _ _ _ Sizin de onu nasıl şekillendirmeye çalıştığınızı hissedin . _ _ Yaşamınızın dürtüsünü , arketipsel bir tamamlama dürtüsünün parçası olarak görün - belki Kahraman , Öğretmen , Asi veya Aşık olarak . _ _ _ Bakın bu arketipik motifi nasıl benimsediniz ve onu nasıl taşıdınız , o sizi nasıl taşıdı . _ _ Bu arketipik motiflerin kültürel olarak nasıl etkilendiğini görün ; kültür , tarihin farklı dönemlerine göre yükselen ve alçalan dalgalarıyla denizdir . _ _ İçinizde bu büyük yolculuğa çıkmış olan başka bir varlığın daha olduğunun farkına varın ; arketipik enerjiden ayrı olan , binlerce yıllık yaşamlar boyunca pek çok farklı dalgaya binmiş olabilecek , hangi yolculuğa devam edeceğini seçebilen bir varlık . _ _ Bu enerjilerden kurtulmanıza ve denizden çıkmanıza izin verin . _ _ _ _ _ Devam etmeye hazırlanın .

YEDİNCİ ADIM : Bu yolculukta sizinle birlikte gelen varlığı hissedin . _ _ Beden , duygular , eylemler , kişilik , projeler ve arketipsel güçler ortadan kaybolduğunda gelen hafifliği hissedin . _ _ Dünyanın , güneş sisteminin , galaksinin ötesine genişlemenize izin verin ve tüm yaratılışla olan bağlantıyı hissedin . _ _ _ _ Kendinizi ilahi zeka, saf farkındalık , Tanrı veya Tanrıça olarak hissedin . Bakın diğer kimlikler bu açıdan ne kadar küçük görünüyor . Hala var olan Öz'ü kucaklayın . Bu sizin nihai realitenizdir .

sen Sanat O .

İNANÇ SİSTEMLERİMİZİ İNCELEMEK

Bilincimizi genişlettikçe inanç sistemlerimiz de büyür ve genişler . _ _ _ Bu genişlemenin en büyük düşmanı ise “ Yapamam ” gibi taşıdığımız sınırlayıcı inançlardır . _ Bu asla olmayacak. İmkansız , mantıksız , bunu hak etmiyorum . Yapamazsın . Asla , vb., vb., vb.”
Aslında her şeyin mümkün olduğunu keşfediyoruz . _ _ _ İmkansızlık ruhun sonsuz potansiyelini ortadan kaldırır .

> Ruh ve dünya uzlaşmaz bir ikilikten ziyade ayrılmaz bir birlik oluşturur .
>
> C. G. JUNG

İnanç sistemlerimizi incelemek için düşüncelerimizi , başlangıcından kaynağına kadar takip etmemiz gerekir . _ _ _ _ İnançlarımı incelediğimde şunu sorabilirim : " Bu fikre ilk ne zaman kapıldım ? " _
Ve sonra , “ O zamanlar bu düşünceler nereden geldi ? Peki ya ondan önceki düşünceler ?" Sonunda ebeveynlerimizin , akranlarımızın , edebiyatın veya sevdiklerimizin dış etkilerini aşarak kendimize şu soruyu sorarız : " Bu gerçekten kendi deneyimlerime dayanarak oluşturduğum bir inanç mı ? " _ _ _
Ayrıca deneyimimizin hangi yönlerinin bu inanca yol açtığını sorabiliriz ve eğer deneyimlerimiz bununla çelişiyorsa daha uygun inanç hangisidir ? _ _ _ _ Dahası , o dönemde bu deneyime yorumumuzu etkilemiş olabilecek hangi inançları getirdik ? _ _ _ _ Süreç aslında labirent gibi olabilir ama sonunda daha derin bir temel deneyime yol açar . İnançların ve yorumların örtüsünden kurtulduğumuzda , içsel hakikatle daha doğrudan bağlantıya geçeriz . _ _ _

EĞİTİM VE BİLGİ

Bilincin amaçlarından biri bizi yaşamlarımızı sürdürmeye yöneltmektir bilgi . _ _ _ _ _ _
Yedinci çakra bilgiyle beslenir , tıpkı birinci çakranın yiyecek ve dokunmayla , dördüncü çakranın ise sevgiyle beslenmesi gibi . _ _ _ Çakra eksikse beslenmesi gerekir . _ _ _ _ _ _
Kendimizi şaşkın ve cahil bulursak , kendi adımıza düşünemezsek veya hangi yöne döneceğimizi bilmiyorsak , o zaman belki daha fazla bilgiye ihtiyacımız var demektir .
Bilgi çeşitli şekillerde gelebilir . _ _ _ Yol boyunca karşılaştığımız öğretmenlerden , Yüksek Benliğimizden , kitaplardan , kurumlardan , deneyimlerden ve keşiflerden gelebilir . _ _ _ Ancak yaşam gücünün - aslında evrimin kendisinin (basitçe ifade edersek) ana itici gücü daha akıllı olmak , giderek daha fazla bilgi elde etmek ve bu bilgiyi giderek daha karmaşık anlayış sistemlerine dahil etmektir .

Bu nedenle taç çakrayı güçlendirmenin bir yolu olarak kendimizi bilgiyle beslememiz gerekiyor . _ _ _ Yeni bir ders almayı veya yeni kitaplar okumayı düşünün . _ _
İlginizi çeken bir konuyu ele alın ve bu konuda öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenin . Bu kitap ya da herhangi bir iyi terapi yöntemi üzerinde çalışmak , kendiniz hakkında bilgi edinmenin ve içinizdeki gizemleri çözmenin bir yoludur . Çevremizdeki dünyaya ve içimizdeki dünyaya ilişkin bilgi , her ikisi de _ _

Machine Translated by Google

ustalığa giden yollar _ _ kendini tanıma , yedinci çakranın hedefi . _ _

DİN VE MANEVİLİK

Psişik bütünlüğün yükselmesi yalnızca enerjinin önceden bir şeye harcanması durumunda gerçekleşir .
dışsal tanrı geri çekilir ve psişedeki kaynağına geri döner . _ _

C. G. JUNG

din Latince'den geliyor religare, anlamına gelen "yeniden bağlanmak" . İdeal olarak,
amacı ruhla , ruhla , canlı ve ebedi olanla yeniden bağlantı kurmayı kolaylaştırmaktır . _ _
hayatın yönleri . Din , birçok kişinin araç olarak seçtiği psişik yapıdır . _ _
bağlantı için bir dizi talimat içeren kapsamlı bir işletim sistemi olarak _ _
dünyayla uğraşmak . _ Din de aynı şekilde taç çakranın aktivitesi olabilir _ _ _ _ _
her gün işe gitmek 1. çakranın yapısı olabilir . _ _
Din konusuna ilişkin yeterli bir söylem bu bölüm için çok fazla olsa da , _ _
Burada bundan bahsedin çünkü o , yedinci nilüferin birçok yaprağından biridir , güçlü bir çiçektir . _
Taç çakramızı özgürleştiren ya da hapseden psişik yapı . _ Bir inanç sistemi olarak
din deneyimlerimizi gizleyebilir veya bizi daha geniş ufuklara açabilir . _ _
Dine yönelme dürtüsü çakraların her birinden gelir . _ _ Bazıları için gelebilir _ _ _
güvenlik ihtiyacı (birinci çakra) veya duygusal tatmin (ikinci çakra) veya bir tatmin duygusu
güç, topluluk veya yaratıcı ifade (üçüncü, dördüncü ve beşinci çakralar). Diğerleri için bu
nasıl deneyimlersek deneyimleyelim , aydınlanmayı veya nihai kaynakla temasa geçme şansını getirir _
olması gereken (altıncı ve yedinci çakralar).
Yedinci çakranın kişinin kendi dinini seçme hakkına saygı duyarken , şunu hissediyorum : _ _
herhangi bir dinin bağlamı içinde dışsal olanın uyarlanabileceğini belirtmek zorundayım . _ _ _
Bir savunma olarak dinin yapısı . _ Din, maneviyat haline geldiğinde maneviyatı reddeder .
Duygularımızı inkar etmek , hayatın zorluklarından kaçınmak , başkalarını kontrol etmek veya _
egoyu şişiren doğruluk için . Bunlar dinin tuzakları , şeytanlardır . _ _ _
Ahlaki metanet olarak gösteriş yapan ve gerçek maneviyatı gizleyen bağlılık .
Olumlu tarafı , din bize bir yapı ve daha da önemlisi bir yapı kazandırır .
kendimizi bırakabileceğimiz ve deneyimin daha derin hallerine açabileceğimiz pratik , _ _
farkındalık ve anlayış. Aynı zamanda bize topluluk ve gelen desteği de sağlıyor _
benzer yolda olan arkadaşlardan _ Bu destek kriz zamanlarında çok değerli olabilir ve _ _
zorlukta veya yol en karanlık göründüğünde . _ Meditasyon, şarkı söyleme gibi uygulamalar
bir koro, ritüeller, (puja), yoga veya toplum hizmeti dini değerleri temel alır.
gerçek hayat deneyimi. Bunlar , hareket etmeyi sağlayan kemiklerdir . _ _ konuşmayla birlikte giden yürüyüş _ _ ,
Vücudun anlamlı ve sağlam bir forma sahip olması . Uygulaması olmayan din , bir dizi _ _ _
fikirler ve kavramlar. Din bir uygulamadır (hatta dinsiz bir uygulamadır) _ _
ruhun ve içinde bulunduğu dünyanın evriminin ilerletebilecek aktif bir deneyim _ _ _ _ _ _ _
hayatları.



Machine Translated by Google

ÇÖZÜM

Kutsalın Restorasyonu _ _

Machine Translated by Google

Doğumumuzdan şu an bulunduğumuz yere kadar olan yolculuğumuzda engellerle karşılaşırız . _ _ _ ve zorluk. Çocukken yaşadığımız travmalar ve istismarlar , bilinç eksikliği , kültürümüzün kör noktaları , tüm bunlar bizi kapatmaya ve yolumuzu temel rotasından saptırmaya hizmet ediyor . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ancak , tıpkı bir tohumun çiçek olma programını içermesi gibi , Benlik arketipi de bütünleşme programını içerir . _ _ _ _ _

Geçmişimizin bir parçası üzerinde çalıştığımız her seferde orijinal kalıba geri döner ve evrim sürecimizi kesintiye uğradığı yerden devam ettiririz . _ _ _ _ _ _ _ Bedenimizin gerçekliğinin bir parçasını geri alıyoruz , dolayısıyla tapınağın bir parçasını da geri alıyoruz . Bizi sevgiyi deneyimlemekten alıkoyan , ilahi doğamızın gerçeğini gizleyen engelleri yıkıyoruz . _ _ _ _ _ _ _ _ Bizi net bir şekilde görmekten , derin bir anlayıştan alıkoyan yanılsamalardan kurtuluruz . _

> Aydınlanma ya da uyanış , yeni bir durumun yaratılması değil , halihazırda var olanın tanınmasıdır . _ _
>
> ALAN WATT

Geri aldığımız her parça bir çakranın taç yaprağını ortaya çıkarır . Bazı parçalar birkaç yaprağı veya belki birkaç çakrayı açar ve derin bir yenilenme sağlar . Her parça daha dolu ve daha zengin bir hayat yaşamamıza olanak tanıyor ; bize kendimiz ve içinde yer aldığımız dünya hakkında daha derin anlamlar kazandırıyor .

Mesele bir yere varmaya çalışmaktan ziyade , zaten orada olduğumuzu görmek için engelleri kaldırmaktır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Amaç , yolculuğumuzun kavramsal bir aydınlanmayla sona erdiğini düşünerek taç çakraya mümkün olduğu kadar çabuk tırmanmak değil , tüm yolculuk hakkında mümkün olduğunca bilinçli olmak , elimizden geldiğince derinlik ve bilgelik getirmektir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ her seviyeye . _ _ Bizi ilahi ve evrensel Benliğimizin kozmik farkındalığından alıkoyan engelleri ortaya çıkarmayı başarsak bile , anlar , günler veya yıllar boyunca bir tür aydınlanma bulmayı başarsak bile , o zaman ne olacak ? _ _ _ _ _ _ _ _ Etrafımızda çaresizliğe kapılmış , bilgeliğe ağlayan bir dünya yok mu ? _ _ Dolu dolu yaşanmayı arzulayan bir hayat yok mu ? _

DÖNÜŞ YOLCULUĞU

> Ruhun psişik farkındalığı ya da keşfi , arayan kişi için bir son değildir ; bu , cehalet yerine bilinçli olarak yapılan başka bir yolculuğun yalnızca çok küçük bir başlangıcıdır . _ _ _ _ _ _
>
> SRI AUROBINDO Şu ana kadar olan yolculuğumuzda zirveye tırmandıktan sonra , şimdi bilinç aşamasına başlıyoruz . _ Hatırlayacağınız gibi bu bizim tezahür eden akımımızdır . Hepimizin bildiği gibi , dönüş yolculuğundaki yer işaretleri ilk seferdekilerden biraz farklı görünüyor . _ _ _ Çakraları tabandan tepeye kadar gelişimsel olarak açtıkça , enerjimiz daha verimli ve karmaşık seviyelere doğru evrilir . _ _ _ _ Her düzeyde bir tür farkındalıkla karşılaşırız : Bebek yavaş yavaş ayrı bir varlık olduğunun farkına varır ; _ _ aşık , partnerinin kendisininkinden farklı bir gerçekliğe sahip olduğunu fark eder ; _ Vizyon sahibi ani bir sezgiye sahip olur ve yeni bir bakış açısı fark eder .

