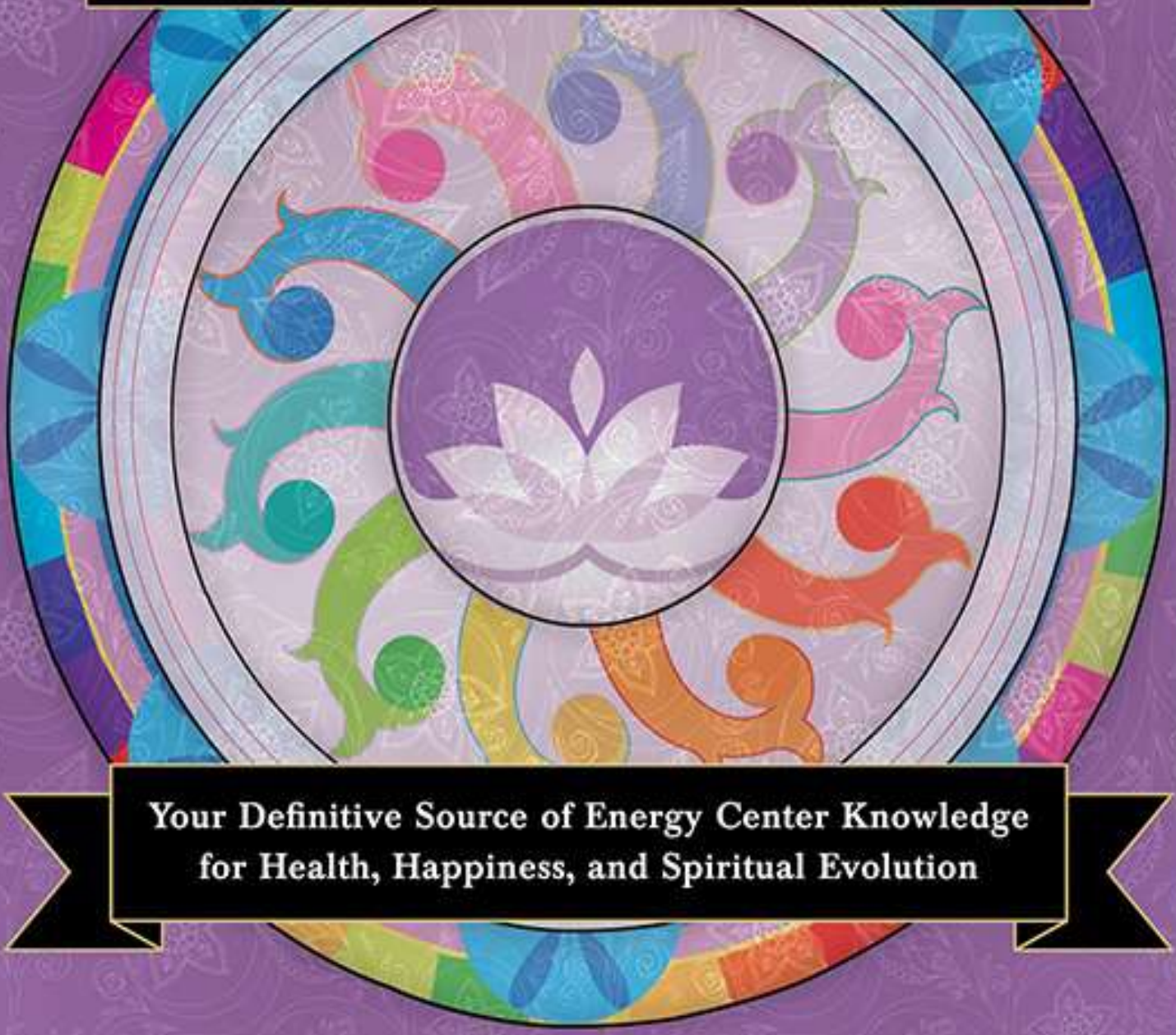
Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

LLEWELLYN'S

COMPLETE BOOK OF CHAKRAS



Your Definitive Source of Energy Center Knowledge for Health, Happiness, and Spiritual Evolution

CYNDI DALE

YAZAR HAKKINDA

Cyndi Dale (Minneapolis, MN) uluslararası üne sahip bir yazar, konuşmacı, şifacı ve iş danışmanıdır. Avrupa, Asya ve Amerika'da 50.000'den fazla müşteri oturumu yürüttüğü ve eğitim sınıfları sunduğu Life Systems Services'in başkanıdır.

CyndiDale.com'da çevrimiçi olarak burayı ziyaret edin.

LLEWELLYN'S

COMPLETE BOOK OF CHAKRAS



Your Definitive Source of Energy Center Knowledge for Health, Happiness, and Spiritual Evolution

CYNDI DALE

Llewellyn Yayınları
Woodbury, Minnesota

Telif Hakkı Bilgileri
Llewellyn'in Tam Çakralar Kitabı: Kesin Enerji Kaynağınız Sağlık, Mutluluk ve Ruhsal Evrim için Bilgi Merkezi© 2016 Cyndi Dale tarafından.

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel makaleler ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar dışında, Llewellyn Publications'ın yazılı izni olmaksızın, İnternet kullanımı da dahil olmak üzere herhangi bir konuda kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu e-kitabın alıcısı olarak, size bu e-kitabın metnine erişim ve ekranda okuma için münhasır olmayan, devredilemez bir hak verilmiştir. Metin, herhangi bir biçimde veya herhangi bir şekilde başka bir şekilde çoğaltılamaz, iletilemez, indirilemez veya başka herhangi bir depolama aygıtına kaydedilemez.

Yayıncının açık yazılı izni olmadan metnin izinsiz kullanımı, yazarın telif hakkının ihlalidir ve yasa dışıdır ve yasalarca cezalandırılabilir.

İlk e-kitap baskısı © 2016 E-
kitap ISBN: 9780738745701

Rebecca Zins tarafından kitap tasarımı

Ellen Lawson tarafından kapak tasarımı

Kapak resimleri: iStockphoto.com/41763132/ © Julia Snegireva, iStockphoto.com/30364516/ © Fuet, mandala Cyndi Dale'in izniyle / Essential Energy İç süs deseni: iStockphoto.com/41763132/ © Julia Snegireva Mary Ann Zapalac'ın İç illüstrasyonları, Elisabeth Alba, James Clark ve Llewellyn Sanat Departmanı Llewellyn Publications, Llewellyn Worldwide Ltd.'nin bir baskısıdır.

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Verileri Dale, Cyndi.
Llewellyn'in eksiksiz çakralar kitabı: sağlık, mutluluk ve ruhsal evrim için kesin enerji merkezi bilgi kaynağınız / Cyndi Dale. - ilk baskı.

1 çevrimiçi kaynak. - (Llewellyn'in tam kitabı; # 8) (Llewellyn's Complete Book Series; # 8) Bibliyografik referansları ve indeksi içerir.
Yayıncı tarafından sağlanan basılı sürüm kaydına ve CIP verilerine dayalı açıklama; kaynak görüntülenemedi.
ISBN 978-0-73874570-1 - ISBN 978-0-7387-3962-5 1. Çakralar. I. Başlık.
BF1442.C53
131 - dc23
2015026971

Llewellyn Publications, yazarlarımız ve halk arasındaki özel iş düzenlemelerine katılmaz, bunları onaylamaz veya bunlarla ilgili herhangi bir yetki veya sorumluluğa sahip değildir.

Bu çalışmada yer alan herhangi bir İnternet referansı yayın tarihinde günceldir, ancak yayıncı belirli bir referansın devam edeceğini veya korunacağını garanti edemez. Mevcut yazar web sitelerine bağlantılar için lütfen yayıncının web sitesine bakın.

Llewellyn Yayınları
Llewellyn Dünya Çapında Ltd.
2143 Wooddale Sürüşü
Woodbury, MN 55125
www.vezzany.com

Amerika Birleşik Devletleri'nde üretilmiştir

İÇİNDEKİLER

ListesiEGZERSİZLER

ListesiRESİMLER

renkli çizimler

Giriş

Bölüm 1: Çakra Temelleri ve Temel Uygulamalar

Bölüm 1:Çakralar Nelerdir?*Cep Rehberiniz*

Vücudun Işık Noktaları

1Işıktan Dönen Çarklarınız

2Kundalini Nedir?

Bölüm 2: Hindu Çakra Sistemi

3Hindu Çakraları: Temel Yedi

4İlk Hindu Çakrası: Muladhara

5İkinci Hindu Çakrası: Svadhisthana

6Üçüncü Hindu Çakra: Manipura

7Dördüncü Hindu Çakrası: Anahata

8 Beşinci Hindu Çakrası: Vishuddha

9 Altıncı Hindu Çakrası: Ajña

10 Yedinci Hindu Çakrası: Sahasrara

3. Bölüm: Çakra Tıbbının Temelleri

11 Çakra Tıbbının Faydaları

12 Çakra Tıbbı Yöntemleri I: Hazırlama ve Analiz

13 Çakra Tıbbı Yöntemleri II: Şifa

14 Çakra Tıbbı Uygulamaları: Doğu Yöntemleri

15 Çakra Teknikleri: Mantralardan Değerli Taşlara ve Aradaki her şey

Bölüm 2: Derinlemesine Çakralar — Tarihsel, Bilimsel ve Kültürler Arası Anlayışlar

4. Bölüm: Aracılığıyla Çakra Bilgisinin Tarihi Antik Hindistan Lensi

16 Kadim Vedik Yazı: Dört Kanon

17 Çakralar Biçimleniyor: Üç Hareketi Kehanet
Upanişadlar ve Diğer Erken Kutsal Metinler

18 Tantra ve Yoga Işığının Ardından

Bölüm 5: Süptil Enerji Bilimi

19 Enerji Astarınız: Fiziksel ve İnce Anlamak
Enerji (Ve Aradaki Birkaç Önemlidir)

20 Süptil Enerji Anatomisinin Bir Parçası Olarak Çakralar

21 Çakraların Bilimi ve Yapısı

22 Kundalini Yükseliyor: Çakra Yılanı

6. Bölüm: Asya'nın Çakra Sistemleri

23 Hindistan'ın Çakra Sistemleri

24 Tibet: Hint Tantrası Budizmle Buluşuyor

25 Diğer Asya Çakra Sistemleri

7. Bölüm: Afrika, Avrupa'daki Kadim Çakra Sistemleri, Ortadoğu ve Amerika

26 Afrika Kıtası

27 Eski Avrupa'nın Çakra Sistemleri

28 Orta Doğu

29 Amerika'da Çakra Tıbbı

Bölüm 8: Modern Batı Çakra Sistemleri

30 Erken Batı Mistikleri ve Ezoterik Düzenler

31 Teosofi Cemiyeti

32 Çakralar Batıda Yaşlanıyor

9. Bölüm: Çakralar Et Cetera: Doğal ve Sıradışı Çakralar

33 Doğadaki Çakralar

34 Yeni ve Sıradışı Çakralar ve Çakra Sistemleri

ÇÖZÜM: Sizin "Büyük Belki"niz

TEŞEKKÜRLER

SÖZLÜK

SON NOTLAR

EGZERSİZLER

Alıştırma: İki Hayati Hava Alıştırması:

Muladhara için Bir Topraklama Aracı

Alıştırma: “Burnunuzu Bilmek” Yoluyla Özel Muladhara Mudra

Egzersizi: Suyu ve Ay'ı Etkinleştirmek için Sol Burun Deliği Nefesi

Egzersizi: İkinci Çakraya Prana Akışını Arttırın Egzersiz: Svadhisthana üzerinde Meditasyon

Alıştırma: Manipuranızla Evreni Seslendirmek

Alıştırma: Manipuranızı Ateşlemek

Egzersiz: Manipura Çakra için Çukur Pozu Egzersiz:

Korku Yerine Barış Yaratmak için Mantra Egzersiz:

Göksel Ağaç Üzerinde Dilek Tutmak Egzersiz: Bija

Ham'ı Rezonans Etmek

Alıştırma: Khechari Mudra: Tanrıların Nektarına Açılma

Alıştırma: Topraklamanın Beş Adımı

Egzersiz: Ruhtan Ruha

Alıştırma: Sarkaçla Çakraları Bulma

Egzersiz: Kas Testini Kullanarak Polarite Temel Çizgisi Oluşturma

Egzersizi: Gönderen ve Alan Ellerinizi Belirleme Egzersizi: Uygulamalı Kinesiyoloji ile Çakraların Yerini Belirleme Egzersizi: Uygulamalı Etkileşimle Çakraların Yerini Bulma Egzersizi: Çakraları Sezgisel Olarak Bulma

Alıştırma: Sarkaçla Çakra Dönmesini Test Etme

Alıştırma: Uygulamalı Kinesiyoloji ile Değerlendirme

Alıştırma: Uygulamalı Etkileşimle Değerlendirme

Alıştırma: Sezgiyle Değerlendirme — Dört Stil Alıştırma: Uygulamalı Etkileşimle Çakra Temizleme

Egzersiz: Sezgisel Meditasyon ile Çakra Temizleme

Egzersizi: Çakra Bloklarını İyileştirme

Alıştırma: Çakradaki Tıkanıklığı Giderme

Egzersizi: Çakrayı Şarj Etme

Egzersiz: Hafif Bir Değnek Kullanma Egzersizi:

Başkasının Çakralarını Hizalama Egzersizi: Kendi

Çakralarınızı Hizalama Egzersizi: Yedi Adımda

İnançlarla Çalışma Egzersiz: Ujjayi Pranayama

Egzersiz: Bhramari Pranayama

Egzersiz: Bhastrika Pranayama

Egzersiz: Anulom Vilom (Alternatif Burun Deliği Nefesi)

Egzersizi: Udgeeth Pranayama

Egzersiz: Sukhasana Duruşu Egzersizi:

Padmasana Duruşu Egzersizi: Jnana ve

Çene Mudraları Egzersizi: Shambhavi

Mudra

Alıştırma: Ashvini Mudra

Alıştırma: Navamukhi Mudra

Alıştırma: Dhyani Mudra (Samadhi Mudra olarak da bilinir)

Alıştırma: Vitarka Mudra

Egzersiz: Dharmachakra Mudra

Egzersiz: Bhumisparsha Mudra

Egzersiz: Abhaya Mudra

Alıştırma: Varada Mudra

Alıştırma: Uttarabodhi Mudra

Alıştırma: Yüce Bilgelik Mudrası

Alıştırma: Anjali Mudra (Namaskara Mudra olarak da bilinir)
Alıştırma: Vajrapradama Mudra
Egzersiz: Karana Mudra
Egzersiz: Gözleri Aktive Etme
Egzersizi: Trataka
Egzersiz: Mula Bandha
Alıştırma: Uddiyana Bandha
Alıştırma: Jalandhara Bandha
Alıştırma: Maha Bandha
Alıştırma: Birinci Çakra Duruşu: Virabhadrasana I (Savaşçı I)
Alıştırma: İkinci Çakra Duruşu: Parivrtta Trikonasana (Büküm Üçgen Duruşu)
Egzersiz: Üçüncü Çakra Duruşu: Ustrasana (Deve Duruşu)
Egzersiz: Dördüncü Çakra Duruşu: Bhujangasana (Kobra Duruşu)
Egzersiz: Beşinci Çakra Duruşu: Dhanurasana (Yay Duruşu)
Alıştırma: Altıncı Çakra Duruşu: Adho Mukha Svanasana (Aşağıya doğru bakan köpek)
Alıştırma: Yedinci Çakra Duruşu: Savasana (Ceset Duruşu)
Alıştırma: Gayatri Mantrası
Egzersiz: Bir Yantra Egzersizi
Kullanmak: Bir Reiki Çakra Egzersizi
Egzersizi: Arketip Meditasyonu
Egzersizi: Lotus Meditasyonu
Egzersiz: Çakra Şifası için Değerli Taşları Kullanma Egzersizi: Brahman'ın Kalbini Ziyaret Etmek İçin Rehberli Meditasyon
Alıştırma: Bir Öz-Değerlendirme — Sizde Zaten Hangi Siddhiler Var? Aktif?

Alıştırma: Kadim Metinlerin Huzuru Olmak

Alıştırma: Kriya Nefesini Nefes Almak

Egzersiz: Marma Dokunma Terapisini Uygulamaya

Alma Egzersiz: Shakti Çakra Meditasyonu

Alıştırma: Theravada Budizm Deneyimi

Alıştırma: Tibet Kutsaması Almak

Egzersiz: Vajra meditasyonu Vücut Egzersizi:

Rüzgarları Temizleme Egzersizi Egzersiz: Olumsuz

Duyguları Uzaklaştırma Egzersizi: Çakra El ve Ayak

Refleksoloji Egzersizi: Basit Zazen: Nefesinizle Bir

Olmak Egzersizi: Çakralarınızı Güçlendirme

Egzersiz: Hızlı Shiatsu Enerji Artışı

Egzersiz: Taç Çakra Enerjisi ile Bir Alanı Temizleme

Egzersizi: Orishalarınızı Temizlemek

Alıştırma: Ateş Tapınağına Girme

Alıştırma: Sufilerle Anma Alıştırma:

Zor Zamanlarda

Alıştırma: Beş Kulağınızla Dinleme

Alıştırma: Kuna Kızılderililerivle Serinleme

Alıştırma: Nawis'i Deneyimleme

Alıştırma: Kendi Chumpis Egzersizinizi

Etkinleştirme: Bir İnka Çakra Uyum Ayini

Alıştırma: Bu Güzel Dünyada Yürümek: Ayakların Nawis'i

Alıştırma: Bir Gül Haç Olarak Yaşamak

Egzersiz: Çakra Şifası için Gül Haç Meditasyonu ve Dua

Egzersizi: Işınları Kullanan Şifa Teknikleri

Egzersiz: Astral Vücutta Renkleri Algılama
Egzersizi: Steiner'ın Beşinci Çakra Egzersizi için
Tavsiyesi: Cayce Yolu Meditasyon
Alıştırma: Yedi Katolik Ayini Alıştırma:
Hara Çizginizi Güçlendirme Alıştırma:
Bölgenizde Bir Girdap Var mı?
Alıştırma: Çevrenizde Kendi Şarkı Hattınızı Yaratmak Alıştırma:
Vücudunuzdaki Steiner'ın Gezegensel Enerjisi Alıştırma: Ağrılı
Bedeni Bedensizleştirmek
Alıştırma: Eterik Ayna: Şifayı Görmek
Alıştırma: Yaşam Kitabı: Olumsuzu Olumluya Dönüştürmek

RESİMLER

Resim 1-Vorteks Olarak Çakralar

Resim 2—Vücut İçinin Konumu ve Temel İşlevleri çakralarresim 3— Tüylü Yılan ve bir Ouroboros Resim 4—Kundalini ve Üç Ana Nadi (solda) ve Ida ve Pingala'nın Enerji Akışı (sağda)Resim 5—Üç Ana Granthis

Resim 6—Beş Kosha

Resim 7—Yunan Caduceus ve Kundaliniresim 8- Endokrin sistemi

Resim 9— Yedi Hindu Çakrası

Resim 10— Muladhara ve Omurganın ParçalarıResim 11 - Pankreas

Resim 12—Göksel Ağaç Dilek ÇakrasıResim 13- Tiroid ve ParatiroidResim 14—Lalana Çakra

Resim 15—Ajña'nın Üç Ana İkincil Çakrası

Resim 16— Epifiz Bezinin KonumuResim 17- Sukhasana

resim 18—Padmasana

resim 19—Jnana ve Çene Mudralarıresim 20- Navamukhi

resim 21—Dhyani veya Samadhi MudraResim 22—Vitarka Mudra

Resim 23—Dharmachakra Mudra

resim 24—Bhumisparsha Mudra

resim 25—Abhaya Mudra resim 26

—Varada Mudra Resim 27—

Uttarabodhi Mudra

resim 28—Yüce Bilgelik Mudrasıresim 29—Anjali veya Namaskara Mudraresim 30—Vajrapradama Mudra
resim 31—Karana Mudra resim 32 —İlk Çakra Duruşu resim 33—İkinci Çakra Duruşu resim 34—Üçüncü Çakra Duruşu resim 35—Dördüncü Çakra Duruşu resim 36—Beşinci Çakra Duruşu Resim 37—Altıncı Çakra Duruşu resim 38—Yedinci Çakra Duruşu
çizim 39— Çakraların Yedi Kutsal Geometri İşareti resim 40—Reiki Sembolleri
çizim 41—Vishnu ve Sudarshana ÇakraResim 42- Yunan Omphalos'u
Resim 43— Sushumna içindeki NadilerResim 44- Aurik Alanlar
Resim 45—Yedi Işın
Resim 46—Dış Enerji BedenleriResim 47- Dantianlar
Resim 48—İnsan Omurgası
resim 49-Beynin Bölümleri
Resim 50— Bezlerin Yakın Çekimi51 çizimi- Elektromanyetik spektrumResim 52—Boşluk Kavşakları
Resim 53—Torus, Sıfır Noktası Ekleme ve Çakra resim 54—İki Taraflı Çakra (solda) ve Kalp Alanı (sağda) Resim 55— Masrafların YükselişiResim 56- Kundalini Durumlarında Duyguların Ortaya Çıktığı Bedensel Bölgeler

Resim 57—On Üç Çakra Sistemiresim 58—Kshetram Noktaları
resim 59— Beyindeki Kshetram ve Çakra Noktaları
resim 60—Vücudun Beş Element Alanıresim 61— Vücuttaki Beş KoshaResim 62— Çakralarla İlgili MarmanilerResim 63—Kalachakra Altı Çakra Sistemiresim 64—Dört Taocu GüçResim 65—Mikrokozmik Yörüngeresim 66— Eldeki Yedi Çakra Noktasıresim 67—Ayaktaki Yedi Çakra Noktasıresim 68—Kore Dahnjons

resim 69—Pranik Şifa ve On Bir Büyük Çakra
resim 70—Kamitik Hayat Ağacıresim 71—Yoruba Kozmolojisi
Resim 72—Yoruba Çakra Sistemiresim 73-İskandinavların “Çakra” Dünyalarıresim 74—Zerdüştlü Amesha Spentasresim 75—Lataf'a'nın Fiziksel Konumu resim 76— Hayat Ağacındaki Sephirothresim 77- Çakralar ve Kabala
resim 78— Taocu I Ching ve Kabalistik Hayat Ağacıresim 79—Sioux'nun Yedi Taşıresim 80—Chumpi Enerji Kemerleriresim 81—Gizli On Üçüncü Nevîresim 82—Kadın Quilagos Geleneğinde Nawilerresim 83—Leonardo da Vinci'nin "Vitruvius Adamı"

resim 84—Gül Haç Lamen
resim 85—Yedi Güllü Gül Haçıresim 86- On'un Gücü

resim 87—Birinci Çakra Meydanındaki Gülresim 88 - Blavatsky'nin Uçaklar İçinde Uçaklarresim 89—İnsan Varlığının Teosofik Yapısıresim 90-

Çakranın Şekli ve Yapısıresim 91—Leadbeater'ın Çakra Sistemiresim 92—Brennan'ın Gerçeklik Düzlemleri ve Aurik Alan Katmanlarıresim 93—Brennan'ın Çakralara Bakışı resim 94—On İki Çakra Sistemiresim 95- Kişilerarası Çakralarresim 96—Hara Çizgisi Çakraları resim 97—Antakarana Sembolü resim 98— Kırpma Çemberleri ve Çakralarresim 99—Hayvan Çakraları

GİRİŞ

İYILDIZLARbinde bir gece görünmeli
yıl, erkekler nasıl inanır ve tapar...

rALPHWALDOEMERSON

İ genellikle çakraları dünyaya inen ve insan formumuza gömülü yıldızlar olarak düşünürler. Bazı yönlerden çakraların hikayesi yıldızlarınkine benzer. Emerson'ın ima ettiği gibi, gündüz geceyi takip ettiği gibi, varlıkları, görülen veya görünmeyen, var olmaktan memnun oldukları için göz ardı edilebilir, göz ardı edilebilir veya varsayılabilir. Ancak çakraları keşfetmek, evrenin gerçekten harika hikayelerinden birini araştırmak demektir. Daha büyük bir masalın içine gizlenmiş bir dizi hikayeyi, birçok bükülmeyi ve dönüşü ortaya çıkarmak için yıllarımı harcadım. Bu kitabı, bu hikayelerin tek bir kaynakta bir araya getirilmiş bir özetini, çakralar hakkında kesin bir hikaye kitabını sunmak için yazdım.

Çakralar, bedenlerimizdeki enerji merkezleridir ve onları görebilmek için kutsanmış olanlarımız tarafından algılandığında, beden içinde ve çevresinde dönen ışık çarkları gibi görünürler - minyatür yıldızlar. Çakralar aynı zamanda “ince” yapılardır, yani birçok yönden psişik veya ruhsal düzeyde çoğu insanın algısının radarı altında çalışırlar. Ama aynı zamanda fiziksel ve duygusal kapasitelerimizle karmaşık bir şekilde iç içedirler. Bu kitapta öğreneceğiniz daha büyük bir süptil enerji anatomisinin anahtar parçaları olarak, varoluşumuzun tüm seviyelerini yönetmekten daha az önemli bir işleri yoktur.

Çakralar binlerce yıldır yüzlerce kültür tarafından incelenmiştir. Bu dinamik enerji merkezleri, vücudun elektrik sisteminden - bir dereceye kadar teşhis ve diğer tıbbi cihazlarla ölçülebilir - renkler, sesler ve elementler gibi daha ince titreşim kategorilerine kadar varlığımızın sayısız yönü ile bağlantılıdır. Bu devasa çakra fikirleri sepetine - ve özellikle bunlarla ilişkili uygulamalara - "çakra ilacı" diyorum. Bu terim, tıbbın geleneksel anlamını onurlandırır: refahımızı artırmak için katılabileceğimiz tüm bilgi, beceri, teori ve uygulamaların toplamı. Çakralar hayatın tüm yönlerini yönettiği için sağlık, mutluluk ve refahın anahtarı olarak görülebilirler.

Çakralar, pek çok farklı insan tarafından ve o kadar uzun süredir inceleme konusu olmuştur ki, çakralar hakkında bir kitap yazmak sonsuza kadar sürebilir - zamanın erken sislerinde başlayan ve ufukta kayan hiç bitmeyen bir hesap. i

kendimi bu sonsuz hikayeye iki kapak koymaya adadım, işaretçi olarak hizmet etmek; bu nedenle, bu kitabı, kadimlerden başlayarak, dünya çapındaki kaynaklardan yararlanarak ve kapsamlı araştırmalarım ve enerjimle edindiğim bilgileri ekleyerek, çakralar ve çakra tıbbı ile ilgili bugün var olan bilgilerin kapsamlı bir derlemesi haline getirmeyi amaçladım. şifa uygulaması.

Ama asla korkmayın: Bu devasa hikayeyi ısırık parçalarına ayıracağız. Paylaşacağım bilgiler temel düzeyde başlar ve karmaşıklık içinde büyür. Bu nedenle, "çakralarla ilgili her şey"in temellerini öğrenmek ve daha sonra daha derine, daha da derine inmek için bir davettir. Sonunda, kendi keşifleriniz yoluyla, ortak bilgelik temelimize kendi çakra keşiflerinizi ekleyeceğinizi umuyorum.

Bu kitapta gezinirken, daha önce tanıttığım temaya sürekli döndüğümü keşfedeceksiniz: bedenlerimizdeki çakralar galaksimizdeki yıldızlarla karşılaştırılabilir. Bu güzel metafordan hoşlanıyorum, ancak sonraki bölümlerde enerjinin doğası tartışmalarına daldıkça, bu bağlantının sembolik olmaktan çok daha fazlası olduğunu göreceksiniz. Yıldızlarla ilgili duygularımız gibi, çakralar da her seviyede çalışır ve çoğu uygulayıcı, ruhlarımızın rüyalarına giden yolu işaret ederek nihayetinde ruhsal oldukları konusunda hemfikirdir.

Çakraların en temel yönlerini ve nasıl çalıştıklarını ele alarak başlayacağım; 1'den 15'e kadar olan bölümlerin konusu bu olacak. 1. bölümü bir soruyla açıyorum: çakra nedir? Bu kitabın tamamı bu soruyu tam olarak cevaplamak için yazılmıştır, ancak önce temel terimlerle cevaplayacağım. Saygıdeğer Hindu sistemi bugün en iyi bilinen sistemlerden biri olduğu için, çakrayla ilgili fikirlerin, uygarlıkları ve çağları kapsayan tarihinin küçük bir taslağını ve ayrıca enerjiyle ilgili eski Hindu fikirlerinin bir incelemesini ekleyeceğim. Bu bilgi, çakra keşfinizi kronolojik bir bağlamda belirlemenize ve tüm modern verilerin üzerine inşa edildiği zihniyeti ortaya çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Kitabın ilerleyen bölümlerinde bu Hindu köklerini çok daha derinlemesine inceleyeceğiz.

Daha sonra enerjinin doğası hakkındaki bilimsel düşüncenin ana hatlarını vereceğim. Sonuçta, bahsettiğim gibi, çakralar esasen enerji merkezleridir, bu yüzden enerji fiziği hakkında öğrendiklerimizi tazelemek faydalı olacaktır. Yine, bu kitapta daha sonra genişleteceğim kısa bir arka plan olacak.

Yakında keşfedeceğiniz gibi, çakralar ruhsal dönüşüm için güçlü araçlardır. Hayatımızda fiziksel ve psikolojik roller oynasalar da, nihayetinde

çakralar ruhsal büyümeyi teşvik eder. Sizi bu yöne yönlendirmeye başlamak için, çakraları uyandıran ve aydınlanmaya giden yolu açan enerjisel bir gücü kısaca tanımlayacağım. Bu kuvvete kundalini enerjisi denir.

Çakraların tam olarak anlaşılması, bedenlerimizdeki enerjinin doğasının araştırılması da dahil olmak üzere, çok daha fazla ve çok daha derin anlayış katmanlarını gerektirir; çakraların psikolojik, sezgisel ve fizyolojik etkileri; insanların onlarla ilişkilendirdiği imgeler ve sembolizm; ve manevi ikonlardan arketiplere kadar her şeyi içeren çakraların yönlerinin hem geleneksel hem de çağdaş görüşleri. Bu derin yolculuğa başlayacağızBölüm 2.