Büyüdükçe eş zamanlı olarak üstten gelen enerjiyle karşılaşırız . _ _ Saf farkındalığın bedenle nasıl buluşup onu çalıştırmamıza izin verdiğini , görsel farkındalığın hareketi ve arzuyu teşvik ettiğini , dilin eylemlerimizi kontrol etmemizi ve anlık ihtiyaç ve dürtülerin ötesinde bir benliği kavramsallaştırmamızı sağladığını söylemiştik . _ _ _ _ Aşağıya doğru yolculukta bu nasıl farklı ? _

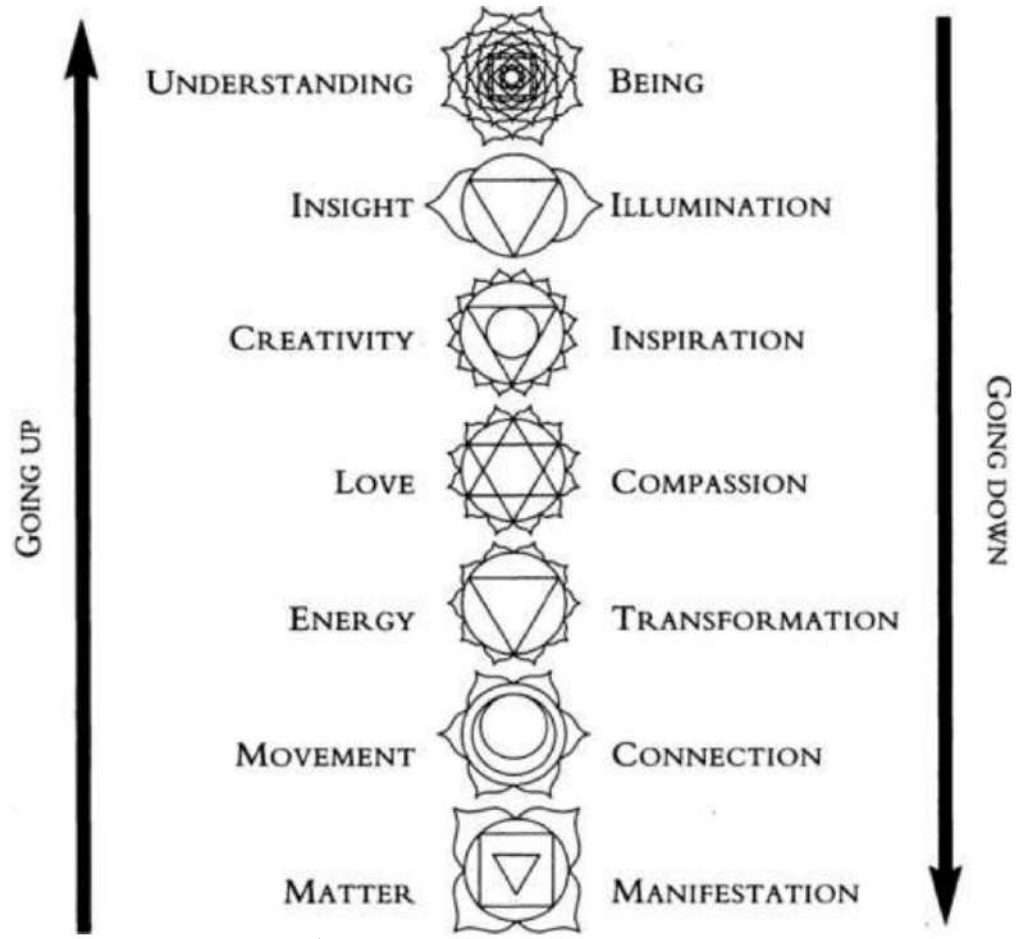
Yukarıya doğru yolculukta , üst çakraların görsel algı veya dil gibi ham özelliklerine erişimimiz vardır , ancak henüz bu seviyelerde değiliz . _ _ _ _ _ _ Merkezimiz bu eyalette faaliyet göstermiyor . _ _ Bebek görür ama gördüklerini anlamlandırabileceği bir görüntü deposuna sahip değildir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Yeni yürümeye başlayan çocuk gevezelik ediyor ama ne söylediğini henüz düşünmüyor . Çocuk seviyor ama ilişkilerin inceliklerini henüz anlamıyor . _ _ _ _ Yukarıya erişim diyebilirsiniz _ _ _

Machine Translated by Google

Çakralar bilinçsizdir ; süzülür ama biz orada yaşamıyoruz . _ _ Patrondan maaş alıyoruz ama şirketin sahibi değiliz . _ _ _ _ _
Yukarıya doğru yolculuk , her biri yeni bir farkındalık , bakış açısında bir değişim , bir dönüşüm olan daha yüksek organizasyon ve karmaşıklık düzeylerine erişmemizi sağlar . Ancak aşağı doğru yolculukta , alt çakra aktivitelerimize bir yüksek farkındalığı getiririz . _ için
Kararlarımızı duygulara göre oluşturmak yerine ilkelere dayandırabiliriz . _ _ _ _ _ Dürtüsel kalıpları tekrarlamak yerine bir strateji geliştirebiliriz . _ _ Sadece kim olduğumuz yerine . _ keşfetmek göre , daha düşük yaratmak İlkelerimiz , stratejilerimiz ve yaratımlarımız kim olduğumuza seviyeleri de dahil edebilir , onları inkar etmek yerine süsleyebiliriz .
Yerden çıkan enerji dinamik ve geniş kapsamlıdır . _ _ Maddede depolanan , ısıya , ışığa , aktiviteye dönüşme potansiyeli olan enerjidir . _ _ _ Yukarıdan aşağıya inen enerji sistematik ve sakindir . _ Organize eder , emreder, yönetir. Ancak alttan enerji gelmediği sürece örgütlenecek , yönetilecek hiçbir şey yok . _ _ Yukarıdan aşağıya enerji gelmeyince yerin enerjisi kaosa dönüşür ve hiçliğe dağılır . _ _ _ _

Figür 8.1 Tam aydınlanma gerçekleştiğinde çakraların nasıl ortaya çıkabileceğini gösterir . _
Taç çakra yalnızca bir anlayış durumu değil aynı zamanda bir varoluş durumudur . _ _
Bilinç bir şey değil , bir deneyimdir . Aşağıdaki seviyeleri inkar etmeden veya atlamadan , tam olarak bu seviyeye ulaştığımızda , tam bilinçli bir varoluş durumuna ulaşmış oluruz . _ _ _ _ O zaman altıncı çakraya indirebileceğimiz şey sadece görme yeteneği değil aynı zamanda aydınlanmadır . _ _ _ _ Aydınlatma , el feneri yerine tepeden ışık kullanmaya benzer ; burada bir parça yerine bütünü görürüz . _ _ _ Yedinci çakrada kazanılan anlayışla sadece bütünü görmekle kalmıyoruz , aynı zamanda ondan ne anlam çıkaracağımızı da biliyoruz . _ _ _ _ Arkadaşım ve meslektaşım Jack Ingersoll'un söylediği gibi , "Görme, yanılsamayı büyüye dönüştürür . " 1 Aydınlatmadan gerçek görmeyi yaratırız .
Aydınlatma yaratıcılığımıza ilham verir . _ Yaratıcı sürecimizi deneme yanılma yoluyla geliştirmek yerine , bir vizyon noktasından yaratıyoruz . _ _ _ Sözlerimizde bilgelik, açıklık ve amaç vardır . Neyi iletmek istediğimizi biliyoruz . _ _ Arketipsel ve gerçek düzeyde söylenenleri anlıyoruz . _ _ _
Uyanmış bilincimizi kalp çakramıza indirdiğimizde şefkat için gerekli anlayışı da beraberinde getiririz . _ _ _ _ _ Anlamak , bir ilişkide kendi ihtiyaçlarımızın ötesini görmemizi sağlar . _ _ İçimizdeki mücadele sürecine veya bir başkasının yargılamalarına nesnel bir tanık getirebiliriz . _ _ _ _ _ _ Kalıcı ilişkiler yaratma bilgeliği , deneyimlerden ve kendi materyallerimiz aracılığıyla çalışmaktan elde edilir . _ Üst çakra farkındalığının inmesiyle gelen sakinlik sevgimize istikrar getirir . _ _ _ _ Kendimizde merkezlenmiş ve dengeli olarak partnerimizden daha az talepte bulunuruz .

Machine Translated by Google



ŞEKİL 8.1. TAM YOLCULUK _

Bilincimizi gücümüze kattığımızda sadece aktiviteye değil , yönlendirilmiş dönüşüme de sahip oluruz . _ _ Deneme yanılma yoluyla körü körüne hareket etmek yerine artık strateji oluşturmak için zekamızı kullanıyoruz . _ _ Eylemlerimize yön verecek bir plan yaparız . _ Vizyon, ilham , iletişim ve sevgi ile bu plana enerji verebilir ve onu açık bir niyetle yönlendirebiliriz .

Artık duygularımıza ve cinselliğimize yeni farkındalıklar getirebilir , deneyimlerimizin dokusunu derinleştirebilir ve anlayışımızı genişletebiliriz . _ _ _ _ _ _ Duyguları şefkatle karşılarız . _ Cinselliğimizi sevgi ve iletişimle ifade ederiz . _ Uzanma dürtüsü artık duygusal uyum , duyusal farkındalık ve yeni empati düzeyleriyle sağlam bağlantılar kurabilir . _ _ _

Son olarak, temel çakrada bu nitelikler tezahür etme yeteneğimizin bir parçası haline gelir ; burada anlayışımız , vizyonumuz, ilhamımız , şefkatimiz , dönüşümümüz ve bağlantımız fiziksel gerçekliğe girer . Sevgi , bağlantı , duygu ve canlılıkla bedenin derinliklerine geniş bir farkındalık getiriyoruz . _ Çünkü bedeni tamamen canlı kılan şey aslında bilinçtir ve bilince yaşama alanı veren de bedendir . _ _ _ _
Bunun fazlasıyla ideal olduğunu düşünüyor olabilirsiniz . _ _ _ Kaç kişi tam bilince ulaşıyor ? Bu niteliklerden herhangi birine sahip olmak için aydınlanmayı beklemek zorunda mıyız ? Kesinlikle öyle olmadığını umuyorum , yoksa çok cesaret kırıcı olur .
Aydınlanma parçalar halinde gelir . Her gün biraz oluyor . _ _ Küçük bir içgörüye bile sahip olduğumuzda , ihtiyaç duyulan her yere uygulanabilecek bir bilinç genişlemesine sahip oluruz . _ _ _ _ Bilincimize bir duygu geldiğinde , bir görüntü anlam ifade ettiğinde , bir ilişki bize ders verdiğinde veya bir başarı ya da başarısızlık bize eylemlerimiz hakkında geri bildirim verdiğinde , çakralarımız aracılığıyla aşağıya indirebileceğimiz bir parça bilgelik kazanırız . _ _ _ _ Çakralardan tek tek bahsetmiş olsak da , bizim tam , bölünmez bir sistem olduğumuzu unutmayın . Bir parçayı etkileyen şey bütünü etkiler . Kendimizi değiştirdikçe dünyayı da değiştiriyoruz . _ _ _

Machine Translated by Google

KOYMA HEPSİ BİR ARADA

Gibi Bu kitabı okuduğunuzda kendinizi şunu söylerken bulmuş olabilirsiniz : " Oğlum , gerçekten çalışmaya ihtiyacım var . bu konuda .” “Bu benim karım ya da kocam gibi görünüyor ; aşırı şu ya da bu . ” “ Bazılarını kullanmak istiyorum _ _ bunu müşterilerim için yapıyorum .” Eğer öyleyse , muhtemelen işin bir kısmını sadece bir fikir edinerek yapmışsınızdır . _ _ _ Sorunların nerede olduğuyla ilgili . Nerede engellendiğiniz ya da güçlü olduğunuzu , neyin aşırı ya da aşırı olduğunu hissedebilirsiniz . _ Yetersiz. Şimdi her çakraya diğerleriyle olan ilişkisi içinde bakmanız gerekiyor . _ _ _ Artık kucaklaşmanın zamanı geldi _ _ tüm.

DEĞERLENDİRME YAPIN _

Aşağıda hangi çakraların fazla veya eksik olduğunu değerlendirmeye yönelik bir yöntem açıklanmakta ve çakraların listesi verilmektedir . endişe verici konular .

Başlamak için bir parça kağıt alın ve onu etiketli dört sütuna bölün ve _ _ Sorunlar, Güçlü Yönler, Fazlalık, Eksiklik . Daha sonra , her bölümün başındaki listeleri gözden geçirin ve ilgili kelimeleri yazın . _ _ senin için geçerli . Listelenmeyen sorunlarla bile karşılaşabilirsiniz , bu da size ait olduğunu düşünüyorsanız sorun değil _ _ _ _ _ _ o çakrada . Uygun olduğu yerde vurgulamaktan veya nitelendirmekten çekinmeyin . Bu sizin beyanınızdır ; bu bir _ standart kişilik testi.2 Sonuçlarınızı tekrar kontrol etmek için sizi iyi tanıyan bir arkadaşınıza test yaptırın . değerlendirmenizi yapın , ardından karşılaştırın.

Bu size yalnızca genel modelinizin bir analizini vermekle kalmaz , aynı zamanda sorunların grafik bir listesini de sağlar . _ Bu işi yaparken güvenebileceğiniz güçlü yönler de dahil olmak üzere üzerinde çalışmanız gerekir . _ Figür 8.2, Sonraki sayfada bir gönüllüden alınan birebir örnek yer almaktadır . _

ŞEKİL 8.2. DEĞERLENDİRME ÖRNEĞİ

Machine Translated by Google

CHAKRA	ISSUES	STRENGTHS	EXCESS	DEFICIENCY
SEVEN	None	Good belief system		Overly intellectual
	Love immanence and transcendence	Possibly delusional		
	Love the beyond, through the stargate			
	Presence of Divinity			
SIX	Not remembering dreams	My best chakra!		Nearsighted
	Imaginative	Intuitive		Memory?
	Can think symbolically	Perceptive		
	Fair memory			
	Good at visualization			
FIVE	Finding my own voice	Good listener	Talk too much	Fear of speaking?
	Neck hurts	Good singer	Interrupting	
		Can write well	Too loud	
FOUR	ALL!	Devotion	Codependency	Isolation
	Relationships	Love and trust	Poor boundaries	Narcissism
	Intimacy	The heart	Clinging	
	Self-love	Empathetic	Jealousy	
	Caring		Overly sacrificing	
THREE	Self-esteem	Responsible	Need to be right	Passive
	Power/ego	Reliable		
TWO	Need	Good social skills	Emotional	Fear of sex
	Movement	Emotions as allies		Dependency?
	Clumsy			
ONE	Trust	Good health	Hoarding (pack rat)	Manifesting
	Family	Practical		Focus and discipline?
	Boundaries	Grounded		Disorganized

Bu değerlendirmeye bakıldığında pek çok şey açıkça görülüyor . Dörtten yedinciye kadar olan çakralar için çok daha fazla özellik listelenmiştir , dolayısıyla üst çakralarda genel enerji daha güçlüdür . _ Altıncı ve yedinci çakralar açıkça en güçlü olanlardır , dolayısıyla bu güçlü yönler alt çakralar üzerinde çalışmak için kullanılabilir . Alt çakralar daha zayıftır ; eksiklik ve fazlalığın kaçınma ve telafi edici tepkileri açıkça görülmektedir .