Bölüm 2en tanıdık çakra modelini inceler: Hindu sistemi. Omurganın tabanından başın tepesine kadar sırayla yedi beden çakrasını gezeceğiz. İlk hedefimiz, en temel şekillerde nasıl işlev gördüklerine bakmaktır: fiziksel ve psikolojik olarak. Ayrıca, daha eksiksiz bir resim için gereken bilgi katmanlarını da eklemeye başlayacağız: Sanskritçe isimler, amaç, renk, ilişkili bez ve her bir çakranın yönettiği vücudun bölümü. İlgili hastalıklar ve psikolojik işlevler de dahil olmak üzere pratik hususları özetleyeceğim ve her bir bedensel yıldızın içinde hüküm süren tanrılar ve tanrıçalar gibi daha ezoterik konulara geçeceğim. Semboller, arketipler, sezgisel yetenekler ve ikincil çakraların keşiflerinin yanı sıra diğer özellikler, çakra profillerimizi tamamlamaya yardımcı olur.

Daha sonra katılmak için köşeyi dönüyoruz3. Bölüm, Çakra Tıbbının Temelleri. Burada çakra tıbbı prosedürlerini ve tekniklerini öğreneceksiniz. Bu bölümdeki ilk bölüm, çakra tıbbı kavramını tanıtmaktadır: daha fazla sağlık ve esenlik için çakralarla çalışmak için izleyebileceğiniz uygulamalar. Çakraların size yardımcı olabileceği çeşitli yolları öğreneceksiniz ve ben çakralarınızı bulmaktan onları temizlemeye ve dengelemeye kadar her şeyi yapmak için kullanabileceğiniz çok sayıda işlem sağlayacağım. Uygulamalar gevşek bir şekilde Batı ve Doğu yaklaşımları şeklinde organize edilmiştir.

O zaman bir sonraki kapıdan geçmenin ve içeri girmenin zamanı gelecek. Bölüm 2, Derinlemesine Çakralar: Tarihsel, Bilimsel ve Kültürlerarası Anlayışlar. Bu noktaya kadar, çakra metodolojisinin tüm temellerini öğrenerek ve büyük bir gece gökyüzüne bir teleskopla bakıyormuş gibi, kitapla vakit geçirmiş olacaksınız.Bölüm 2bir uzay gemisine binmek ve aslında o yıldızlara uçmak, maneviyat gibi hassas ekipman taşımakla eşdeğerdir.

incelemeler, ince ayarlanmış mikroskoplar ve coğrafi haritalar. 12.000 yılına kadar uzanan Vedik, tantrik ve yogik çakra efsanelerini inceleyerek çakra kavramlarının tarihinin kapsamlı bir incelemesine başlayacaksınız.M.Ö.. ele alacağımız bu tarih4. Bölüm, sizi bölüm 5'e hazırlayacak: Süptil Enerji Bilimi.

Bölüm 5İlgili klasik ve kuantum fiziğini ve enerjinin doğası hakkında bilimsel olan her şeyi gözden geçiren fiziksel ve süptil enerji üzerine bir başlangıç ile başlıyor. Çakraların içinde büyüdüğü enerjik manzarayı daha iyi anlayarak, çakraları daha geniş ailesel yapıları içinde, yani tüm enerjisel anatominiz içinde resmetmeye hazır olacaksınız. Çakralarla gerçekten çalışmak için, onları çakraların benzersiz yapısını daha iyi anlamak için inceleyeceğiniz fiziksel bedene de yerleştirmelisiniz. Son olarak, zamanınızı çakraları harekete geçiren kundalini'nin bilimsel açıklamasına adayacaksınız.

O zaman dünyayı dolaşır, derin anlamlı bir maceraya atılırsınız.6. Bölüm 8. Çakralar yalnızca Hindu kökenli değildir; dünyanın her yerinde ve zaman içinde ormanlarda, çöllerde, dağlarda ve deniz kenarlarında ortaya çıktılar. Ayrıca, modern akademik, manevi ve felsefi disiplinlerin konusudur. Düzinelerce çakra sistemi, ruhsal ve kültürel çevreleri bağlamında özetlenir ve açıklanır. Bu dünya turunda Asya'yı ziyaret edecek, Afrika, Orta Doğu, Avrupa ve Amerika'nın kadim çakra sistemlerini keşfedecek ve modern Batı çakra sistemlerini araştıracaksınız.

Eşsiz ve çağdaş çakra kavramları ve sistemleri,9. Bölüm, Çakralar Et Cetera: Doğal ve Olağandışı Çakralar, çakralar ve dünya, hayvanlar ve gökyüzü arasındaki ilişkinin kapsamı ve aynı zamanda çağdaş ve gelişmekte olan çakra sistemlerinin bir analizi. Dünyanın kendisinin çakraları var mı? Peki ya hayvanlar? Bu büyüleyici incelemeyi, ortak çakra ilaç çantamıza yeni giren bir-iki-üç yeni ve sıra dışı çakralar takip ediyor.

Hac yolculuğunuz boyunca netleşeceği gibi, çakralar yeni bir şey değildir ve her zaman yenidirler; çakra maceramızı asla tamamlamıyoruz. Bu ışık noktaları, nimetlerimizi sayarken baktığımız yıldızlı gökyüzünün cisimleşmiş yansımaları olarak hayatımızın her alanına dokunur.

[içerik]

BÖLÜM 1

CHAKRA FUNDAMENTALLER VE BASIC POYUNLAR

TİŞTE ODA tüm sevgiler için kalbinde,
cennette tüm yıldızlara yer var.

VİKTORHUGO

Ö Çağlar boyunca çakralar yüzlerce şekilde tanımlanmıştır. Keşfedeceğiniz gibi, bunlar araba tekerlekleri, bedensel sinir ağları, psikolojik geçitler, enerji merkezleri, ruhsal güçler ve daha fazlası olarak tasvir edilmiştir. Bir düzeyde her iddia doğrudur ve çakralar hakkında gerçeği arayan kişi mevcut her veriyi inceleyecektir (bu yüzden bu kitap bu kadar geniştir). Bir benzetme yapmak gerekirse, gökleri anlamaya çalışanlar, gökteki her şeye bakarlar. Bununla birlikte, temelleri anlamadıkça kozmosun karmaşıklığını anlayamayız. Aynısı çakralar için de geçerlidir, bu nedenle 1. bölümde temel çakra felsefeleri ve uygulamaları yer almaktadır.

Bölüm 1çakralara kuş bakışı bir bakışla başlar, kısaca çakraların tanımına, tarihine, bilimine ve işlevlerine ve diğer enerji kohortlarına değinir. Kundalini de araştırılır, çünkü bu enerjik yardımcı, çakraların ve diğer enerjik yapıların fiziksel, psikolojik ve ruhsal dahil olmak üzere her seviyede tam olarak çalışmasını sağlar.

Bölüm 2Hindu çakra sistemini kapsamlı bir şekilde sergileyen son derece ayrıntılı. Genellikle klasik çakra sistemi olarak adlandırılan bu yedi çakra sistemi en iyi bilinen ve bu nedenle tartışmasız en gelişmiş sistemdir. Yeni keşfettiğiniz bilgileri anında kullanıma koyabilirsiniz.3. Bölüm, çakra temelli egzersizleri ve teknikleri sergileyen. Bu çakra tıbbı uygulamaları evrenseldir ve aynı zamanda bu bölümde kapsanan kültürler arası çakra sistemlerinden yararlanmanıza yardımcı olacaktır.6. Bölüm- 8, bulundu Bölüm 2.

Gökyüzünde tüm yıldızlara yer olduğu gibi, çakralarda var olan tüm mevcut bilgiler için arayıcının zihninde yer vardır; ama önce, temel.



Çakralar Nelerdir?

Vücudunuzun Işık Noktalarına Yönelik Bir Cep Rehberi

DKİMLİK SÖYLEDİĞİNİZyıldızlar dünyalar mıydı...?

THOMASHARDI

Tişte çoğu çıplak duyularımızla algılayamadığımız dünyalar içinde dünyalar. Vücudumuzun içinde hücreler vardır ve bu hücrelerin içinde bir dizi bileşen parça bulunur. Bunların her birinin içinde moleküller ve atomların ve atom altı parçacıkların uğuldayan bir evreni vardır. Yine de araştırabileceğimiz ve üzerinde düşünebileceğimiz tüm görünmez dünyalar arasında, içimizde ve etrafımızda yatan enerji bedenlerini en heyecan verici buluyorum, çünkü onlar canlı, gökyüzündeki yıldızlar gibi ve onlar bizim bir parçamız. Bizi parlatıyorlar. Sağlığımız, mutluluğumuz ve ruhsal evrimimiz için hayati önem taşırlar.

Birçok bilim insanı ve doktor, insan vücudunu yalnızca dokular, organlar ve hücrelerden oluşan bir küme olarak anlar. Bunların tümü yerelleştirilmiştir, yani onları tek bir tanımlanabilir yerde bulmayı umduğumuz yerde bulunurlar ve mevcut teknoloji kullanılarak ölçülebilirler. Bununla birlikte, lokalize olmayan ve ölçülmesi daha zor veya hiç ölçülemeyen enerji alanlarından oluşan, içinde yatan veya yayılan yönlerimiz var. Bu süptil enerjidir.

Bu kozmik güçlerin en büyülüsü çakradır. İlk kez eski uygarlıklarda anlatılan hikayesi ve modern bilimde doğrulanmasıyla çakra, şifayı gerçekleştirmek, ihtiyacımız olanı çekmek, rehberlik almak, bilincimizi genişletmek ve yükseltmek için yararlı olan, beden içinde ve çevresinde en güçlü enerjisel güçtür.

Çakralar: Vücudun Üç İnce Enerji Sisteminden Biri

Çakra, metafizik veya “fiziksel olmaktan öte” süptil bir enerji merkezidir. İnce enerji, fiziksel dünyanın dışındaki ve ötesindeki titreşimlerde çalışır. Bu, fiziksel duyularımız aracılığıyla süptil enerjiyi göremeyeceğimiz, dokunamayacağımız, duyamayacağımız veya başka bir şekilde algılayamayacağımız anlamına gelir. Bununla birlikte, süptil enerji her yanımızdadır. Sağlam zeminde titreşen ve nefesimize yön veren enerjidir. Kahvemize sızar, düşüncelerimizi harekete geçirir, kelebeğin kanatlarını çırpar ve duygularımıza canlılık verir. Tüm katı maddeler süptil enerji içerir ve bazı bilim adamları katı maddenin süptil enerjiden oluştuğuna bile inanırlar.

Fiziksel enerjiyle karşılaştırıldığında, süptil enerji kilden çok havaya benzer. Hava gibi, her yerde bulunur. Hava gibi, sağlığımız için hayati önem taşır. Aslında yaşamı ve yaşamayı mümkün kılan temel güçtür. Ayrıca hava gibi, bir dizi kural ve ilkeyi takip eder ve sistematik olarak organize edilebilir.

Çakralar, insan kullanımı için süptil enerjiyi organize eden üç ana sistemden biridir. Bu şaşırtıcı enerji bedenleri aslında fiziksel enerjiyi sübtil enerjiye dönüştürür ve bunun tersi de bizim en iyi yaşamımızı sürdürmemiz için destek için sübtil evrenin alemlerine ulaşmamızı sağlar. Bunu diğer iki ana süptil sistemle etkileşim yoluyla gerçekleştirirler: meridyenler / nadiler ve aurik alanlar.

Dönem*meridyen*Genellikle Geleneksel Çin Tıbbında (TCM) süptil enerjinin aktığı vücudumuzdaki kanalları tanımlamak için kullanılır. *nadi* çok benzer bir sistemin bileşenleri için bir Doğu Hint terimidir. Bazıları bu kanalların tek ve aynı olduğuna inanırken, diğerleri farklı olduklarını düşünüyor. Bu anlaşmazlığı 2. bölümde inceleyeceğiz.

Aurik alanlar, süptil beden tarafından üretilen birçok enerji alanı grubundan biridir. Çakralar gibi, vücutta yukarı doğru hareket ederek, vücuda yakın başlayan ve uzaklaşan enerji bantları gibi görünürler; her seviye bir çakraya bağlanır. Fiziksel beden tarafından üretilen elektromanyetik alanlara benzerler, ancak titreşimde bir adım öndeler.

Her üç yapı da etkileşim halindedir; bu, kitapta daha ayrıntılı bir tartışma için bir konudur. Şimdilik bilinmesi gereken önemli şey, bu üç ana sistemin birlikte süptil enerji anatomimizi oluşturduğudur. Çakralar, beden, zihin ve ruhun yanı sıra süptil meridyenler / nadiler ve aurik alanlar da dahil olmak üzere pek çok parçamızla işbirliği yaptığı için, onların güzelliğini ve gücünü tam olarak anlamak istiyorsak, tüm bu alanları keşfetmemiz gerekir. Ve bunu bu kitapta birlikte yapacağız.

Tüm kültürel sistemler, birden fazla çakraya sahip olduğumuz konusunda hemfikirdir: bazıları yalnızca iki çakra tanımlarken, diğerleri düzinelerce çakrayı kataloglar. Kitabın ilerleyen bölümlerinde, dünyadaki sayısız çakra sistemine genel bir bakış kazanacak ve farklı kültürlerin bu nabız gibi atan ve canlı enerji merkezlerini algılamasının çeşitli yollarını keşfedeceğiz. Ancak burada, 1. bölümde, tüm sistemleri ve diğer her şeyi anlamak için zemin hazırlamaya odaklanacağız.

çakralar hakkında bilinmesi gerekenler var. O halde Bölüm 1, sizi bekleyen heyecan verici maceraya atılmak için tasarlanmış, çakralar için bir cep rehberidir.

Bölüm 1, çakraların hızlı bir görüntüsünü sağlar ve fiziksel, süptil ve diğer enerji türleri arasındaki farkları araştırır. Bu "büyük resim" tartışmaları, çakra sisteminin enfes inceliklerini nihai olarak anlamanızın temelini oluşturacaktır.

Ayrıca 1. bölümde, çoğu kültürün üzerinde hemfikir olduğu yedi ana çakranın paylaştığı benzer bileşenleri ve nitelikleri özetleyeceğim: her birinin hayati fiziksel, psikolojik ve ruhsal kaygıları düzenlediği gerçeği. Ama öğreneceğiniz gibi, bundan çok daha fazlasını yapıyorlar. Ayrıca, sınırsız anlayış ve sevgiyle dolu, aydınlanmış varlıklar olmak için gerekli bilgeliği elde ederken, fiziksel ihtiyaçlarımızı tam olarak kucaklamamıza da yardımcı olurlar. Bölüm 1 ayrıca, çakra bilgimizi oluşturan Hindu inançlarından bazıları da dahil olmak üzere, çakraların tarihini ve bilimini kısaca inceleyecektir. Ayrıca, bu dönen ışık organının yapısı ve dönüşü ile ilgili konular da dahil olmak üzere, çakralarla sıklıkla bağlantılı olan bazı nitelikleri de tanımlayacağım. Amacım sizi 2. bölüme hazırlamak ve yedi beden Hindu çakrasına derin bir dalış yapmak.

Bölüm 2, çakraların güçlerini tamamen aktive etmemizi ve kullanmamızı sağlayan birçok süptil enerji türünden biri olan kundalini'nin gizemli dünyasını araştırıyor. Bu bölüm ağırlıklı olarak eski Hindu çakra anlayışından ve onların nasıl çalıştıklarından yararlanıyor ve tartışmamız oldukça basit olacak. Ancak kundalini enerjisi hakkında öğrenilecek daha çok şey var ve 2. bölümde buna, ezoterik kaşifler ve bilim adamlarının görüşleriyle anlayışımızı güncelleyerek döneceğiz. Hep birlikte, kitabın bu bölümündeki amacım, çakralarınız olan dünyalar içindeki gerçekten gizemli dünyalara üst düzey bir giriş vererek, kitabın geri kalanının dolduracağı bir anlayış çerçevesi oluşturmaktır.

Şimdi başlayalım.

[içerik]



Işıktan Dönen Çarklarınız

To soru baktığın gibi değil ama
ne görüyorsun.

Hgirişdhirsli Thoreau

herhangi birimiz göremediğimiz, dokunamadığımız veya duyamadığımız her şeyi küçümsemek üzere eğitildik. Belki de bu yaklaşımın bildiğimize inandığımız dünyaya güvenli bir şekilde bağlı kalmamızı sağlayacağını düşünüyoruz. Ama havayı göremesek de orada olduğunu biliyoruz; onsuz yaşayamayacağımızı bile biliyoruz. Bir başkasının kalbindeki gülümsemeye dokunamayız ya da başkasının zihnine musallat olan endişeleri duyamayız, yine de biliyoruz ki bütün bunlar - ve çok daha fazlası - var. Aynı şekilde, aynada gördüğümüz fiziksel görüntüden daha fazlası olduğunu biliyoruz.

Binlerce yıl önce atalarımız, birinin kendilerini hasta hissettiklerini kanıtlamak için makinelere ihtiyaç duymadı. Cesedin eskizlerine bakmadılar. *Gray'in Anatomisi*sıvıların akışını izlemek için. Rüyada Ruh'tan haber almış biriyle alay etmek akıllarına gelmezdi. Ruhsal duyularına - en az fiziksel duyuları kadar - güveniyorlardı ve insan bedeni, zihni ve ruhu hakkındaki anlayışları bu ileri bilinci yansıtıyordu.

Atalarımız, fiziksel bedenleriyle ilişkili enerji bedenleri olduğunu biliyorlardı - yaşamın mucizevi armağanının daha süptil boyutları. Doğu Hint kültürü bu enerji bedenlerine çakralar veya cakralar adını verdi. Çakralar dünyadaki kültürlerde farklı biçimlerde göründüğünden, bu çakraların birçok adından yalnızca biridir. Yine de bu tür tanımlar ne kadar farklı olursa olsun, çakralar aynı şekilde tanımlanır: süptil enerji transformatörleri sistemi olarak - elektrik enerjisini kontrol eden yaygın elektrikli cihazlara benzer - süptil enerji anatomimizi oluşturan bir sistemler ağı içinde çalışır. Başka bir deyişle, hem süptil (veya psişik) enerjiyi hem de fiziksel enerjiyi etkileyebilen ve etkileyen hayati bir parçamızı oluştururlar.

Bu giriş bölümünün amacı, size çakralar ve her birinin fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak ne tür sorunları ele aldığı hakkında temel bir anlayış sağlamaktır. Çakraları tanıyan çok çeşitli kültürel sistemler olduğu için, bu bölümün kapsamını, çoğu sistemin hemfikir olduğu yedi temel beden içi çakraya ve aynı zamanda en temel yollara ilişkin hızlı bir genel bakış sunmak için daralttım. bu çakraları anlamak

İlk önce çakralar hakkında basit ama kapsamlı bir açıklama sunuyorum, çakraların uzmanlık alanı olan enerji araştırmalarına geçiyorum. Çakraların bilimine kısa bir genel bakış, çakraların fiziksel, psikolojik ve ruhsal hedeflerimize ulaşmamıza nasıl yardımcı olduğu hakkında akıllı bir tartışmayı mümkün kılacaktır.

Arka plan bilgisi olarak, çakra sisteminin kısa bir tarihini, kültürler arasında süptil enerjinin kullanımını ve çeşitli Doğu Hindistan enerji kavramlarının keşfini de ekleyeceğim. Ve size çakralar için bir çerçeve vermek için, çakra sisteminin akrabaları ile bir giriş toplantısı yapacağım: meridyenler ve enerji alanları. Yol boyunca, elementler, renkler, konumlar, tonlar ve daha fazlası gibi çakralarla ilgili temel faktörlerin birkaçını öğreneceksiniz ve bunların tümü, bu bilgiyi yedi bölümden her birine uygulayan ayrı bölümlerde yeniden ortaya çıkacak. -vücut çakraları.

Çakralarla ilgili bu geniş ama hayati fikirleri benimserken, içinizdeki ve etrafınızdaki bu mini evrenleri gerçekten anlayabilirseniz neler olabileceğini hayal edin. Ya onların mucizevi güçlerini açığa çıkarabilseydiniz? Gerçeklik hakkında ne anlayacağını düşün. Gerçekliği ne kadar güçlü bir şekilde dönüştürebileceğinizi düşünün. Sonunda kendinizden ne kadar daha fazla olabileceğinizi hayal edin. Keşfedeceğiniz gibi, bu gökkuşağı rengindeki girdapların kapsayıcı güzelliği, sürekli gelişmemiz için bize verdikleri davettir - Vanna Bonta'nın kitabında söylediği gerçeği benimsemiş insanlar olmamız için. *Uçuş: Bir Kuantum Kurgu Romanı*: "İllüzyon, biz sadece fizikseliz."[1]

Çakralar bizim bundan çok daha fazlası olduğumuzu kanıtlar.

Çakra Nedir?

En basit düzeyde, bir çakra, tıpkı kalbin dolaşım sistemini yönetmesi ve akciğerlerin solunumu yönetmesi gibi, enerjiyi yöneten vücudun bir organıdır. Büyük ve küçük çakralar vardır - yapacak çok işi olan çakralar ve çakralar

başarmak için daha küçük görevlerle. Çoğu insan, bu kitapta keşfedeceğiniz gibi yüzlerce varyasyon olmasına rağmen, çakraların omurgadan veya baştan yayıldığı, esas olarak Hindu kökenli yedi çakra sistemiyle çalışır. Bu bölümde onlar hakkında bir şey okumayacak olsanız da, birçok kültürün vücudun içine ve etrafına düzinelerce çakra yerleştirdiğini ve bizi çevreleyen gerçek bir ışık ağı oluşturduğunu bilmelisiniz. Binlerce yıl boyunca, insanların gökyüzündeki yıldızların yerleşimine bakarken yaptıkları gibi, bu çakra yerlerini algılayanlar ve onlar hakkında sonuçlar çıkaranlar, onları astronomide kullandığımıza benzer takımyıldızlar halinde organize ettiler. Bunları çakra sistemleri olarak adlandırıyoruz ve daha büyük bir süptil enerji anatomisine gömülüler.

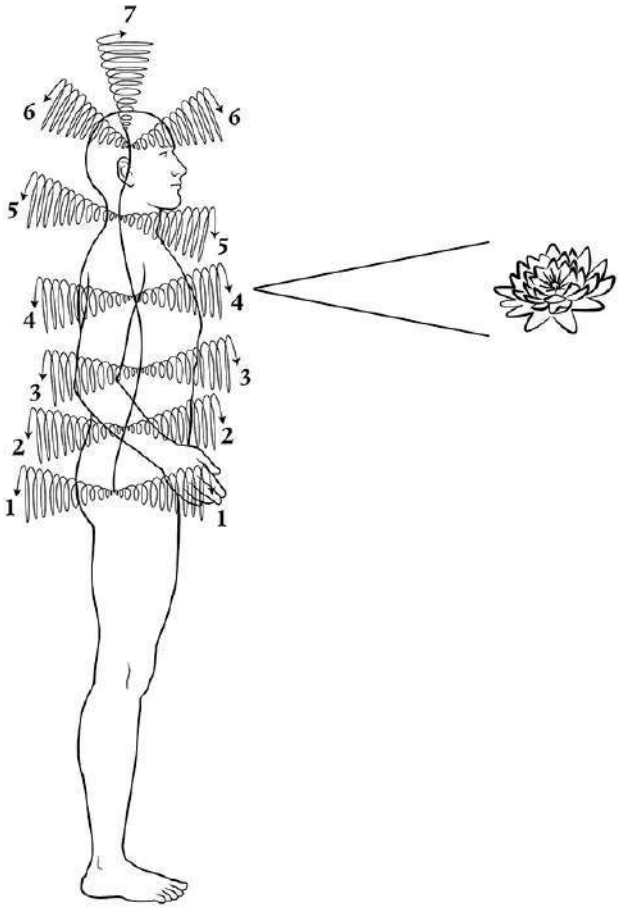
Çakralar vücudunuzdaki fiziksel organlara çok benzer. Enerjiden oluşurlar, profesyonel olarak çalıştırılırlar (yani yapacakları önemli işleri vardır) ve tek bir makinenin çarkları ve çarkları gibi diğer organlarla birlikte çalışırlar. Yine de bir çakranın işi, fiziksel bir organın iş tanımında bulabileceğiniz somut görevlerin ötesine geçer. Her çakra, refahınızı yönlendirmek ve hizmet etmek için vücutta benzersiz bir fiziksel, psikolojik ve ruhsal enerjiye odaklanır. Her çakra, fiziksel bedeninizin bir alanını ve bir dizi duygusal ve zihinsel kaygıyı yönetir, belirli sezgisel veya psişik hediyeler çalıştırır ve özel ruhsal kimliğinizin yönlerini vurgular.

Bir çakranın iş tanımı şaşırtıcı derecede geniştir, varlığınızın tüm seviyelerini kapsar ve bunun birkaç nedeni vardır. Çakraları vücuttaki fiziksel organlarla karşılaştırırken, onların güçlü yeteneklerini en iyi şekilde anlamak için, şimdilik fiziksel bir organın o imajını silin. Karaciğerinizin veya dalağınızın resmini bir kenara koyun ve bunun yerine ışıktan yapılmış dönen bir girdap hayal edin, bir kasırga gibi bir noktaya kadar daralsın; bu bir çakrayı tutmak için en iyi görüntüdür. Çıplak gözle görülemeyen enerjileri algılayanlar için, bir çakra dönen ışıktan hızla dönen bir tekerlek gibi görünür, o kadar hızlı hareket eder ki, görünür olsaydı, onu bir bulanıklık olarak algılardık. Saat yönünde veya saat yönünün tersine dönebilir. Bununla birlikte, şimşek hızındaki hareketini yavaşlatsaydık, onu içinde cisimleşen dönen girdaplara sahip bir girdap olarak görürdük.

Bununla birlikte, ana çakraların her biri, bu girdaplardan farklı sayıda içerir. Büyük bir çakranın hareketini mutlak bir dinginlik için yavaşlatacak olsaydık,

girdaplar, bir nilüfer çiçeğinin sivrilen taç yapraklarına benzeyecektir. Bu, eski Doğu Hint mistiklerinin çakraları nilüfer çiçekleri ile karşılaştırmasının nedenlerinden biridir ve ana çakraların her birinde değişen sayıda girdap, her biriyle farklı sayıda taç yaprağı ilişkilendirmelerinin nedenidir.[2]

Şimdi bu mini kasırgalardan on dört tanesini alın - evet, on dört - ve resimde gösterildiği gibi, yedi tanesinin vücudunuzun ön tarafından çıktığını ve yedi paralel kasırganın vücudunuzun arka tarafından yayıldığını hayal edin.Resim 1. Çakraların bu görüntüsünü bir nilüferle karşılaştırın ve çakra sistemi resminiz daha doğru hale gelir.



İRESİM1 - CHAKRAŞASVorteksler:Ana vücut içi çakralar, fiziksel bedenin ötesine uzanmak için omurganın arka ve ön yanlarından çıkar. Her biri, bir girdapta gördüğünüze benzer şekilde bir girdap kümesinden oluşur. Bir çakranın dönüşü durduğunda, nilüfer benzeri bir şekil ortaya çıkar. Her çakranın merkezinde ve en derin noktasında sapa benzer bir ana vücut içi çakraları omurgaya ve omurga yoluyla her birine bağlayan kanal diğer.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Her vücut içi çakranın bir ön ve bir arka tarafı vardır, her çiçekli girdap omurgada veya kafada, özellikle kalçalardaki sinir pleksuslarında (birinci çakra), karında (ikinci çakra), solar pleksusta (üçüncü çakrada) daralır.), kalp (dördüncü çakra), boğaz (beşinci çakra), alın (altıncı çakra) ve başın üstü (yedinci çakra). Hindu panteonundaki bu çakraların isimleri Sanskritçe kelimelerdir: sırasıyla birinciden yedinci çakraya kadar muladhara, svadhisthana, manipura, anahata, vishuddha, ajña ve sahasrara. Fiziksel bedene bağlı olan her biri, omurganın veya başın o bölgesini çalıştırmak veya çevredeki organları yönetmek gibi yüksek düzeyde fiziksel işlevler gerçekleştirir. Her çakra, uzun bir faktör listesi ile ilişkilidir. Bunlar arasında (derin bir nefes alın) Sanskritçe ve diğer isimler, bedensel bir konum, çakra amacı, çakra rengi, çakra yaşa bağlı aktivasyon, ilgili bir endokrin bezi, ilişkili vücut parçaları ve fiziksel hastalıklar, element, eylem organı, yaşamsal nefes, ilgili hastalıklar, psikolojik işlevler, arketip, kişilik profili, eksiklikler ve fazlalıklar, sağlam, sağlam bir taşıyıcı veya temsili, lotus sayısı, nitelik, kozmik düzlem, tanrıça ve tanrı, gezegen, granthi, sezgisel hediyeler, aurik alan, ikincil çakralar ve daha fazlası. Ve çakraların fiziksel varlığı, her düzeyde sağlık yaratmak ve bizi ruhsal dönüşüme teşvik etmek için kundalini adı verilen özel bir enerjiden yararlanmalarına da izin verir. eksiklikler ve aşırılıklar, bir ses, sağlam bir taşıyıcı veya temsilci, nilüfer sayısı, nitelik, kozmik düzlem, tanrıça ve tanrı, gezegen, granthi, sezgisel hediyeler, aurik alan, ikincil çakralar ve daha fazlası. Ve çakraların fiziksel varlığı, her düzeyde sağlık yaratmak ve bizi ruhsal dönüşüme teşvik etmek için kundalini adı verilen özel bir enerjiden yararlanmalarına da izin verir. eksiklikler ve aşırılıklar, bir ses, sağlam bir taşıyıcı veya temsilci, nilüfer sayısı, nitelik, kozmik düzlem, tanrıça ve tanrı, gezegen, granthi, sezgisel hediyeler, aurik alan, ikincil çakralar ve daha fazlası. Ve çakraların fiziksel varlığı, her düzeyde sağlık yaratmak ve bizi ruhsal dönüşüme teşvik etmek için kundalini adı verilen özel bir enerjiden yararlanmalarına da izin verir.

çakra yapısı

Çakraların görüntüsünü iyileştirmeye devam etmek için çakra yapısına daha yakından bakalım. Yönlendirmede sadece dikey değiller - omurganız ve başınız boyunca stratejik noktalarda birbiri üzerine yığılmış ışık noktaları. Her biri, vücuttan dışarı doğru uzanan ve renk ve ses olarak aydınlatılabilen kendi yatay titreşimli enerji bandını işgal eder. Hem enerji bandını hem de çakrayı tanımlayan yedi çakra ve yedi renk ve ses bandı vardır. Çakralar, iş tanımlarının bir parçası olarak, kendi enerji bantlarına uyan yollarına çıkan her şeyi yönetirler.