Bu kişi alt çakralarını pek fazla çalıştırmaz . _ Alt çakralar daha az gelişmiş ve üst çakralar güçlü olduğundan , asıl meselenin üst ve alt çakraların denge aradığı kalp çevresinde yoğunlaşması şaşırtıcı değildir . _ _ _ _ _ _ Kalple ilgili sorunların , doğrudan kalp üzerinde çalışmak yerine alt çakraları güçlendirerek daha fazla çözüldüğünü görebilir , çünkü bu zaten aşırıdır . _ _ _ _ _ Başka bir deyişle, vücudunun içine girerek hareket konusunda daha rahat hissedebilir , cinsellikten daha az korkabilir ve daha iddialı hale gelebilir ; bunların hepsi bağlanma , duygusal olarak bağımlı olma veya zayıf sınırlara sahip olma eğilimini dengelemeye yardımcı olacaktır .

Değerlendirmenin bu bölümünü tamamladıktan sonra , bu çakralarla ilgili duygular , durumlar veya gelişimsel materyaller üzerine günlük yazmak ve ayrıca önerilen şifa aktivitelerinden bazılarına katılmak isteyebilirsiniz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Buradaki amacım size kendinizi en rahat hissettiğiniz şekilde kullanabileceğiniz bilgileri sunmaktır , ancak kişi çok farklı olduğu için kapsamlı bir tedavi planı yazamam . _ _ _ _ _ Ancak birkaç genel prensip , genel yapı hakkında konuşmak için bir dil sağlayabilir . _ _ _

Machine Translated by Google

YUKARIDAN AŞAĞIYA, ALTTAN YUKARIYA, İÇTEN DIŞA VE DIŞTAN İÇERİ

Kalıplarınızı değerlendirmek , sisteminizde enerjinin nerede en güçlü ve en zayıf olduğunu gösterir . Robin gibi
Zenginden çalıp fakire veren Hood'un aşırı enerjisini inşa etmek için kullanmamız gerekiyor . _ _ _ _ _ _ _ _
enerji eksikliği . Altıncı çakrada fazlalık varsa , bu fazlalığı sağlıklı bir çakrayı görselleştirmek için kullanabiliriz . _ _
vücut ya da daha iyi bir ilişki. Eğer güçlü iletişimcilersek , bu beceriyi duygularımızı artırmak için kullanabiliriz . _ _
güç sağlamak veya ilişkilerimizi geliştirmek . Eğer son derece disiplinliysek , bu disiplini aşağıdakileri yapmak için kullanabiliriz :
fiziksel egzersizler veya meditasyon uygulamaları.
Beş temel karakter yapısına ek olarak dengesiz enerjinin dört temel modeli de vardır . _ _
çakralar aracılığıyla dağıtım . Dengeyi sağlamak için kişinin enerjisinin (fazlalığın eksikliğe doğru) gittiği hareket etmesi gerekiyor
yöne göre adlandırılırlar . _ _ _ Şunu vurgulamak gerekir ki _ _ _
Açıklamaların basmakalıp olduğunu ve kendi kalıbınızın daha incelikli olabileceğini unutmayın . _
Dikkat nereye giderse , enerjinin geri kalanının da onu takip edeceği kesindir .

YUKARIDAN AŞAĞIYA SİSTEMLER

Eğer kafanızın içinde yaşıyorsanız , bedeninizle ve fiziksel dünyayla yalnızca mecbur kaldığınızda ilgileniyorsanız , o zaman _ _ _ _
yukarıdan aşağıya bir çakra sistemine sahiptir . Değerlendirmeniz aşırı üst çakraları ve eksikleri ortaya çıkaracaktır .
daha düşük olanlar. Yukarıdan aşağıya insanlar genellikle tiplerdir , şimdi düşünüyorlar ve sonra harekete geçerler (eğer öyleyse) , düşünme sezgisel
ve sıklıkla kendiliğinden ve şakacı olmakta zorluk çekerler . Çok düşündükten sonra nasıl hissedeceklerini kişi vermek _ _
bir şey hakkında . Genellikle son derece karmaşık ve zeki insanlardır .
Yukarıdan aşağıya insanların doğal eğilimi enerjiyi yukarıya doğru taşımaktır , ancak onların gücü onu büyüme ve denge
aşağıya doğru hareket ettirmekten ve bedenle bağlantı kurmaktan gelir . Örneğin Şizoid / Yaratıcı
Enerjiyi alışkanlıkla yukarıya doğru hareket ettiren birey , yukarıdan aşağıya bir enerji sistemi olarak kabul edilecektir , çünkü
enerjisel olarak üst düzeyde ağırdırlar ve en çok alt çakraları geliştirerek fayda sağlayacaklardır .
Bu tip genellikle erken çocukluk döneminde kendilerini bedenlerinden dışarı atan zorluklardan muzdariptir . _ _ _ _ _
kafalar. Öğretmenlik, bilgisayar programcılığı, yazarlık gibi entelektüel veya analitik işleri seçme eğilimindedirler .
danışmanlık ve resim gibi gösteri dışı sanatlar . Onlar şuna yöneliktir : kendini yansıtma Ve kendi kendine
ifade .

ALTTAN YUKARI SİSTEMLER

Aşağıdan yukarıya sistemler ise tersine , enerji bakımından aşağıdan ağırdır. Onların eğilimi içeride kalmaktır . _ _
Alt çakraların tekrarlayan, tanıdık kalıpları vardır ve bunların büyümesi enerjiyi yukarı doğru hareket ettirmekten gelir .
kurtuluş akımı . Duygular tarafından yönetilme olasılıkları daha yüksek olan türlerdir _ _ _ _ _ duygu / duygusal
ve içgüdüler bilişsel süreçten daha fazladır . Kararlarını başkalarıyla tartışma olasılıkları daha azdır ve _ _ _ _
hayatlarını çok fazla sorgulamama eğilimindeler , bunun yerine işleri sabit tutmayı ve " sarsmayı " tercih ediyorlar .
bot." Hayattan basit beklentilere sahip olma eğilimindedirler ve düzenli rutinlere bağlı kalmaktan memnundurlar . _ _ _
Bu kalıbın stereotipleri , fiziksel aktivite için yaşayan ve yeteneklerini küçümseyen sporcularda görülebilir . _ _ _ _ _
eşinin meditasyon dersine ya da gündüzleri çalışıp geceleri televizyon seyredip beklemek isteyen işçiye _ _ _ _ _ _ _
teknesini satın almak için emekli oldu . Doğayı seven ama doğayla pek ilgisi olmayan bir açık hava adamı olabilir . _ _
zeka . Kadınlarda asıl kaygısı fiziksel olan boş kafalı kişiler olabilir . _ _ _
görünüm veya evde kalmaktan ve evi idare etmekten memnun olan , çok az ilgi gösteren klasik ev kadını
sıradanlığın ötesinde .
Aşağıdan yukarıya tipler genellikle egzersiz, cinsellik, kendi elleriyle bir şeyler yapmak gibi fiziksel aktivitelerden hoşlanırlar .
eller, yemek pişirmek veya masaj yapmak . (Bu , bu şeylerden hoşlanan herkesin buna uyduğu anlamına gelmez .
Desen.) Burunlarını bileği taşına dik tutarlar , uyum sağlama eğilimindedirler , öngörülebilir ve güvenilirdirler .
Aşağıdan yukarıya yapılar çoğunlukla . _ _ Tarafından yönetiliyor kendini koruma Ve kendini tatmin etme
bilinçsizdirler , genellikle yaptıklarını neden yaptıklarını bilmezler ve dürtüyle hareket edebilirler . _ _ _ _ _ _
en az dirençli yol . Dürtülerini sorgulamak ya da üzerinde düşünmek akıllarına bile gelmeyebilir . _ _ _ _
hayatın anlamı . Enerjileri , dış etkiler tarafından uyarılmadıkça alt çakralarda kalma eğilimindedir . _ _
bir ilişki, bir kriz, hastalık veya yaralanma gibi .
Bu yapı büyük ihtimalle evrenin doğal genişlemesini kısıtlayan katı bir ebeveynden kaynaklanmaktadır . _ _ _ _ _
çocuk. “ Kıpırdamadan otur. Sana söyleneni yap . Sessiz ol. Bunu yapmayı aklından bile geçirme . " Ebeveynleri sahip olabilir _
cezalandırıldı, alay edildi veya yaratıcı davranış ve deneyler kısıtlandı . Bazı aileler bu şekilde model oluyor
Yapı , yaşamın ödüllerinin yalnızca sıkı çalışma ve itaatkar davranışlarda bulunduğunu öğretmek ve _ _
beklentiler.

İÇ-DIŞ SİSTEMLER

İçten dışa sistemler enerjisel olarak orta ego merkezlerinde merkezlenir ve onların büyümesi buradan gelir .
bu enerjiyi aşağıya , daha derin benliğe ve yukarıya , ruha ve akla doğru genişletir . Onlar
Üst ve alt çakralar arasında genel bir denge vardır , ancak her iki uca da zayıf bir şekilde bağlanırlar .
Bedenlerini olduğu gibi kabul etme ve iç gözlemden kaçınma eğilimindedirler .
Orta çakralar tıkalıysa enerji bedenin ortasında tutulur ve oradan uzak tutulur . _ _ _ _ _ _ _ _
çevre. Bu , zeminini bulmakta veya gücünü ortaya koymakta zorluk çeken Dayanıklı yapısında açıkça görülmektedir .
Duygularını bilince bağlayan ve enerjisini iradesine bağlı tutan kişi . _ _ Orta çakralar açıksa _ _ _
o zaman bu türler, hayatla meşgul olmayı seven , ego ve eylem odaklı dışa dönük kişiler olma eğilimindedir - sosyetikler,

Machine Translated by Google

sanatçılar, orta düzey yöneticiler veya bürokratlar. Ne bedenleriyle , ne de ruhsal meselelerle özel olarak ilgilenmezler . _ Politikanın , iş dünyasının , ilişkilerin veya sahne sanatlarının dış dünyasıyla daha çok ilgileniyorlar . Onlar kimliklerini etkinlikte bulan , ancak iç yaşamlarının farkında olmayan uygulayıcılardır . _ _ _ _ _ _ Başarılı ve Meydan Okuyan - Savunucu bu kategoriye girebilir .
Bu tür insanların çoğu , bir şeyler ters gitmedikçe bedenlerini olduğu gibi kabul ederler ve bazı krizler onları araştırmaya ve sorgulamaya zorlayana kadar maneviyata hiç ilgi duymayabilirler . _ Bu , ana akım Amerikan kültüründe en yaygın kalıptır .

DIŞTAN İÇE SİSTEMLER Bu sistemler,

ikisi de birbirine bağlı olmaksızın , hem kafalarının hem de vücutlarının son derece farkında olabilir . Ortada , özellikle de kalpte büyük bir boşluk var . _ _ _ _ Alerjiler , tahrişler veya kronik ağrılar nedeniyle fiziksel olarak son derece hassas olabilirler , hatta diyet veya hipokondri gibi bir şekilde vücutlarına takıntılı olabilirler . Üst çakraları oldukça gelişmiş olma eğilimindedir ve zeki , yaratıcı ve sezgiseldirler . _ Bütünleyici orta ile bağlantısı kesilen bu tip , içe dönük olma eğilimindedir . Hafızadan bastırılmış travmalar ya da kalpte ciddi yaralar olabilir . _ _ _ _ _
Büyümeleri derin ilişkiler kurmaktan , açılmaktan ve uzanmaktan gelir . _ _
Oral yapılar kalpte çöktüğü için bu kategoriye girebilir , ancak Orallar da savunma sistemlerine bağlı olarak yukarıdaki kategorilerden herhangi birine girebilir . _ _ _ _ _ _ _ Aşırı durumlarda , bu konfigürasyon ciddi ayrışmalara işaret edebilir. Bunu çoklu kişilik bozukluklarında , obsesif kompulsif bozukluklarda ve borderline kişilik bozukluklarında gördüm .
DENGELİ SİSTEMLER
Aydınlanmış bir üstat olmadan da çakralar aracılığıyla nispeten dengeli olmak mümkündür . _ _ Kendi iyileşmeleri üzerinde çalışmış veya yetiştirilmelerinde şanslı olan kişiler nispeten dengeli olabilir . _ _ _ _ _ Bu neye benzerdi ? _

Çakra dağılımı dengeli olan bir kişi , iyi bir temele sahip olur , bedeniyle temas halinde olur ve nispeten iyi bir sağlık ve canlılık sergiler . Onlar tarafından yönetilmeden , duygularının farkında olacaklar , dürtülmeden cinsel olarak tatmin olacaklardı . _ _ _ Dengeli bir üçüncü çakra ile başkalarına hükmetmeden güvene ve amaca sahip olurlar . Kalp şefkatli ve sevgi dolu ama aynı zamanda merkezli ve huzurlu olacaktır . Böyle bir kişi , duygu ve düşüncelerini eşit doğruluk ve açıklıkla iletebilir ve başkalarını dinleyebilir . _ _ _ Üst çakralar hayal gücü , bilgelik ve ruhla kişisel bir bağlantı getirir .

Bu , uğruna çabalamayı umabileceğimiz bir idealdir . _ _ Zayıf yönlerimizi ortadan kaldırmak için güçlü yönlerimizi kullanarak ve kendimizi sevgi dolu şefkat ve anlayış içinde tutarak , hepimiz bunu başaracak araçlara sahibiz . Sadece zaman, sabır ve özveri gerektirir .

DEĞERLENDİRMENİN KULLANILMASI _

Bu değerlendirme size sistemdeki enerjinin en çok nerede mevcut olduğu ve dengeyi sağlamak için nereye hareket etmesi gerektiği konusunda iyi bir fikir vermelidir . _ _ Pek çok kişi bana , enerjilerini sadece görselleştirerek veya kinestetik olarak yeni bir yöne hareket ettirerek derin sonuçlar elde ettiklerini bildirdi . Bu özellikle enerjisini aşağıya doğru göndermeyi hiç düşünmemiş topraklanmamış tipler için geçerlidir . _ _

ŞÜPHE OLDUĞUNUZDA , BAŞTAN BAŞLA ÇALIŞIN _ _

Yeni biriyle çalıştığımda genellikle temel egzersizlerle başlarım ve yukarı doğru ilerlerim . _ _ _ _ _ Bu genellikle danışanın kendi bedenine girmesine yardımcı olan güvenli bir yaklaşımdır ve sabitleme ve güvenlik oluşturmanın bazı temel yollarını öğretir . _ Topraklama egzersizleri ile sınırlar oluşturabilir , enerjinin nerede engellendiğini anlayabilir ve kişinin yaşam enerjisini buraya ve şimdiye odaklayabilirim , böylece onunla çalışabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ayrıca kitabımdan vücut çizimleri yapmak veya vücut diyaloğunu yapmak da faydalıdır (bkz . _ _ _ _ _ sayfa).