Çakra yapısıyla ilgili dört ek husus vardır. Bu yönleri - çakra alt yapılarını - anlarsanız, çakranın ve neler yapabileceğinin çok daha net bir görüntüsüne sahip olacaksınız. Aynı zamanda, bir çakranın dönüşünü ve neden çakra uzmanlarının neden her zaman

çakra saat yönünde veya saat yönünün tersine dönüyor ve enerjinin içinde nasıl aktığı. Tüm bunların arkasındaki bilim hakkında daha fazla bilgiyi Bölüm'de bulabilirsiniz.21, "Çakraların Bilimi ve Yapısı."

Temel olarak bir çakra, konumu açısından anlaşılabilir: vücudun dikey ekseni boyunca uzandığı, enerji alanının vücudun sol ve sağ taraflarına uzandığı yer (çakraların kendilerinin de sol ve sağ tarafları vardır), ve öne ve arkaya doğru uzantısı. Dördüncü belirleyici, kendi deneyimime göre, bir çakranın bir iç ve bir dış tekerleği olmasıdır.

Bir çakra fiziksel bedene göre ne kadar düşükse, titreşimi o kadar düşük ve etkileri o kadar maddidir. Fiziksel bedene uygunluk ne kadar yüksekse, titreşimi o kadar yüksek ve etkileri o kadar ruhsaldır. "Düşük" ve "yüksek" in yargı olmadığını vurgulamak önemlidir. Eşit derecede insan ve tanrıyız. Metafizik olarak, alt çakralar sağlıklı insanlar olarak gelişimimizi sağlar ve yüksek çakralar sürekli gelişen ruhsal varlıklar olmamızı sağlar. Kalbin süptil enerji sistemimizin merkezi olmasının uygun olduğunu düşünüyorum. Tüm iyi şeyler kalpte buluşur - sevginin merkezinde.

Büyük çakralar, hayatımızın her alanında yin-yang dengesini korumada suç ortağıdır. Bunu yapmanın yollarından biri, vücudun sol ve sağ taraflarına uygun şekilde enerji akıtmaktır. Vücudun sol tarafı dişildir ve sağ beyin yarım küresi tarafından kontrol edilirken, sağ taraf erildir ve sol beyin yarım küresi tarafından yönetilir. Bu farklılaşmanın bir sonucu, vücudun sol tarafının enerji alması ve sağ tarafının iletmesidir. Bazı ezoterik bilim adamları, bu nedenle, sol taraftan akan enerjilerin, çakralar ve meridyenler de dahil olmak üzere metafizik enerji sistemleri aracılığıyla işlendiğine ve daha sonra vücudun sağ tarafından yansıtıldığına inanmaktadır. Psikolojik olarak, bu aynı zamanda sol tarafın bir tür filtreleme sistemi gibi davrandığı anlamına gelir, Hangi dış enerjilerle uğraşacağımıza “karar vermek”, sağ taraf ise daha yoğun elektromanyetik dalgalar üretir ve dünya ile bizim hakkımızda bilgi paylaşır. Metafizik terimlerle, enerji sol tarafımıza akar, meridyen sisteminden geçer ve çakralarda işlenir. Çakralar daha sonra vücudun sağ tarafından çevreye enerji yansıtır.3Bu şekilde bakıldığında, çakralar, bedene ve bedene önemli bir fiziksel ve süptil enerji akışının korunmasına yardımcı olur.

Bu akış modeli, her bir çakranın işleyişinde de bulunur. Çoğunlukla, çakranın sol tarafı yin'dir ve sağ beyin yarım küresi tarafından yönetilir ve çakranın sağ tarafı yang'dır ve sol beyin yarım küresi tarafından kontrol edilir. Birçoğu, enerjinin çakranın sol tarafından girdiğine ve dairesel, bükülme hareketiyle sağdan aktığına inanıyor. Bu hareket, aslında bir tür kavşak olan çakranın merkezinden zaten akan enerji tarafından güçlendirilir ve enerji dikey (hem aşağıdan yukarıya hem de yukarıdan aşağıya) ve yatay olarak (önden yukarıya) hareket eder. arkaya ve öne arkaya). Tüm bu enerjik kuvvetlerin yakınsamasının sonucu, şimşek hızında bir dönüş: içinde birkaç göbek içeren dönen bir çark.

Bir çakranın içerdiği göbek sayısı, uzun zamandır çakraların Hindu temsillerinde görülen nilüfer yapraklarının sayısıyla sembolize edilmiştir ve çakradan çakraya farklılık gösterir. Bu sayı, çakranın enerjisel frekansına ve ona kaç tane enerji akışı aktığına bağlıdır. Baktığımız sisteme bağlı olarak, bu akışları toplamak için karmaşık formüller var. Örneğin, bölümde açıklanan Kalachakra sistemi gibi bazı sistemler24, vücutta akan, dönüşü ve dolayısıyla ortaya çıkan lotus yaprakları sayısını etkileyen çeşitli rüzgarları tanımlayın. Diğer sistemler biraz farklıdır. Bölüme çakra dönüşü ve göbek veya yaprak sayısıyla ilgili açıklamaları dahil ettim.21.4

Omurga ile ilgili olarak, çakraların ön ve arka taraflarının her biri kendi hayati işlevlerine hizmet eder. Pek çok süptil enerji uzmanı gibi ben de arka tarafın enerji aldığına ve ön tarafın onu yaydığına inanıyorum. Arka tarafı da bilinçaltı, bilinçaltı ve ruhla ilişkilendiriyorum; bu, arka taraftan giren enerjinin ruh (geçmiş yaşam) sorunlarının yanı sıra iç çocuk ve bilinçsiz inançlara bağlı olarak filtrelendiği anlamına gelir. Çakraların ön tarafları, ilerlediğimiz gerçekliği yaratmamıza ve kendimizle ilgili bilgileri dış dünyayla paylaşmamıza yardımcı olur.

Bir çakranın dönüş yönü, saat yönünde veya saat yönünün tersine, genellikle ön veya arka tarafına bakılarak tanımlanır. Tipik olarak, gözlemcinin bakış açısıyla belirlenir; yani, vücudun önüne bakan biri, sağa doğru hareket eden bir saat yönünde dönüşü, bir

sola hareket ederek saat yönünün tersine döndürme. Ancak bazı uygulayıcılar, dönüşü deneğin gözünden belirler. Sunacağım alıştırmalar 3. BölümHangi yönün sizin için en doğal olduğunu anlamanıza yardımcı olarak bu sorunu pratik düzeyde aşın.

Bu güçlü enerji dönüştürücülerin çok yönlü hareketinde meydana gelen muazzam miktardaki hareket hakkında bir fikir ediniyor musunuz? Pekala, (diğer birçok profesyonelin yaptığı gibi) çakraların başka bir yönü olduğuna inanıyorum - bir iç ve bir dış küre veya bir daire - birbirine göre dönen.

Her çakra için bir iç ve dış kürenin varlığına dair birçok teori vardır. Öğretmenlerin, iç kürenin kişinin iç yaşamını ve dış kürenin de kişinin dünyayla ilişkisini yönettiğini önerdiğini duydum. Bölümde paylaşacağım gibi32, kendi on iki çakra sistemimle ilgili tartışmada, temel ruhumuzun gebe kalma sırasında iç çarkı programladığına inanıyorum. Dharmamızın anahtarlarını elinde tutar: mükemmel yolumuz ve en doğru kişiliğimiz. Döllenme sırasında da programlanan dış tekerlek, aile sistemimize ve çevremizdeki kültüre uyum sağlamamıza yardımcı olur. Ruhumuzun karmasını ve girdiğimiz dünyaya uyum sağlamamızı sağlayan inançları, duyguları ve değerleri barındırır; karma, genellikle kararlarımızı ve yaşam olaylarımızı belirleyen, bu ve önceki yaşamlardaki deneyimlerimizin toplamıdır. Dış çarkın sahip olduğu inançların çoğu kendi kendini yok eder ve yaşamda zorluklara neden olan - birbirine bağlılığın gerçeğinden ziyade - ayrılık duygusunun temelinde bulunur.

Sağlıklı Bir Çakranın Dönmesi Nasıl Görünür?

Bir çakranın dönüşü, enerjinin süptilden fiziksele veya tam tersi şekilde dönüşümünü sağlayan karmaşık bir etkileşimdir. Çoğu sistem, sağlıklı ve dengeli bir çakranın saat yönünde döndüğünü ve sağlıksız bir çakranın saat yönünün tersine döndüğünü öne sürer ve bazen bu ifade doğrudur. Ara sıra.

Kendi çalışmamda, çakraların genellikle enerji alırken saat yönünde, serbest bırakırken ise saat yönünün tersine aktığını gördüm. Ancak bu her zaman böyle değildir; bazen kişiye veya duruma bağlı olarak tam tersi doğrudur. Hangi senaryo geçerli olursa olsun, belki hastalık veya duygusal istismara maruz kalma nedeniyle çakra rotasyonu tehlikeye girdiğinde, o çakra bozulur; dönüşü bozulursa, kelimenin tam anlamıyla çarpacaktır. Bu

bozulma aynı zamanda komşu çakralarına iletilen enerjiyi de etkileyebilir - veya bulaştırabilir -. Bu nedenle, rahatsız bir çakra psişik olarak zayıf, şekilsiz (dairesel değil) veya çok açık görünebilir.

Bir çakranın gerçek sağlığını belirlemek için çakra dönüşünü kullanmamaya dikkat ediyorum. Saat yönünde dönen bir çakra, sağlıksız enerjiyi sağlıklı enerji kadar kolayca alabilir. Saat yönünün tersine dönüş, toksik mikroplar, duygular veya başkalarının enerjileri gibi enerjiyi serbest bırakmak için de gerekli olabilir. Ve evet, gereksiz yere pozitif enerji salması da aynı derecede muhtemeldir.

Yaygın bir senaryo, çakraların çoğu zaman saat yönünde hareket etmesi, ancak günün belirli bir saatinde olumsuzluğu gidermek için geçici olarak saat yönünün tersine kaymasıdır. Ayrıca, adet sırasında, birkaç çakra saat yönünün tersine dönerek, kadının dönemi bitene kadar aylık duygu ve doku birikimini serbest bırakır. Büyük keder zamanlarında, çakralar, duygusal kargaşa tarafından karıştırılıyormuş gibi, genellikle çeşitli şekillerde hareket eder. Bir kişi bir şekilde sıkışırsa veya bunalırsa, çakra dönüşleri de tamamen durabilir.

Çakra dönüşü ile ilgili diğer sorun, dış ve iç tekerleklerle ilgilidir. Genel olarak, sezgi dahil olmak üzere çakra dönüşünü değerlendirmek için kullanılan tüm araçlar, doğada dharmik olmaktan ziyade karmik olduğu için sürekli akışta olan yalnızca dış tekerleği değerlendirir. Karma olaylara geçmişe dayalı olarak karar verirken, dharma sadece ceza ve sebep/sonuç değil, bağışlama ve sevgiye izin veren daha yüksek bir doğanın ilkelerini oluşturur. İç tekerlek, daha yüksek ihtiyaçlarımızla tutarlı bir şekilde akar ve yalnızca derin bir meditatif durumda erişilebilir. Bu zihinsel duruma ulaşıldığında, bir iç tekerleğe konsantre olmak, herhangi bir bozuk dış tekerlek patinajını gerçekten düzeltebilir.

Genel olarak, sağlıklı bir çakra ile geniş, dairesel, saat yönünde ve açık bir dönüş gördüğümüze katılıyorum. Ancak bu yalnızca genel bir kuraldır - ve o zaman bile, yalnızca çoğu insan için geçerli olduğu için. Bazı bireyler basitçe aykırıdır. Doğaları gereği genellikle şamanik ve mistik olan bu şaşırtıcı insanlar, genellikle saat yönünün tersine çakralarla çalışırlar. içinde çeşitli alıştırmalar3. Bölümçakra dönüşünü değerlendirmenize ve dengelemenize ve ayrıca kendi en sağlıklı çakra dönüş yönünüzü belirlemenize yardımcı olacaktır.

Umarım görmeye başlıyorsunuzdur, çakralar gerçekten de enerji organlarıdır ve varlığımızın her parçasını geliştirmek için renk, ses, dönüş ve daha fazlası dahil olmak üzere her tür enerji titreşimini kullanırlar. Bu bedensel yıldızları gerçekten anlamak için, enerjinin kendisini ve çakraların onunla etkileşimini daha iyi anlamamız gerekir. Bu büyük bir girişim - ve büyüleyici bir konu - ama şimdilik küçük bir parça alıp sadece temelleri keşfedeceğiz.

Çakraların Üç Ana İşlevi

Çakralarımız kundalini enerjisi tarafından tamamen aktive edilmiş olsun ya da olmasın - bu sayfalarda daha sonra öğreneceğiniz bir süreç - üç devasa rol üstlenirler. Bu üç işlevi ve ilgili bilimin bazılarını anlamak, çakraların hedeflerine nasıl ulaştığını görmenize yardımcı olacaktır. Biraz daha ileride, bu işlevlerin müşterilerim arasında nasıl işlediğini gördüğüme dair bazı özel örnekler sunacağım.

1. **Fiziksel İşleme:**Pek çok çakranın, bir sinir pleksusuna ve/veya bir endokrin bezine bağlanma dahil olmak üzere bedensel bir yeri vardır ve hepsi vücudun belirli bir bölümünü yönetir. Aynı zamanda, hem içinde çalıştıkları hem de yaydıkları titreşim bantlarıyla ilgili olan renkler ve sesler olarak da tanımlanabilirler, bu nedenle fiziksel duyularımızla da ilgilidirler.
2. **Psikolojik İşleme:**Her çakra, refahımızı etkileyen psikolojik yapılarla etkileşime girer ve yaratır. Bu işleme, inançlar ve duygular alanında gerçekleşir.
3. **Ruhsal İşleme:**Her çakra, ruhsal esenliğimize ve gelişimimize katkıda bulunur, olgunlaşan benlik duygumuza bir bilinç katmanı ekler. Her çakra ayrıca belirli bir psişik yetenek için bir kanal görevi görür.

Bunların her birine daha fazla girmeden önce, çakralar hakkında bilmeniz gereken birkaç önemli şey daha var:

Çakralar Hatırlar

Çakralar sadece bu üç rolle ilgili enerjiyi işlemekle kalmaz, aynı zamanda ilgili bilgileri de kaydeder veya tutarlar. Örneğin, bir çakra bir arkadaş hakkında gelen ince ve fiziksel bilgileri alacak ve fiziksel bedeninizin, psikolojik benliğinizin ve yüksek benliğinizin bu bilgilere yanıt vermesine yardımcı olacaktır. o zaman olacak

Mini bir beynin yapabileceği gibi, hangi sonuçları çıkardığınızı ve arkadaşınızın nasıl tepki verdiğini hatırlayın. Çakralar bu role beden algılanır doğmaz başladıkları için, hayatınızın tüm yönleri için hafıza bankaları olarak görülebilirler.

Çakralar Enerji Dönüştürücülerdir

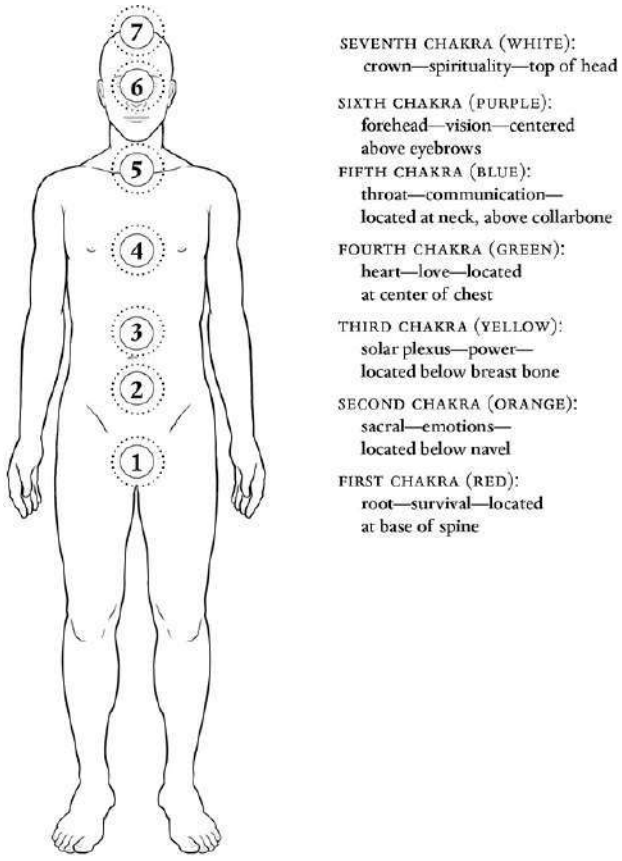
Çoğu zaman hayatımızın aktivitelerini çakralar aracılığıyla içimizde olağanüstü bir simyanın gerçekleştiğinin farkında olmadan yürütürüz. Görüyorsunuz, çakralar enerji alışverişinin bir adım ötesine geçiyor. Onlar aslında enerji dönüştürücüler veya dönüştürücülerdir, yani süptil enerjiyi fiziksel enerjiye çevirebilirler ve bunun tersi de geçerlidir. Bunu bir düşün! Bu, bir çakranın vücudunuzdaki bir tümörü atmanın veya içinde barındırdığınız bir spor araba arzusunu kırmızı bir Porsche'ye çevirmenin anahtarını tutabileceği anlamına gelir. Bu dönüştürücü işlevi, çakraların şimdi daha yakından inceleyeceğimiz üç ana işlevini nasıl yerine getirdiğinin anahtarıdır.

1. Çakralar Fiziksel Olarak İşler

Her çakranın vücudun içinde veya üstünde fiziksel bir yeri vardır, ancak bu gerçeği X-ray makineleri veya yaygın olarak kabul edilen diğer birçok teknoloji ile doğrulayamasak da. Bir çakranın fiziksel görevlerinin, fiziksel bağlantısı nedeniyle belirli bir vücut bölümüyle ilgili olduğunu düşünmek kolay olurdu. Bir çakranın vücudun belirli bir bölümünü yönettiğini söylemek daha doğrudur çünkü titreşim frekansları eşleşir.

Her çakra, vücudun belirli bir seviyesi veya katmanından üretilen ve bunlarla etkileşime giren diğer çakralardan farklı bir titreşim düzleminde işlev görür. Bu katmanlar, yatay titreşim bantları olarak dik gövdenin dikey ekseni boyunca ilerler.

Çakralara atfedilen renkler ve sesler - fiziksel duyularımızla algılamaya alıştığımız nitelikler - çünkü bu titreşim bantları en kolay şekilde bu yollarla açıklanabilir ve anlaşılabilir. Başlangıçta, eskiler çakraların renklerini anlamak için sezgilerini kullandılar. Yedi beden çakrası kırmızıdan görünür spektruma ve beyaza kadar değiştiğinden, çakra sistemi genellikle bir gökkuşağı ile karşılaştırılır. Gökkuşağı köprüsü olarak adlandırılır ve gökkuşağı yılanı kundalini'yi uyandırdığı söylenir. Bu gökkuşağı köprüsünü şurada görebilirsiniz: Renk EkleveResim 2siyah ve beyaz içinde.



IRESIM2 - TSAHIP OLMAKLGÖREV VEBASICFUNCTIONSIA-BODY

CHAKRAŞ:Vücut içi çakra sistemi genellikle bir gökkuşağı olarak görülür; her çakra, kalçalardaki ilk çakradan başın üstündeki yedinci çakraya kadar gökkuşağının yedi rengi boyunca ilerler. Bu çekirdek çakraların her biri büyük bir sinirle bağlantılıdır. pleksus ve çekirdek fiziksel, psikolojik ve ruhsal işlevleri düzenler. Burada gösterilen her çakranın rengi ve konumu ve birincil işlevi. (Ayrıca bkz.Renk Ekle.)

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Çakraların bu aşırı duyarlılığı, onları fiziksel kaygılarımızı yönetmede çok etkili kılar. Her çakra ilkel bir elementle bağlantılıdır ve titreşim bandının içindeki veya yakınındaki fiziksel sorunları, dokuları, organları ve özellikleri izler. Oldukça spesifik olarak, her çakra, bir vertebral bölge veya spinal sinir pleksusuna ve bir endokrin bezine bağlı olan bir vücut alanı ile ilişkilidir. Örneğin, kalçalarda, koksigeal pleksus ve adrenal bezler aracılığıyla yer alan Hindu birinci çakrası, kalça, koksigeal omur, anüs, mesane, rektum ve bitişik vücut bölümlerinin CEO'sudur. Mesane enfeksiyonu var mı? Eğer olabilir

ilk çakranızı etkileyen bir enerji sorununuz varsa; sonuç olarak, ilk çakranız mesanenize zarar veriyor. Tersine, mesanenizdeki bir sorun, ilk çakranızda süptil bir enerji değişimi yaratacaktır. Çakralar her zaman yin ve yang'dır: fiziksel gerçeklikte olanlar onları etkiler ve bir çakrada meydana gelenler fiziksel gerçekliği değiştirir.

Benim uygulamamdan aklıma gelen bir örnek, birkaç ay önce başlayan, belirgin bir sebep olmaksızın kalçasını felce uğratan ağrıları olan bir erkek danışanım. Allopatiden alternatife, nedenini bulmak için bir düzine tıp uzmanına gitmişti, hepsi boşuna. Bir çakra şifası için geldiğinde, onun son umudu bendim.

Kalçalar ilk çakrayı düzenler, bu yüzden güvenlik, güvenlik ve fiziksellik ile ilgili sorunlarla çalıştığımızı biliyordum. Bu çakrayı değerlendirdikten sonra, müvekkilimin hayatının bir döneminde fiziksel olarak yaralandığı ancak olayı hatırlayamadığı sezgisel hissiyatıma kapıldı. Onu sakin bir duruma getirdim ve yaralanmayla ilgili herhangi bir hikaye hatırlayıp hatırlamadığını sordum. Onu düşünürken vücudunun ilk çakra bölgesine odaklanması için yönlendirdim.

Üç yaşındayken bir araba kazası geçirdiğini ve pelvisinin araba koltuğuna sıkıştığını belli belirsiz hatırlıyordu. Üç yaşında, kısa sürede dünyayı umursamadan etrafta koşturmaya başladı. Oğlunun yakın zamanda üç yaşına girdiğini ve kalça ağrısının o zaman başladığı aklına geldi. Bunun garip olduğunu düşündüğünü belirtti.

Hiç tuhaf olduğunu düşünmedim. Çakralar daha önce olup bitenlerin hatırasını tutar ve tekrarlayan travmalar, duygusal durumlar ve hatta bizim için bir olayın meydana geldiği yaşa ulaşan çocuğumuz bile bir şekilde tepki vermesi için tetiklenebilir. Enerji böyle çalışır: tetikleyiciler gibi. Müvekkilimi üç yaşındayken görmezden geldiği fiziksel acıyı hissetmesi konusunda destekledim ve burada anlatacağım tekniklerin bazılarını kullandım.3. Bölümacıyı serbest bırakmak için. Sadece birkaç dakika sonra ağrı düzeldi ve bir daha geri gelmedi.

2. Çakraların Psikolojik Olarak Süreci

Çakralar kendilerini “mini Dr. Freud'lar ”çünkü her çakra belirli bir inanç kümesini ve bu inançlarla ilgili duyguları yönetir. İnançlar ve duygular, psikolojik sorunlarımızın ve profilimizin temelini oluşturur.

Örneğin, Hindu ilk çakrası, güvenlik ve emniyetle ilgili inançlarımızı yönetir. Bu inançlarla ilgili duygular, kendimizi sevilen, değerli, aranan, istenmeyen, reddedilmiş veya terk edilmiş olarak hissetmeyi içerir. Dördüncü çakramız, sevgi ve buna karşılık gelen çekim, şefkat ve şükran gibi duygular hakkındaki inançlarımızı barındırır.

İşlevsel olmayan bir inanç, bastırılmış veya göz ardı edilmiş duygular gibi bir çakranın tam işlevini engelleyebilir. Aynı şekilde, inancımızı kendi kendine zarar veren inançlara yerleştirirsek veya duygularımızı zararlı şekillerde ifade edersek, ilgili çakra çarpık veya çarpık hale gelir. Duygusal sorunlar nedeniyle yaralanan çakralar fiziksel sağlığımızı etkileyebilir. Bunu, "Çakralar Olumsuz İnançları ve Duyguları Temizle" başlıklı bölümde daha ayrıntılı olarak inceleyeceğim.11.

Çakralar ve psikolojik kaygılar hakkında büyüyen bilgi tabanımıza eklenecek bir husus daha var: Bölüm'de anlatacağım çakra gelişim döngüsü.3. Biz çakralarımız sağlam bir şekilde rahimden çıkarken, yaşlandıkça sırayla uyanırlar. Bu süreci tanımlayan birçok sistem vardır ve her biri bir çakranın aktivasyonuna atanan yaşlar açısından biraz farklılık gösterir. Örneğin on iki çakra sisteminde, ilk çakramız gebe kaldıktan sonra altı aylıkken aktive olur. İkinci çakramız altı ay ile iki buçuk yaş arasında faaliyete geçer, vb. Bu aşamalar sırasında, bir çakra çevremiz hakkında çıkardığımız sonuçları “kilitler”.

Örneğin, annenizin sizin doğmanızı istemediğini düşünün. İstenmeyen olma inancı ve bunun sonucunda ortaya çıkan reddedilme duyguları, ilk çakranıza kilitlenebilir ve zaman geçtikçe sizi etkilemeye devam ederek bir eş, iş ve kişisel sağlık bakımı (veya eksikliği) seçiminizi tatlandırabilir. Çakra şifası ve temizliğini gerçekleştirmemizin nedenlerinden biri (tanımlayacağım terimler).3. Bölüm) olumsuz psikolojik programları serbest bırakmak ve daha fazla yaşam geliştirici programlar yaratmaktır.

Çakralarımız, yaşamlarımız ve psikolojik meseleler arasındaki ilişkiler bu kitap boyunca uzun uzadıya tartışılacak, ancak önce duygularımız ve çakralar arasındaki yakın bağlantıya bir örnek vermek istiyorum ve bu durumda fiziksel beden de, bir kez daha ilk çakrayı keşfeder.

Bir keresinde, her sabah saat beşte felç edici koksigeal ağrıyla uyanmaya başlayan bir kadınla çalışmıştım - görünüşe göre birdenbire. doktorlar vardı

Ağrının kendisini saatlerce hareketsiz bırakacak kadar şiddetli olmasına rağmen, yanlış bir şey olmadığını iddia etti. Hayatındaki diğer önemli konu annesinin yakın ölümüydü.

Çocuk gelişimi açısından büyük olasılıkla ilk çakra sorunuyla uğraştığımızı biliyordum (2. bölümde ele alacağımız bir yaklaşım), ilk çakra biz anne karnındayken bunu harekete geçirir. Aynı zamanda fiziksel olarak ortaya çıkan veya kendimizi güvende hissetmediğimiz için ortaya çıkan ve hayatımızın herhangi bir anında olabilecek sorunları da içeriyor, ancak içgüdüsel olarak çok genç veya eski bir olayla uğraştığımıza inandım. Müvekkilime, annesine hamileyken, hatta doğumdan hemen sonra bir şey olup olmadığını sordum.

Müvekkilim, "Annem, hamileliğinin son haftasında babam ona bağırdığı için düşüp kuyruk kemiğini kırdığını söyledi" dedi. "Çok fazla paraları yoktu ve babam onu hamile kalmak ve bütçe kısıtlamalarını ilerletmekle suçladı. Ve bana sancılı bir doğum olduğunu söyledi."

Müvekkilimin küçücük bedeninin, annesinin düşüşünün izini taşımış olabileceğini ve bunun, annesinin ona eşlik eden fiziksel acısıyla "başını belaya soktuğu" ve babasında çok fazla strese neden olduğu için bilinçsizce suçlu hissetmesine yol açmış olabileceğini öne sürdüm. İçsel düşünce şöyledir: "Annemin sorunlarından ben sorumlu olduğum için onun acısını ben taşıyacağım."

Büyük olasılıkla, beden anıları tetiklenmişti çünkü annesi bu uçaktan ayrılıp bir başkasına girmek üzereydi - kızı için bir ölüm, anne için yeni bir hayat.

Müvekkilim nefesini tuttu. "Sabah beşte doğdum!" hatırladı - tam olarak her gün acı içinde uyandığı zamanı. Annesi ve annesinin yaklaşan ölümü hakkındaki duygularını ve ayrıca bu içsel suçluluk ve sorumluluk duygusunu tartışmak için biraz daha zaman harcadık.

Müvekkilim, annesinin diğer tarafa geçmesine yardım etmek için annesinin acısını taşımasına gerek olmadığına karar verdi ve belki de hiçbir zaman aynaya yansıtma ihtiyacı duymadı. İlk çakrasıyla yaptığı bu çalışma seansından sonra ağrı kayboldu.

3. Çakralar Ruhsal Olarak İşler

Nihayetinde her çakra, içgörü tarafından yönlendirilen bir ruhsal gerçek durumunda yaşama yeteneği olarak tanımlayabileceğimiz aydınlanma merdiveninde bir basamaktır.

Aydınlanmaya ulaşmak kolay değildir; acı, ıstırap ve zorluk da dahil olmak üzere hayattaki her şey ona doğru inşa edilir. Bu nedenle, Anne Lamott'un paylaştığı tavsiyeyi hatırlamak önemlidir. *Yolculuk Merhametleri: İnanç Üzerine Bazı Düşünceler*: "Aydınlanmaya giden yol uzun ve zordur ve atıştırmalıkları ve dergileri unutmamaya çalışmalısınız."[5]

Tam olarak atıştırmalıklar ve dergiler sunmasa da, çakra sistemi, hayati rehberlik ve ihtiyaç duyulan ilhama erişim sağlayan kendi "Skype hizmeti" ile donatılmıştır. Her çakranın içine doğuştan gelen bir psişik yetenek veya hediye yüklenir. Bu hediyeler arasında fiziksel, duygusal ve zihinsel empati; iyileştirme; bilgileri sezgisel olarak duyma ve görme yeteneği; ve dahası. Tüm bu ince yetenekler, ruhsal rehberlik almamızın yanı sıra psişik mesajları dünyaya yaymamıza yardımcı olur.

Bazen yaşam olayları, çakranın bütünsel doğasına işaret eden bir gerçek olan doğal psişik yeteneklerimize zarar verir. Manevi armağanlarımız, fiziksel veya psikolojik olaylardan olumlu veya olumsuz etkilenebilir ve bunun tersi de olabilir. Örneğin, fiziksel istismar, ilk çakranın fiziksel empatisine veya başka birinin vücudunda neler olup bittiğini hissetme yeteneğimize erişimimizi kapatabilir. Artık başkalarını önemsemek veya neye ihtiyaç duyduklarını hissetmek bizim için zor olacak. Bu çakrayı sonuna kadar açarak, başkalarının fiziksel deneyimlerine karşı çok hassas hale gelerek de yanıt verebiliriz. Bu aşırı uyanıklık bizi tükenme noktasına kadar sürekli tetikte bırakabilir. Hatta başkalarının fiziksel sorunlarını, hastalıklarını veya sorunlarını özümseyip kendi bedenlerimiz aracılığıyla tezahür ettirecek kadar ileri gidebiliriz. Bu kitabın çeşitli bölümlerinde psişik armağanları daha fazla keşfedeceğiz. sonraki bölüm dahil. Şimdilik bu hikaye, ruhsal enerjilerin çakraları ne kadar güçlü bir şekilde etkileyebileceğini ve bunun tersini de gösteriyor.

Bir keresinde, liseden mezun olmadan üç hafta önce okula gitmeyi bırakan John diyeceğim bir gençle çalıştım. "Çok endişeleniyorum" dedi. "Orada oturamam. Bir düşünceyi kafamda tutamıyorum ve düşünmeye çalışsam da yapamıyorum." Onu finallerden bir gün önce gördüm, mezun olmasına izin verecek sınavlara girmek ve geçmek için son şansı. Kaygısının boyutu, hareket ederken ve konuşurken fiziksel seğirmelere yansıyan herkes için açıktı.

"Kaygıyı nerede hissediyorsun?" Midesini söyleyeceğini bildiğimden sordum, üçüncü çakrayla uğraştığımızı hissettim. Biz

üçüncü çakramız aracılığıyla başkaları hakkında psişik verileri toplamak. Olumlu tarafı, bu yakınlık, başkalarının amaçlarını sezmemizi ve yararlı olabilecek bilgileri toplamamızı sağlar. Dezavantajı ise, diğer insanların zihinsel aktivitelerini çok fazla emmek, sistemimize aşırı yük bindirecek ve kaygıya neden olacaktır.

John midesini gösterdiğinde, sık sık kelebekleri olup olmadığını sordum, özellikle de gergin insanların yanındaysa. Genç adam, bir arkadaşının, kız kardeşinin, annesinin ve diğerlerinin bir şeyden korktukları ve aynı şekilde cevap verdiği durumu ardı ardına okumaya devam etti. Bu çakrada çok açık olduğunu ve başkalarının güvensizliklerini veya korkularını algıladığını öne sürdüm. John'a şu anda okul arkadaşlarının mezuniyet korkusuna ve ötesindeki büyük korkuya karşı aşırı duyarlı olması olabilir mi diye sordum.

Genç adam hemen seğirmeyi bıraktı ve ciddi bir şekilde, "Vay, bu mantıklı" dedi. Sık sık, doğru bilginin John'un ani sakinliğinin gösterdiği türden bir anlık rahatlamayı aşıladığını görüyorum. Biraz daha tartıştıktan sonra genç, mide sorunlarının ve kaygısının, babası annesini terk ettiğinde başladığını paylaştı. "Annem her gece ağlardı, beni ve kız kardeşimi nasıl destekleyeceği konusunda çok gergindi."

“Annenizin şüphelerini hafifletmek için bilinçsizce karar vermiş olabileceğinizi mi düşünüyorsunuz?*ona*tansiyon? " Diye sordum. Ayrıca, güçlü bir belirsizlik yaşayan başkalarının yanındayken, otomatik olarak aynısını yapabileceğini de önerdim.

John, "Boğa bakışı," dedi. Oradan, üçüncü çakrasını kapatmasına yardımcı olmak için bir dizi çakra temizleme tekniği kullandık, böylece artık diğer insanların korkularına duyarlı değildi. O hafta okula gitti, sınavlarına girdi ve sınıfıyla mezun oldu. Gördüğünüz gibi, çakra ilacı bizi en alışılmadık şekillerde etkileyebilir.

Çakralara ve Enerjiye Daha Derin

Çakralar hakkında unutulmaması gereken bir şey varsa, o da onların temel işidir. Çakralar, enerji uzmanları oldukları için enerji organları, noktaları veya düğümleri olarak adlandırılır. Onları ışığın santrifüjleri olarak algılıyoruz çünkü gerçekten bizi aydınlatıyorlar. Bunu yapıyorlar çünkü enerjiyi yönetiyorlar.

Enerji hareket eden bilgidir - sade ve basit. Ve dünyadaki her şey enerjiden yapılmıştır. Böylece bir fincan çayda kahve yerine çay içtiğinizden emin olmanızı sağlayan bilgiler vardır. Bardağınızı ne kadar hareketsiz tutarsanız tutun, fincan tabağı, sıvı ve bardağın kendisi her zaman titreşir; dolayısıyla enerji, sürekli hareket halindeki bilgidir. Çakralar, birkaç farklı enerji türüyle etkileşime girmeleri bakımından özeldir.

Bu kitapta enerji hakkında çok şey öğreneceksiniz ve bu sadece her şeyin enerjiden oluştuğu gerçeğinden dolayı değil. Çay fincanı gibi nesnelerin ve kalp gibi organların aksine, çakralar gerçekten hızlı hareket eden enerjiyle (süptil veya psişik enerji olarak adlandırılır), gerçekten yavaş hareket eden enerjiyle (fiziksel veya duyusal enerji denir) ve aradaki ve ötesindeki diğer her şeyle çalışır. Örneğin, çakralar, hem süptil hem de fiziksel enerji için bir plan görevi gören nedensel enerji adı verilen bir enerji türü ile etkileşime girer. Bunları ve diğer enerjileri daha ayrıntılı olarak keşfedebilirsiniz.Bölüm 2.

Süptil veya psişik enerjiyi işledikleri için çakralar ruhsal merkezler olarak bilinir. Bilincin sürekli genişlemesini davet ederek daha yüksek ruhsal enerjilere erişirler. Fiziksel aktiviteleri bile sıradan olmaktan ötedir. Bazı bilim adamları artık bedenlerimizin aslında boyutlar arası olduğunu ve aynı anda bizi çevreleyen ve içimize işleyen en az on boyutu işgal ettiğini teorileştiriyor.[6]Aşağıdaki kısa tanımda göreceğiniz gibi, bu çeşitli boyutlar birbiri üzerine inşa edilir.

İlk boyut uzunluktur ve düz bir çizgi olarak resmedilebilir. İkincisi, genişlik, çok ince bir düzlem olarak düşünülebilir. Üçüncü boyut derinlik katar ve 3 boyutlu dediğimiz içinde yaşadığımızı tasvir eder. Sonraki yedi boyut daha soyuttur, dördüncüsü zamanla temsil edilir ve bir zaman çizelgesi ile sembolize edilir. Beşinci ve altıncı boyutlar, seçim yoluyla seçilebilecek olan, sahip olabileceğimiz olası geleceklerle ilgilenir; Bu iki boyutta ustalaşırsanız, zamanda geriye gidebilir ve dallanan bir ağacın çeşitli yollarında seyahat etmek gibi farklı gelecekleri ziyaret edebilirsiniz.

Yediden on boyuta kadar olan boyutlar evrenlerle ilgilidir ve önceki iki boyutun bir uzantısıdır, ancak bir kişinin geçmişe ve geleceğe dallanması yerine, evrenlerin de aynı şeyi yaptığını görürüz. Bu, birçok olası

evrenler sürekli olarak yaratılmaktadır. Son olarak, onuncu boyut, tüm evrenlerin ve olası sonuçlarının toplamıdır.[7]

Çakralar kelimenin tam anlamıyla, birçoğu ezoterik profesyoneller tarafından kodlanmış ve keşfedilmiş olan, görülen ve görünmeyen gerçekliğin her seviyesinde çalışmamıza yardımcı olur. Bölüm 2. Çakraların, bizi pratik gerçekliğin düz çizgisinden tüm olası gerçekliklerin uzantılarına götüren tüm boyutlar arasında asansörler olarak çalıştığını söyleyebilirsiniz. Bu gerçek, çakraların tam olarak neyi etkilediği sorusunu akla getiriyor ve cevabın "her şey" olduğunu gösteriyor. Aslında, daha ünlü enerji uzmanı öncülerinden biri olan Dr. Richard Gerber, yazarı *Titreşim Tıbbı*, tam olarak böyle görüyor. Çakralar, yüksek titreşimli enerjiyi düşük titreşimli enerjiye kaydırıyorsa, normalde fiziksel duyularımızla algılayamadığımız bu yüksek boyutlu enerjileri de hormonal, biyolojik ve hücresel enerjiye çeviriyorlar.[8]

Bir sistem olarak çakralar, enerji anatomisinin daha büyük çerçevesi veya görünmez benliği oluşturan tüm süptil enerji yapılarının toplamı içinde çalışır. Daha önce bahsettiğim gibi, bu daha geniş çerçevedeki diğer iki ana oyuncu enerji kanalları – meridyenler ve nadiler – ve aurik alanları içeren enerji alanlarıdır.

Çakraları bu enerjik manzaraya yerleştirmenin en iyi yolu, çakralarınızı vücudunuzu dolduran adalar, hatta belki birkaç tanesinin dışında noktalı adalar olarak hayal etmektir. Enerji kanalları vücudunuzdan nehirler gibi akar ve enerjiyi ihtiyaç duyulan yere taşır. Birçoğu çakralarınızdan da akarak "paketleri" teslim eder ve alır.

Beden ve çakralar, bazen mesaj biçiminde, dünyaya enerji yayan alanlar yayar. Bu aynı alanlar, çakralar tarafından deşifre edilebilecekleri belirli enerjilerin de içeri girmesine izin verecek şekilde programlanmıştır. Yine de gerçeklik düzlemleri ve daha fazlası gibi diğer enerji yapıları da çakralarla etkileşime girerek, bu ince hikayenin ortasında önemli kontrol merkezleri olarak çakraları kurar - bu anlattıklarımın ötesinde enerjileri içeren ve iki farklı şekilde açıklanabilen bir hikaye. farklı bilim biçimleri: klasik ve kuantum.

Çakralara Bilimsel Bir Bakış

Bilim, çakraları birçok farklı şekilde açıklar. En temel seviye biyolojiktir. Çakralar sinir sistemimizle etkileşime girer; ayrıca, her çakra bir endokrin bezi ile ilişkilidir. Çakralar bu nedenle elektromanyetik fonksiyonlarımız ve biyokimyamızla, bedensel fonksiyonlarımızdan ruh halimize kadar her şeyi kontrol eden yönlerimizle ilgilidir.

Bir başka bilimsel bakış açısı, ışığın tüm farklı hız ve dalga boylarından oluşan elektromanyetik alanları (EMF) içerir. Aslında bizler, farklı renkteki frekans bantları üzerinde çalışarak bu gerçeğin ihtişamını ifade eden çakralarımız gibi, salınan ışık alanlarının bir koleksiyonuyuz. Bu, çoğu uzmanın tipik olarak yedi beden çakrasını belirli renkler olarak algılamasının nedenlerinden biridir - aslında gökkuşağı renkleri. En düşük beden çakrası kırmızı, en yüksek çakra beyazdır; gökkuşağının diğer renkleri aradadır. Bu nedenle çakralara genellikle gökkuşağı köprüsü denir. Gökkuşağının tüm renklerini ve varlığımızın her adımını - fiziksel tezahürden ruhsal aydınlanmaya kadar oluşturur ve yansıtırlar.

Sonra ses yönü var. Çoğu antik kültür, sesleri çakralara da atfetmiştir; aslında, genellikle her biriyle ilişkili birkaç ses vardır. Hindu geleneğinde çakra tonları denir.*bija,*veya "tohum sesleri" ve Sanskrit dilindeki elli ses yedi çakranın tümüne dağılmıştır. Bu seslerden bazıları çakraların çekirdek veya çekirdek tonları iken, diğerleri çakraların nilüfer şekillerini oluşturan taçyapraklarla ilişkili seslerdir.[9]



Sanskritçe: Güzelliğin Kadim Dili, Karmaşıklık ve Güç

Sanskritçe dünyanın en eski yazı dili olarak kabul edilir. Hindistan ile ilişkilidir ve en az altı bin yaşındadır, ancak bundan daha eski olabilir. Karmaşıklığını biraz anlamak, onu kullanan insanları ve Vedik yazının zengin dokusunu anlamak için hayati önem taşır.

Sanskritçe kelimesi şuradan gelir:*Sanskritçe*, "rafine edilmiş" veya "saflaştırılmış" anlamına gelir ve kelimesinin zıt anlamlısı veya zıttıdır.*uygulama*, anlam

"Doğal" veya "kaba". Sanskritçe kabanın zıttıdır: güzel ve daha yüksek düzeyde. İnsan ağzı tarafından yapılan seslerin doğal ilerlemesini izlemek için sistematik olarak geliştirilen ilkel seslerden oluştuğu için genellikle tanrıların dili olarak adlandırılır. (İlginçtir ki, NASA ve diğer kurumlar bunu bir bilgisayar dili olarak kullanmayı düşünmüşlerdir çünkü sözdizimi o kadar mükemmel ki yanlışlıkla kullanılması neredeyse imkansız.)

Toplamda, Sanskrit alfabesi elli harf içerir. Bazı sistemler kırk harf olduğunu öne sürer, diğerleri elli dört harf olduğunu düşünür ve bununla ilgili başka fikirler de vardır, ancak benim elli harfli Sanskrit alfabesi seçimim - ünsüzleri, sesli harfleri ve yarı ünlüleri içeren - öğretisine dayanmaktadır. Amerikan Sanskritçe Enstitüsü. En eski Sanskrit lehçelerinin elli harfe dayandığı düşünülürse, eski metinleri düşündüğümüzde bu en uygun sistemdir. Ayrıca bu sayı, her harfin ilk altı çakradaki taç yapraklardan biriyle ilişkilendirilmesi için düzgün bir şekilde bölünür.[10]

İnanılmaz bir şekilde, her harfin ayrıca belirli bir titreşimi vardır ve Mutlak'ın bir yönüne karşılık gelir.

Sadece elli harf olmasına rağmen, Sanskritçe sayısız olasılık yaratmak için harf ve seslerin bir karışımını kullanır. Meselâ, içinde toprağın muhtelif şekilleri için altmış beş, su için altmış yedi kelime vardır. Yağışları tanımlamak için iki yüz elli kelime var.

Herhangi bir harfe nazal “m” ekleyerek bir harf oluştururuz. *bija*veya tohum, mantra, Mutlak'a özgü bir ton. “M” artan bilinç için aydınlanma kanallarını – nadileri – temizler. Bija mantraları da çakralarla ilişkilidir. Her çakraya kapsamlı bir not atanır; bir çakranın nilüferindeki yaprakların her biri de kendi sesini çıkarır. (Yaprakların resimlerinde, her Sanskrit harfinin üzerinde küçük bir nokta olarak gösterilen “m” sesini bulacaksınız.)

Mutlak ile olan ilişkisinden dolayı alfabeye *devanagari*veya "tanrıların şehirleri". Her harf, o ses olarak tezahür eden belirli bir tanrıya atıfta bulunur, bu yüzden her harf

çakraların bir kısmı, aşağıda göreceğiniz gibi, bir tanrı veya bir dizi tanrı ile ilişkilidir. Bölüm 2.

Sanskritçe, tohum sesleri yaratmanın yanı sıra, ses titreşimlerini birleştirerek yapılan kelime formülleri olan mantraların da temelini oluşturur. Bir mantra söylendiğinde veya üzerine meditasyon yapıldığında, doğal alemde bir değişime davetiye çıkarır. Sanskritçe'nin maneviyat için mükemmel bir dil olmasının nedenlerinden biri, dilin içinde yaşadığımız ve kendimizi ifade ettiğimiz kavramları yarattığı inancıyla oluşturulmuş olmasıdır.[11]

tablo 1Sanskritçe dilinin önemli özelliklerini tasvir eder.

Vowels

a	अ	ā	आ
i	इ	ī	ई
u	उ	ū	ऊ
ṛ	ऋ	ṝ	ॠ
ḷ	ऌ	e	ए
ai	ऐ	o	ओ
au	औ		

This is the Sanskrit word for chakra, or "cakra," in its meaning as a mystical circle or diagram:

चक्र

Sounds

ḥ	visarga (a soft-palate "s" sound)
ṁ	anusvāra (marks where the letter m changes pronunciation)

Consonants

Gutterals:	क *ka*	ख *kha*	ग *ga*	घ *gha*	ङ *ṅa*
Palatals:	च *ca*	छ *cha*	ज *ja*	झ *jha*	ञ *ña*
Cerebrals:	ट *ṭa*	ठ *ṭha*	ड *ḍa*	ढ *ḍha*	ण *ṇa*
Dentals:	त *ta*	थ *tha*	द *da*	ध *dha*	न *na*
Labials:	प *pa*	फ *pha*	ब *ba*	भ *bha*	म *ma*
Semivowels:	य *ya*	र *ra*	ल *la*	व *va*	
Sibilants:	श *śa*	ष *ṣa*	स *sa*		
Aspirate:	ह *ha*		*s = ' (avagraha)—the apostrophe*		

TYAPABİLMEK1 - TSAHİP OLMAKSGİRİŞSOUNDS:Bu, elli Sanskritçe karakterin çoğunu gösterir. Harfler, ağızda telaffuz edilme biçimlerine göre en basit sesli harfler, sonra diptonglar, sonra ünsüzler gelecek şekilde düzenlenmiştir. Her biri Mutlak'ın belirli bir yönüne karşılık gelir. Bakınız http://www.bhakti-yoga-meditation.com/sanskrit.html.

Çakralarımızın uğultusunu duymamamızın bir nedeni var. Gerçek şu ki, içimize ve çevremize yayılan seslerin çoğunu duyamayız. Sesler mekanik dalgalardır ve çakraların sadece ışıktan değil sesten oluştuğunu daha iyi açıklamanın bir yolu olarak bunları daha sonra keşfedeceğiz.

Şimdiye kadar çakra bilimini, enerjinin bir şeyleri gerçekleştiren güç olduğunu açıklayan klasik fizik merceğinden açıkladık. Bu sınırlı tanım bizi çakraların eşiğine getirir ama odaya davet etmez. Bunun için kuantum fiziğinin kapısından geçmeliyiz: evreni oluşturan atom altı bileşenlerin incelenmesi. Kuantum fiziği, çakraların "tuhaflığını" - onların zamanı ve mekanı aşma, bizi psişik bilgilere karşı uyarma ve bizi ruhsal olarak geliştirme yeteneklerini - açıklar.

Kuantum fiziği ayrıca çakralar gibi süptil enerji yapılarının bizi uzak mesafeler arasında neden birbirine bağladığını da açıklıyor. Kuantum teorisine göre, bir parçacık, kendisine yakın veya milyonlarca ışıkyılı uzaklıkta olabilecek başka bir parçacığın aktivitesini algılayabilir.[12]Bu karşılıklı bağlantının doğası, kuantum fizikçilerinin tüm gerçekliği "yerel" veya yalnızca tek bir yerde konumlanmış yerine "yerel" veya zaman ve uzay içinde sınırsız olarak adlandırmalarına yol açmıştır.

Mekansızlığın nihai anlamı, herkesin ve her şeyin birbirinden ayrılamaz olduğudur; biz birlik okyanusu içinde varız. Communicator ve alıcı arasında bir ayrım yoktur. Kendi eylemlerimizi gözlemleme ve onlara katılma konusunda ikili bir rol oynarız. Ve bir çakranın tanımlarından biri olan bir girdap, bir düzeyde, zaman ve uzayda yer alabilse de, yerel olmayan bir kökene ve ifadeye sahiptir.[13]Lokal olmama nedeniyle, bir çakra aynı anda hem burada hem de her yerde olabilir.

Yersizlik aynı zamanda bazı çakra sistemlerinin neden yüzlerce değilse de düzinelerce çakra sunduğunu açıklar.[14]Yerel olmayan bir bakış açısından, sınırlı bir dünyada nasıl yaşayacağımızı öğrenmekle görevlendirilmiş olsak da, sınırsızız. Ve bu her şey denizinde, çakralar binlerce yıldır olduğu gibi ayaklarımızı yerde ve kafalarımızı yıldızlarda tutar.

Çakraların Küçük Resim Tarihi

Daha önce öğrendiğimiz gibi,*çakra*Sanskritçe olarak bilinen eski bir Doğu Hint dilinden gelir. Bu, binlerce yıllık bir kelime ve kavramdır, ilk olarak Vedik metinlerde anlatılmıştır, antik Hindu bilgi yollarının 1500 ile 500 arasında ortaya çıktığı söylenir.M.Ö., daha önce değilse. Yüzyıllar boyunca kodlanmış, kelime*çakra* Sanskritçe "çıkrık" veya "disk" anlamına gelir.

Büyük olasılıkla, kelime ilk olarak Aryanlar olarak bilinen Hindistan'ın Hint-Avrupalı işgalcileri tarafından kullanıldı. Aryanların Hindistan'a savaş arabalarıyla girdiği söyleniyordu; bu nedenle çakra kelimesinin orijinal anlamı - ilk olarak şu şekilde yazılmıştır:*çakra*ancak bir "ch" sesiyle telaffuz edilir - "tekerlek" veya "dönüş".

Aryanların dönen araba tekerleklerini güneşte parlayan güçlü diskler olarak hayal edin. Çakra kelimesi, bir kralın parıldayan arabası gibi dünyayı dolaşan güneşin kendisine bir benzetme görevi görür. Ayrıca kelimeye gömülü *kalacakra*"zaman çarkı" anlamına gelir. Bu kelimelerin sembolizmi içinde göksel düzen, hareket ve denge gibi kavramlar ve dünyaya bağlı parçamızı evrenin görünmez maddesiyle birleştiren kendi varlığımızın hayati bir parçasının tanımları vardır.

Tantra ve yoga, genellikle Hindistan ve çakra bilgisi ile ilişkilendirilen diğer iki terimdir. Bunları keşfetmek, çakra tıbbını sağlam bir şekilde anlamak için çok önemlidir ve bu kitabın ilerleyen bölümlerinde onlar hakkında çok daha fazlasını okuyacaksınız. Uzun zaman önce, tantra şamanik bir gelenekti - aslında çeşitli Hint, Asya ve hatta çoğu zaman Budist etkilerin bir karışımıydı. Çakraların bilgisi gibi birçok Vedik felsefe Hinduizm'e katlanırken, çakraların anlaşılması da dahil olmak üzere bir grup fikir tantraya entegre edildi. Vedik gelenekleri vurgulayan uygulamalar genellikle ruhu bedenden kurtarmak için çakra güçlerine dokunmayı teşvik eder. Tantrik uygulamalar, ruhu beden içinde kucaklamak için çakraları kullanır. Vedaların bir sonucu olan yoga, sağlık, uzun ömür ve ruhsal aydınlanma için beden temelli yaklaşımlarında çakraları kullanır.

Diğer kültürler, aynı dönen girdaplara farklı isimler atfetmiştir. Onlar *sefirot*Yahudi Kabalasında ve*pukios*İnka geleneğinde. Töton efsanesinde dokuz ana dünya olarak görünürler ve Taoizm, Bonizm, Sufizm, Budizm ve birçok Kuzey ve Güney'de karmaşık yapılardır.

Amerikan kabile felsefeleri. Hatta Tibet, Mısır ve Çin'de olduğu gibi birkaç Hıristiyan mezhebinde bile bulunurlar.[15]

Gördüğümüz gibi, birçok uzmana göre, yedi ana vücut içi çakra vardır (her ne kadar birçoğu ellerimizin avuçlarında, ayak tabanlarımızda ve başımızın çok üstünde çakralar olduğunu kabul etse de). Bu popüler bir düşünce olabilir, ancak tarihsel kanıtlarla tamamen doğrulanmadı. Yedi çakraya Batılılaşmış inanç, Sir John Woodroffe'un çakra sisteminin Doğu Hint veya Hindu versiyonunu yorumlamasına atfedilir. Woodroffe, 1900'lerin başlarında Arthur Avalon mahlasını kullanarak kitabında yedi ana çakra önerdi.*Yılan Gücü*.[16] Bununla birlikte, keşfedeceğiniz gibi, Hindu ve diğer tantrik sistemler bile üç ila bir düzine çakra arasında herhangi bir yeri tanıyabilir. Woodroffe'un teorisinin kalıcı bir güce sahip olduğu görülüyor, ancak tek "doğru" teori bu değil. Bilgin David Gordon White'ın kitabında belirttiği gibi *Yogini'nin Öpücüğü*, "Çakraların 'standart' bir sistemi yok. Her okul, bazen her okuldaki her öğretmenin kendine ait çakra sistemi olmuştur."[17]

Bu kitaba devam ederken, birkaç alternatif çakra sistemini keşfedeceksiniz. Biriyle, birkaçıyla, tümüyle veya hiçbiriyle çalışabilirsiniz; hatta kendinize bile varabilirsiniz. Hatırlanması gereken önemli olan, hangi sistemi kullanırsanız kullanın, hangi sistemi kullanırsanız kullanın veya nihayetinde çakralarla çalışma konusundaki sezgisel deneyiminize dayalı olarak tasarlayın, her bir çakra bedenimize, zihnimize ve ruhumuza aynı hayati işlevlere katkıda bulunur. Her biri, aynı anda hem insan hem de ilahi olmamıza izin veren çeşitli faaliyetlerden sorumludur. Her birinin tarihsel önemi vardır, ancak sizin tarafınızdan size göre özelleştirilmelidir.

Tüm süptil sistemlerin ortak noktası, sübtil enerjiye güvenmekten başka nedir? Bu, dünya çapında lanse edilen ve Hindu dünyasında özellikle ayrıntılı olarak araştırılan bir kavramdır.

Zaman Boyunca İnce Enerji

İnce enerji, zaman içinde hemen hemen her kültürde tanımlanmıştır. denir*chi*Geleneksel Çin Tıbbında (TCM) ve*kim*Japonyada. Diye adlandırılır *prana*birçok Doğu Hint maneviyatında,*reiki*Usui şifa sisteminde, *olodumare*Yoruba tıbbında,*hayati kuvvet*homeopatide ve*mana*Hawaii kahuna şifacıları arasında.

1930'larda Wilhelm Reich adında ince bir enerji araştırmacısı ona bu adı verdi. *orgon*bir tür yaşayan eter olarak algıladı. Bu madde, 1850'lerin ortalarında keşfedilen Odik kuvvet Baron von Reichenbach'a benzer; bitkiler, insanlar ve hayvanlar da dahil olmak üzere tüm canlı varlıklara nüfuz eden vitalist bir maddedir. Aynı zamanda şuna benzer*can alıcı*Onu evrim ve bilincin gelişimi ile ilişkilendiren Fransız filozof Henri Bergson tarafından tanımlanmıştır. Kiropraktörler buna doğuştan gelen zeka diyorlar ve naturopatlar bu terimi kullanıyor.*medicatrix doğasına karşı*. etiketli*kundalini*Hinduizm'de, yaşamı harekete geçiren ve aydınlanmayı teşvik eden yoğun bir kozmik enerji alanı olarak görülür.

Reich'a dönersek, bu hayati enerjiyi açıklamanın belki de en iyi yollarından birini teklif ettiğini düşünüyorum. Vücudun orgon enerjisinin eksikliklerinin ve daralmalarının birçok hastalığın ve yaşam dengesizliğinin temel nedeni olduğunu, daha sağlam orgon ise iyi sağlık ve esenliğin kökünde olduğunu iddia etti. Bu kütlesiz ama her zaman var olan maddeyi, doğanın temel yaratıcı gücü olarak gördü, küçük ve büyük tüm seviyelerde maddeyi oluşturmak için bir araya geldi.[18]

Doğu şifa sistemlerinin çoğu ve gelişmekte olan Batılıların çoğu, fiziksel değişimi etkilemek için süptil enerjilerin kullanımını kullanır. Doğu süreçleri TCM, Japon shiatsu, Doğu Hint ayurveda, Hawaii kahuna, refleksoloji, qigong, t'ai chi ve daha fazlasını içerir. İnce enerjileri değiştirerek iyileşmeyi teşvik eden Batı temelli uygulamalar arasında homeopati, birçok kayropraktik bakım, masaj ve Şifa Dokunma Programı, Terapötik Dokunma ve Enerjik Özgürlük Tekniği gibi programlar yer alır.

Dr. Saygın bir enerji tıbbı uzmanı olan Beverly Rubik, süptil enerjinin nasıl fiziksel değişim ürettiğini açıklıyor. Bilincin veya niyetin gerçekliği değiştirmesine izin veren yerel olmayan veya kuantum bağlantıların yanı sıra canlılardan yayılan enerjik alanların (ölçülebilir ve değil) varlığını vurgular. Açıklamasına eklenen terim*biyolojik alan*, ki bu, çakralar bilimini araştırmaya karar verirseniz sık sık göreceğiniz bir kelimedir. Biyoalan, vücudun içinde ve çevresinde karmaşık bir elektromanyetik alandır. Bir kısmı ölçülebilir. Örneğin, geleneksel tıp doktorları kalbin işlevselliğini ölçmek için elektrokardiyogramı (EKG) kullanır. Ayrıca beyni değerlendirmek için elektroensefalogramı (EEG) kullanırlar. SQUID (süper iletken kuantum girişim cihazı) adı verilen bir cihaz manyetik alanı ölçebilir.

aktivite, beyin sorunları gibi sorunları tarama. Bununla birlikte, biyolojik alanın çoğu, süptil enerjiden oluştuğu için ölçülemez.

İnce enerji uzmanları, biyoenerji adı verilen bir disiplinle çalıştıkları bu alanı, yaygın indirgemeci modelin ötesine geçen bütünsel bir yaşam gücü olarak görmektedir. Bütüncül hemşirelik araştırmacısı Martha Rogers'ın tanımladığı gibi, bu alan "alanın dinamik doğasını ifade eden birleştirici bir kavram ve enerjidir" ve sonsuz ve paraboyutlu alanları içerir; sürekli hareket halindeler."[19] Kitabın ilerleyen bölümlerinde keşiflerinizde keşfedeceğiniz gibi, bu kapsayıcı alan ve içindeki düzinelerce insan, esas olarak ince anatomimiz aracılığıyla erişimimizi büyük ölçüde genişletiyor.

Rubik'e göre, süptil enerji uygulayıcıları biyolojik alanda değişim yaratır. Biyolojik alanı değiştirerek, bu şifacılar çakralar da dahil olmak üzere enerjisel anatomiyi değiştirir ve biyolojik alanda sağlığı geri kazandırır ve bu da vücudu iyileştirebilir.[20]

Hindu Evrenindeki Temel Enerjiler

Eski Hindular, prana'nın varlığına dayanan kendi süptil enerji sistemine sahipti. Kozmos, yaşam ve çakralarla ilgili en önemli enerji türlerinden ikisi bu kitapta tekrar tekrar ortaya çıkacak, bu yüzden bu bilgi ezoterik olsa da, sizi bu iki enerji formunu erken yaşta tanıtmanın önemli olduğunu düşünüyorum. kitap. Bunlar Hindu elementleri ve hayati nefeslerdir.