Kişi vücuduyla ilgili herhangi bir şeyden korkuyor ve egzersizlere konsantre olamıyorsa topraklamayla başlamak kontrendikedir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Bu durumda sohbeti güven oluşturmak ve tarihi materyal toplamak için kullanıyorum . _ Kişiden kendisini toprağa sabitleyen kökler bulmasını ya da bahçede çalışmak , masaj yaptırmak ya da basit esneme egzersizleri yapmak gibi evde yapması gereken fiziksel görevler vermesini isterim . _
Zemin birleşmeye başladıktan sonra işin yönü genellikle kendini gösterir . _ _ _ _ _ _ Duygular ortaya çıkabilir ; düşünceler geçmişten gelen ilgili materyalle çağrışımlar getirebilir ; _ _ bedensel duyumlar ortaya çıkabilir . Hafta içi görülen rüyalar da yön verebilir . Eğer şüpheniz varsa , ne ortaya çıkacağını görmek için beklerim . Danışanlarıma bir "iyileştirme gündemi " dayatmıyorum , ancak ihtiyaç duyulduğunda kendi gelişme , yardım etme ve cesaretlendirme modellerini takip ediyorum .
Bu noktada iş tamamen kişinin yapısına ve uygulayıcının tarzına bağlıdır . _ _ _ _ Umarım bu kitapta uygun yöntem ve teknikleri bulacaksınız . _ _ Hatırlanması gereken en önemli şey , beden , ruh , zihin ve ruhun yedi çakrayla birlikte bölünmez bir bütün olduğudur . _ Bir parçayla çalışırken bile diğer tüm parçalar oradadır ve katılıyor . _ _ _ Bütün , Benliğin yol gösterici arketipi olarak her zaman akılda tutulmalıdır . _ _ _ _ _

Machine Translated by Google

anahtarla açtığı gibi , yogi de Kundalini ile özgürleşmenin kapısını açmalıdır . _ _ _ _ Yogiye özgürlük ve Aptal'a esaret verir . _ _ _

HATHA YOGA PRADİPİKA

Benjamin , karısı Marlena'nın delirdiğini düşünüyordu . _ Olduğundan şikayetçi oldu _ yatağın tüm örtülerini dövüp tekmeleyerek onu uyanık tutmak . _ _ _ _ " Seğirmeye devam ediyor " dedi , " sanki birisi ona periyodik olarak küçük şoklar veriyormuş gibi . Elinde olamayacağını söylüyor . " _ Sol ayağının ve bacağının karıncalandığından ve ağrıdığından şikayet ediyordu ve vücudunun her yerinde yoğun bir sıcaklık hissediyordu . _ _ _ Periyodik olarak tüm gövdesi şiddetli bir şekilde titriyordu ; bazen sadece birkaç saniye , bazen de yaklaşık bir saat . "Ve duygusal olarak da her yerde ," diye devam etti . “Bazen korkuyor ve küçük bir kız çocuğu gibi bana sarılıyor . Diğer zamanlarda çok mutlu oluyor . Bana gözlerini kapattığında renkler ve ışık gördüğünü ve bazen tuhaf sesler çıkardığını söylüyor . _ _ _ _ Neler olup bittiğini anlayamıyorum ve gerçekten endişeleniyorum . ” 3 Klasik psikologlar , Marlena'nın gerçekten de psikotik bir kriz geçirdiğini söyleme eğilimindeydiler . _ _ Psikosomatik seğirmeler ve ağrılar, sesler, halüsinasyonlar, aşırı ruh hali değişimleri ve dissosiyasyon , bunların hepsi ciddi bir rahatsızlığa işaret ediyor gibi görünüyor . Ancak farklı bir açıdan bakıldığında bu semptomlar tamamen farklı bir tanıyı ortaya çıkarabilir : Marlena bir Kundalini uyanışı yaşıyor . Hindu mitolojisinde Kundalini , omurganın tabanında , ilk çakranın etrafında üç buçuk kez dolanmış , uyuyan yılan bir tanrıçadır . _ _ _ _ _ _ Tam adı Kundalini - Şakti'dir ve ilahi Şakti enerjisinin ortaya çıkışını , yaşamın kendisinin enerji verici potansiyelini , her şeyi canlandıran yaşayan bir Tanrıça'yı temsil eder . _ Belirli koşullar altında , Kundalini enerjisi uyanır ve vücutta yükselmeye başlar , dalgalı , yılan benzeri bir şekilde hareket ederken çakraları delip açar . Depolanmış ve engellenmiş enerjileri salıverirken hareketleri oldukça yoğun olabilir , bazen acı verici olabilir ve sıklıkla bu dünyanın dışında görünen zihinsel durumlara yol açar . _ _

Kundalini'nin uyanışını teşvik eden koşullar çok ve çeşitlidir , ancak genellikle uzun süreli meditasyon , yoga, oruç tutma , stres, travma, psychedelic ilaçlar veya ölüme yakın deneyimler gibi şeyler tarafından tetiklenir .

Sıradan deneyimler bile bu öngörülemeyen tanrıçayı tetikleyebilir . Yaklaşık on yedi yıl önce , attan düşüp kuyruk kemiğimi yaraladıktan sonra ilk Kundalini deneyimlerimi yaşadım . _ Birkaç yıldır yoga ve meditasyon yapıyordum , bu yüzden biraz hazırlıklıydım . _ _ _ Benim deneyimim çoğu kişiden daha az yoğundu , ancak birkaç ay boyunca gecede yalnızca dört saat uyumayı , uzun süreler boyunca meditasyon yapmak için güçlü bir isteği , cinsiyete alışılmadık bir ilgi eksikliğini ve yüksek bir duyarlılık ve yaratıcılık dönemini içeriyordu . O zamanlar durugörü eğitimi alıyordum ve psişik yeteneklerimde inanılmaz bir artış yaşadım . _ _ Hayatta kalma çakramı harekete geçiren korkutucu bir gerilim filmi izledikten sonra veya normalden daha uzun süre yemek yemeden kaldığımda daha hafif ve daha kısa Kundalini deneyimleri yaşadım . Ayrıca oğluma hamileyken , çoğunlukla ilk üç aylık dönemde Kundalini enerjisini deneyimledim . _ _ _ _

Kundalini, maddede bulunan potansiyel enerjiye benzer , yoğunlaştırılmış , temel bir kuvvettir . Serbest bırakıldığında , en spesifik olarak yukarı doğru hareket eden merkezi kanal olarak bilinen ince kanalları açarak çakralar arasında dikey bir bağlantı oluşturur . _ _ Basınç hortumdan su Sushumnadediğimiz omurganın çok yukarısındaki küçük bir koyarsak hortumun ucu yılan gibi dalgalanacaktır . _ _ _ _ _ _ _ _ Benzer şekilde , Kundalini'nin yoğun enerjisi çakralardan yükselirken vücutta dalgalanır . _ _ _ _ _ Kundalini çakraların birbirine bağlanmasının nedeni değil sonucu olarak da görülebilir . _ _ _ _ _ _ _ Teorik olarak , çakralar genişledikçe , birinin dönmesi , üstündeki veya altındakinin dönüşünü arttırabilir . _ _ _ _ _ Bir çakranın kenarı boyunca dönen herhangi bir enerji , yılan gibi bir hareketle yukarıya (ya da aşağıya) sürüklenebilir .

Machine Translated by Google

çakraların dönüşleri saat yönünden saat yönünün tersine doğru yön değiştirdikçe5 (bkz . figür 6.2).

Kundalini temelde iyileştirici bir güçtür , ancak etkileri bazen oldukça güçlü olabilir .

hoş olmayan. Bu tür etkiler dakikalar , günler, aylar ve hatta yıllar boyunca sürebilir .
Yıllar boyunca bu sorunlarla uğraşan Gopi Krishna'nın meşhur vakasında belgelenmiştir . _ _
Kundalini.6

Kendinizi rahatsız edici Kundalini semptomlarıyla uğraşırken bulursanız , aşağıdakileri yapın :
öneriler ve kaynaklar yardımcı olabilir . _

Vücuda katılmak_ _ . Uzak durarak bedeni mümkün olduğunca arındırın _ _ _ _
keyif verici uyuşturucular, tütün, alkol ve kafein gibi maddeler . Bu olabilir
reçeteli ilaçları da içerir . Diyetinize dikkat edin ve yüksek gıda katkı maddelerinden kaçının .
şekerler veya yağlı yiyecekler. Proteine güçlü bir şekilde odaklanarak iyi beslenin . _ _
genellikle topraklama. Mümkünse masaj yaptırın ve kuvvetli egzersiz yapın .
Stresi azaltın . Büyük bir ruhsal dönüşüm içinde olabilirsiniz . _ _ Eğer öyleyse, ihtiyacın var
ona biraz yer açmak için . Gerekli değişiklikleri yapmak zaman alabilir _ _ _ _ _
senin hayatın. Hatta belli bir süre hareketsiz kalabilirsiniz . _ _ İhtiyacınız olabilir _ _
maneviyatınıza veya sağlığınıza daha fazla zaman ayırın . Mümkünse manevi bir program planlayın
Kendiniz için inzivaya çekilin ; olağan hayatınızdan uzakta , _ _ _ _
Kundalini enerjileri kendi rotasını yönetecek ve boş zamanınızın olduğu yer _ _ _
anlamlarını düşünün .
Destek bulun. Bu deneyim hakkında bilgisi olan başkalarını ve arkadaşlarını bulun _
Ruhsal olarak uyumlu hissettiğiniz kişiyle . (Bu konuda kaynaklara bakın sayfa.)
Kendinizi eğitin . Kundalini hakkında bilgi edinin . Manevi sistem hakkında bilgi edinin _ _
yoga. Çakralar hakkında bilgi edinin .
Altta yatan psikolojik sorunları tedavi edin . Kundalini çözülmemiş sorunları gündeme getirirken _
(ki kesinlikle öyle olacaktır) bu onlarla başa çıkmak için mükemmel bir zamandır . Bunu yapacak _ _
çok daha yumuşak bir sürüş . Birlikte çalışabileceğiniz bir terapist veya bir destek grubu bulun .
Manevi uygulamalarınızı inceleyin Eğer meditasyonu bir süreliğine bırakmanız gerekebilir _ _ _ _
hoş olmayan Kundalini semptomlarını artırır . Zaten sahip olduğunuz sürece izin verin
uyanmış bedeninizi ve ruhunuzu yakalayın . _ _ Eğer pratik yapmadıysanız _ _ _
meditasyon, yoga veya bazı ruhsal uygulamalara başlamanın zamanı gelmiş olabilir . Kanıt : _
pudingin içinde - hoş olmayan etkileri neyin arttırdığını veya azalttığını görün .
Topraklama alıştırması yapın. Kundalini , enerji yukarı doğru hareket ederken en zor olanıdır
Dengeyi sağlamak için aşağı doğru hareket eden yeterli enerji olmadan . Topraklamaya bakın _
bu kitaptaki veya kitabımdaki alıştırmaları yapın ve bir Kundalini Yolculuk günlük. Çözülmesi gereken ilk çakra sorunlarının olasılığını araştırın . _ _ _ _ _
Daha sağlam bir temel sağlamak için .
Yoga yapın . Hatha yoga , bedeni güçlendirmeye , kanalları arındırmaya ve nadiler (hemen göze çarpmayan
çakraları uyandırmaya yardımcı olur . Kundalini uyanışıyla tetiklenen kendiliğinden (kriyalar)
hareketler genellikle klasik (yoga pozlarına) benzer veya bunlarla sonuçlanır , böylece asanalar
Kundalini'nin yumuşak geçişine giden yolu açmaya yardımcı olabilirsiniz .
düzenli bir yoga pratiği yapmak . Yoga artık o kadar popüler ki dersler var _
Çoğu alanda , bir stil bulana kadar çeşitli yoga türlerini deneyebilirsiniz .
ve sana uygun bir öğretmen .
Kundalini belirtileri rahatsız edici ise Kundalini yogayı önermiyorum _ _ _
Sınıflar, bu enerjiyi azaltmak değil , yükseltmek için tasarlandıkları için . Ancak bir
Nitelikli Kundalini yoga eğitmeni size iyi tavsiyelerde bulunabilir . _ _ _ _
hoş olmayan semptomlar yaşıyor .

SHIVA — KUNDALINI -SHAKTI'NİN KARŞILIĞI

Kundalini -Shakti sınırlı maddeden çıkıp hareket eden yukarı doğru akımdır .
sonsuzluğa doğru . Onun muadili Shiva , aşağı doğru akıntının kaynağıdır . _ O _
Hindu yıkım tanrısı , büyük Ana Kali'nin ortağı . _ _ Şiva cehaleti yok eder ,

Machine Translated by Google

bağlılık ve yanılsama. Bu eylemde sonsuz bilincin farkına varılmasını sağlar . _ _
içindekiler asla yok edilemez .

Shiva ilkesi , nokta sınırından (bindu) gelişen tezahürün eksenidir . _
evrenin merkezi . _ _

ALAIN DANIELOU

Birçok arketip ve tanrı gibi Şiva'nın da karanlık ve aydınlık bir gücü vardır . Aktif olarak _
prensip olarak ona uluyan Rudra ağlayan denir ; şiddetli bir yok edici , yakıcı
Üçüncü gözünden çıkan şimşekle tek bakışta cehalet . _ _ _ _ _ Yine de Rudra
aynı zamanda şarkının , şifanın , fedakarlıkların ve refahın efendisiydi ve aynı zamanda
acıyı gideren şey . Daha sonraki yönlerinde Rudra'ya " Şiva " adı verildi . _
efendisi _ Uyumak, "ikili olmayan, farklılaşmamış barış durumunu " temsil eder.7 Bu bağlamda
formda , o tüm bilginin nihai aşkın tanrısıdır , _ _ _ _
sınırsız mutluluğu temsil eden ilahi olanla birey .
Shakti tarafından aktive edildiğinde , Shiva şu şekilde tezahüre geçer : (Shiva _
Nataraja) ve sıklıkla unutkanlığı temsil eden bir cesedin üzerinde dans ederken gösterilir .
Shakti olmadan Shiva'nın sadece bir ceset olduğu söylenir . _ Shakti tarafından canlandırıldığında , " The
Şiva'nın dansı , nabzı atan ilahi Kalbin ilkel ritmini çağrıştırıyor . _ _
evrendeki her hareketi başlatır . " 8 Shiva ve Shakti birlikte _ _ _
yaşamın ilkel yayılımları , tüm yaratılışın doğasında bulunan kozmik ebeveynler . _
Onların birleşmesinde Shiva , ham , hayati olanı karşılayan ve yumuşatan saf bilinçtir . _
Shakti'nin enerjisi . Şiva , biçime doğru hareket eden statik erkeksi prensiptir ve _
düzen , oysa Shakti özgürlüğe ve kaosa doğru ilerleyen dinamik dişildir.9 _
Genellikle Shiva lingam (yaradılışın erkek sembolü) olarak tapınılan Shiva , _
Arayıcıyı güçlü farkındalıkla aşılayan bilincin delici doğası . _ _ _
Shiva, Kundalini - Shakti'nin şiddetli tahribatını yumuşatıcı bir güç olabilir . getirmek _
Yukarıdan aşağıya doğru bilinç onun kaotik enerjilerine sakinlik ve düzen getirmektir . _ _
Kundalini ile uğraştığımızda zor , incelenmemiş ve bilinçsiz şeylerle uğraşırız . _
enerjiler. Kundalini yükseldikçe , daha kaba seviyeleri " pişirerek " _ _ _
daha yüksek çakralar. Ancak Shiva bu inceliktir. Ona düzen ve huzur getirir _ _
huzursuz vahşilik. Belki de Kundalini partnerini özlediği zamanlarda en asi oluyor . _ _

Böylece , enerjinin karıştırılması yoluyla kavşakta kararlı bir şekilde ikamet eden yogin _ _ _
yayılma ve emilimin ikili hareketinin etkisi , ilkel zamana geri döner _ _
birlik , evrensel kalbin titreşimi . _

LILIAN SILBURN

Şiva'nın enerjisini çağırmak , taç çakranın aşkın mutluluğunu çağırmak demektir . _ _ _ _ _ _
ve onu vücudun içinden aşağı indirin . Bu , ortaya çıkan akımı çağırır ve bu da
biçim, basitlik ve temel. Bu iki gücün birleşimi kozmik olanı sentezler . _
erkek ve dişi, üst ve alt , biçim ve kaos , aşkınlık ve
içkinlik tek bir dinamik öze dönüşür .