Hindu kozmolojisinde, evrendeki her şey beş ana unsurdan oluşur. *panchabhuta*veya*buttalar*. Her çakra, aynı zamanda olarak da adlandırılan elementlerden birini tutar ve yönetir.*tatvalar,*veya "gerçekler". Tattvaların bulacağınız diğer kelime ise "nitelikler"dir. Bu terimlerin tümü aynı beş ana öğeyi adlandırır. Tattvalar tanrılarla ilişkilidir ve keşfedeceğiniz gibi, her çakra, o çakranın işlevlerini tasvir eden bir veya daha fazla tanrı ile bağlantılıdır. Aşağıda beş elementin ve niteliklerinin kısa bir açıklaması yer almaktadır.

Toprak (*prithvi*veya*prithivi*):Dünya, Hindu elementlerinin en ağırıdır. Bu vücudu oluşturan baskın kalite, sağlam ve yoğundur. İki tür toprak enerjisi vardır:*niya*sonsuzdur ve atomun içinde bulunur; *anitya* bozulabilir ve iş yoluyla ifade edilir. Vücudumuz bozulabilir,

ama atomlarımızdan oluşan parçamız - ruhumuz - ebedidir. Gücü katıdır, bir orta nokta olarak akar ve sürekliliğe doğru ilerler. Toprak enerjisi ayaklarda bulunur ve tatlı bir tada sahiptir.

Suçlu (*jal*veya*apalar*):Su, serinlik, akışkanlık ve pürüzsüzlük verir; o mutluluğu da aktarır. Su atom yapısında sonsuzdur ve nehirde, gölette veya denizdeyken bozulabilir. Suyun gücü büzülür, aşağı doğru akar ve sakinleşmeye yol açar. Su enerjisi dizlerle ilgilidir ve tadı büzücüdür.

Hava (*vayu*):Hava hafiftir, ancak somuttur, eylem ve hareketle bağlantılıdır. Gerçek ve ebedi olan hava vardır, ancak soluduğumuz hava bozulabilir. kırk dokuz farklı türü vardır.*marutlar,*ya da rüzgarlar, adı verilen kutsal metinde bahsedilen*Purana*. Kuvvet harekettir ve dar açılarda hareket eder. Vayu enerjisi göbekte bulunur ve tadı asidiktir.

Ateş (*agni*veya*tejalar*):Ateş, tutkular, sıcaklık, güzellik, iyilik ile ilgilidir. ve cesaret. Ateşin karakteri ısı üretmektir. Agni, evrenimizi koruyan sekiz koruyucudan biridir. Diğer elementlerde olduğu gibi, sonsuz bir ateş vardır, ancak aynı zamanda yer, gök ve mide ateşleri de dahil olmak üzere birkaç tür bozulabilir ateş vardır. İkincisi açlık ve sindirim ile ilgilidir. Bir de kendimizi ısıtmak için kullandığımız ateş var. Bu güç geniştir, yukarı doğru akar ve sona veya ölüme yönelir. Ateş enerjisi omuzlarda bulunur ve tadı keskindir.

eter (*panchabhuta*):Eter sesin taşıyıcısıdır, insan yapımı veya Öte yandan. O her zaman sonsuzdur ve ölçülemeyen özdür; daha ziyade, yaygındır ve Brahman'ın veya Tanrı'nın doğasıdır.[21]Gücü, konum, tat veya başka herhangi bir fiziksel ilişki olmaksızın diğer tüm unsurların başarabildiğini yapabilir.[22]

Bu beş elementin hayatta sayısız sonucu vardır. Vücudumuzda beş element vardır, örneğin: toprak kemiklerimiz, etimiz ve derimizle ilgilidir; menimize, kanımıza ve idrarımıza su; ateş, sıcağa, açlığa ve susuzluğa; nefes almak, koşmak ve yürümek; ve sevgi, alçakgönüllülük ve korku için eter (uzay). Beş element nefesimizde, tadımızda, rengimizde, şekillerimizde ve daha fazlasında görünür. Çakralar şunlardan oluşur:

bu elementler - ve çoğu, hayatımızdaki belirli elementlerin akışını düzenler.[23]

Yine bir başka temel çakra kavramı, çakralarda olduğu kadar vücudumuzda da ortaya çıkan hayati nefesler, hareketli enerjilerdir. Her çakra hayati bir nefes ile ilgilidir. Önemli bir Hindu yogi olan Guru Gorakshanath, fiziksel benliğimizin ve tanrısallığımızın tüm yönleri olan on hayati nefesin en eksiksiz yorumu olduğuna inandığım şeyi yazdı. Bu nefeslerin tarifinin sonunda, sizi Gorakshanath'ın kendisi tarafından yürütüldüğünü hayal edebileceğiniz bir nefes egzersizine katılmaya davet ediyorum.

Prana: Nefes alma havası. Her zaman kalpte bulunur ve aynı zamanda kalpte de bulunur. ağız, burun, göbek,*kanda*(anüs ve üreme organının kökü arasında bulunan enerjik bir organ) ve ayak başparmağı. Tüm havaların en önemlisidir ve onu pranayama veya nefes egzersizleriyle kontrol etmek yogada çok önemlidir. Vedik metinlerde Upanişadlar, varlığını benlikten türeten tek ilkedir. Upanişadlar, Vedaların ana gövdesini açıklayan Vedik metinlerin yorumları veya sonraki bölümleridir.

Apana:Gövdenin alt kısmından geçen rektumun havası. Bilişim Teknoloji dışkımızı ve idrarımızı boşaltmamıza yardımcı olur ve rektumda, erkek organında, uyluklarda, dizlerde, karın altlarında, bel ve göbek deliğinde bulunur.

Samana: Sindirim havası. Göbekte bulunan bu bağırsak ateşi de uzuvlarda bulunur.

Udana: Boğazda konuşmaya hizmet eden hava. Ellerde de aktiftir ve ayak ve vücudun büyümesine neden olur.

Vyana:Vücutta dolaşan ve kulaklarda, dudaklarda çalışan hava, boğaz, burun, ağız, yanaklar ve göbek.

Diğer yayınlar ise şöyle:

Naga:ereksiyon havası

Kurma:yanıp sönen hava

Krkara:hapşırma havası

Devadatta:esneme havası

Dhananjaya:Ölümün ötesinde süren tüm vücudu kaplayan hava

Yogi için göbek vücudun merkezidir. Apana, göbeğin üzerinde bulunan prana tarafından göbeğe çekilir ve orada prana ile birleşir. Alternatif olarak, prana ve apana, maddi benliğimizin alt ve üst kısımlarını birleştirerek beden boyunca birbirlerini çekerler.

EEGZERSİZ:İki Hayati Hava

Bu iki hayati havayı yaşamak ister misiniz? Guru Gorakshanath'ın size bu basit egzersizi nasıl yapacağınızı söylediğini, nefesinizi dışarı atmanıza ve nefes almanıza yardımcı olduğunu hayal edin.*jiva*veya ruh.

Telaffuz*Ha*apananızın pranayı ve dolayısıyla ruhunuzu dışarı atmasına yardımcı olmak için nefes verin.

Telaffuz*sa*nefes alırken prananız apana'yı aşağı indirir ve ruhunuzu içinize çekmenize yardımcı olur.

Şimdi telaffuz etmek için bu sesleri birleştirin*hamsa*, olarak bilinir*ajapa gayatri*veya muazzam gücü teşvik eden bir mantra.

Bunu birkaç dakika deneyin ve sizin için ne olduğunu görün. Bir yogi, en güçlü etkiyi yaratmak için bu cümleleri sürekli olarak 21.600 kez tekrarlar.

[24]

Çakraların Anlık Görüntüsü

Çakraların bir anlık görüntüsünü görmek ister misiniz? Aşağıdaki bilgiler, yedi ana Hindu çakrasının nitelik ve özelliklerinin bir bakışta size bir resmini verir. Burada, konum, endokrin bezi, renk, Hindu hecesi veya sesi, fiziksel işlevler (ilgili unsur ve vücutla Hindu çağrışımları dahil), psikolojik işlevler ve ruhsal işlevler açısından en çok kabul edilen çakra çağrışımları ele alınmaktadır. Ancak daha önce bahsettiğim gibi, zamanla yedi Hindu çakrasıyla çok sayıda başka ilişki gelişti ve bunların daha ayrıntılı bir listesini aşağıda bulabilirsiniz.Bölüm 2, her çakraya tam bir bölüm ayıran.

Birinci Çakra:Muladhara

Konum: Kalçalar

Endokrin bezi:adrenaller

Renk: Kayıt etmek

Hindu Sesi: Kuzu

Fiziksel Fonksiyonlar: Toprak öğesi. Kalça bölgesi ile ilgili fiziksel sorunlar, eliminasyon ve genital sistemin bir parçası; koksigeal omur, yaşam enerjisi; ayrıca Hindu sisteminde koku ve burun ile olan ilişkiler.

Psikolojik İşlevler: Emniyet ve güvenlik; var olmaya değer; ilkel sorunlar ve duygular

Ruhsal İşlevler:Öz kimlik, fiziksel yönelimli sezgisel yetenekler psikometri ve başkalarının bedensel duyumlarını algılama gibi

*İkinci Çakra:*Svadhisthana

Konum:karın

Endokrin bezi: Yumurtalıklar veya testisler

Renk: Portakal

Hindu Sesi:vam

Fiziksel Fonksiyonlar: Su öğesi. Fiziksel olarak cinsel organları yönetir, üst bağırsaklar, karın bölgesi; sakral pleksus; ayrıca tat ve dil ile Hindu dernekleri.

Psikolojik İşlevler: Duygusal sağlığı ve yaratıcılığı yönetir

Ruhsal İşlevler: Duygular ve sezgisel duyular temelli ilişki empatik hediyeler gibi duygular üzerine

*Üçüncü Çakra:*Manipura

Konum: Solar pleksus

Endokrin bezi: Pankreas

Renk: Sarı

Hindu Sesi: Veri deposu

Fiziksel Fonksiyonlar: Ateş elementi. Fiziksel olarak sindirim ile ilişkili sistem, cilt, diyafram ve ince bağırsaklar; solar veya gastrik pleksus; ve görme ve gözle Hindu dernekleri.

Psikolojik İşlevler: Kişisel güç, zihinsel aktivite, benlik saygısı ve irade

Ruhsal İşlevler: Bilgi ve zihinsel ile ilgili sezgisel güçler aktivitenin yanı sıra fizyolojinin kontrolü

Dördüncü Çakra:Anahata

Konum: Kalp

Endokrin bezi: Kalp

Renk: Yeşil

Hindu Sesi:tatlı patates

Fiziksel Fonksiyonlar: Hava öğesi. Kalbi, dolaşımı fiziksel olarak izler sistem, kan, akciğerler, göğüsler, timus, omuzlar ve ilgili vücut parçaları; kardiyak pleksus; ve dokunma ve cilt ile Hindu dernekleri.

Psikolojik İşlevler:Aşk, ilişkiler, ilişki kurma ve bağ kurma yeteneği başkaları ve Tanrı ile

Ruhsal İşlevler: En yüksek sevgi ve hizmet biçimlerine ulaşma yeteneği başkalarına karşı; havaya yükselme gibi havanın kontrolü ile ilgili sezgisel hediyeler ve ayrıca sınırsız bilgi ve iyileştirici güçlerin kabulü

Beşinci Çakra:Vishuddha

Konum: Boğaz

Endokrin bezi: Tiroid

Renk: Mavi

Hindu Sesi:jambon

Fiziksel Fonksiyonlar: Akasha veya eter elementi. Boyunu fiziksel olarak yönetir, boyun bölgesindeki kulaklar, çeneler, dişler, soluk borusu, ses telleri ve diğer organ ve bezler; laringeal ve karotis pleksuslar; Hindu, işitme ve kulaklarla bağlantılıdır.

Psikolojik İşlevler:İletişim ve ifade; inanç sorunları, karar verme, kendi gerçeğini paylaşma

Ruhsal İşlevler: Karma ile yüzleşip yüzleşmeme kararı, nasıl özgür olunacağını öğrenmek dünyadan öz; konuşma ve işitme ile ilgili sezgisel hediyeler

yanı sıra geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında bilgi

Altıncı Çakra:Ajna

Konum: Alın

Endokrin bezi: Hipofiz

Renk: Mor

Hindu Sesi: Hakkında

Fiziksel Fonksiyonlar:Işık unsuru. Beyni, gözleri fiziksel olarak yönetir, alın bölgesinde nörolojik sistem, sinüsler ve diğer vücut kısımları; medulla pleksus; belirli bir Hindu duyu birliği yoktur.

Psikolojik İşlevler: Kendini algılama ve kendini tanıma; vizyon ve algı; aynı zamanda zihinle ve daha yüksek gerçeklik algılarımızla ve aynı zamanda eski kalıpları kırma yeteneğiyle de yakından ilgilidir.

Ruhsal İşlevler: Bireysel bilincin dönüştürülmesi aşkınlık; Sezgisel hediyeler, psişik görme, daha yüksek görme ve daha yüksek zihin işlevleriyle ilgili olanları ve ayrıca düzinelerce başkasını içerir.

Yedinci Çakra:Sahasrara

Konum: Başın üstü

Endokrin bezi:epifiz

Renk: Beyaz

Hindu Sesi: Visarga (nefes alma sesi)

Fiziksel Fonksiyonlar: Bir öğeyle bağlantılı değil. Fiziksel olarak kafatasını çalıştırır, beyin, kafatası ve merkezi sinir sistemi; kranial pleksus; Hindu sisteminde fiziksel duyuların ve bedenin ötesinde de kabul edilir.

Psikolojik İşlevler:Üst düzey kişilerle duygusal ve zihinsel ilişkiler umut ve gerçek gibi erdemler; yanlış algılamaların, öğrenme sorunlarının, psikozun ve diğer zorlukların serbest bırakılmasına yardımcı olur

Ruhsal İşlevler: Tanrısallığımızın kabulü ve bencilliğin yenilgisi; Sezgisel yetenekler, kişinin “akıllı biri” olmasını sağlamak için ortaya çıkar.

Bu faktörlerin her birini incelerken, çakralarınızın fiziksel gerçekliğin bir adım dışında çalışmasına rağmen, fiziksel duyularınızla algılayabileceğiniz her şey kadar gerçek olduklarını unutmayın. Onlar senin kadar gerçek. Güçlü sezgisel yeteneklere sahip birçok insan, ince algıyı kullanarak varlıklarını ve davranışlarını hissedebilir; belki de onlardan birisin. Eğer değilseniz, belki de çakralar hakkında daha fazla okudukça ve bu kitaptaki çakra tıbbı egzersizlerinden bazılarını denedikçe bu yetenekleri geliştireceksiniz.

Bu bölüm boyunca, çakraların, süptil ve diğer olağanüstü enerjilerin ve çakraların ortak yapılarının şaşırtıcı dünyasına ilk adımınız boyunca, bir bilim yapısının bu dönüşümsel enerji organlarının varlığını ve performansını açıkladığını zaten öğrendiniz. Fiziksel enerjiyi süptil enerjiye veya tam tersine dönüştürme yetenekleri, genellikle garip ve ürkütücü bir bilim dalı olarak kabul edilen kuantum fiziğine dayanır. Ancak bu, çakraların yalnızca başka dünyaya ait olduğu anlamına gelmez. Aksine, gördüğünüz gibi, çakralar fiziksel ve psikolojik işlevleri yönetir, omurga ve kafadaki yerleşimleri aracılığıyla faaliyet gösterirken aynı zamanda ruhsal hediyelerimize ve hedeflerimize katkıda bulunur. Spin yaratan benzersiz yapıları, gerçekten tüm varlığımızı güçlendiren bir tür “sihirli motor” olduklarını gösterir.

Bu yola ilk çıkan biz değiliz. Araştırdığımız gibi, terim*çakra*bir arabadaki tekerleklere atıfta bulunan eski Hindu bilgisinden kaynaklanmaktadır. Yüzyıllar boyunca, kelime, insan ve diğer bedenlerin ayrılmaz bir parçası olan ışıktan dönen çarklara atıfta bulundu. Bu organlar ve onların ortakları - diğerlerinin yanı sıra meridyenler, nadiler ve enerji alanları - hakkındaki algımız genişledikçe, bu çıkrıkların incelenmesi "çakraoloji" de genişledi. Bu nedenle, yirmi birinci yüzyıla geldiğimize göre, çakraların bedensel konumlar, omurilik sinir pleksusları, demirleyen endokrin bezleri, renkler, sesler, elementler, fiziksel işlevler, psikolojik işlevler, ruhsal işlevler ile ilişkili olduğunu biliyoruz. , keşfedeceğiniz gibi, çok daha fazlası.

Bu “çok fazla adetten” biri kundalini, çakraların uyanışını ve genişlemesini ateşleyen ve onları her seviyede çalıştıran enerjidir. Kundalini, başka bir büyük güç ve gizem dünyasına gireceğiniz bir sonraki bölümümüzün konusu.

[içerik]



Kundalini Nedir?

VENOM DA OLABİLİRşifalı ol.

To yılan esner ve uzanır. Çamur kırmızısı, bir zamanlar kıvrılmış bu yılan, vücudumuzun yapıldığı tozun rengi. Dalgalandıkça - güçlü gövdesi dünyadan yıldızlara doğru tırmanırken - rengi ton ve yoğunlukta değişir ve sonunda tıpkı bir yıldız gibi görünür, beyaz ve parıldar.

Bu, çakraları harekete geçiren ve ruhsal olgunlaşmayı sağlayan beden temelli süptil bir enerji olan kundalini'dir. Hindu dininde (ve diğer isimlerle diğer maneviyatlarda) mitolojikleştirilen bir yaşam gücü olan kundalini, yaygın olarak kırmızı yılan veya gökkuşağı yılanı olarak adlandırılır. Kundalini, akrabaları nadis, granthi ve koshas ile birlikte çakralarımızı besler, iyi bir sağlık sağlar ve nihayetinde ruhsal aydınlanmanın anahtarını elinde tutar. Kundalini ve onunla bağlantılı "kuzenlerin" oynadığı önemli rol nedeniyle, bu bölümde biraz derine ineceğiz. Bu bilgi, aynı zamanda, yedi beden Hindu çakrasının karmaşıklıklarını özetleyen 2. bölümdeki bazı bilgileri anlamak için de gereklidir.

Kundalini'yi anlamaya hazırlık olarak, onun Sanskritçe temelini anlamak yararlıdır. Sanskritçe,*kundalini*"yaşam enerjisi" anlamına gelir. Bu doğal ilahi enerji, yaşayan ve aydınlanmış bir bilge olmanın anahtarıdır.

Etimolojik olarak, kelime birkaç ayrı parçanın bir bileşimidir. İşte kelimenin çeşitli alt köklerinin tanımları:

kundal-sarmal, sarmal

kun-toprak

di-"Küçük toprak kap" veya "tek hücre"; alternatifiyle de ilgili olabilir kök*Evet*

da—vermek, "ihsan eden"

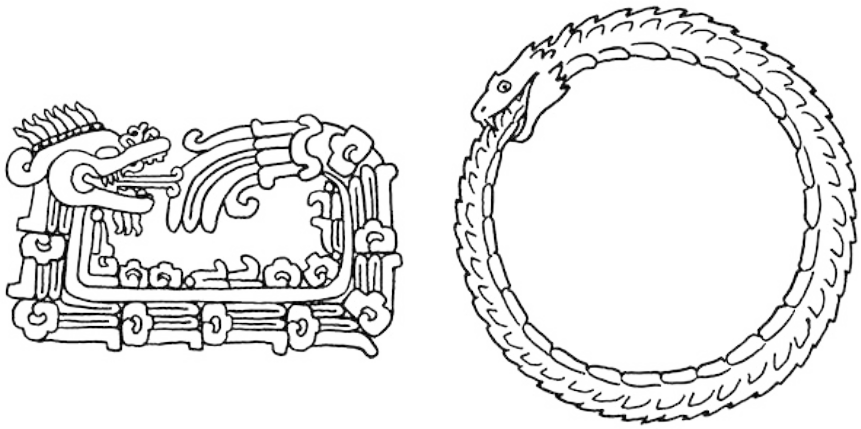
lini-sürekli bilinç, başlangıç ve sonun birleşmesi

Sanskritçe kelimeler ya dişil ya da erildir. Dönem*kundalini*doğada kadınsıdır. Dolayısıyla, hepsini bir araya getirdiğimizde, o "küçük bir toprak kabında başlayan ve İhsan Edici tarafından kutsandığında bizi sürekli bilince uyandıran kadınsı sarmal enerjidir".[1]

Kundalini enerjisiyle tanıştıysanız, bunun dünya çapında bir fenomen olduğunu bilin. 4. bölümde daha derin bir düzeyde inceleyeceğimiz gibi, zaman içinde farklı kültürlerde ve birçok isimle biliniyor. Örneğin, "tüylü yılan" olan Quetzalcoatl'a Orta ve Güney Amerika'da uzun yıllar boyunca tapılırdı.

iki bin yıl. Bu ismin üç anlamı vardır: evrendeki her şeye hayat veren kozmik enerji, kundalini ile karşılaştırılabilir bir iç enerji formu ve kundalini enerjisini geliştiren kişinin unvanı.[2]Genellikle gösterildiği gibi tasvir edilmiştir.resim 3ve aynı zamanda kendi hikayesini yutan bir yılanla temsil edilir - bir ouroboros, ayrıca aşağıdaki resimde de gösterilmiştir.resim 3. İlk kez on dördüncü yüzyılda Mısır'da görülen bu eski sembolM.Ö., kendimizi sürekli olarak yeniden yaratma yeteneğimizi temsil eder. Aynı zamanda, bir kaynak kuvvetle ilkel birlik fikriyle de ilgilidir ve sıklıkla yaşam enerjimizi harekete geçiren ve yeniden doğuşu davet eden yılanla karşılaştırılır.

Bununla birlikte, kundalini hakkındaki en temel bilgi, Hindu literatüründe kırmızı veya gökkuşağı renginde bir yılan veya yılan olarak kapsamlı ve güzel bir şekilde tasvir edilmiştir.



İRESİM3 - TSAHİP OLMAKPLUMEDSERPENT VE BİRÖUROBOROS:tüylü yılan (solda) Hindu kundalini'nin bir Orta Amerika tasviridir. Eski Mısır'da ve diğer uygarlıklarda kundalini, bir ouroborus veya kendi kuyruğunu yutan bir yılan olarak görülür. (Sağ).ELISABETH ALBA TARAFINDAN RESİMLENDİRME

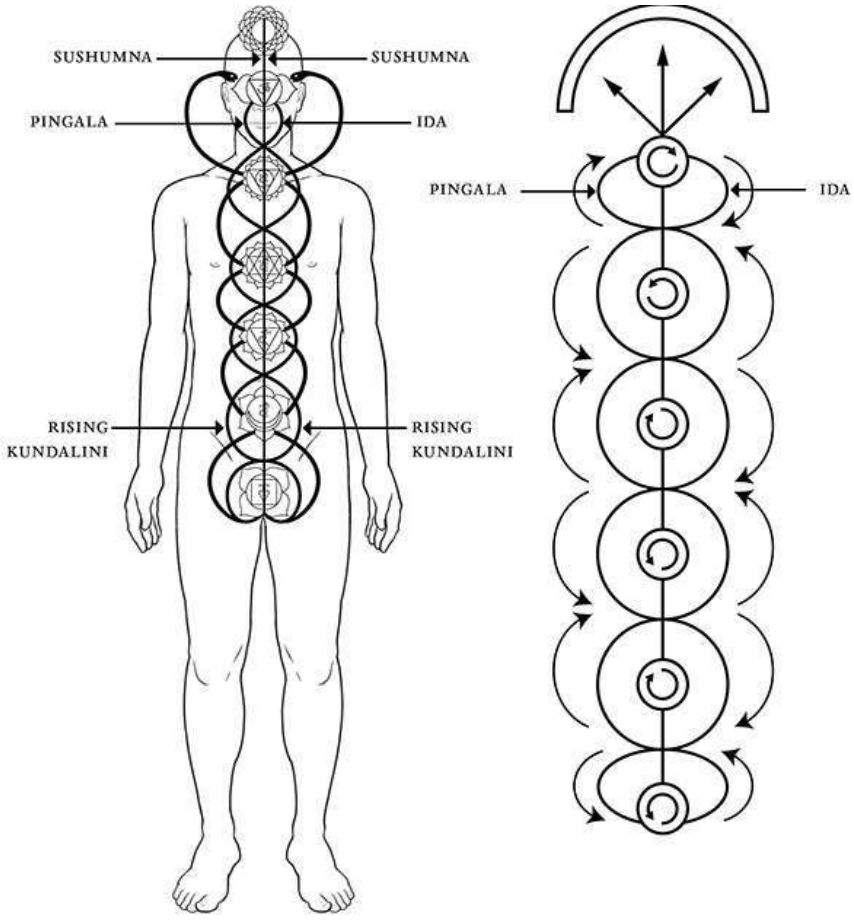
Gökkuşağı Yılanı: Çakra Merdivenini Tırmanmak

Hinduların kundalini olarak bildikleri bu gökkuşağı yılanı nedir? Sembolik olarak temsil edildiğinde, kundalini genellikle Sanskritçe'de muladhara olarak adlandırılan ilk çakramızın tabanında kıvrılmış yatan bir yılan olarak tasvir edilir. Rengi kırmızıdır ve kadınsı olarak görülür. Kuyruk sokumumuzu saran bu yaşam enerjisi, çağrılana kadar uykudadır, bu noktada uyanır ve yukarı doğru dalgalanmaya başlar.

Bu yaşam enerjisinin yolu, çakralara süptil enerjiyi ileten enerji kanalları olan nadilerden akarken sinirlidir. Kundalini bu yolları dolaşırken, yedi beden çakrasının her birini aktive eder. Bu güçlü dişil gücün amacı, başın tepesinde bulunan ve erkek bir enerji taşıyan yedinci çakraya ulaşmaktır.

Dişil kundalini ve onun erkek eşinin başın tepesinde birleşmesi, Ruh'a tam erişim sağlar ve aydınlanmaya davet eder.*samadhi*Sanskritçe. Dişil ve eril olanın bu birleşimi, kendi dişil ve eril benliklerimizin yanı sıra insani ve ilahi niteliklerimiz arasında bir evliliği mümkün kılar. Artık gerçek benliklerimiz, günlük yaşamda daha yüksek ilkelerin hizmetkarları olma yetkisine sahibiz.

Hindu kutsal metinlerinde, göksel varlıklar kundalini akışıyla ilişkilendirilir. Kundalini'nin kendisi, ateşten oluşan tanrıça Shakti'nin bir yönüdür. Onun eşi, erkek tanrı Shiva, yedinci çakrada onu bekliyor. Zihni ve maddeyi oluşturan yaratıcı enerji olarak kundalini, ilahi eşi Shiva olmadan gerçekleşmez.



İRESİM4 - KUNDALINI VETÜCRETSİZMAINAADIS(AYRILDI)VE ENERJİFDÜŞÜKİDA VEPINGALA(SAĞ):Çakraları birbirine bağlayan ve kundalini'nin yükselişini destekleyen binlerce olmasa da düzinelerce nadi veya enerji kanalı vardır. Üç ana nadiler burada sunulmaktadır. Gördüğünüz gibi, çakralar, ida ve pingalanın kutupsal veya çapraz geçişli enerjileri nedeniyle döner.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM(AYRILDI)VE LLEWELLYN SANAT DEPARTMANI(SAĞ)

Hindu çakra bilgisinde, bu uyanış süreciyle ilişkili birkaç enerjik beden vardır. Şefler, Asya tıp sistemlerinin meridyenleriyle bir şekilde karşılaştırılabilir olan nadilerdir. Ancak çarpıcı farklılıklar var. On dört ana meridyen veya kanal chi - Geleneksel Çin Tıbbının yaşam enerjisi için kullandığı terim - tüm vücuda verir. Kaynak metne bağlı olarak, Hindu kutsal metinleri 1.000 ila 3.500 nadi arasında sayılır. Tibet ve ayurveda geleneklerinin üyelerine sorarsanız, ikincisi bir Doğu Hint şifa yöntemi ve felsefesidir, bu sayıların çok düşük olduğu söylenir:

72.000 nadi var.[3]Bazı araştırmacılar, meridyenlerin kanal sistemi, salgıları taşıyan vücut tüpleri ve nadilerin fiziksel sinir sistemi ile ilişkili olduğuna inanmaktadır. Bu senaryoda meridyenler ve nadiler farklı görevleri yerine getirirler.[4]Benzerlikler ve farklılıklar ne olursa olsun, kadim bilgelik nadileri, kundalini'yi vücutta taşıyan nehir yolları olarak görür.