TANTRA — KALBİNDE BULUŞMA

Çoğu insanın yanlışlıkla sadece seksle ilgili olduğunu düşündüğü Tantra'nın felsefesi , _ _ _
aslında dokumayla ilgili. Kelime " uzatmak Tantra kelimenin tam anlamıyla "tezgah" anlamına gelir ve fiil bronzluk
" anlamına gelir . Tantra , zıtlıkları bir araya getirmenin manevi uygulamasıdır .
enerjiler , özellikle Shakti ve Shiva'nın yukarı ve aşağı akımları . cinsellik,
Tantra'nın bir alt kümesi olarak bu birliği fiziksel düzlemde somutlaştıran kutsal bir eylemdir . _ _
Ancak bu iki kuvvetin nihai dengesi , onları bir araya getirdiğimizde ortaya çıkar .
tüm çakraları çalıştırır ve onları kalpte dengeler .
Tantra, aydınlanmayı feragat ederek değil , tam olanı kucaklayarak elde etmeye çalışır .
yaşama deneyimi . Tantra duyuları , arzuları ve duyguları sevindirir ve odaklanır . _
dinamik , duyusal bir bağlantıdan gelen bilincin genişlemesi üzerine _ _ _ _
hayat. Tantra bize eylemi durdurmamızı değil , eylemlerimizi yaratıcıya dönüştürmemizi öğütler . _ _ _
evrim. Tantra , ilksel karşıtlıkların uyumlu bir şekilde dokumasıdır : ölümlü ve ilahi ,

Machine Translated by Google

erkek ve dişi, Şiva ve Şakti, ruh ve madde, Cennet ve Dünya.
Kalp çakrasının , çakra sisteminin merkezi bütünleştirici odası olduğunu belirtmiştik . _ _ _ _ _ Sevginin birleştirici gücü sayesinde her şey sonunda bağlantıya ve bütünlüğe giden yolu bulur . _ _ Taç bize bütünü kucaklamamızı sağlayan anlayışı getirir . _ _ _ _ _ Beden, her şeyin dinlendiği ve meyve verdiği gerçekleşme tapınaktır . _ _ _ Entegrasyon olmadan tapınak boştur ve ruh evsizdir . _ _ _ Bütünleyici olarak kalp bu nedenle Benliğin nihai merkezidir . _ _ _

İki üçgenin birleşimi , nesnel evrende tezahür eden Shiva - Shakti'nin birliğini simgelemektedir . _ İki üçgen birbirinden ayrıldığında ve bir kum saati deseni oluşturduğunda , bunlar çözünmeyi temsil eder : zaman ve mekanın varlığı sona erer .

AJIT MOOKERJEE

Kendimizi kalbin merkezine getirmek ne anlama geliyor ? _ _ _ _ _ Bu , bedenlerimizi , onların ihtiyaçlarını ve duygularını hissettiğimiz ve bu duyguları bilgelik ve anlayış noktasına getirdiğimiz anlamına gelir . _ _ _ Bu , eylemlerimizi başkaları üzerindeki etkilerine göre değerlendirdiğimiz , ancak bireysel Benliğin farkındalığını koruduğumuz anlamına gelir . _ _ _ Bu , inançları bedenin gerçeğiyle test etmeden körü körüne kabul etmeyerek bilgeliğimizi somutlaştırdığımız anlamına gelir . _ _ _ Bu, tüm yaşama - Kendimizdeki ve başkalarıyla birlikte - şefkat ve sevgiyle yaklaştığımız anlamına gelir . Bu, barış ve dengenin olduğu , canlı ama sakin, değişen ama istikrarlı bir yerde yaşadığımız anlamına gelir .
Tarihin bu noktasında , üçüncü çakraya kolektif dalmamızdan kalp seviyesine yükselmemiz için umutsuzca çağrıldığımıza inanıyorum . _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Şu anda dünya sorunları güç ve saldırganlık etrafında yoğunlaşıyor . Potansiyel bir nükleer katliamın gölgesinde yaşıyoruz . _ _ Batı medeniyeti birey kültünü yüceltmiştir . _ bizde _
Kahramanın arayışına tapındı . Teknolojik güce ulaştık . _
Artık Kahramanın arayışının bir sonraki aşamasına geçmenin zamanı geldi ! . _ _ _ _ Bireysellik ve gücün meyvelerinin topluluğa fayda sağlamak üzere eve getirildiği yer burasıdır ; üçüncü çakradan dördüncü çakraya doğru farklı bir hareket . Bireyler olarak olanaklarımızın sınırlı olduğunu ancak daha büyük bir topluluğun bilinçli üyeleri olarak sınırsız potansiyele sahip olduğumuzun farkına varmalıyız . _ _
Aydınlanma arayışında nihai sorumluluk , dünyaya geri dönmek ve bizi çağımızın simgesi olan şiddetten , saldırganlıktan ve soğuk kalpli evrim sistemi .
bireycilikten kurtarabilecek tek sevginin parçası olmaktır . _ _ _ _ _ _ _ _ _ İçimizde ve birbirimizde kopmuş olan bütünlüğün orijinal dokusunu yalnızca sevgi yeniden dokuyabilir . _ _ _ _ _ _ Bu , Gökkuşağı Köprüsü'nün şu anda vurgulanması gereken hayati parçası . _ _ _ _ _ _ Köprü her birimiz tarafından yaratıldığına göre , yalnızca biz , bilinçli , bütünleşmiş bireyler olarak , Cennet ile Dünya arasındaki bağlantıyı yaşayan bir gerçeklik haline getirmek için kalplerimizi açabiliriz . _

geri dönmek

TANRILAR İÇİN TAPINAK _

Maneviyat , tanrısallığın bilinçte uyanışıdır . _ _

HARISH JOHARI

İskandinav mitolojisinde devler , tanrıların meskeni olarak Valhalla sarayını inşa ettiler . _ _ Gökkuşağı Köprüsü Valhalla'ya ulaşmanın yoluydu . _ _ _ _ Ancak devler , aşk tanrıçası Frejya'dan yaptıkları iş karşılığında bir ödeme talep etmişlerdi . Başka birinin bizim için tapınağımızı inşa etmesine izin veremeyiz ve bunun bedelini sevgiden feda ederek ödeyemeyiz . _ _ _ Eğer ilahi enerjileri içimizde tezahür etmeye davet edeceksek , o zaman kendi tapınağımızı inşa etmeliyiz . _ _
Yedinci çakra tartışmasında bilinci , bireysel ruh aracılığıyla erişilen evrensel bir alan olarak tanımlamıştım . _ _ Ayrıca erişebileceğimiz bilinç miktarının zekamıza ve zihin durumumuza bağlı olduğunu da belirttim . _ _ _ _ _ _ Ancak ilahi olan bilinçten daha fazlasıdır . _ İlahi olan , tüm yelpazesinde aynı zamanda güzellik , ses, sevgi, enerji , duygu ve formdur; her çakraya yansıyan unsurlardır . İlahiyat spektrumundan yararlanmak için içimizde bu frekansların her birini alabilecek ve aktarabilecek bir tapınak inşa etmemiz gerekir . _ _ _ _ _ _ _ _ _ Ancak o zaman tanrısallığın tezahür ettiği birçok seviyeye tam olarak erişebiliriz .

tam dolu

Her çakra , Benliğin tapınağındaki önemli bir odayı temsil eder . _ Her biri

Machine Translated by Google

kutsalın bir yönünü barındırır ve bütünlük için gereklidir . _ _ Tapınağı ne kadar temizleyip düzgün bir şekilde dekore edersek , ilahi olanın varlığına o kadar çok yalvarırız . Çakraların her bir odasını yaratarak , temizleyerek ve onararak tanrılara bir tapınak inşa ederiz . _ _ _ _ Ancak bir temel oluşturduğumuzda ve yaşam gücümüzü sıfırdan geri kazandığımızda ilahi bilincin tezahürleriyle gerçekten başa çıkabiliriz . _ _ _ _ _ _ _ _ _ İlahi vasfı ne kadar tam olarak ortaya çıkarabildiğimiz , içimizdeki yedi odayı ne kadar kapsamlı bir şekilde geliştirdiğimize bağlıdır . Tanrılara açıldıktan sonra işimiz , onları kendi kutsal yaşamımız aracılığıyla ileriye taşımak ve başkalarının yolculuğunu geliştirmektir . _ _ _ _ _ _ _ _ Yalnızca kendimiz yolculuğa çıkarak başkalarına rehberlik edebiliriz . _ _ _ Böylece Gökkuşağı Köprüsü'ndeki yolculuk , insanlığın evrimi için kutsal bir arayışa dönüşür . _ _ _

Machine Translated by Google

SON NOTLAR

GİRİŞ

1. Tantrik Purnananda-Swami, Sat-Çakra Nirupana [Altı Bedenin Tanımı ve Araştırılması _ _ Merkezler], Arthur Avalon tarafından çevrilmiştir (aşağıya bakınız).

2. Arthur Avalon, (New York: Dover Yılanı Gücü Yayınları, 1974).

3. Antik tantrik diyagramlarda çakralar için çeşitli renk ilişkileri vardı . Hakkında daha fazla bilgi için " eterik beden" renkleri ve çakralar için Valerie Hunt'ın " A Study of Structural Integration from Nöromüsküler, Enerji Alanı ve Duygusal Yaklaşımlar", Rolf Enstitüsü , Boulder aracılığıyla mevcuttur . Colorado veya kitabıma bakın (St. Paul, MN: Llewellyn, 1987), 327 .

4. Stanley Keleman, (Berkeley, CA: Merkez Sıkıntı: Duygusal Hakaretler ve İnsan Formu Tekrarlayan Hayat desenleri Basın, 1989), 9.

5. Bkz. Alexander Lowen, Dili _ _ Vücut (New York: Collier Books, 1958) veya Wilhelm Reich, Karakter Analizi (New York: Farrar, Strauss ve Giroux, 1949).

6. İlk üç yönelim (kendini koruma, kendini tatmin etme ve kendini tanımlama) ilk kez ortaya çıktı. Jacqueline Small'un kitabında (Marina del Rey, CA:) " düşük kuvvetler " ile ilişkilendirilmiştir . Ile ilişkilendirilmiştir . DeVorss & Co., 1982).

7. Margaret Mahler, Psikolojik Doğuşu _ _ İnsan Bebeği: Simbiyoz ve Bireyselleşme (Yeni York: Temel Kitaplar, 1975), 54.

8. Ken Wilber, 9. Atman Projesi (Wheaton, IL: Bir Arayış Kitabı, 1980), 7–29.

J. Marvin Spiegelman ve Arwind U. Vasavada, Falcon Press, Hinduizm ve Jung Psikolojisi (Phoenix, Arizona: 1987), 48.

BİR ÇAKRA

1. Erik Erikson, Barbara ve Philip Newman'dan alıntı , Aracılığıyla Geliştirme Hayat: A Psikososyal Yaklaşmak (Chicago: Dorsey Press, 1975), 182.

2. Ashley Montagu, (New York: Harper & Row, 1971). Dokunmak: İnsani Önemi _ Deri 77-78, bu tür birkaç çalışmayı listelemektedir . Çoğunun yüzde 100 ölüm oranı vardı .

3. Susan Kano, (New York: Harper & Row, 1989), 40. Parışmak Yivecek

4. Bu terim, Pamela L. A. Chubbuck , Ph.D. tarafından özel öğretmenliği sırasında icat edildi .

İKİ ÇAKRA

1. Sadomazoşist cinsellikle (S & M) ilgilenen kişilerin bu ifadeye itiraz edeceği açıktır . Bazı insanlar için belirli koşullar altında yaşanan acı zevktir . Cinselliğin bu gölge tarafı _ _ _ zevk /acı dinamiğinden fazlasını içeren karmaşık konu ; aynı zamanda psikolojik de içeriyor Güç ve teslimiyet sorunları . Bazen uyuşukluk ve acıyla mücadele etmek için yoğun bir duyum gerekir . yoğun bir duygudur . Uyuşma ve uyuşukluğun olduğu durumlarda ağrının genişlemeye davet ettiği insanlar vardır . _ daralma daha önce hüküm sürmüştü.

2. Hal Stone özellikle sesli diyaloglarla çalışıyor ve Sidra Stone ile yazdığı kitaplar arasında şunlar yer alıyor : Kucaklayan BizimBenlikler ve (bkz. Kaynakça). Bizi Kaybetmek Kucaklamak _

3. Erikson'a göre bu çağda hâlâ güven - güvensizlik ikilemi içindeyiz . _ _ _ _ Eğer ayırt edecek olsaydım Bu doğrultuda ikinci çakraya , ayrılmaya karşı bağlanma adı verilen bir aşamayı , sağlıklı olanı ekleyeceğim . bunun çözümü özerklik olacak , bu da bizi bir sonraki aşamaya getiriyor , bu da bizi ayakta tutmaya zorluyor Utanç ve şüphe saldırısındaki bu özerklik . _ _

4. Margaret Mahler, Psikolojik Doğuşu _ _ İnsan Bebeği: Simbiyoz ve Bireycilik (Yeni York: Temel Kitaplar, 1975), 53–54.

5. Ashley Montagu, Dokunmak: İnsani Önemi _ Deri (New York: Harper ve Row, 1978), 209.

6. Daniel Goleman, 7. Duygusal Zeka (New York: Bantam Books, 1995), 225.

Jean Liedoff, 8. Süreklilik Kavramı (Reading, MA: Addison-Wesley, 1975), 32.

Marion Woodman, 9. Bağımlılık _ Mükemmellik (Toronto: Şehir İçi Kitapları, 1982), 36.

Alice Miller, 1981). Dramı _ _ Üstün Yetenekli Çocuk: Şunu arayın : Doğru öz (New York, Temel Kitaplar,

10. Alexander Lowen, 11. İhanet _ _ Vücut (New York: Collier Books, 1967), 2.

Peter Levine, Uyandırma Kaplan: Travmayı İyileştirme : Doğuştan Kapasite Ezici Dönüşüm Deneyimler (Berkeley, CA: Kuzey Atlantik Kitapları, 1997).

ÜÇ ÇAKRA

1. Laurence Boldt, 2. Zen ve _ Sanatı _ Yapımı A Yaşamak (New York: Penguen Arkana, 1993), xlvi.

Age., 152.

3. Age., 134.

4. John Pierrakos, Çekirdek Enerjisi : Geliştirmek Kapasite _ Aşk ve İyileştirmek (Mendocino, Kaliforniya: Hayat Ritim Yayını, 1987), 286.

5. Rollo Mayıs, Aşk ve İrade (New York: Delta, 1969), 27.

6. Age., 218.

7. Age., 193.

Machine Translated by Google

8. Nasıl ki irade haz üzerine kuruluysa (yerden yukarıya doğru hareket) , haz da yalnızca _ _
irade ile koordinasyon (aşağı doğru hareket eden azalan akım). Cinsel baskı bunun en iyi örneğidir _
bu , normalde zevkli bir aktivitenin , iradenin kurallara uygun olmaması nedeniyle zevkten mahrum bırakılmasıdır . _
eylem .
9. Alexander Lowen, 10. Dil _ ile ilgili Vücut (New York: Collier Books, 1988), 200.
Robert Bly, 11. Ütü John (Reading, MA: Addison-Wesley, 1990), 110–111.
Starhawk, 12. Gerçek veya Cesaret et (San Francisco: Harper & Row, 1987), 71.
Age., 81.
13. Alice Miller, 14. Dramatizasyon _ Üstün Yetenekli Çocuk (New York: Basic Books, 1981), 39.
Alice Miller, İçin Kendi İyiliğiniz _ (New York: Basic Books, 1983), 59.
DÖRDÜNCÜ ÇAKRA
1.San Francisco Chronicle , 11 Mayıs 1994 , A8 : Aynı makaledeki diğer istatistikler , her gün _ _
Amerika 9 çocuk öldürüldü , 13'ü silahla öldü , 30'u silahla yaralandı , 1.200.000 çocuk _
Çocuklar , içinde silah bulunan bir eve geliyorlar . _ _ _
2. Tanrıça'ya geniş çapta tapınmanın varlığını destekleyen arkeolojik araştırmaların ayrıntıları _ _ _ _
arketip bu tartışmaya dahil edilemeyecek kadar uzun . _ Daha fazla bilgi için Riane Eisler'in (San Francisco:
Kadeh ve _ Bıçak ağzı HarperCollins, 1991) veya Elinor Gadon'un (New York: Harper ve _ Bir kere Gelecek
Tanrıça Row, 1989) araştırmalarına bakın . Bunlar konuyla ilgili birçok kitaptan sadece birkaçı . _ _ _ _
3. C. G. Jung, " Kitledeki Dönüşüm Sembolizmi ", Aldo Caratenuto'nun Yapısı ve _ Dinamikler _ Ruh , gibi
4'te yaptığı alıntıdan . Thomas Eros ve Pathos (Toronto: Şehir İçi Kitapları, 1985), 25.
Moore, HarperCollins, Ruh Eşleri : Onurlandırmak _ Gizemler Aşk ve İlişki (New York:
1994), 23.
5. Age., 19.
6. Jean Piaget, aktarıldığı gibi Psikolojik Gelişim: A Yaşam Boyu Yaklaşımı (New York: Harper ve
Row , 1979), 173.
7. Burada sıralanan eril / dişil özellikler umutsuzca cinsiyetçi görünse de , aslında _
Bu tür cinsiyetçilikten kaçabilmemiz ve her ikisini de bir araya getirebilmemiz için bütünleştirilmesi gereken kolektif kavramlar
cinsiyetten bağımsız olarak ruhumuza giren nitelikler .
8. Harville Hendrix, 9. Alma _ Aşk Sen İstek (New York: Harper & Row, 1988), 38.
Alice Miller, 10. İçin Kendi İyiliğiniz _ (New York: Basic Books, 1981), 115.
Steven R. Covey, 1989), 79– Yedi Alışkanlık _ Son Derece Etkili İnsanlar (New York: Simon ve Schuster,
80.
BEŞ ÇAKRA
1. Bu istatistikler ve daha fazlası Steven Halpern , 1985), 11– Ses Sağlığı (San Francisco: Harper & Row,
12'den alınmıştır .
2. Mikol Davis ve Earle Lane, Gökkuşakları _ Hayat: Vaadi _ Kirlian Fotoğrafçılık (New York:
Harper Colophon, 1978), 47.
3. Age., 58–61. Çift hoş düşüncelere geçtiğinde auraları birbirine aktı , hatta _ _ _ _ _
Gerçi fiziksel olarak temas etmiyorlardı . Hoş olmayan düşünceler sırasında farklı kaldılar .
4. Erik Erikson, (New York: WW Norton, 1964), 259. Çocukluk ve Toplum
5. Stanley Keleman, (Berkeley, CA: Center Press, 1975), 36. Senin Vücut Konuşuyor Projesi,
6. Harold Bloomfield ve diğerleri, Transandantal Meditasyon: İçsel Farkındalığı Keşfetmek ve Üstesinden gelmek
Stres (New York: Delacorte Press, 1975).
7. Randall McClellan, 8. Leah İyileştirici Güçler _ Müzik (New York: Amity House, 1988), 61.
Garfield, 9. Hal A. Ses Tıbbı (Berkeley, CA: Celestial Arts, 1987), 73–77.
Lingerman, ÇAKRA ALTI Şifa Enerjisi _ Müzik (Wheaton, IL: Quest Books, 1983).

1. Tantrik metinlerde birden beşe kadar olan çakralar sırasıyla koku , tat , görme , dokunma ,
ve işitme. Üst çakralarla ilişkili hiçbir fiziksel duyu yoktur . _ _
2. Bu hikayeler Jeremy Taylor tarafından daha ayrıntılı olarak İnsanlar nerede Uç ve Su Koşuları
Yokuş yukarı anlatılmıştır (New York: Warner Books, 1992).
3. Age., 13.
4. Satprem, Sri Aurobindo , Macerası _ Bilinç veya (New York: Harper ve Row, 1968).
5. Gerhard Adler, Jolande Jacobi'nin aktardığı şekliyle , Yolu _ Bireyselleşme (Londra: Hodder &
Stoughton, 1967), 18.
6. C. G. Jung, Princeton Üniversitesi Basın , 1971), 325. Psikolojik Tipler C.'nin Toplu Eserleri . _ G. Jung, Cilt 6 (Princeton, New Jersey:

7. Erik Erikson, 8. Çocukluk ve Toplum (New York: WW Norton, 1964), 263.
John Bradshaw, 9. Jacob Bradshaw Aile : , PBS Yayıncılığı.
Liberman, 10. Age., 36. Işık: Tıp _ _ Gelecek (Santa Fe, NM: Bear & Co., 1991), 59–60.

ÇAKRA YEDİ
1. Okuyucuya bir kez daha ruhtan kendisini bedene göre düzenleyen bir şey olarak bahsettiğim hatırlatılıyor . _ _ _

Machine Translated by Google

duygu ve biçim. Ruh daha soyut ve evrenseldir ve genişlemek ister . _ Ruh bağlantısı kesildiğinde _
ruhtan cansız ve donuk hale gelir . Ruh ruhtan koptuğunda derinlik ve dokudan yoksun kalır . _ _
yaygın ve etkisiz hale gelir .

2. Erich Jantsch, (New York: George Brazillier, 1975).
3. Tanrı doğası gereği sınırsız olduğundan , " özel bir Tanrı kavramı " doğası gereği sınırlayıcıdır ve dolayısıyla _
tanımı yanlış kılan çelişki . _

4. Anlam, Eski İngilizce Anlamından türemiştir, - bir niyeti okumak, anlatmak veya belirtmek , dolayısıyla niyet etmek .
bize bir şeyin niyetinin veya amacının ne olduğunu söyler .

5. Alexander Maven yedinci çakranın mistik birlik özelliğinin şu olduğunu bile ileri sürmüştür : _ _
spermin yumurtaya girmesine doğrudan benzer . _ _ Sadece birkaç kişinin hayatta kalabileceği uzun bir yolculuğa çıkıyoruz ve _
vardığımızda tamamen kendimizi kaptırırız ve daha büyük bir şeyin başlangıcına dönüşürüz . _ _ Biz
kimliğimizi (kromozomlarımızı) kaybetmeyin , yalnızca onu ek bir dizi içerecek şekilde yeniden tanımlayın . (Ayrıca bu
analoji, tanrısallığın dişil yönüne dair iyi bir argüman sunuyor , değil mi ?) John White'dan , ed. ,
“Mistik Birlik: Önerilen Biyolojik Yorum”, (New York : Doubleday/Anchor, 1972).

6. Stewart Brand, (San Francisco: Harper Collins, 1994), a
7. Brihadaranyaka Upanishad, 1 Adhyay, 4 Brahmana, ayet 10ff; Max Müller, çev., (New York: Dover, 1962).

8. Araştırmalar , çocukların aynı ebeveyn grubuna sahip tek eşli ailelerde büyüdüğünü göstermiştir . _
aynı ebeveynlerle büyüyen çocuklara göre tek bir düşünce tarzına takılıp kalma olasılıkları daha yüksektir . _ _ _ _
yeniden evlenme, tek eşli olmayan ebeveynler veya geniş aileler. Magorah Maruyama ve Erich Jantsch, editörler.,
“ Kültürel Simbiyoza Doğru ” (Reading, MA: Addison-Wesley, 1976),
198.

9. John Bradshaw, (New York: Bantam, 1992), 244.
10. Öğrenciler Uluslararası Meditasyon Topluluğu ve Demetri P. Kanellakos , “Transandantal Meditasyon”
(New York: Doubleday/Anchor, 1972).
11. H. Aranya, Felsefesi _ Patanjali (New York: New York Eyalet Üniversitesi Yayınları, 1983) .
SONUÇ

1. Kişisel yazışmalar.
2. Birisi çakraları yansıtan daha standart bir kişilik testi oluşturursaydı çok sevinirdim . _ _ _
onu görmekle ilgileniyorum .
3. Bu özel hikaye , bir dizi olaydan alınan tipik Kundalini semptomlarının bir bileşimidir . _
Çeşitli kaynaklardan belgelenmiş vakalar .
4. Ezoterik literatür , farklı ana , merkezi kanallardan geçen ve dikey yükselişin doğasını karakterize eden
birçok Kundalini yükselişini tartışır . _ _ _ _ _ _
5. Çakraların dönmesi konusunda pek çok anlaşmazlık vardır . _ _ Bazıları hepsinin saat yönünde döndüğünü söylüyor
(bkz. Barbara Ann Brennan ve Rosalyn L. Bruyere). Bence bu _ _
Ida ve Pingala'nın alternatif hareketiyle çeliştiği için enerji açısından gerçekçi değildir, (bkz . sayfa
359).
6. Gopi Krişna, 7. Kundalini: Evrimsel Enerji _ Adam (Boston: Shambhala, 1971).
Alain Danielou, 8. Tanrılar _ Hindistan (1995).
Lilian Silburn, (1988). Kundalini : Enerji _ Derinlikler
9. Bu konuda farklı görüşler var . Aşağıyı gösteren üçgen dişiliği temsil ettiğinden _ _
Yoni'nin ve yukarı doğru üçgenin sembolü olan Shiva lingam , bazıları (bkz . Ajit Mookerji , Tantrik Yol)
Shakti'nin aşağı yönlü akım ve Shiva'nın yukarı yönlü akım olduğunu söylerler . Bu klasik akıma aykırıdır)
Kundalini - Shakti'nin yükselen bir güç olarak yorumlanması ve Shiva'nın evini omurganın tabanına yerleştirmesi _ _ _
Shiva'nın saf bilincin temel niteliklerine aykırıdır . _ Ancak çakranın klasik resimlerinde Shiva lingam
dik olarak , yılan tarafından üç buçuk kez sarılmış şekilde gösterilmektedir . _ _ _ _
Kundalini.
10. Ajit Mookerjee, Tantrik Yol (Boston: New York Grafik Topluluğu, 1977), 9.

Machine Translated by Google

KAYNAKÇA

ÇAKRALAR, ENERJİ VE YOGA

Aranya, H. Yoga Felsefeleri _ Patanjali . New York: New York Eyalet Üniversitesi Yayınları , 1983.

Avalon, Arthur. Yılan Gücü . New York: Dover Yayınları, 1974.

Brennan, Barbara Ann. Elleri _ Işık: A Rehber aracılığıyla iyileşme _ İnsan Enerji Alanı _ . New York: Bantam, 1987.

___. Işık Ortaya çıkan: Yolculuğu _ Kişisel Şifa . New York: Bantam Kitapları, 1993.

Bruyere, Rosalyn L. Tekerlekler _ Işık: A Çalışması _ _ Çakralar , cilt 1. Sierra Madre, CA: Bon Productions, 1989.

Kanepe, Jean. Yogaya Başlangıç : Koşucu Yoga Kitap . Berkeley, CA: Rodmell Press, 1992.

Davis, Mikol ve Earle Lane. Gökkuşakları _ Hayat: Vaadi _ Kirlian Fotoğrafçılık . New York: Harper Kolofon, 1978.

Evola, Julius. Yoga _ Güç: Tantra , Shakti ve Gizli Yol . Rochester, VT: İç Gelenekler, 1992.

Farhi, Donna. Yoga Zihin, Beden ve Ruh : Shambhala Yoga Aşkınlığı . New York: Holt & Co., 2000.

Feuerstein, Georg. Ansiklopedisi'ne Bütünlüğe Dönüş mü ? . Boston: Shambhala, 1997.