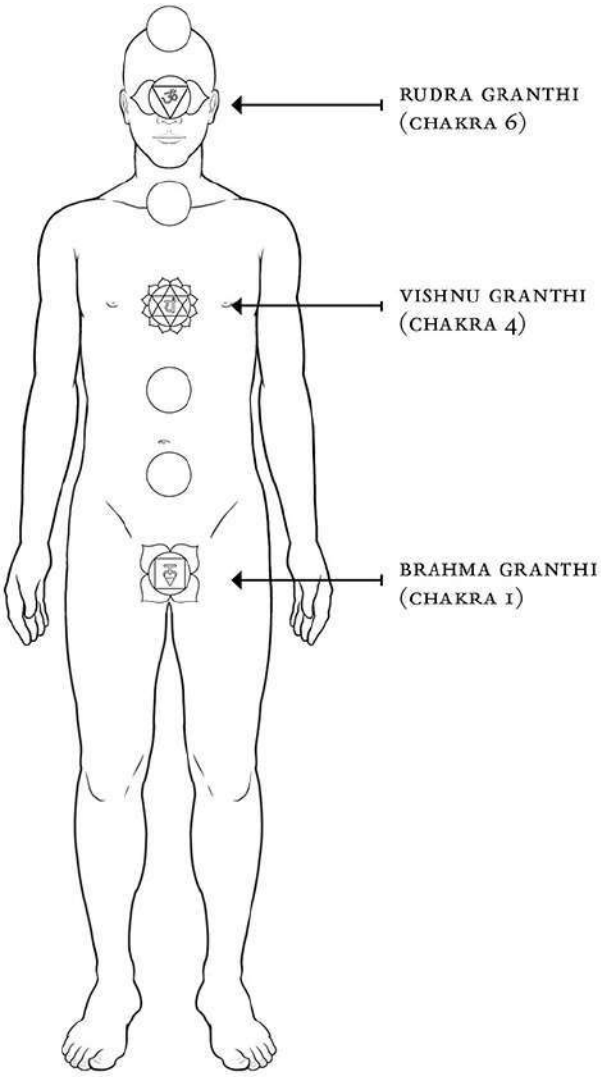
Yükselen kundalini için özellikle hayati önem taşıyan üç ana nadi, Resim 4. Birincisi, çakralar boyunca omurganın merkezinden yukarı doğru akan ve yükselen kundalini için ana yol olarak hizmet eden merkezi enerji kanalı olan sushumnadır. Kundalini de kendini ikiye böler ve ida ve pingala olmak üzere iki ek kanaldan akar. İlk çakranın altından başlayıp sol burun deliğinde biten ida dişil bir kanal olarak kabul edilir ve enerjisi alıcı, sevecen ve sezgiseldir. Pingala, birinci çakranın altında başlar ve sağ burun deliğinde biter. Doğada erildir: gösterici, baskın ve aktif. Bu çapraz geçişli enerjiler, kendi dişil ve eril niteliklerimizin bir karışımını sağlar ve benzer niteliklere sahip çakralarımızda aynı şeyi aktive eder. Örneğin, güvenlik ve güvenlik sorunlarımızı yöneten ilk çakra,

Yükselirken, kundalini denilen özel enerji kilitlerinden geçmek zorundadır. *hibe* Sanskritçe. Uyanık Granthis bize, aslan gövdeli ve insan başlı Mısırlı taş figür Sfenks'in hikayesini hatırlatıyor: Sfenks'in yanından geçmek istiyorsak, bize yönelttiği bilmeceyi cevaplamalıyız. O halde hibeler, kundalini'nin yükselişine meydan okuyan kapı bekçileridir.

Yunan mitolojisinde bu testte başarısız olmak yenmektir. Neyse ki kundalini hacılarının kaderi bu değil. Yine de, kundalini'nin yoluna devam etmesine izin vermek için, bu muhafızların bahşettiği çakraların sorunlarıyla mücadele etmeli ve onları evcilleştirmeliyiz.

Bu enerjik kilitler kalça, kalp ve alın bölgelerinde bulunan birinci, dördüncü ve altıncı çakraları korur (bkz.Resim 5). Sırasıyla güvenlik, sevgi ve öz imaj konularımızı incelememizi isterler. Ama gerçek şu ki, kundalini'nin yukarıya tırmanması, her seferinde bir çakra olmak üzere tüm sorunlarımızı tefekkür etmeye ve iyileştirmeye zorlar, çünkü bir kundalini aktivasyonunun en yüksek nedenlerinden biri, temizlemektir.

çakralarımız - ve dolayısıyla fiziksel, psikolojik ve ruhsal sorunlarımız - böylece gerçekte olduğumuz ben olarak yaşayabiliriz. Tahmin edebileceğiniz gibi, bu dönüştürücü sürecin faydaları olduğu kadar zorlukları da var.



iRESİM5 - TSAHİP OLMAKTÜCRETSİZ
mAINGRANTHIS:Ayrıca düğümler veya
kilitler, üç ana, kundalini'nin yukarı tırmanışına
karşı mevcut meydan okumaları verir.
MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Şekilde gösterilen üç kilitResim 5Hindu isimleri ve çakraları ile “ana üs” olarak etiketlenenler aşağıdaki gibidir:

LOK/ GRANTİ

Chakra

TYPİKAL CHAKRA BKİLİTLER

LESSON

Brahma

Öncelikle	Çocukluk istismarı sorunları; finansal zorluklar; bağımlılıklar; bastırılmış cinsellik ve kimlik karmaşası; birincil partner, yaşam tarzı ve kariyer hakkında sorular; potansiyel olarak ölümcül hastalıklar; açgözlülük, kıskançlık ve materyalizm	Kendimizi maddi dünyanın tuzaklarından kurtarın ve benliği bütünlük içinde kurun.

Vişnu

Dördüncü	Sevilebilirlik, hak edilmişlik, ilişki ihtiyaçları, karşılıklı bağımlılık, İlahi Olan'dan ayrı olma ile ilgili sorular; kalp, akciğer ve meme rahatsızlıkları	Evrensel yaşamın varlığını algılamak prensip

rudra

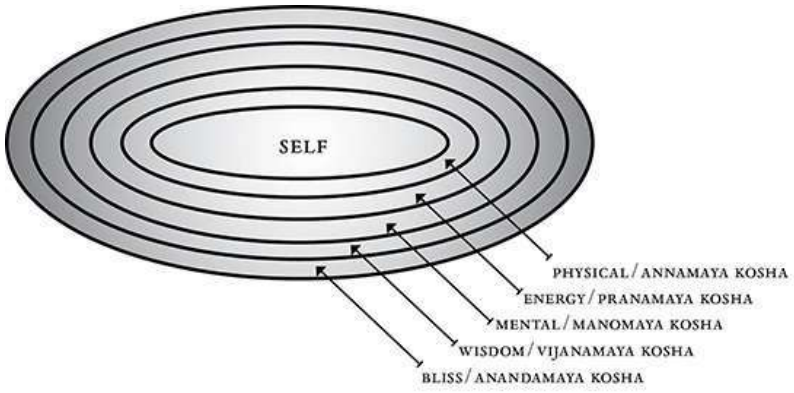
Altıncı	Görünüm, öz değer ve beden imajı ile ilgili sorunlar; gelecek, hedefler ve hayallerle ilgili sorular; görme, algılama, öğrenme ve hormonlar5	İkiliği serbest bırakın ve ile birliği gerçekleştirmek neşe

Aydınlanmanın Kılıfları

Dişil ve eril benliklerimizin evliliğine sıklıkla eşlik eden bir kundalini yükselişini veya hatta ilahi ilhamı deneyimlemek yeterli değildir; ayrıca enerjimizi daha yüksek amaçlara yönlendirmeliyiz. Sonuçta, tüm enerji iyi, kötü veya kayıtsız amaçlar için kullanılabilir. içinden geçerek*koşalar* kundalinimiz süptil enerji sistemimizi uyandırırken, olgun insanlara dönüşmek için gerekli eğitimi alırız.

Koshalar peçe gibidir, ama aynı zamanda bizi enerjilerimizi sevgi dolu amaçlara yönlendirmeye ve bilemeye teşvik eden ve olgunlaşmanın içsel yolculuğunda gezinmemize yardımcı olan haritalar olarak da tanımlanabilirler. Bunlar Upanişadlar adı verilen üç bin yıllık Vedik manevi yolda anlatılmaktadır (bölümde daha ayrıntılı tartışılacaktır).17) bizi gerçek ve ilahi benliğimizden ayıran beş perde olarak. Kaynağımız olan ışıkla yeniden birleşmek için bu kılıflardan geçmeliyiz.

Koşalar aslında ders planları gibi işleyen iç içe geçmiş katmanlardır; Deniz Resim 6. İşte beş katman ve öğretileri:



IRESIM6 - TSAHIP OLMAKFYA SAHIBIMKOSHA'lar:Bizi gerçek gerçeklikten ayıran beş kosha (kılıf). Her biri ruhsal olgunlaşmamızı sağlayan ders planları içerir.RESIMLENDIRME TARAFINDAN LLEWELYN SANAT DEPARTMANI

Annamaya Kosha: Fiziksel bir bedene sahip olmanın öğretilerini ve bilgeliğini içerir. Fiziksel bedenimizi, eşyalarımızı ve ihtiyaçlarımızı saygıyla gözeterek ve özen göstererek ve aynı zamanda başkalarında da aynısını onurlandırarak,

ruhsal büyümeye doğru ilerlemek için gerekli fiziksel denge durumuna ulaşmak.

Pranamaya Kosha: Bu enerji, nefes veya yaşam gücü bedenidir. bu vücut ve sonraki üçü süptil bedenin parçasıdır ve bu nedenle görünmezdir. Nefesimizi derinleştirerek ve fiziksel bedenimizle uyum sağlayarak bu bedeni kucaklarız.

Manomaya Kosha: Zihinsel beden, bu kosha sinirlerimizle ilgilidir. sistem ve düşünce veya farkındalık olarak ifade eder. Bu bedeni sakinleştirmek ve yatıştırmak, ikisi arasında köprü görevi gören nefesimizle bedenimize ve zihnimize bitişik olmaktır. Bu ilk üç beden arasında barışı sağlamak, günlük yaşamlarımızda barışı sağlamanın hayati bir yoludur.

Vijanamaya Kosha: Bilgelik bedeni olarak bilinen bu süptil beden, bilincimiz ve başkaları, dünya ve kendimiz hakkındaki gerçekleri aydınlatma yeteneğimiz. Bu beden, ilk üç koşamız birleştiğinde ve kendi ruhsal gücümüz ortaya çıkmaya başladığında canlanır.

Anandamaya Kosha: Mutluluk bedeni denilen, bu bedenin Kendimizi gözlemlemeyi bıraktığımızda ve her anın güzelliğini ve ışığını deneyimlediğimizde uyanırız. Bütün hissediyoruz. Biz entegreyiz. Biz."[6]

Şimdiye kadar kundalini hakkında yapılan en önemli nokta, kundalini'nin ne olduğuna ek olarak, nadilerden geçerek çakraları harekete geçirerek aydınlanmanın temelini oluşturmasıyla ilgilidir. Bölümlerde daha ayrıntılı olarak açıklanan bu süreç[20-22]süreç ve ilgili bilim ile ilgili olarak, iniş ve çıkışları vardır. Ancak nihayetinde kundalini'nin hikayesi bir aşk hikayesidir: Shiva ve Shakti'nin efsanesi, hayatın erkek ve dişi tüm yönlerinin hikayesi. Bu, daha büyük benliğimizi oluşturmak için birleşen kendi iç erkeğimizi ve iç dişimizi içerir.

Çakraların Aşk Hikayesi: Shiva ve Shakti

Onu beklediği için onunla buluşmak için ayağa kalkar. Kalplerinde ikisi de hiç ayrılmadıklarını biliyorlar; onlar farklılaşmamış bir birliktir. Onlar bir. Onlar, tantrik felsefenin ana aktörleri olan ilahi eril ve ilahi dişil Shiva ve Shakti'dir.

İki aşık, çakraların ruh bedenlerinin cennete giden basamaklar gibi insanoğlunun içinde bedenlenmesinin gerçek nedenini anlarlar. Tekrar tekrar bir araya gelmelerini sağlamaktır.

Çoğu tantra türünün temel öğretileri Hindu tanrıları Shiva ve Shakti'nin hikayesine gömülüdür. Tantra, erken Hindu-Vedik düşüncesinden ortaya çıktığında, özellikle bu iki ortodoks tanrıyı kucakladı. Aşık olarak yeniden bir araya gelmeleri, kundalini'nin yükselişi için sembolizmle dolu mükemmel bir alegori.

Tantrik felsefede bu iki tanrı devdir. Shiva, bilincin kendisinden başka bir şey değildir. Eşi Shakti, tezahür eden gerçekliğin tamamıdır. Shakti güçtür, dünyayı canlandıran kıvılcım. Aynı zamanda Shiva'nın somut dünyadaki temsilidir. Onlarınki bir efsane aşk ilişkisi ve kendi kendini geliştirme yolumuzun bir aydınlanmasıdır.

Tantrik efsaneye göre, Shakti ve Shiva birleşmişlerdir.*tat*, "o" için Sanskritçe terim, ebedi ve değişmez bilinç. Fiziksel gerçeklikte algıladığımız her şey,*bindu*veya "nokta". Bu nokta tezahür etmediğinde, denir*maha bindu*veya*bağlamak*. Birleşik Shakti ve Shiva'nın doğal evidir; bu nedenle, tüm yaratılış bindu'dan akar.

Dünyaya baktığımızda, gördüğümüz her şey bindu'dan akarken Shakti'dir. Bununla birlikte, tezahür ettiği şey her zaman Shiva'nın veya bilincin bir ifadesidir. Shakti dinlenirken hareket yoktur: görebildiğimiz, duyabildiğimiz veya dokunabildiğimiz hiçbir şey yoktur. Bu huzurun adı*sat-chit-ananda,*ya da bilinç-mutluluk.

Bu alanda - Shiva ve Shakti tamamen birleştiğinde ve hareketsiz kaldığında - ses yoktur. Bu durum her zaman mevcuttur ve onu deneyimlemek hem tantranın hem de yoganın hedeflerinden biridir. Ancak bu sessizlik ve sükunet ortamında fiziksel gerçeklik mümkün değildir. Fiziksel gerçekliği yaratmak için Shiva ve Shakti ayrıldı ve insan halimiz bu ayrılığı yansıtır. Bunu açıklamanın bir yolu, Shiva benliklerimizin ilahi alemde geride kalması ve Shakti benliklerimizin form haline gelmesidir. Tıpkı Shiva ve Shakti'nin kendi birleşik hallerinde tekrar birleşmeyi arzulaması gibi, biz de ruhsal özümüzle bunu istiyoruz.

Kundalini aktivasyonu, Shakti'nin Shiva'nın çağrısına cevap vermek için yükselişiyle temsil edilen ilahi benliklerimizle yeniden bağlantı kurma aracımızdır. Her iki sevgili de bu süreçte aktiftir. (Shiva benliklerimizin) adı verilen aşağı doğru bir hareket vardır.*Maya*, a

ilahi benliklerimizin uyuyan gücümüzü uyandırdığı süreç. Yukarı doğru hareket - çakralardan yükselen kundalini - aydınlanma veya *prakaşa*. Bu birliği teşvik etmemizin yollarından biri ilahi söylemektir.*aum*(veya *hakkında*), yaratılış veya ilkel titreşim kelimesi. Bu ses (*hayır*) Shiva'nın bilincini tezahür Shakti.

Birçok yogik ve tantrik uygulama, Shakti ve Shiva'nın birliğini hatırlamamıza ve nihayetinde ayrılığın bir yanılsama olduğunu anlamamıza yardımcı olmak içindir.

Bu uyanış ve yükselme süreci, özellikle neden önemli ve bazen zor olduğu hakkında temel bir anlayışa sahipseniz, kundalini'nin etkilerini ve önemini anlamak daha kolay olacaktır.

Kundalini'nin Faydaları ve Zorlukları Uyanış

Dönem*kundalini uyanışı*güçlü kundalini enerjisinin aktivasyonunu ve çakralar yoluyla ilerlemesini anlatır. Ancak bu kısa ve öz tanım, ortaya çıkmış bir kelebeğin serbest uçuşundan çok bir tırtılın kozadan çıkmak için yaptığı güreşe benzeyen bir kundalini uyanışı yaşama deneyimini pek az resmeder.

Kozanın içinde, tırtılın hücrelerinin her biri, yerde sürünen bir böcek yerine bir kelebek yaratmaya programlanmış hayali hücreler ortaya çıkana kadar yeniden yapılandırılır. Tırtılın eski hücreleri ise bu hayali hücrelere saldırır, titreşimlerini fark etmezler. Sonra buna rağmen hayali hücreler o kadar çoğalır ki eski hücreleri yutarlar ve bir kelebek doğar.

Kelebek, samadhi halinin sembollerinden biridir, ancak aydınlanmanın serbest uçuşuna doğru yolculuk ederken neler olabileceğini size çok az kişi söyleyecektir. Kundalini enerjisi yükselirken, her bir çakranızın içinde yatan şifasız tüm sorunları uyaracaktır.

Daha önce tartıştığım gibi, çakralar fiziksel, psikolojik ve ruhsal sorunlarımızın kayıtlarını tutar. Ayrıca başkalarının enerjilerini de tutabilirler çünkü aurik alanlarımız iki yönlü sokaklardır: koruyucu bariyerler olarak hizmet ederken aynı zamanda harici süptil enerjileri çeker, tepki verir ve emerler. Bunlardan bazıları

Doğası gereği fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal olabilen içselleştirilmiş enerjiler, kendi enerjimizi tamamlar ve bu durumda bizi sürdürmemize veya desteklememize yardımcı olurlar. Diğerleri uyumsuzdur ve sistemimizde zorluklara neden olur. Kundalini enerjisi, eski sorunlarımızı ve programlarımızı ve başkalarının zararlı enerjilerini yeni "hayali hücreler" veya temel veya aydınlanmış benliğimizi yansıtan programlarla değiştirmek istiyor.

Sorun, bir kundalini uyanışının amacı değildir. Rahatsızlık, çakralarımızı aydınlatırken ortaya çıkan kundalini enerjisine nasıl tepki verdiğimizde yatar.

Kundalini enerjisi bir çakraya girerken, içindeki çözülmemiş her sorun veya duygu titreşir. Bu soruna maruz kalan parçamız veya gelen bir enerjiye tepki veren parçamız da uyarılır. Şimdi orijinal travmayı, duyguyu, arzuyu veya yanlış algılamayı yeniden deneyimleyebiliriz.

Bu yeniden tetiklemenin amaçları, barışa giden yolumuzu engelleyen şeyleri serbest bırakmak ve daha tatmin edici gerçeklere açılmaktır. Kilitlenmiş enerjideki, titreşimindeki veya her ikisindeki bilgiyi değiştirmeliyiz. Her çakrada daha bütün bir duruma ulaşmak için çakra ilacı uygulayacağız. Bu zor olabilir. Belki de bilinçsiz bir yönümüz bir durumu, inancı ya da başka birinin enerjisini bırakmak istemiyor. Belki de dışımızdaki insanlar ya da varlıklar böyle bir değişim yapmamızı istemiyorlar. Eski sorunların daha fazla bastırılması, yeniden travmatizasyondan fiziksel hastalığa kadar her şeye neden olabilir. Kundalini enerjisi, bir çakra ya da granthi yoluyla yolunu itemezse, yol açılana kadar o seviyede takılı kalabilir.

Kundalini reaksiyonlarının en zorlusu kundalini sendromu olarak adlandırılır. Bu belirtiler dizisi genellikle fiziksel, psikolojik veya ruhsal bir acil durum yaratır ve bizi eski sorunlarımızı netleştirmek, serbest bırakmak ve iyileştirmek için yardım aramaya ve doğru olanı kabul etmeye zorlar: layık, sevimli ve hak ettiğimizi. Kundalini'nin ilahi ışıkla birleşmesi ile temsil edilen aşk. Kundalini sendromunun yaygın semptomları arasında titreme ve diğer fiziksel hareketler, fiziksel travma ve hastalık, panik atak, psikolojik karışıklık, rahatsız edici veya rahatsız edici psişik fenomenler ve bu semptomlara karşı kendi korku temelli tepkilerimiz yer alabilir.[7]Bu semptomların bazıları "normal" bir kundalini yükselişine eşlik edebilir.

Ama gerçekten normal bir kundalini yükselişi diye bir şey var mı? Hayır ve evet. Hayır çünkü her birey farklıdır. Bazı insanlar kundalinileri zaten aktive olmuş olarak doğarlar; diğerleri için kundalini, yaşlandıkça veya geliştikçe doğal olarak genişler. Yine de diğer insanlar, araba kazası, sevilen birinin kaybı veya ruhsal bir kriz gibi bir travmadan sonra yükselen bir kundalini yaşarlar. Bazıları kundalini enerjisini, belki de yoga, meditasyon veya arınma süreçlerine katılarak yıllarca ruhsal bağlılık yoluyla geliştirir. Kundalini'yi aktive etmenin başka bir yöntemi, ruhsal bir ustanın bir öğrencide kundalini'yi enerjisel olarak aktive ettiği aktarım adı verilen bir süreçtir.

Kundalini yükselişlerindeki diğer farklılık, sürecin düzensiz olabilmesidir. Bazı kişiler, sıcaklık patlamaları, bedensel sarsıntılar, güvenlik krizleri, cinsel suçlamalar veya duygusal dramanın eşlik edebileceği ilk çakra uyanışını deneyimleyebilir ve bu ilk çakra granthisinde yıllarca takılıp kalabilir. Diğerleri, hızlı ve kolay bir kısmi kundalini yükselişi yaşayabilir, eşlik eden sorunları hızla çözebilir, yalnızca daha yüksek bir çakrada bir süre oyalanabilir. Yine de diğer insanlar kesinlikle hiçbir olumsuz yan etki yaşamazlar. Sanki bir gün bir ışık yanıyor ve kundalinlerinin tamamen yükseldiğini hissediyorlar.

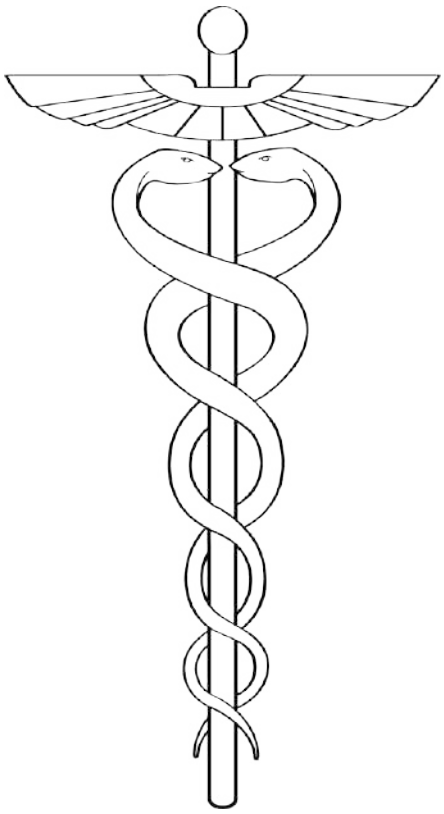
Tamamlanan yolculuk nasıl bir duygu? Herkes bunu farklı şekilde deneyimler, ancak bazı ortak tepkiler vardır. Gelen yolcu fiziksel olarak enerjiktir ve yaşam enerjisini önemli amaçlara yönlendirebilir ve yine de geceleri dinlenir. Dönem*barışçıl enerjik*kundalini mezununu ironik bir şekilde tarif ederdi.

Bu hedefe ulaşırsanız, aynı şey duygusal durumunuz için de geçerli olacaktır. Duygularınız akıcı, su gibi akan, asla durgun olmayan veya çok hızlı olmayan olacaktır. Hepsini yumuşak bir gülümsemeyle karşılardınız, çünkü onları oldukları gibi takdir edersiniz: içgörü sağlayan mesajlar. Zihniniz açık ve temiz olacak ve böylece duygulara hızla yanıt verebilecek ve duygularınız artık kolayca akabileceğinden, onlara tepkileriniz katıdan kolaya, asla çok şiddetli veya zayıf olmayacak.

İlahi Olan ile yürekten bir bağlantıya sahip olan kundalini mezunu, tüm varlıklarla bir bağ hissedecek, ancak ne zaman ve ne dereceye kadar sınır koyacağını bilecek kadar psikolojik olarak zeki olacaktır. Nihayetinde, üstadın hayatıyla ilgili her şeyi aydınlatan İlahi Olan ile olan bu bağlantıdır. Ruh'tan geliyoruz, Ruh'a

geri döneceğiz ve yaşamlarımızı Ruh'ta yaşıyoruz. Ünlü Zen'in "odun kes, su taşı" sözünün de belirttiği gibi çoğu için hayatları eskisi gibi devam edecek. Aydınlanmadan önce odun keser ve su taşırız. Kundalini tüm yıldız alanımızı aydınlattıktan sonra odun keser ve su taşırız.

Ancak bazıları için kundalini uyanışı tamamen ruhsal bir deneyim haline gelir. Bazı insanlarda, çakra armağanları, psişik durumlarından ortaya çıkmak için gelişir. *siddhi*, sihirli hediyeler için Hindu kelimesi. (Çeşitli psişik, ruhsal ve siddhi çakra hediyelerini Bölüm'de tartışacağız.3.) Diğer insanlar aydınlanmayı bir hizmet çağrısı veya yeni bir kariyer arzusu olarak deneyimlerler. Yine de diğerleri, guru veya ustanın aurasıyla parlar ve parlar. Her birimiz benzersiz bir ruhsal öz olduğumuz için, aydınlanma durumunun kişiden kişiye değişmesini beklemek doğaldır.



İRESİM7 - TSAHİP OLMAKGREEKCADUCEUS VEKUNDALINI:Antik Yunan Hermes'in asası olarak da bilinen caduceus, Hindu kundalini ile aynı sembolleri tasvir eder. Bu görüntü, yılan kundalini'nin tıbbi özelliklerini yansıtmaktadır.LLEWELYN ART TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Bununla birlikte, enerjik bir bakış açısından, tüm kundalini uyanışları, daha az değil, daha çok benzerlik taşır çünkü nasıl yükselirse yükselsin, kundalini yükselmelidir. Her aktivasyon ve ayaklanmanın ortak noktası budur. Bahsettiğim gibi, kundalini'nin odak noktası, olmamız gereken benliğe dönüşebilmemiz için çakraları temizlemektir. Ve öyle ya da böyle, gerçek bir samadhi sonucu, bizi acı ve korku içinde sıkışıp tutan koshaları veya yanılsama kılıflarını kırmayı içerir.

Öğrendiğiniz gibi, yılan kundalini bir korku nesnesi olabilir. Sonuçta bir yılan görüyoruz ve "zehir" düşünüyoruz. Ama yılan aynı zamanda bizi cennete sarmak için çakraların içinde ve aracılığıyla çalışan büyük şifacıdır.Resim 7 kundalini ile şifa sembolü arasındaki bağlantıyı gösterir: caduceus.

Kundalini'nin yolu yavaş ve meşakkatli ya da bazıları için hızlı ve kolay olabilir. Ama her zaman en düşük ve en sıradan çakralardan geçer, en yüksek ve en manevi çakraları harekete geçirmek için birkaç nadi veya enerji kanalından geçer. Bu amaca ulaşmak için kundalini, tırmanmaya ve dengesizliklerimizi ve yararsız kalıplarımızı temizlemeye devam etmeden önce geçmemiz gereken ruhsal “sınavları” sunan enerjik düğümler veya kilitler olan üç hibeden geçer.

Diğer ince yapılar kundalini ve çakraları bağlar. Bunlar, bir dizi aydınlatıcı fikri temsil eden enerji kılıfları olan koshaları içerir. Şimdiye kadar, bir kundalini uyanışının faydaları, yalnızca fiziksel sağlık, zihinsel berraklık, duygusal olgunluk ve ortaya çıkan ruhsal saflık için bile olsa, bazen şiddetli sonuçlarından daha ağır basar. Biz kundalini için yaratıldık ve kundalini bizim için yapıldı.

Artık kundalini'nin rolü de dahil olmak üzere çakra dünyasının temellerini anladığınıza göre, en iyi bilinen çakra sistemine geçmenin zamanı geldi: Hindu çakralarının evreni. Temel Hindu kavramlarını anlamak, zamanda geriye gitmektir, ancak bu, gerçek ve mevcut benliğinizin doğasını aydınlatacaktır.

[içerik]



Hindu Çakra Sistemi

TO BİRanneannelerin yıldızların altında bebeklerini kucaklarına aldıkları ve kulaklarına gökyüzündeki ışıkların cennetin tabanındaki delikler olduğunu fısıldadıkları yer.

A çakra, içindeki enerjileri, renkleri, desenleri ve fikirleri çerçeveleyen, hepsi dönen ve etkileşime giren ışıldayan bir sınırla çevrili bir galaksi gibidir. Bir galaksi, elbette, o kadar büyüktür ki, onu bütünüyle görmek, içeriğini kavramak bir yana, zordur. Çakraların evrenselliğini anlamak için, çakra dünyasının kalbine, yani Hindu takımyıldızı çakralarına dair içgörüler geliştirerek kapsamımızı daraltacağız. Pek çok çakra sistemi olmasına ve her yerde kültürlerde bulunmasına rağmen, yedi beden Hindu çakrası ortak yanlarını yansıtır. Kendi yedi küçük galaksimizi derinlemesine araştırırsak, bize tüm çakraların hikayesini anlatacaklar.

Aşağıdaki tartışmada, mümkün olduğunda en eski Hindu yazıtlarını kaynaklayacağım. Ancak yedi birincil çakradan oluşan bu sınırlı evrende bile birçok yorum vardır ve hepsi aynı fikirde değildir. Güçlü farklılıklar varsa, bunların örneklerini sunacağım - örneğin, kalp çakrasının kalpte veya timus bezinde merkezlenmesi; uzmanlar ikiye bölünmüş durumda, bu yüzden her iki olasılığı da belirtiyorum. En standart olanlarını koruyarak, yazımlarla ilgili benzer bir yol izleyeceğim, ancak lütfen binlerce yıl boyunca bu kelimelerin farklılaştığını ve geliştiğini bilin. Ağırlıklı olarak benim vurgum, eski kutsal metinlerle en tutarlı bulduğum ve bir uygulayıcı olarak favorilerim olan çakra sistemleri üzerinde olacak.

Çakralarla ilgili erken Hindu yazılarında, örneğin auraları, elementleri, gezegenleri ve sesleri belirli çakralarla ilişkilendirmek gibi bugün sahip olduğumuz çan ve ıslıklara sahip değildi. Yine de yüzyıllar boyunca bu ve diğer tanımlayıcılar çakralarla ilişkilendirildi. Bu nedenle, bu bölümü yalnızca en eski “klasik” bilgilerle sınırlamak yerine, en çok kabul edilenleri, en sık ilişkilendirilenleri veya birincil olarak kabul edilenleri dahil edeceğim. Ve her çakranın doğasını anlamak için kritik olduğuna inandığım, her biri ile ilişkili arketipler ve geliştiği aşama gibi bilgileri ekleyeceğim.

Şimdi, tüm bu uyarıları göz önünde bulundurarak, keşfetmemizin zamanı geldi.

[içerik]



Hindu Çakraları

TEMEL YEDİ

TBURADA YOKtaşımaktan daha büyük ızdırap

içinizdeki anlatılmamış hikaye.

mAYAANGELOU

Yedi çakralı Hindu sistemi, çağdaş çakra bilgisinin temel taşıdır. Aslında, çakra anatomisinin bu erken sunumu, dünyada en iyi bilinen ve en yaygın olarak kabul edilendir. Hindu geleneğinde bile tek sistem olmasa da, bu çekirdek öğreti, sübtil benliğin evrensel hikayesini sembolize eder.

Diğer çakra sistemleriyle karşılaştırıldığında, bu muhtemelen en eksiksiz olanıdır. Zamanla, binlerce metafizikçi, bilim adamı, uygulayıcı ve bilim adamı, onun temel ilkelerini araştırdı ve her çakranın her köşesini ve burukluğunu analiz etti. Ortaya çıkan şey, hayatımızın her alanı ve bu gezegendeki her yaşam için geçerli olan temaları sergileyen zengin ve karmaşık bir yapıdır.

Yedi çakranızda, çocukluğun gülümsemelerinden ve gözyaşlarından yetişkinliğin en dikkate değer ve hatta en küçük deneyimlerine kadar tüm anılarınız bulunur. Çakralarınızdan yayılan kalıplar, çevrenizdekilerle nasıl etkileşimde bulunduğunuzu belirleyen kalıpların yanı sıra geleceğinize yön veren umutlar ve hayallerdir. Bu iç içe nabız atan enerji bantları, benzersiz benliğinizi formüle eden ama aynı zamanda sizi insanlığın geri kalanıyla ve evrendeki diğer her şeyle bağlayan “siz”siniz.

Bu bölümde, yedi temel Hindu çakrasının her birini inceleyebileceğimiz çeşitli bakış açıları sunacağım. Yakında öğreneceğiniz gibi, ele alacağımız perspektifler dizisi çok büyük. Bazıları oldukça ezoteriktir, gerçek anlam külçelerini toplayacaksak yıllarca tefekkür ve çalışma gerektirir; Çakraların sembolik tasvirleri olan yantralar da bu kategoriye girer.

sizi 1. bölümde tanıştırdığım hayati nefesler. Diğerleri, her çakrayla ilişkili duyu organı gibi basit ve tanıdıktır. Böylece birinci çakradan yedinci çakraya kadar tekrarlanan hikayeler içinde hikayeler, tekerlekler içinde tekerlekler var. Bu bölümde ortaya koyduğum her birinin kısa açıklamaları, Hindu takımyıldızındaki her çakra için bir tane olmak üzere, takip eden yedi bölümü okurken bir temel teşkil edecektir.

Özellikle üç alan derinlemesine bir açıklama gerektirecektir: çakraların gelişim aşamaları; psikolojik yönleri (duygusal, zihinsel ve kişilik); ve her biri ile ilişkili doğuştan gelen psişik yetenekler ve kundalinik yetiştirilmiş siddhiler. Elemanlar ile ilgili bölümler ve*lokalar*çakra aktivasyonu ile ilgili duygusal zorlukların yanı sıra kozmik uçaklar, her çakranın derinlemesine analizi için hazırlığımızı tamamlayacaktır.

Çakrada ne var?

Hayatımızın her alanını düzenlemek için çakralar, 2. bölümde öğreneceğiniz fiziksel, süptil ve diğer enerji türlerini kullanır. Hindu sistemi, terimi kullanarak düzinelerce çakra enerjisini yakalar.*enerji* Sanskritçe adının titreşimini, ilişkili arketipin enerjisini, enerjisel olarak etkileşime girdiği fiziksel bezi ve daha fazlasını içerecek şekilde çok geniş bir şekilde. Unutmayın: enerji titreşen bilgidir. Bu kategorilerin tümü, çakralardaki titreşimsel veriler olarak düşünülebilir. Bu bölümde ele aldıklarım, bunların yalnızca en yaygın olanları ve bu listenin bile kapsamlı olduğunu göreceksiniz.

*Not:*Bazı istisnalar dışında, baskın duyu, duyu organı, eylem organı ve yaşamsal nefesin yanı sıra bileşenlerin açıklamaları kitabımdaki eşdeğer bilgilere dayanmaktadır.*İnce Beden: Enerjik Anatominizin Ansiklopedisi*.[1] İstisnaları not ettim.

En Tanıdık Sanskritçe Adı ve Anlamı: Her Hindu çakrası belirli bir anlamı olan Sanskritçe bir adla anılır.

Diğer isimler: Birkaç çakranın alternatif Sanskritçe isimleri vardır, listeleyecek ve açıklayacaktır. Bu isimlerin çoğu tantrik, Vedik, yogik veya puraniktir (Puranalar olarak bilinen kutsal kitaplardan türetilmiştir).

Konum: Bir çakranın konumunu tanımlamanın pek çok yolu vardır. omurga ile ilişkisi; en*sthula sarira,*veya ilişkili sinir pleksusu; ve yakındaki organlar veya diğer vücut yapıları.

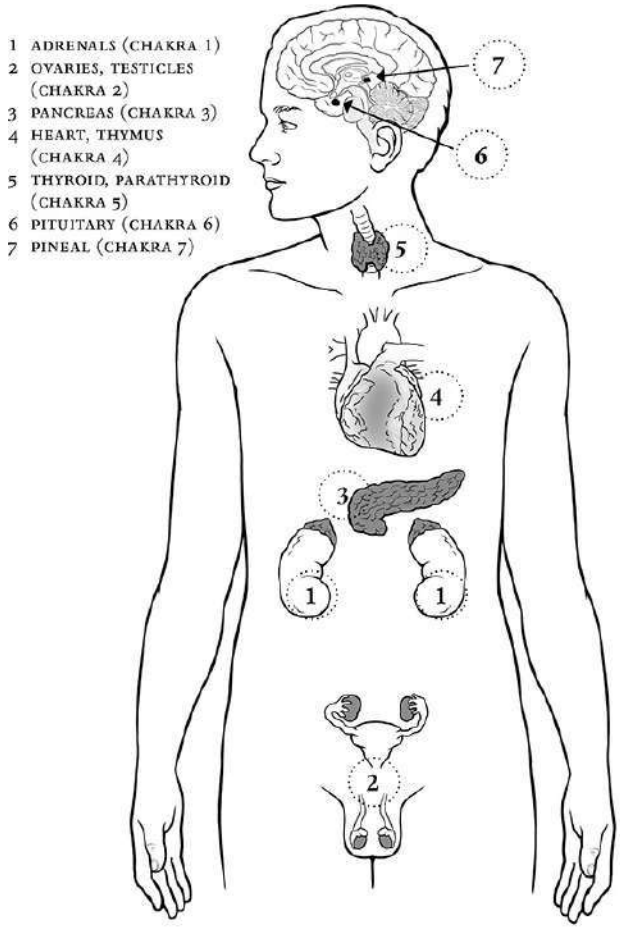
Amaç: Bu, çakranın ana faaliyetlerinin genel bir ifadesidir.

Renk: Renk, bir çakranın yaydığı titreşim frekansıyla ilgilidir. Bazı çakralar, benim de dahil edeceğim geleneksel olmayan veya ikincil renklerle tanımlanır.

Çakra Aktivasyonu: Bir kişinin hayatı boyunca genel zaman dilimi çakra aktive olur.

İlişkili Bez: Her çakra bir endokrin bezi ile ilişkilidir ve Bunları isimlendirip tarif edeceğim. Ayrıca bu bezin vücuttaki yerini gösteren bir resmini bulacaksınız ve bezin işlevleriyle ilgili bilimsel bulgulara yer vereceğim.resim 8çakrayla ilişkili bezlerin en yaygın yerlerini gösterir.

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



İRESİM8 - TSAHİP OLMAKENDOKRİNSSİSTEM:Burada gösterilen birçok önemli çakralarla ilişkili endokrin bezleri.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Yönetilen Vücut Parçaları:fiziksel yapılar, organlar veya işlevler her çakra etkiler.

Baskın Duyu ve Duyu Organı:İlişkili fiziksel duyu çakra ve organ veya*jnanendriya,*duygusu yönetiyor.

Eylem Organı: Organ, veya*karmendriya,*bu ana üretir Bu çakranın fiziksel aktivitesi.

Hayati Nefes: Varsa, bu çakranın yönettiği nefes türü.

İlgili hastalıklar: Bunlar en yaygın olarak ilişkili rahatsızlıklardır. çakra. Çakra lokasyonlarında görülen alanların kanserlerini tahmin edilebileceği gibi listelemeyeceğim; örneğin, boğaz kanseri boğaz çakrası ile ilgilidir.

Psikolojik İşlevler:Çakranın duygusal ve zihinsel işlevleri.

İlişkili Arketipler:Çakra ile ilişkili evrensel şablonlar.
Arketip tanımını bir "davranış modeli" olarak kullanarak Ambika Wauters'ın kitabında bulunan çakralar ve arketipler hakkındaki bilgeliğini uygulayacağım.*Çakralar ve Arketipleri.*[2]

Kişisel profil:Çakra ile ilişkili kişilik özellikleri.

Çakra Eksiklikleri:Çakranın enerjisi yetersizse ne olur, özellikle psikolojik ve davranışsal olarak.

Çakra Fazlalıkları:Çok fazla enerjinin aktığına veya geçtiğine dair belirtiler çakradan, psikolojik belirtilere vurgu yaparak.

Dengeli Çakra: Bu çakranın psikolojik olarak bize sunduğu şey dengeli.

Semboller / Yantralar: Her çakra ile ilişkili sembol (yantra), varsa, lingam ve yoni dahil. Lingam Shiva'yı veya ilahi erkek enerjiyi temsil eder ve yoni Shakti'yi veya dişi yaratıcı enerjiyi temsil eder. Bir yantra aslında tantrik gelenekte meditasyona yardımcı olan geometrik bir tasarım içindeki bir semboller koleksiyonudur.

Bileşen Parçaları: Her çakra bir element ile ilişkilidir ve ilgili her öğeye renkler, sesler ve nilüfer yaprakları vardır. Beşin gözden geçirilmesi *butalar*, veya fiziksel elementler, 1. bölümdeki "Hindu Evrenindeki Temel Enerjiler" bölümünde görünür.

Brüt Öğe:Tattvalar olarak adlandırılan, bunlar ilişkili maddi unsurlardır. her çakra ile.

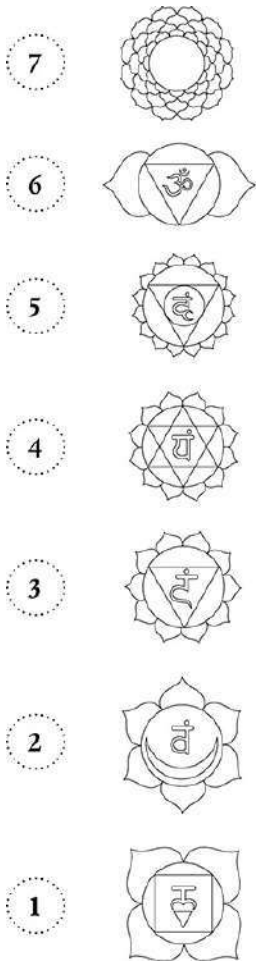
İnce Öğe:bu*tanmatra*veya duyu algısının özü bu çakra ile ilişkilidir.

Elementin Rengi:Tarafından açıklandığı gibi brüt öğenin rengi tantrik yoga. Bir çakranın rengi, tüm çakranın yatay frekans bandıyla ilgiliyken, temel renk yalnızca ilgili öğenin enerjisiyle ilgilidir. Temel renk, onunla çelişmek yerine, daha büyük çakraya destekleyici bir şekilde karışır.

Elementin Sesi: Tohum sesi veya bija mantra olarak adlandırılan bu Bu çakradaki element sesi üretir.

Bağlanmak: Bu unsurun sağladığı kalite; aynı zamanda tam tersi. ***Ses Taşıyıcı:*** Hayvan veya efsanevi varlık veya *vahana,* taşıyan tohum sesi. Her hayvan bir çakra niteliğini yansıtır.

yaprakları: Her çakra bir nilüfer olarak tasvir edilir veya *ped*, belirli bir özelliği olan yaprak sayısı. Yapraklar ayrıca belirli sesler, harfler, tanrılar ve anlamlarla ilişkilidir. Resim 9 çakraların her birinin lotus sembollerini gösterir.



IRESIM 9 - TSAHIP OLMAK SHATTA HINDU CHAKRAŞ: Lotus'ta tasvir edilen yedi çakra form. LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESIMLENDIRME

Kozmik Alem veya Düzlem: bu *loka,* veya bununla ilişkili kozmik uçak varsa çakra.

Yönetici Tanrıça:Çakrayı denetleyen Hindu tanrıçası veya tanrıçaları. Deniz bölüm16"Hindu Tanrılarının Evrimi" bölümü.

İktidar Tanrısı: Hindu tanrısı veya çakrayı denetleyen tanrılar. Bölüme bakın16's "Hindu Tanrılarının Evrimi" bölümü.

Gezegene hükmetme: Batı ve Vedik gelenekler, her çakrayı benzer bir çakraya atar. veya ilgili gezegen. Bir çakra, yönetici veya ilişkili gezegenden diğer gezegenlerden daha fazla etkilenebilir. Gezegenleri çakralara atamalarında farklılık gösteren bu tür bağlantıları yapan sayısız sistem vardır. Ezoterik literatürde en sık görülen Batı geleneğini seçtim.

Granthi: Bir çakra ile ilişkili granthi veya enerjik düğümler, eğer uygulanabilir; Ayrıca, hem erkek enerjisinin sembolü (yantra'yı tanıttığımda bahsettiğim gibi) hem de tüm evrenin oluşum sürecinde olduğu bir boşluk için bir terim olan granthi ve lingam arasındaki ilişki tartışıldı. ve çözülüyor. Üç granthi ve lingam arasındaki ilişki aşağıdaki gibidir:

GRANTİ	LSEKTÖR	LINGAM
Brahma	Muladhara	Svayambhu
Vişnu	Anahata	Bhana
rudra	Ajna	itara

Sezgisel Yetenekler:İlgili*siddhi,*veya Hindu hediyeleri ve çağdaş bu çakra ile ilişkili psişik hediyeler.

İlgili Aurik Alan ve İşlevleri: Her çakra bir çakra ile ilişkilidir. aurik tabaka. Bu bölümde paylaşılan konumlar kitabımda bulunabilir. *İnce Vücut Uygulama Kılavuzu*.3

İkincil Çakralar: Her çakra ile ilgili hayati ikincil çakralar.

Hindu Evreni

Hindu kozmosu genellikle denir*triloka*"Üç dünyadan oluşan" anlamına gelir: cennet, dünya ve ölüler diyarı. Sırasıyla, bu dünyalar on dörde bölünmüştür.*lokalar,*veya dünyalar, özellikle belirtilen*Puranalar*Ve içinde*Atharva Veda*. Bunlar, bilinç küreleri veya düzlemleri olarak kabul edilebilir ve çeşitli figürler tarafından yönetilir veya iskan edilir.

Bu kozmik uçaklar yedişerli iki gruba ayrılır. olarak adlandırılan ilk grup,*vyahrtis*, yerin üstünde bulunur ve insan unsurlarıyla ilgilidir. olarak adlandırılan ikinci grup,*patalas*, yerin altında bulunur ve hollanda'nın bir parçası olarak kabul edilir. Bu seviyeleri anlamanın bir yolu, onları bir binanın katları olarak hayal etmektir. Bir kat diğerinden daha iyi değildir; onlar basitçe farklı tanrılarla ve oldukça sık olarak çakralarla bağlantılıdır.

Bu lokaların özellikleri ve kuralları ile bağlı oldukları çakralar şu şekildedir:

SENkİŞİ-WORLDLTAMAM VEYAVYAHRTIŞ: PŞERİTLERGODS VEMORTALLAR		
LOKA/ÇAKRA	**HÜKÜMDAR(S)**	**ÖZELLİKLER**
*Not:*Bu ilk üç düzlem yaratılmış kabul edilir, yani formdan önce var olmuşlardır ve mevcut olmalarına rağmen formun ötesinde kabul edilirler. Yine de diğer lokalar yapıcı olarak adlandırılabilir veya form; göreceğiniz gibi, "arada" olan bir loka var.		
Satya / sahasrara	Lord Brahma	Atman'ın veya aydınlanmışların reenkarnasyondan kurtulduğu Hakikat Mekânı
tapa / ajña	yarı tanrılar	Burada devler ısı olmadan parlıyor
jana / vishuddha	insanlar	Burada Brahma'nın oğulları olarak kabul ediliriz; bu bölge sağlam ve yüksek egoya karşılık gelir
*Not:*Bu dördüncü loka, yaratıcı ve yapıcı arasındaki bir bölgedir.		
mahar / anahata	aydınlanmış varlıklar	
*Not:*Bunlar yaratılmış uçaklar değil; yapıcı düzlemler olarak kabul edilirler ve forma tabidirler.		

Cevap ver / manipüle et	Lord Indra	Güneş ve kutup yıldızı arasında yer alan, cennetteki zevk cenneti; 330 milyon deva veya Hindu tanrısına ev sahipliği yapar
Bhuvar / svadhisthana	yarı ilahi varlıklar	Güneşin, gezegenlerin ve yıldızların yeri; dünya ile güneş arasında
Bhur / muladhara	İnsanlar ve hayvanlar	Dünyanın yeri; milyarlarca yerleşik dünyadan biri
LBÜYÜK-WORLDLTAMAM VEYAPATALAŞ: PŞERİTLER DEMONLAR VEAAGAS,VEYASERPENTLER		
Aşağıdaki lokaların tümü muladhara'ya bağlıdır:		
atala	Mistik güçlere sahip Maya oğlu Bala	Bu lokaya giren bir adam seks ve bağımlılıklarla o kadar sarhoş olur ki ölümü unutur.
Vitala	Hara-Bhava, Shiva'nın formu	Sakinleri altınla süslendi
Sutala	Kral Bali, dindar bir iblis kral	Onun adı, insanları gunalardan veya karmik esaretten kurtarabilir.
Talatala	Maya, bir iblis-mimar	Bu bölge Maya'yı koruyor
Mahatala	nagaların evi	Yılanlar burada huzur içinde yaşıyor
Rasatala	şeytanların evi	İşte tanrıların düşmanları
patala	Vasuki	nagaların bölgesi[4]

Çakralarımızın Gelişimi ve Aktivasyonu

Bu dünyaya geldiğimizde çakralarımız tamamen sağlamdır, ancak bir çiçeğin tomurcukları gibi, her çakra sadece belirli koşullar altında çiçek açar. Aşağıda, bir çakranın neden “harekete geçtiği” veya tamamen işlevsel hale geldiğine dair bir araştırma yer almaktadır.

Bazı çakralar, geçmiş yaşam veya utero koşulları nedeniyle doğumda zaten tamamen olgun olabilir. Örneğin, önceki yaşamında bir keşiş olan biri, bu dünyaya beden içi çakraların en ruhsal olan tam gelişmiş yedinci çakrasıyla girebilir. Bir anne hamileyken ailevi gerginlik, doğası gereği ilişkisel olan dördüncü çakranın açılmasını harekete geçirebilir. Bununla birlikte, genel olarak, çakralar, genellikle insan gelişiminin kilometre taşlarıyla ilgili olan planlanmış bir zaman çerçevesine göre açılır.

Örneğin çoğu çakra araştırmacısı, ilk tepkileri ve hayatta kalma konularını yöneten ilk çakranın uteroda olmasa da doğumda erişilebilir olduğu konusunda hemfikirdir. Ben de dahil diğer uzmanlar, aynı zamanda yedinci çakranın kilidinin açıldığına ve bebeği beslemek için sürekli bir ruhsal enerji akışı sağladığına inanıyor. Benim görüşüme göre, bu erişim, bebeğin kafatasının bıngıldak, kafatası kemikleri arasındaki zarla kaplı açıklıklar - kapandığında azalır; yedinci çakra daha sonraki bir tarihte yeniden uyarılır.

Çakraların gelişim sürecini anlamanın önemi çok yönlüdür. Her şeyden önce, bu bilgiler çocuk yetiştiren veya onlara bakan herkes için son derece yararlı olabilir; Bir çocuğun gelişiminde farklı zaman dilimlerinde hangi kavramların ve deneyimlerin en önemli olduğunu bilmek ne kadar yararlı! Örneğin, çocuğunuzun ikinci veya duygusal çakrası temel gelişiminden geçerken, duyguların ve yaratıcılığın uygun kullanımlarını modellemeye dikkat edebilirsiniz.

Çakraların başlama zamanlarını anlamak yetişkinler için de büyük bir yardımcıdır. Çakra ilacı olarak bu bilgiyle çalışmanın birkaç yolu vardır. Örneğin mide rahatsızlığınız olduğunu düşünün. Mide, sistemimde ilk olarak iki buçuk ile dört buçuk yaşları arasında aktive olan üçüncü çakra ile ilgilidir. Bu çakra kişisel irade, güç mücadeleleri, korkular ve sınırlarla ilgilidir ve bu aşamada üzerinde çalıştığınız konuları yansıtır. Mide sorunlarınızı üçüncü çakra ile ilişkilendirirseniz, bu zaman periyoduyla ilgili psikolojik temelleri araştırabilir, belki de fiziksel sorunun duygusal bileşenini iyileştirmek için gerileme veya bilişsel terapi teknikleri kullanabilirsiniz. Aynı şekilde, fiziksel, psikolojik veya ruhsal herhangi bir başvuru semptomunu inceleyebilirsiniz,

Çakra gelişimi bilginizi kullanmanın başka bir yolu daha var: çakra tıbbı uygulamadan önce anıları inceleyebilir ve ilgili çakralarla ilişkilendirebilirsiniz. Örneğin, bir keresinde ailesi yedi yaşındayken taşınmış bir müşteriyle çalışmıştım. Arkadaş ve aile ağını kaybettiği ve yeni mahallesindeki çocuklarla ilişki kuramadığı için bu onun için çok travmatik olmuştu. Benim sistemimde yedi yaş dördüncü çakraya eşittir. Bu çakrayı dengelemesine yardımcı olmak için çakra temelli teknikler kullandım ve sonuç olarak

Müvekkilimin, başkalarına güvensizlik de dahil olmak üzere psikolojik sorunlarının çoğu ortadan kayboldu.

Çakraların açılmasıyla ilgili birçok gelişim teorisi vardır. Kendi teorimi, Anodea Judith'in teorisini ve çakraların sayısal sırayla her yedi yılda bir açıldığını iddia eden biraz daha geleneksel bir Hindu sistemini vurgulayacağım. Kendi on iki çakra sistemim Judith'inkine oldukça benziyor, ancak beş ek çakra ile çalışıyorum, bu da çakra gelişimi kavramını yetişkinliğe uygulamamıza izin veriyor. Sistemimi takip etmek, Judith'in ebeveynler için çakra aşamasına dayalı tavsiyelerini de içeren çakra gelişim aşamalarının taslağıdır. İkinci bölümün geri kalan bölümlerinde yedi temel çakra hakkında okurken veya bu kitapta yer alan herhangi bir sistemle ilgili olarak bu özetlere dönebilirsiniz. Bu kitapta sunulan bir çakra sistemiyle ilişkili belirli bir çakra gelişim sırası varsa,

On İki Çakra Geliştirme Sistemi

Kendi on iki çakra sistemimde ilk yedi çakranın gelişim dönemleri aşağıdadır. Daha yüksek beş çakra ve katkıları bölümde özetlenmiştir.32 "Vücut Çevresindeki Çakralar" bölümü.

İlk çakra	6 aya kadar rahim
İkinci çakra	6 ay ila 2½ yıl
Üçüncü çakra	2½ ila 4½ yıl
dördüncü çakra	4½ ila 6½ yıl
Beşinci çakra	6½ ila 8½ yıl
altıncı çakra	8½ ila 14 yıl
Yedinci çakra	**14 ila 21 yıllar**

On dört yaşında başlayan her yıl boyunca - ve bunu takip eden her yedi yıllık döngü için - vücut, aşağıdakilerden birinden bir sorunu sırayla gözden geçirir.

çakralar ve şifa, yansıma ve dönüşümü davet eder. Örneğin bir keresinde, yaşam hedeflerini düşünmenin yanı sıra alışılmadık derecede şiddetli duygusal kargaşa yaşayan on beş yaşında bir çocukla çalıştım, ikincisi yedinci çakranın noktasıydı. Duygular, ikinci çakranın yanı sıra altı aydan iki buçuk yaşına kadar eşittir. Anne ve babası o iki yaşındayken boşanmıştı ve şimdi bu kadar genç yaşta sindiremediği duyguları yeniden yaşıyordu. Boşanmış ebeveynleri ile ilgili duyguları üzerinde birkaç seans çalıştıktan sonra, duygusal olarak dengelendi ve önceki mutlu durumuna geri döndü. Aşağıdaki liste, ilk yedi yıllık yeniden etkinleştirme döngüsünü gösterir:

14 yaş	İlk çakrayı geri dönüştürür
15 yaş	İkinci çakrayı geri dönüştürür
16 yaş	Üçüncü çakrayı geri dönüştürür
17 yaş	Dördüncü çakrayı geri dönüştürür
18 yaş	Beşinci çakrayı geri dönüştürür
19 yaş	Altıncı çakrayı geri dönüştürür
20 yaş	Tamamlar ve geri dönüştürür yedinci çakra

Anodea Judith'in Çakra Geliştirme Sistemi

Ebeveynler, öğretmenler ve bakıcılar, çocuklara çakra gelişimlerinde yardımcı olmak için harika bir konumdadır. Çocukken bu temel ihtiyacın karşılanmaması nedeniyle çakralarınızdan birinin bloke olduğunu fark ederseniz, yetişkinlikte bu ihtiyaçları karşılamanın bir yolunu planlamak için bir şifacı veya terapistle birlikte çalışabilirsiniz. İşte Judith'in sistemi ve her çakra için tavsiyesi:

Birinci Çakra:1 yıla kadar rahim

Dokunarak, tutarak ve besleyerek çocuğun fiziksel formunun somutlaşmasını teşvik edin. Fiziksel ihtiyaçları karşılamaya ve çocukla oynamaya, bağ ve tutarlılık yoluyla güven oluşturmaya odaklanın.

İkinci Çakra:6 ila 18 ay

Çocuk “yumurtadan çıkarken” sevgi dolu ayrılığı tanıtın. Duyuları aracılığıyla dünyayı güvenli bir şekilde keşfetmelerine ve duyguları olumlu bir şekilde yansıtmalarına yardımcı olun.

Üçüncü Çakra:18 aydan 3 yıla kadar

Özerkliği destekleyerek ve bağımsızlığı kutlayarak benlik saygısını teşvik edin. Seçimler ve uygun disiplin sağlayın.

Dördüncü Çakra:4 ila 7 yıl

Empati ve ahlak duygusu gerektiren ilişkilerde nasıl davranılacağını modelleyin. İlişkilerin nasıl çalıştığını açıklayın ve akran toplantılarını düzenleyin.

Beşinci Çakra:8 ila 12 yıl

Çocuğu daha büyük dünyayla tanıştırırken bile iletişimi destekleyin ve yaratıcılığı teşvik edin.

Altıncı Çakra: Gençlik

Ergene kendi kimliğini geliştirmesinde yardımcı olun, net sınırlarla bağımsızlık için güvenli bir sığınak yaratın.

Yedinci Çakra: Erken yetişkinlik ve ötesi

Soruları harekete geçirin, ruhsal seçenekler sunun, eğitim fırsatları sağlayın ve bırakın. Ortaya çıkan yetişkinin uçma zamanı![5]

Geleneksel Hindu Sisteminde Çakra Gelişimi

Birçok Hindu sistemi, yedi beden çakrasının her birinin yedi yılda bir açıldığını iddia eder. Bu, aşağıdaki sistemi oluşturur:

CHAKRA	AAKTİVASYON
Öncelikle	**1 ile 7**
ikinci	**7 ile 14**

Üçüncü	**14 vasıtasıyla 21**
Dördüncü	**21 vasıtasıyla 28**
Beşinci	**28 vasıtasıyla 35**

Altıncı ve yedinci çakralar genellikle herhangi bir yaşla ilgisiz olarak kabul edilir, ancak bazen aktivasyon dönemleri beşinci çakranın aşamasına eklenir. Örneğin, otuz beş ile kırk iki yaşları arasında altıncı çakra, kırk iki ile kırk dokuz yaşları arasında yedinci çakra güçlü kabul edilebilir.



Duygusal Zorluklar çakralar

Kundalini enerjimiz yükseldikçe, yol boyunca her çakra seviyesinde duygusal zorluklarla karşı karşıya kalırız. Tantrik topluluklarda, bu zorluklara genellikle iblisler veya düzenbazlar denir, ancak bu terimler aşağılayıcıdır. Onlara "gerekli kötülükler" diyebilirsiniz ama aynı zamanda müttefiktirler. Bir çakranın çalışmasını engellerken, ortaya çıkan zorluklarla yüzleşme konusunda bilgelik kazanırız. Aşağıda, bazı temel duygusal zorluklara neyin neden olduğu ve bu tür duyguların bizi nasıl engelleyebileceği hakkında bir anlayış bulunmaktadır.

İlginçtir ki, duygular, ilk çakrada korku ile başlayıp yukarı doğru ilerleyen çakraların sırasına göre takip ediyor gibi görünüyor.

Korku: Hayatta kalmamız tehdit edildiğinde uyandırılır. Enerjiyi zorlayabilir alt çakralardan yüksek çakralara.

Suç: Başkalarına ulaşmamızı engeller, engel olur duygusal ve cinsel bağ.

Utanç: Kendiliğindenliği, öz saygıyı ve kişisel duygularımızı caydırır. güç. Bu, irade gücümüzü patlatabilir ve bize karşı çalışır.

şikayet: Sevgiyi ve kalbimizdeki ışığı söndürür, hissetmemize neden olur. yüklendi.

okur: Bizi dünyayla ilişki kurmaktan alıkoyan yanlış bilgi.

Yanılsama: Durumları yanlış gördüğümüzde, büyük olanı kaçırırız. resim ve gerçeği algılayamaz.

Ek dosya: Bir şeye veya birine tutunmak anlamsız, İlahi olanla ilişkimizi engeller.[6]

Çakra Güçleri: Psişik Duyular ve Siddhi

Yerçekimine ve diğer tüm doğal yasalara meydan okuyor gibi görünen duyu dışı yetenekler, psişiklik, sezgi, sihir, büyücülük, duyu dışı algı (ESP) ve kehanet gibi birçok adla anılır. Durugörü ve duruişiti gibi herhangi bir sayıda "talimat" ve genel "manevi armağanlar" etiketi vardır. Hindu felsefesine göre tüm bu ve diğer doğaüstü yetenekler için tek kelime, *siddhi*: kundalini'nin yükselişiyle ortaya çıkan paranormal güçler. Bu kavramı ilk olarak bölümde tanıttım[2]ve bölüm 2 boyunca birçok metinsel kökenine atıfta bulunacaktır.