_____. Bütünlük Yükselen Küresel Medeniyet İçin Kadim Dersler veya . New York: Larson Yayınları, 1992.

Hunt, Valerie. " Nöromüsküler Enerji Alanları ve Duygusal Enerjiden Yapısal Bütünleşme Üzerine Bir Çalışma Yaklaşımlar." Tekerlekler _ Işık , cilt 1 , Rosalyn L. Bruyere. Sierra Madre, CA: Bon Productions, 1989'da .

Johari, Harish. Çakralar : Enerji Merkezleri dönüşüm . Rochester, VT: Kader Kitapları, 1987.

Judith, Anodea. Çakra Dengeleme: A Rehber _ Şifa ve Enerjinizi Uyandırmak Vücut . (Boulder, CO: Kulağa Doğru Geliyor, 2003).

_____. Çakra Sistemi: A Kursu Tamamla _ Kendi Kendine Teşhis ve İyileştirme. Boulder, CO: Sesler Doğru, 2000. Kompakt disk.

___. Aydınlatılmış Çakralar: A Vizyoner Yolculuk _ İç Dünyanız (Sebastopol, CA: Kutsal Merkezler, 2003). Yirmi sekiz dakikalık video.

_____. Yaşam Çarkları : Yedi Katlı Yolculuğa Çıkan Çakra Sistemi. St. Paul, Minnesota: Llewellyn, 1987.

Judith, Anodea ve Selene Vega. Bir Kullanıcı Kılavuzu . Berkeley, CA: The Crossing Press, 1993.

Kaptchuk, Ted J. Dokuyanı Olmayan Web : Çin Tıbbını Anlamak _ _ . New York: Congdon & Weed, 1983.

Kraftsow, Gary. Yoga için Sağlık : İyileşme _ Zamansız Öğretiler _ Viniyoga . Middlesex, İngiltere: Penguin Books, 1999.

Lasater, Judith. Rahatlayın ve Yenile: Dinlendirici Yoga için Stresli Zamanlar . Berkeley, CA: Rodmell Press, 1995.

McLaren, Karla. Auranız ve Çakralarınız : Kullanım Kılavuzu . York Plajı, ME: Weiser, 1998.

Mookerjee, Ajit. Tantrik Yol: Sanat, Bilim, Ritüel . Boston: New York Grafik Topluluğu, 1977.

Mumford, John. A Çakra ve Kundalini Çalışma Kitabı: Psiko- Ruhsal Teknikler Sağlık, Gençleşme, Psişik Güçler ve Manevi Gerçekleşme. St. Paul, Minnesota: Llewellyn Yayınları, 1994.

Saraswati, Swami Ambikananda. Şifa Yogası: A Kılavuzu _ entegre etme Çakralar _ Senin Yoga Pratik . New York: Marlowe & Co., 2001.

Shumsky, Susan G. Çakraları Keşfetmek : Kullanılmayan Enerjinizi Uyandırın. Franklin Lakes, NJ: Kariyer Basın, 2003.

Beyaz, John, ed. Kundalini, Evrim ve Aydınlanma . New York: Anchor/Doubleday, 1979.

Çakra Bir

Boldt, Lawrence. Zen ve _ Sanatı _ Yapımı A Yaşamak. New York: Penguen Arkana, 1991.

Kano, Susan. Barışmak _ _ Yiyecek. San Francisco, Harper & Row, 1989.

Liedloff, Jean. Süreklilik Kavramı . Okuma, MA: Addison-Wesley, 1975.

Roberts, Elizabeth ve Elia Amidon. Dünyanın Her Yerinden Dualar _ Dünya . San Francisco: Harper San Francisco, 1991.

Çakra İki

Anand, Margo. Sanatı _ Cinsel Ecstasy: Yolu _ Kutsal Cinsellik _ Batı Aşıklar . Los Angeles: JP Tarcher/Putnam, 1989.

Bas, Ellen ve Laura Davis. Cesaret İyileştirmek: A için kılavuz Hayatta Kalan Kadınlar Cinsel İstismar _ . New York: Harper & Row, 1988.

Borisenko, Joan. Suç bu mu Öğretmen, Aşk bu mu Ders . New York: Warner Books, 1990.

Davis, Laura. Müttefikler İyileşme: Ne zaman Kişi Sen Aşk Cinsel İstismara Uğradı olarak Çocuk . New York: Harper Çok Yıllık, 1991.

___. Cesaret _ İyileşme Çalışma Kitabı: İçin Kadınlar ve Hayatta Kalan Erkekler Çocuk Cinsel İstismarı . New York: Harper ve Row, 1990.

Eisler, Riane. Kutsal Zevk . San Francisco: Harper, 1995.

Goleman, Daniel. Duygusal Zeka . New York: Bantam, 1995.

Machine Translated by Google

Jwala, Robb Smith'le birlikte . Kutsal Seks: Kendinden Geçme Teknikleri İlişkileri Güçlendirmek . San Rafael, CA: Mandala Kitapları, 1994.
Kane, Evangeline. 1989. Ensestten Kurtulmak : Hayal Gücü ve İyileşme Süreci . Boston: Sigo Press,
Sevgiler, Patricia. için – Duygusal Ensest Sendromu: Ne Yapmak ne zaman bir Ebeveynin Sevgisi Sizi Yönetir Hayat. Yeni York: Bantam Kitapları, 1990.
Montagu, Ashley. Dokunmak: The – İnsanın Önemi Deri . New York: Harper & Row, 1971.
Ransdale, David ve Ellen Ransdale. Cinsel Enerji Vecdi: A Pratik Kılavuz _ Sevişmenin Sırları arasında _ Doğu ve Batı . New York: Bantam, 1993.
Sanders, Timothy L. Hayatta Kalan Erkek : 12 Adımlı İyileşme Programı Hayatta kalanlar Çocuklukta Cinsel Suistimal etmek. Freedom, CA: The Crossing Press, 1991.
Çakra Üç
Assagioli, Roberto. Yasası _ İrade. New York: Penguen Arkana, 1974.
Bradshaw, John. 1988. şifa _ Utanç verici Bağlar Sen . Deerfield Beach, FL: Sağlık İletişimi A.Ş.,
Covey, Steven R. Yedi Alışkanlık _ Son Derece Etkili İnsanlar . New York: Simon ve Schuster, 1989.
Mayıs, Rollo. Aşk ve İrade. New York: Delta, 1969.
Yıldız Şahin. Gerçek veya Cesaret : Karşılaşmalar Güç, Otorite ve Gizem . San Francisco: Harper & Row, 1987.
Steiner, Claude. Diğer Taraf _ Güç: Nasıl yapılır Güce Aç Olmadan Güçlü Olun _ . Yeni York: Grove Press, 1981.
Tavris, Carol. Kızgınlık: Yanlış Anlaşılan Duygu . New York: Simon ve Schuster, 1982.
Çakra Dört
Adamson, Sofia. aracılığıyla Ağ geçidi Kalp . San Francisco: Dört Ağaç Yayınları, 1985.
Beattie, Melodi. Bağımlı HAYIR Daha fazlası: Nasıl yapılır Durmak Başkalarını Kontrol Etmek ve Bakıma Başlayın _ Kendin . New York: Harper Hazelden, 1987.
Bradshaw, John. Bradshaw _ Aile: A Devrimci Yolu _ Kendini Keşfet . Deerfield Plajı, FL: Sağlık İletişimi A.Ş., 1988.
____. Sevgiyi Yaratmak : İçinizdeki Çocuğunuza Sahip Çıkmanın Sonraki. New York: Bantam, 1992.
Geri Kazanma ve Eros ve Pathos: Sevginin Tonları Büyük Aşaması _____ . _ Eve Dönüş : . New York: Bantam, 1990.
Karotenuto, Aldo. ve Acı Çekme Bilinçli Sevgi: Ortak Bağlılık . Toronto: Şehir İçi Kitaplar, 1989.
Hendricks, Gay ve Kathlyn Hendricks. . New York: Bantam, 1990.
Hendrix, Harville. Alma _ Aşk Sen İstek . New York: Harper Çok Yıllık, 1988.
Mellody, Pia. Karşılıklı Bağımlılıkla Karşı Karşıya. San Francisco: Harper & Row, 1989.
Metrick, Sidney Barbara. Geçit ve – Köprü: Törenler Yaratmak Kederli Hayattan Şifa _ kayıplar . Berkeley, CA: Göksel Sanatlar, 1964.
Moore, Thomas. Ruh Eşleri : Onurlandırmak _ Gizemler Aşk ve İlişki . New York: Harper Çok yıllık, 1994.
Sat, Emily Hilburn. Ruhu _ sevgi dolu. Boston: Shambhala, 1995.
Stone, Hal ve Sidra Winkelman. Birbirimizi Kucaklamak : İlişki gibi Öğretmen, Şifacı ve Rehber. Novato, CA: Nataraj Yayıncılık, 1989.
Çakra Beş
Gardner, Kay. Sondaj _ İç Manzara: Müzik Tıp olarak . Stonington, ME: Caduceus Yayınlar, 1990.
Gardner-Gordon, Joy. Şifa Sesi: Geleneksel ve Çağdaş Tonlama, İlahi ve Şarkı söyleme. Berkeley, CA: The Crossing Press, 1993.
Garfield, Laeh Maggie. Ses Tıbbı : Şifa Müzik, Ses ve Şarkı . Berkeley, CA: Göksel Sanat, 1987.
Gerber, Richard. Titreşimsel Tıp . Santa Fe, New York: Bear & Co., 1988.
Halpern, Steven. Ayarlama _ İnsan Enstrümanı: Bir Kullanım Kılavuzu . Palo Alto, CA: Spektrum Araştırması Enstitü, 1978.
Halpern, Steven, Louis Savary ile birlikte . Ses Sağlığı: Müzik ve Çıkaran Sesler _ Biz Tüm . San Francisco: Harper & Row, 1985.
Hamel, Peter Michael. Müzik aracılığıyla kendine Kendi . Boston: Shambhala, 1979.
Keyes, Laurel Elizabeth. Tonlama: Yaratıcı Gücü _ Ses . Marina del Rey, CA: DeVorss Sc Co., 1973.
Leonard, George. Sessiz Nabız . New York: EP Dutton, 1978.
Lingerman, Hal A. Şifa Enerjileri _ Müzik . Wheaton, IL: Görev Kitapları, 1983.
Hizmetçi, Robert. Ayarlama İçinde: A Kılavuzu _ Etkili Dinleme . Gretna, LA: Pelican Yayınları, 1984.
McClellan, Randall. 1988. İyileştirici Güçler _ Müzik: Tarih, Teori ve Pratik . New York: Dostluk Evi,

Machine Translated by Google

Miller, Melvin E. ve Susanne R. Cook-Greuter, eds. Yaratıcılık, Maneviyat ve Aşkınlık . Stamford, CT: Ablex Yayıncılık, 2000.
Taş, Hal. Kucaklayan Bizim Benlikler: Sesli Diyalog Kılavuzu . Novato, Kaliforniya: Nataraj, 1993. Çakra Altı
Ahsen, Akhter. Temel Kavramlar _ Eidetik Psikoterapi . New York: Brandon Evi, 1973.
Feinstein, David ve Stanley Krippner. Kişisel Mitoloji: Psikolojisi _ Gelişen _ öz . Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1988.
Foster, Stephen ve Meredith Little. Kitabı _ _ Vizyon Görevi . Englewood Cliffs, NJ: Prentice Salonu, 1988.
Gawain, Shakti. Yaratıcı Görselleştirme ____.. San Rafael, CA: Yeni Dünya Kütüphanesi, 1979.
Işıkta Yaşamak Lucid Dreaming : . New York: Bantam, 1993.
LaBerge, Stephen. Rüyalarınızda Uyanık ve Farkında Olmanın Gücü _ _ _ _ . New York: Ballantine, 1985.
Liberman, Jacob. Işık: Tıp _ _ Gelecek. Santa Fe, New York: Bear & Co., 1991.
Jung, Carl G. Adam ve Onun Semboller. New York: Doubleday, 1964.
Stevens, Anthony. Arketipler . New York: Quill'in, 1983.
Taylor, Jeremy. Rüya Çalışması: Teknikler Keşfetmek _ Yaratılış Gücü _ Rüyalar . New York: Paulist Press, 1983.
____. İnsanların Uçtuğu ve Suyun Yokuş Yukarı Aktığı Yer : Bilinçdışının Bilgeliğinden Yararlanmak İçin Rüyaları Kullanmak _ . New York: Warner Books, 1992.
Wauters, Ambika. Çakralar ve Arketipleri : Enerji Farkındalığını Birleştirmek ve Manevi Büyüme . Berkeley, CA: The Crossing Press, 1997.
Williams, Strephon Kaplan. Jungian-Senoi Rüya Çalışması Kılavuzu . Berkeley, CA: Journey Press, 1980. Yedi Çakra
Booth, Leo. Tanrı Oyunu: Onun Hareketiniz _. Walpole, NH: Stillpoint, 1994.
Goldstein, Joseph. Deneyim – İç yüzü: A ve Basit Doğrudan Kılavuz Budist Meditasyon . Boston: Şambala, 1983.
Kabat-Zinn, Jon. Her nerede Sen Gitmek, Orada Sen öyle mi . New York: Hyperion, 1994.
Rama, Swami, Rudolph Ballantine ve Swami Ajaya. Yoga ve Psikoterapi: Evrimi _ Bilinç . Honeysdale, PA: Himalaya Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefe Enstitüsü , 1976 .
Satprem. Sri Aurobindo , the Macerası _ Bilinç . New York: Harper & Row, 1968.
Beyaz, John, ed. Sınırlar Bilinç: ve _ İç Arasındaki Buluşma Alanı Dış Gerçeklik . Julian, CA: Julian Press, 1974.
____. En Yüksek Durumu Bilinç . New York: Anchor Books, 1972.

PSİKOLOJİ

Genel ve Kişilerarası Psikoloji

Assagioli, Roberto. Psikosentez . New York: Penguen Arkana, 1976.
Bynum, Edward Brude. Psikonörotik Rahatsızlıkları Aşmak : Psikolojide Yeni Yaklaşımlar Psikospiritüalite ve Kişilik Gelişimi . Binghamtom, NY: Harrington Park Press, 1994.
Cortwright, Brant. Psikoterapi ve Ruh: Teori ve Pratik yapın Transpersonal Psikoterapi . Albany, NY: New York Eyalet Üniversitesi Yayınları .
Eliade, Mircea. Şamanizm . Princeton, NJ: Princeton University Press, 1964.
Levine, Stephen. İyileşme _ Hayat ve Ölüm . New York: Anchor Books, 1987.
Mijares, Sharon G. Modern Psikoloji ve Kadim Bilgelik : Psikolojik Şifa Uygulamaları _ Dünyanın Dini Gelenekleri . New York: Haworth Bütünleştirici Şifa Basını, 2003.
Miller, Alice. Dramı _ _ Üstün Yetenekli Çocuk: Şunu arayın : Doğru öz . Ruth Ward'ın çevirisi . Yeni York: HarperCollins, 1981.
____. İçin Kendi İyiliğiniz : Gizli Zulüm _ Çocuk Yetiştirme ve Kökleri _ Şiddet . Hildegarde Hannum ve Hunter Hannum tarafından çevrilmiştir . New York: Farrar, Straus ve Giroux, 1983.
Ornstein, Robert E. Psikolojisi _ Bilinç . San Francisco: Penguin Books, 1972.
Ratsch, Christian, ed. Geçit İç Uzay: Kutsal Bitkiler, Tasavvuf ve Psikoterapi _ . Dorset, İngiltere: Prism-Unity Press, 1989.
Küçük, Jacquelyn. Transformatörler: Terapistler _ _ Gelecek. Marina Del Rey, CA: DeVorss & Co., 1982.
Thouless, Robert H. Bir Giriş _ Psikolojisi _ Din _ . 3. baskı. Londra: Cambridge Üniversite Yayınları, 1971.
Walsh, Roger N. ve Frances Vaughan, Ph.D. Öte Benlik: Transpersonal Boyutlar _ Psikoloji . Los Angeles: J. P. Tarcher, 1980.
Washburn, Michael. Ego ve _ Dinamik Zemin: A Transpersonel Teorisi _ İnsan Gelişim . New York: New York Eyalet Üniversitesi Yayınları , 1988.
Wilber, Ken. Atman Projesi: A Transpersonal Görünüm _ İnsani Gelişme . Wheaton, IL: Görev Kitaplar, 1980.

Machine Translated by Google

_____. HAYIR Sınır: Doğu ve Batılı Yaklaşımlar _ Kişisel Gelişim . Boston: Shambhala, 1985.
____. Seks, Ekoloji ve Maneviyat: Ruhu _ Evrim . Boston: Shambhala, 1995.

Somatik Psikoloji

Conger, John P. Vücut içeri İyileşme : Somatik Psikoterapi ve öz . Berkeley, CA: Frog, Ltd., 1994.
____. Jung ve - Reich: Vücut olarak Bölge . Berkeley, CA: Kuzey Atlantik Kitapları, 1988.
Hanna, Thomas. Somatik: Yeniden Uyandırmak Zihnin Kontrolü _ Hareket, Esneklik ve Sağlık . Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Co., 1988.
Kelman, Stanley. Duygusal Anatomi . Berkeley, CA: Center Press, 1985.
____. İnsani Zemin: Cinsellik, Benlik ve Hayatta kalma. Berkeley, CA: Center Press, 1975.
_____. Aşk: Somatik Bir Bakış . Berkeley, CA: Center Press, 1994.
____. Sıkıntı Kalıpları___ . . Berkeley, CA: Center Press, 1989.
Vücudunuz Aklını Konuşuyor _ . Berkeley, CA: Center Press, 1975.
Levine, Peter, Ann Frederick ile . Uyandırma _ Kaplan: Travmayı İyileştirme : Doğuştan Kapasite_ Dönüştür Ezici Deneyimler (Berkeley, CA: Kuzey Atlantik Kitapları, 1997).
Lowen, Alexander. İhanet _ _ Vücut. New York: Collier Kitapları, 1967.
_____. Dili _ _ Vücut. New York: Collier Kitapları, 1958.
Lowen, Alexander ve Leslie Lowen. Yol _ Canlı Sağlık . New York: Harper Colophon Kitapları, 1977.
McNeely, Deldon Anne. Dokunmak: Vücut Terapi ve Derinlik Psikolojisi . Toronto: Şehir İçi Kitaplar, 1987.
Pierrakos, John. Çekirdek Enerjisi : Geliştirmek Kapasite _ Aşk ve İyileştirmek. Mendocino, CA: Yaşam Ritim Yayını, 1987.
Reich, Wilhelm. Karakter Analizi . Theodore P. Wolfe tarafından çevrilmiştir . New York: Farrar, Straus ve Giroux, 1949.
___. Geleceğin Çocukları Orgazmın . New York: Farrar, Straus ve Giroux, 1983.
____. İşlevi : Orgonun Keşfi_ _ _ _ _ _ . New York: World Publishing Co., 1971.

Jung Psikolojisi

Karotenuto, Aldo. Dikey Labirent: Bireyselleşme Jung Psikolojisi . Toronto: Şehir İçi Kitaplar, 1985.
Dourley, John P. A Strateji _ kaybı _ İnanç : Jung'un Önerisi _ . Toronto: Şehir İçi Kitaplar, 1992.
Hill, Gareth. Erkeksi ve Kadınsı: Doğal Akış _ _ Zıtlıklar Ruh . Boston: Şambala, 1982.
Jacobi, Jolande. Karmaşık, Arketip, Sembol . Princeton, NJ: Princeton University Press, Bollingen Seri, LVII, 1959.
____. Psikoloji Jung _ C. _ G. . K. W. Bash tarafından çevrilmiştir . New Haven, CT: Yale University Press, 1951.
____. Yol ile ilgili Bireyselleşme . RC F. Hull tarafından çevrilmiştir . Londra: Holder & Stoughton, 1967.
Jung, Carl Gustav. Akson : Araştırmalar _ Fenomenoloji _ _ öz . Princeton, New Jersey: Princeton Üniversite Yayınları, 1959.
____. Arketipler ve Kolektif Bilinçdışı (C. _ _ _ _ _ G. Jung, Cilt 9.1) . Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959.
____. Rüyalar . Princeton, NJ: Princeton University Press, 1974.
____. Anılar, Düşler , Düşünceler . Aniela Jaffe tarafından düzenlenmiştir . New York: Eski Kitaplar, 1965.
____. Psikoterapi Uygulaması (Toplu Eserler) C. G Jung, Cilt 16) . Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1966.
____. Psikolojik Tipler (C. _ _ _ G Jung, Cilt 6) . Princeton, New Jersey: Princeton Üniversite Yayınları, 1971.
____. Psikoloji ve Din : Batı ve Doğu (C. _ _ G. Jung, Cilt 11) . Princeton, NJ: Princeton University Press, 1958.
___. Psikoloji ve Doğu Yapısı (C. _ _ _ _ _ . Princeton, NJ: Princeton University Press, 1978.
____. The and Dynamics the Psyche Jung, Cilt G 8) . Princeton, NJ: Princeton University Press, 1960.
___. Üzerine İki Deneme Analitik Psikoloji Jung, Cilt C.'nin Toplu Eserleri . G.7) . Princeton, NJ: Princeton University Press, 1966.
Jung, Emma. Animus ve Anima . Woodstock, CT: Bahar Yayınları, 1957.
McNeely, Deldon Anne. Dokunmak: Vücut Terapi ve Derinlik Psikolojisi . Toronto: Şehir İçi Kitaplar, 1987.
Moore, Thomas. Bakımı_ _ Ruh: A için kılavuz Derinliği Geliştirmek ve Kutsallık _ Her gün Hayat. Yeni York: HarperCollins, 1992.
Smith, Curtis D . Jung'un Arayışı_ Bütünlük: A Dini ve Tarihsel Perspektif . New York: Eyalet New York Üniversitesi Yayınları , 1990.

Machine Translated by Google

Spiegelman, J. Marvin ve Arwind Vasavada. Hinduizm ve Jung Psikolojisi . Scottsdale, Arizona: Falcon Press, 1987.
Whitmont, Edward. İçeri _ Sembolik Görev: Temel Kavramlar Analitik Psikoloji . Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1969.
Woodman, Marion. Bağımlılık _ Mükemmellik: Hala tecavüze uğramamış gelin. Toronto: Şehir İçi Kitaplar, 1982.

Gelişim Psikolojisi

Erikson, Erik. Çocukluk ve Toplum . New York: WW Norton, 1964.
Mahler, Margaret S., Fred Pine ve Anni Bergman. Psikolojik Doğuşu _ _ İnsan Bebeği: Simbiyoz ve Bireyselleşme . New York: Temel Kitaplar, 1975.
Mussen, Paul Henry, John Janeway Conger, Jerome Kagan ve James Geiwitz. Psikolojik Gelişim: A Yaşam Boyu Yaklaşımı . New York: Harper & Row, 1979.
Newman, Barbara M. ve Philip R. Newman. Aracılığıyla Geliştirme Hayat: A Psikososyal Yaklaşım . Chicago: Dorsey Press, 1975.
Papalla, Diane E. ve Sally Wendkos Olds. A Çocuğun Dünyası: Bebeklikten Ergenliğe Kadar . New York: McGraw-Hill, 1986.
Piaget, Jean. kavramak _ Bilinç: Eylem ve Konsept _ _ Küçük Çocuk . Çeviren : Susan Wedgewood. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1976.
Piaget, Jean ve Barbel Inhelder. Psikoloji _ _ Çocuk . Helen Weaver'ın çevirisi . New York: Temel Kitaplar, 1969.

Evrimsel Psikoloji ve Sistem Teorisi

Jantsch, Erich. için tasarım Evrim: Kendi Kendini Örgütleme ve Planlama _ _ Hayatı _ İnsan Sistemleri . Yeni York: George Braziller, 1975.
___. Kendi Kendini Düzenleyen Evren: Bilimsel ve İnsani Etkileri _ _ Ortaya Çıkan Paradigma Evrim . New York: Pergamon Press, 1980.
Jantsch, Erich ve Conrad H. Waddington. Evrim ve Bilinç : İnsan Sistemleri Geçiş . Reading, MA: Addison-Wesley Yayıncılık Şirketi, 1976.
Neumann, Erich. Kökenleri ve Tarihi _ Bilinç . Princeton, NJ: Princeton University Press, 1954.
Teilhard de Chardin, Pierre. fenomen _ Adam. New York: HarperCollins, 1959.

ÇEŞİTLİ

Berman, Morris. Yeniden Büyülenmesi_ Dünya . New York: Bantam Kitapları, 1984.
Blair, Lawrence. Ritimleri _ Görüş . New York: Schocken Kitapları, 1976.
Bly, Robert. Ütü John . Okuma, MA: Addison-Wesley, 1990.
Cibran, Kahil. Peygamber. New York: Knopf, 1951.
Kosko, Bart. Bulanık Düşünme: Yeni Bilim _ Bulanık Mantık New York: Hyperion, 1993.

Bağımlılıklar

Ash, Mel. Zen _ İyileşmek . New York: Tarcher/Putnam. 1993.
Bien, Beverly ve Thomas Bien. Dikkatli İyileşme: A Ruhsal Yol _ Bağımlılıktan İyileşme _ . Yeni York: John Wiley & Sons, 2002.
Cunningham, Donna ve Andrew Ramer. Diğer Boyutlar _ Bağımlılıkları İyileştirme. San Rafael, CA: Cassandra Press, 1988.
Grof, Christina. Susuzluk _ Bütünlük: Bağlılık , Bağımlılık ve Manevi Yol . San Francisco: Harper, 1993.
Kasl, Charlotte. Kadınlar, Seks ve Bağımlılık: A Ara _ Aşk ve Güç . New York: Ticknor ve Fields, 1989.
Whitfield, Charles, L. Alkolizm ve Maneviyat: A Transpersonel Yaklaşım . Rutherford, New Jersey: Thomas Perrin, Inc., 1985.

Kundalini

Greenwell, Bonnie. Enerjiler _ dönüşüm . Saratoga, CA: Shakti River Press, 1995.
Krishna, Gopi. Kundalini: Evrimsel Enerji _ Adam. Boston: Shambhala, 1971.
Kundalini Araştırma Ağı , Lawrence Edwards, Ph.D., 66 Main St., Bedford Hills, NY 10507, (914) 241–8510, www.kundalininet.org. (Web sitesi yönlendirme değil bilgi sağlar .)
Mookerjee, Ajit. Kundalini: uyarılma _ İç Enerji . New York: Kader Kitapları, 1982.
Sanella, Lee. Kundalini Deneyimi . Lower Lake, CA: İntegral Yayıncılık, 1987.
Silburn, Lilian. Kundalini : Enerji _ Derinlikler. New York: New York Eyalet Üniversitesi Yayınları , 1988.

Machine Translated by Google

AYRICA ANODEA JUDITH TARAFINDAN

KİTAPLAR

Çakra Dengeleme : Enerji Bedeninizi İyileştirme ve Uyandırma Kılavuzu Güzel resimli
çakra kartları içeren eksiksiz bir ev çalışma seti . 102 sayfalık çalışma kitabı, 2 ses CD'si ve 7 kart. Kulağa Doğru Geliyor, 2003.

Yedi Katlı Yolculuk: Çakralar Yoluyla Zihni, Bedeni ve Ruhu Geri Kazanmak Çakralar üzerine Selene Vega ile birlikte yazılan , 120'den fazla fotoğraf içeren bir kendi kendine yardım çalışma kitabı . 294 sayfa. Geçiş Basını , 1993.

Yaşam Çarkı : Çakra Sistemi Kullanım Kılavuzu 150.000'den
fazla basılmış kopyası olan klasik resimli bir metin . _ _ _ 480 sayfa. Llewellyn Yayınları, 1999.

DİĞER ÜRÜNLER Yeni

Başlayanlar İçin Çakralar Kılavuzu :
Vücudunuzun Enerji Merkezlerini Kullanarak Kendinizi Nasıl
İyileştirirsiniz Çakra sisteminin altında yatan enerji dinamiklerini anlamak için harika bir başlangıç . _ _ _ 73 dakikalık ses CD'si. Kulağa Doğru Geliyor, 2002.

Çakra Sistemi : Kendi Kendine Teşhis ve İyileşmede Tam Bir Kurs Tam çakra eğitimi .
Kitapçıklı 9 saatlik ses bandı serisi (6 bant) . Kulağa Doğru Geliyor, 2000.

Aydınlatılmış Çakralar : İç Dünyanıza Vizyoner Bir Yolculuk 3 boyutlu animasyon
ve 5.1 surround ses ile büyüleyici görsel meditasyon . 28 dakikalık DVD veya VHS. Kutsal Merkezler, 2003.

Yaşam Çarkı Rehberli Meditasyonlar

Rehberli arabuluculuk. 75 dakikalık ses CD'si. Llewellyn, 1987.

Çakra Dua Bayrakları Sınırlı
sayıda üretilen bayrak setleri. Set başına 7 bayrak .

Çalıştaylara ilişkin yayınlar, ürünler, makaleler ve bilgilere şu adresten ulaşabilirsiniz :
SACRED CENTERS
WWW.SACREDCENTERS.COM(707) 823-8988