Bu doğaüstü yeteneklerin ortaya çıkışı, bu gizli yetenekleri barındıran çakraların olgunlaşmasını takip eder. Paranormal hediyeler sıklıkla belirli çakralarla bağlantılıdır; kendi çalışmalarım ve deneyimlerim bana her çakranın bir tür psişik duyarlılık yoluyla ifade ettiğini öğretti. Bana göre psişiklik, çakralar ve dış dünya arasında - hem fiziksel hem de doğaüstü - ince bilginin sınırsız geçişi olarak tanımlanır. İnce bilgi değil

her zaman değerli; başkalarının enerjileri tarafından aşırı yüklenmek veya tersine, bize fayda sağlayabilecek bilgileri ayarlamak kolaydır. Bilinçli olarak psişik sınırlar geliştirirsek, çakralarımızın psişik enerjiyi kullanması için parametreler yaratır ve sadece psişik olmaktan ziyade sezgisel hale geliriz. Son olarak, ruhsal faaliyetler kadar psikolojik ve fiziksel arınma yoluyla, doğuştan gelen psişik (artık sezgisel) duyularımız, ruhsal misyonumuzu gerçekleştirmemize ve başkalarına hizmet etmemize yardımcı olan ruhsal armağanlara dönüşür.

Sonraki bölümlerde ve bu kitap boyunca, bazı çakraları belirli antik siddhilerle ve ayrıca doğaüstü armağanların daha çağdaş anlayışlarıyla ilişkilendiriyorum. Onların doğasını daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için burada sizi çok çeşitli Hindu ve modern hediyelerle tanıştıracağım. çok örtüşme var
- ve burada adı geçenlerin dışında daha birçok doğaüstü yetenek var. Ayrıca, kendi ruhsal yolculuğunuz size özel armağanları ortaya çıkarabilir.

Antik Hindu Siddhi

Antik Hindu metinleri, özellikle yoga ve tantra ile ilgili olanlar, çakra gelişimi yoluyla siddhi'nin veya doğaüstü güçlerin uyanışını vurguladı. Antik Shaivism'in anlattığı ve Alain Daniélou'nun kitabında açıkladığı gibi*Tanrılar Oynarken*Eski Hindular, fiziksel bedenin, düşünce ve hafıza da dahil olmak üzere, maddi gerçeklikte var olmak için ihtiyaç duyduğumuz her şeyi içerdiğine inanıyordu.[7] Zaman ve mekanla sınırlı olmayan çakralar aracılığıyla açılana kadar vücutta hapsedilmiş olsalar da, daha yüksek insan melekeleri sınırsızdır. Bu, duyu dışı yeteneklerimiz açısından, çakraların daha yüksek bilince açılan kapılar gibi çalıştığı anlamına gelir.

Manevi aydınlanma üzerine aktive olabilecek üç temel siddhi gücü türü vardır. Tipik olarak fiziksel işleyişinde ve zihinsel mekanizmalarında ustalaşmış başarılı yogiler arasında ortaya çıkan bu gizli yetenekler üç kategoride organize edilebilir: görme gücü (*drikshakti*), bilgi (*jnana-shakti*), ve aksiyon (*kriya-shakti*).[8]sırasında potansiyel olarak aktif hale gelirler. *dikşa*, gücün bir gurudan bir öğrencinin kalbine, bedenine ve ruhuna aktarılmasına uygulanan tantrik terim. Aydınlanmış bir gurunun saf enerjisi bir öğrenciye entegre edildiğinde, siddhi gibi yaratıcı ve pozitif güçleri açarken karmayı ve olumsuz eğilimleri siler.[9]

Destansı Mahabharata, sekiz ana siddhi listeler.*ashta siddhis*Lord Krishna tarafından sunulan:

Animasyon: Atomizasyon - sonsuz küçüklük algısı, örneğin atom

Mahima: Muazzamlık - galaksilerin yapılarını görme yeteneği **Garima:** Yerçekimi - muazzam bir ağırlık üstlenme yeteneği **Laghima:**Hafiflik - havaya yükselme

Prapti: Edinme - bir nesneyi elde etme, onu ortaya çıkarma hediyesi ince hava

Prakamya: Kasıtlı hareket — benliğin herhangi bir yere taşınmasını sağlar yer

İşitva: Hakimiyet - rüzgar gibi doğal güçler üzerinde kontrol sahibi olmak ve yağmur

Vaşitva: Birinin gücünü elinde tutmak — başkası üzerinde güce sahip olmak, örneğin hipnoz yoluyla[10]

Danielelou ayrıca birkaç başka siddhiden bahseder.*yatrakamavasayitva*, bir devden bir çimen bıçağına dönüşmek gibi, istediği zaman dönüşme yeteneği. Ek olarak, bir yogi potansiyel olarak ölüleri hayata döndürebilir ve büyü ve büyü yoluyla diğer güçlere erişebilir. Bu seviyedeki ustalar her zaman düşünce hızıyla ve korku, yaşlanma veya ölüm olmadan hareket ederler. Ve ruhsal yogiler sadece meditasyon yapmazlar; sürekli öğrenirler, hizmet ederler ve kendi bedenleriyle ilgilenirler.[11]

Bhagavata Purana'da Lord Krishna on ikincil siddhi'yi tanımlar:

Anurmi-Mattva:Öfke ve diğer bedensel sorunlardan rahatsız olma **Dura-Sravana:**Uzaktaki sesleri duymak **Dura-Darsanam:**Uzaktaki şeyleri görmek **Manah-Java:**Düşünceyi takip etmek için vücudu hareket ettirmek **Kama Rupam:**Herhangi bir formun varsayımı **Para-Kaya Pravesanam:** Başkalarının bedenlerine girmek

Sva-Chanda Mrityuh:İstediğinde ölmek

Devanam Saha Krida Anudarsanam: Tanrıların eğlencelerine tanık olmak veya melekler

Yatha Sankalpa Samsiddhihih: Hedeflerine ulaşmak

Ajña Apratihata Gatih: Engellenmeden itaat edilmek

Bhagavata Purana ayrıca yoga ve meditasyonla ilgili beş siddhiden bahseder. Bunlar geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğin bilgisini içerir; sıcağa ve soğuğa tahammül etme yeteneği; başkalarının zihinlerini bilmek; ateş, güneş, su ve zehirin etkilerine karşı bağışık olmak; ve başkaları tarafından fethedilmeden kalma yeteneği.[12]

Bundan daha fazla siddhi var - aslında bilinmeyen bir sayı! Patanjali'nin *Yoga Sutrası* altmış sekiz tanesini sunarken, aziz Ramalinga Swamigal altmış dört tane olduğunu söylüyor. Uddhava Gita'da ana hatları verilen yirmi üç siddhi vardır ve diğerleri başka bir yerde bahsedilmiştir.[13]Siddhilere ek olarak, siddhi adı verilen ayrı bir kategori vardır.*Riddhi*: refah elde etme güçleri.

Çoğu uygulayıcı siddhileri bir kundalini uyanışına veya gelişen bir maneviyat duygusuna bağlarken, başka bir bakış açısı daha vardır: bunlar, çeşitli türler de dahil olmak üzere, evrenin diğer kısımlarında zaten geçerli olan güçlerin geri dönüşü veya güçlerin aktivasyonudur. kozmosun başka yerlerinde var olan insanların Vedik metinler, galakside yaşayan ve otomatik olarak aktif güçlerle doğan 400.000 varlık türünü tanımlar. Belirli kısıtlamalar veya arınma uygulamaları bu yetenekleri geliştirmemize yardımcı olabilir. (bkz. bölüm33eski astronotlara ve yıldızların insan kökenine olan inancın kısa bir incelemesi için.)

Ayrıca, üzerinde meditasyon yaparak bir nesnenin gücünü kazanabiliriz. Bu, güneşe bakmanın gezegen sistemi hakkındaki görüşüne erişmek olduğu anlamına gelir. Bu güçlerin bize sağlayabileceği gizemli kazanımlar ne olursa olsun, çoğu usta bize bunların hediyeler yerine baştan çıkarıcı olabileceğini hatırlatır. Gururlu güç varsayımının yerine asla gerçek ruhsal aydınlanmayı koymayacağız.[14]

mantra*ashtashiddhipradayai namah hakkında*"Sekiz siddhiyi bağışlayan tanrıçanın kutsamalarını arıyorum" mesajını taşır. Bu mantranın gücünü kendiniz için çağırmak için bunu sessizce veya yüksek sesle söyleyin.

Çağdaş Psişik Yeteneklerin Anahatları

Kundalini'nin yükselişiyle hala ilgili olan dünün siddhileri şimdi farklı terimler ve fikirler kullanılarak güncellendi. Aşağıda, modern mistikler tarafından sıklıkla geliştirilen çeşitli psişik veya doğaüstü yeteneklerin ana hatları verilmiştir. Birçoğunun popüler kültürde sıkça atıfta bulunulduğunu, diğerlerinin ise eski Hindu listesindekiler kadar yabancı olduğunu fark edebilirsiniz. Tüm bu süptil yetenekler, vücudun süptil enerji merkezlerinin, çakraların aktivasyonu ile mümkün olur.

Havacılık: Bulutların şekillerini yorumlama

Ahiret İletişimi:Ölenlerle bağlantı

alomansi: Havaya atılan tuzun suya düştükten sonra kalıplarını okumak
zemin

Apantomansi: Hayvanlarla tesadüfi karşılaşmalarda anlamı yorumlama

Astral Projeksiyon:Vücut dışı seyahat; diğer ilgili terimler anlaşılır
rüya görme, ruh yolculuğu ve uzaktan izleme

Aura Okuma: Aurik alanda neler olduğunu sezgisel olarak algılama

Otomatik Yazma:Dış istihbarattan mesaj yazmak
bilinçaltı aracılığıyla

Bibliyomansi: Bir kitaptan rastgele seçilmiş bir pasajı

yorumlamak **katoptromansi:**Ayna yardımıyla fal bakmak

Kanal oluşturma:İçeri giren ayrı bir istihbarattan mesaj iletme
uygulayıcının vücudu

Kirazlık: El falı; üzerindeki satırları yorumlayarak yapılan kehanet
birinin elleri

Clairalience: Olmayan şeyi koklama yeteneği

Duruişiti: Olayları psişik olarak duyma yeteneği

Açıklama: Net bilme duygusu **Clairempathy:**

Başkalarının duygularını hissetme yeteneği

İddia: Fiziksel olarak mevcut olmayanı psişik olarak tatma yeteneği

Duyarlılık: Başkalarının duygularını veya duyularını hissetme yeteneği

Basiret / Basiret Duyarlılığı: Dokunma veya dokunma yoluyla enerji okuma yeteneği senin huzurundaki nesnelerden

Basiret: Fiziksel olmayan gerçekleri psişik olarak görme yeteneği

kâtiplik: Kehanet yapmak için taş, kemik veya zar atmak

Kristallomansi: Geleceği kristal bir kürede görmek **Dejavu:**Mevcut bir olayın zaten meydana geldiğini algılama **şeytanlık:**Soruları cevaplamak için şeytanları çağırmak **Kehanet:**Cevapları elde etmek için psişik hediyelerin kullanılması

Dowsing (Radyestezi): Suyu, metalleri tespit etmek için bir alet kullanmak, kayıp insanlar veya yerdeki diğer şeyler

Rüya yorumu:Rüyaların anlamını yorumlamak

Empati: Başkalarının duygularını, hastalıklarını, hislerini hissetme yeteneği, bilgi ve daha fazlası

Şeytan çıkarma: Negatif varlıkların serbest bırakılması

Feng Shui (Geomancy):İstenenleri gerçekleştirmek için çevreyi değiştirmek Etkileri

jiromansi: Bir dairenin çevresini işaretleyerek gerçekleştirilen kehanet alfabenin harfleri; ouija panoları benzer bir konsept kullanır

İyileştirme: Diğeri içinde daha fazla bütünlük yaratmak; inanç şifa içerir, ellerin üzerinde döşeme ve daha fazlası

burçlar: Astrolojik burçların yorumlanması

hidromansi: Sudaki değişiklikleri gözlemleyerek falcılık

Hipnoz: Cevapları veya şifayı uyandırmak için bir başkasında bir trans halinin yaratılması **Ben Ching:**Eski bir Çin kehanet sistemi **Sezgi:**Psişik yeteneklerin kontrollü kullanımı için kapsamlı bir kelime **havaya yükselme:**Nesnelerin veya cismin yerden yüksekte yüzdürülmesi **Lübnanlılık:**Dumandaki şekilleri yorumlama

Aracılık: Diğer dünya varlıkları için bir kanal olarak hizmet etmek

megagnomi: Hipnotik bir durumdayken psişik yeteneğin kullanılması

Oculomancy: Başkasının gözlerini gözlemleyerek kehanet

Geçmiş Yaşam Regresyonu:Önceki bir yaşamı hatırlamak için meditatif bir durumun kullanılması **Önsezi:**Geleceği tahmin etme yeteneği **Kehanet:**İlâhi iradenin bilgisi

psikometri: Nesnelere dokunarak bilgi edinme

Pirojenez: Akılla ateş yakmak **ağlamak:**Psişik olarak görmek için bir nesneyi kullanma

Tarot Okuması: Kehanet için tarot kartlarının veya arketiplerinin kullanılması **Tasseografi:**Kupa kehaneti; çay yapraklarını veya kahve tanelerini yorumlama **Telekinezi:**Nesneleri dokunmadan hareket ettirebilme **Telepati:**Akıldan zihne bilgiyi duyma **Başkalaşım:**Bir yüzün bir ortam üzerine bindirilmesi

Vudu: Vudu dinine ait uygulamalar, örneğin soru sormak için ritüellerin kullanılması tavsiye, koruma veya yardım için ruhlar ve bir ortama sahip olmaları yoluyla ruhlarla temas

Xenoglossy: Kendine ait olmayan bir dilde konuşmak[15]

Sezgisel bir uygulayıcı ve öğretmen olarak çalışmalarım sayesinde binlerce müşteriyi ve onların hediyelerini gözlemledim. Benim çıkarım, bireylerin benzersiz olduğu ve genellikle birkaç hediye sergiledikleri ve bunların özellikle daha yüksek bir amaca adandığında güçlü olduğudur. Örneğin, genç bir anne, fiziksel bir tür empati olan üç çocuğunun evlerindeki yerini hissedebilir. Görüş mesafesi dışında olmalarına rağmen, bir keresinde hâlâ emekleyen bebeği ve ablasının banyoya girmiş olduğu hissine kapılmıştı. Aceleyle kızının bebeği tuvalette "yıkamaya" çalıştığını ve küçüğü neredeyse boğduğunu fark etti!

Başka bir müşteri, topluluğunda meydana gelecek krizleri görebiliyordu. Bu kehanet basiretinden rahatsız olarak, sadece hediyeyi kapatmak istedi. i

onun yerine onu yönetmeyi öğretti ve ardından onu, polis gücünü felakete daha iyi hazırlanmak için yeteneklerini kullanmaya ikna edebilen yerel bir polis memuruyla temasa geçirdi.

Yine başka bir müşteri, kanserden özgür bireylere sol eliyle enerji şifası gönderebilir; bir diğeri kendini gerçekten küçük hissettirebilir - siddhi armağanlarından biri - ve anevrizmalar veya hastalıklar gibi fiziksel sorunları durugörüyle algılamak için bilincini başka birine gönderebilir.

Armağanınız ne olursa olsun, bunu yalnızca hayatınıza da hizmet edecek şekilde başkalarına yardım etmek için kullanmaya ne kadar istekli olursanız o kadar artacağını bilin.

Psikoloji, Kişilik ve Çakralar

Çakra faaliyetimiz, benzersiz bir şekilde kişilik özelliklerimize karşılık gelir. Bunun birkaç nedeni var, ancak birincil olanı, çoğumuzun diğerlerinden daha fazla belirli çakralardan yaşamamızdır. Çoğumuz, daha zayıf veya daha az kullanılan çakralara karşı daha güçlü veya daha fazla vurgulanmış çakralara sahibiz, çünkü yaşam amacımız genellikle diğerlerinden ziyade belirli armağanları kullanmayı gerektirir.

Her çakra bir dizi doğaüstü hediye veya siddhi barındırır. Her biri ayrıca vücudun belirli bir bölümünü (ve bedensel işlevleri) düzenler ve tek tip bir duygusal ve zihinsel kapasiteleri yönetir. Hayati özümüzü temsil eden ruhumuz, manevi bir görevi gerçekleştirmek için maddi evrene girer. Bu amacın yerine getirilmesi, belirli psişik veya ruhsal niteliklerin kullanılmasını ve büyük olasılıkla belirli çakraların fiziksel, duygusal ve zihinsel niteliklerine erişimi gerektirir.

Örneğin, ruhsal amacı duygusal olarak istismara uğramış insanları iyileştirmek olan birini düşünün. İkinci veya duygusal çakrasının yanı sıra empatik ve iletişim armağanlarını içeren diğer çakralarına erişmesi gerekecek. Fiziksel güce ve görme keskinliğine erişim, bu özel ruh, polis memuru rolündeki bireylere yardım etmek için çağrıldığını hissetmedikçe, o kadar önemli değildir. Eğer bu yaşam bu yolda yürümeyi içeriyorsa, birey güçlü bir bedene ihtiyaç duyabilir ki - sonraki bölümlerde keşfedeceğiniz gibi - birinci çakra ile ilgilidir. Söz konusu kişi, bunun yerine görsel bir sanatçı olarak başkalarını iyileştirmeye karar verdiyse, görsel veya altıncı çakrasının kullanılmasına ihtiyaç duyacaktır. Başka bir deyişle, en güçlü çakralarınız, yerine getirmek için gerekli olanlar olacaktır.

ruhsal ve yaşam amacınız. Kaçınılmaz olarak, çakranızın güçlü ve zayıf yönleri, kişiliğinizin ve psikolojik profilinizin ana belirleyicileri olarak hizmet edecektir.

Diğer faktörler de çakraların erişimini ve kullanımını şekillendirir. Bunlar yetiştirme, geçmiş yaşam sorunları, kalıtsal özellikler, tarihsel ve güncel deneyimler, kültürel etkiler ve genel psikolojik programlamayı içerir. Bunun gibi etkiler, belirli çakraların gereğinden fazla veya az uyarılmasına neden olarak, genellikle ruhsal özümüzü yansıtmayan sağlıksız kişilik değişimlerine neden olabilir. Örneğin, fiziksel istismara uğramış bir çocuk, ilk çakrasını açarak tepki verebilir, böylece kişisel ve fiziksel bir güç duygusu yaratabilir. Artık diğer insanlar için saldırgan, güçlü ve korkutucu olabilir.

Bilinçdışımızın dış koşullara uyum sağlamamıza yardımcı olmak için bir çakrayı bastırma eğiliminde olması da aynı derecede muhtemeldir. Psişik bir vizyonu her tartıştığında utanan genci düşünün; basiret altıncı çakranın bölgesidir. Bir daha asla başka bir vizyonu paylaşmamak için içsel bir kararla karşılık verir; aslında, neden onları alıyorsun? Bir yetişkin olarak, bu kişi büyük olasılıkla altıncı çakra ile ilgili psikolojik zorluklar olan benlik imajı ve kimlik sorunları ile mücadele edecektir.

Sonraki bölümlerde yer alan yedi Hindu çakrasının değerlendirmeleri, etkiledikleri başlıca psikolojik faktörleri analiz edecektir. Bu, her bir çakranın duygusal ve zihinsel özelliklerinin yanı sıra aşağıdaki diğer üç dinamiğin listelerini içerecektir:

Kişilik Dinamikleri:Güçlü bir şekilde yetenekli veya yetenekli birinin profili kim bu çakrayı “yaşar”

Egemenlik:Aşırı aktif bir çakranın neden olduğu karakter bozuklukları

baskı: Yetersiz aktif bir çakranın neden olduğu karakter bozuklukları

Bu bilgi, temel kişilik özelliklerinizi anlamanıza ve çarpık bir çakrayı yeniden dengelemenize yardımcı olacaktır.

Bu bölümde, yedi beden içi çakradan oluşan Hindu sisteminin merceğinden bakarak, çakra olarak bilinen güçlü ve karmaşık enerji organı ile şaşırtıcı çeşitlilikteki çağrışımları gözden geçirdik. Bir çakranın içinde ne olduğunu sorarken, çakranın rengine, vücuttaki konumuna, yaşamsal nefesle ilişkili olup olmadığına baktık.

psikolojik faktörler ve daha birçok çakra yönü. Yedi çakranın her birini derinlemesine incelerken, sonraki yedi bölümde tüm bu kategorilerle tekrar karşılaşacaksınız. Ayrıca sizi çakra geliştirme ve aktivasyon aşamaları, kundalini hareketiyle ilişkili duygusal zorluklar, çakra gelişimi yoluyla elde edilen etkileyici bir dizi psişik güç ve çakralar ile psikoloji ve kişilik arasındaki bağlantıyla tanıştırdım. Yol boyunca, Hindu çakra ilminin içinde geliştiği manevi bağlamın bir parçası olan Hindu kozmolojisine hızlı bir bakış için bir yan geziye çıktık.

Temel olarak yedi Hindu çakrasına bu genel bakışla, artık her birinin titiz bir araştırmasına hazırsınız. Muladhara ile omurganın tabanından başlayacağız - ve sanki büyük yılan kundalini'ye gökyüzüne doğru yolculuğunda eşlik ediyormuş gibi çakra merdivenini tek tek tırmanacağız.

[içerik]



İlk Hindu Çakra

FÖNCÜLÜK ETMEK,YANGIN VEdeprem bizi hayatta kalmak için ilk mücadeleye geri fırlatır ve hala mamutlara aşırı bağımlılık gizemli güçler

Üreme organlarının kökü ile omurganın tabanındaki anüs arasında yer alan muladhara adı verilen çakra, uykudaki kundalini'nin evidir, dönüşüm ve değişimin shakti gücüdür. Omurgaya tırmanan üç enerji kanalı olan ida, pingala ve sushumna ile bağlantılıdır.

- güvenlik, güvenlik, hayatta kalma ve temel fiziksel ihtiyaçlarımızla ilgili konulardan sorumlu olan birincil merkezimizdir.

Genellikle kırmızı olarak gösterilen bu karmaşık merkez, ruhumuzun zaten taşıdığı karmaya eklediği köken aile inançlarımızı üstlenir. Genellikle "kök çakra" olarak adlandırılan, tam da bunu yapar: bizi atalarımıza, günlük yaşamlarımıza ve temel kimliğimize köklendirir. Bu çakra sayesinde varız, iyileşiriz ve tezahür ederiz; sevişiyoruz, nefes alıyoruz, çalışıyoruz ve oluyoruz.

İlk çakra olan muladhara'yı çeşitli açılardan incelerken, sonuçta tekil bir ironiyi temsil ettiğini unutmayın. O, kundalinimizin, genellikle seksle ilişkilendirilen ateş enerjisinin yeridir ve insani dürtü ve arzularımızın merkezinde yer alır. Yine de nihayetinde, insani deneyimlerimiz ne olursa olsun, masumiyetin niteliğini, onur, haysiyet ve İlahi Olan'a güven veren saf ve çocuksu neşeyi yansıtır. Bu çakra hepimizi içimizdeki veya dışımızdaki tüm düşmanları veya ayartmaların üstesinden gelmemize yardımcı olan İlahi Anne'nin sevgisiyle kutsar.

Şimdi, 3. bölümde keşfettiğiniz birçok özelliğin prizmasından ilk Hindu çakrasını incelemenin zamanı geldi.

En Tanıdık Sanskritçe İsim ve Anlamı

Baz veya kök çakra olarak da adlandırılan ilk çakranın Sanskritçe adı muladhara'dır. kelime birleştirir*çok*, veya "temel" ve*adhara*veya ilk çakranın ana hedefini harika bir şekilde tanımlayan “destek”: bizi günlük hayatımızda köklendirmek ve sürdürmek.

Diğer isimler

Daha sonraki Upanişadlarda verilen diğer isimler şunlardır:*adhara*("destek" anlamına gelir), brahma ve mulakanda. Tantrik metinler bu çakraya çeşitli şekillerde adhara, brahma padma, bhumi çakra, chaturdala, chatuhpatra, mula çakra ve mula padma olarak atıfta bulunur. bu*Puranalar*adhara adını kullanın.[1]

Konum

İlk çakra, omurganın tabanında bulunur ve sakrokoksigeal sinir pleksusuyla ilgilidir. Anüs ile üreme organlarının kökü arasında yer alan enerjik bir organ olan kanda'nın hemen altında bulunur. (Bkz. "Kanda: Nadi Çakra", sayfa77.)[2] Bazı uzmanlar, muladhara'nın erkeklerde anüs ve skrotum arasında ve kadınlarda serviksin arkasına yakın olduğuna inanıyor.[3]

Sat-Cakra Nirupana'ya göre birinci çakra, anüsün iki parmak yukarısında ve cinsel organların iki parmak genişliği altında ve dört parmak genişliğindedir.[4]Ayrıca sıklıkla kalçalarda, omurganın tabanında veya kasık bölgesinde bulunması olarak tanımlanır.



Kanda: Nadi Çakra

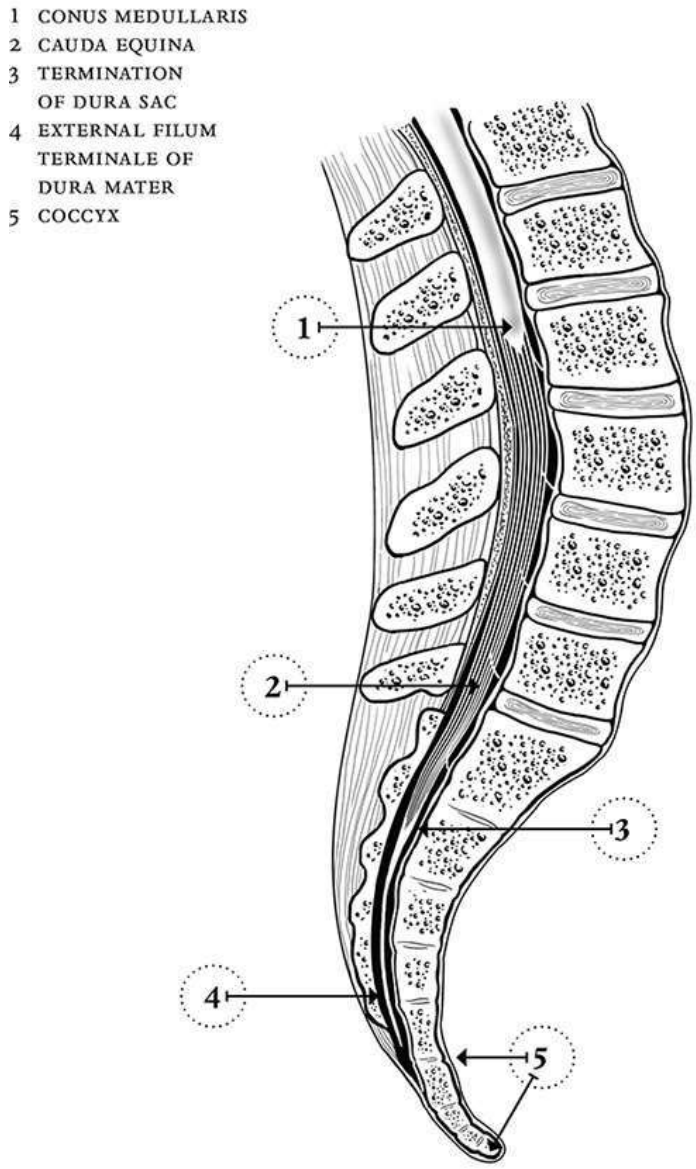
Kundalini veya nadi çakra olarak da adlandırılan kanda çakra, muladhara'nın hemen üzerinde bulunan bir enerji bedenidir. Sushumna nadi (omurga boyunca uzanan merkezi enerji kanalı) ile muladhara arasındaki kavşakta bulunan, zarlarla kaplı bu beyaz yumurta şeklindeki gövde, nadiler için bir “ev kesesi”dir. Bu temelden, nadiler ortaya çıkar ve vücudun içinden ve hatta ötesinde bir ağ örer.

Muladhara'nın dört yaprağı, kanda'nın dört tarafının her birini kaplar ve bunların birleştiği yerde, bu bölümün ilerleyen kısımlarında tartışılacak olan brahma granthi'yi buluruz.

Fiziksel bedende, omuriliğin ucu, omuriliğe destek veren filum terminali adı verilen nöral olmayan fibröz doku da dahil olmak üzere ince ipeksi bir ipliğe doğru incelir. Bu hassas doku dizisi, omuriliğin konik alt ucu olan konus medullaris'ten aşağı doğru geçer ve iki parçadan oluşur. Üst kısım, ikinci sakral omurun alt sınırına ulaştığında yaklaşık on beş santimetre uzunluğundadır ve alt kısım, sonunda koksiksin birinci bölümünün arka tarafına yapışır. Muladhara'nın genellikle filum terminale'nin tabanında yer aldığı düşünülür.[5]Ayrıca konus medullaris'ten kaynaklanan

kauda ekina, perine ve mesane de dahil olmak üzere bacaklar ve kalça bölgesi boyunca yayılan bir spinal sinir ve sinir kökü demeti. Bu paket kanda ile eşittir. Görünüşünden dolayı, kauda ekina adını bir atın kuyruğundan almıştır.

Pek çok bilim adamı, birinci çakranın kalçalar, perine ve mesane ile bağlantılı olduğuna ve etkilerinin ayaklardan bir kök gibi aşağıya doğru uzanarak toprakla bağlantı kurduğuna inandığından, bu ilişki oldukça uygundur. 34. bölümde göreceğiniz gibi, kalçalarda, bacaklarda ve ayaklarda birkaç ikincil çakra vardır ve kauda ekinanın tanımında bu çakraların varlığının bilimsel açıklamasını buluruz. Vücudun bu bölümünü görebilirsiniz.Resim 10.[6]



iRESİM10 - TSAHİP OLMAKmULADHARA VEPSANATLARSÇAM:Film terminal, omurgadaki konus medullaris'ten aşağı doğru uzanan bir fibröz doku dizisidir. Yaklaşık yirmi santimetre uzunluğundadır ve omuriliği destekler. Ayrıca konus kaynaklı medullaris, birkaç pleksusa ve aşağı doğru uzanan birkaç spinal sinir demetidir. bacaklar.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Danışanlar üzerinde kanda çakra ile çalışırken, onun vücudun bu bölgesi olan fiziksel güç merkezini enerjisel olarak somutlaştırdığını buldum. Vücudun bu bölgesini sıklıkla ya sezgisel olarak ya da

bu fiziksel olmayan enerji alanıyla ellerimle, enerjisi düşük, ölüm kalım sorunlarıyla uğraşan veya finansla veya diğer bedensel veya “gerçek yaşam” sorunlarıyla uğraşan müşterilerle çalışıyorum. Bir noktada, çeşitli kalp hastalığı ve kanser türleri de dahil olmak üzere kritik sağlık sorunları olan bir kadın üzerinde çalıştım. Bir enerji dalgası hissetti ve sonraki birkaç hafta içinde çeşitli tıbbi tedavileriyle daha iyi başa çıkabileceğini keşfetti. Altı ay sonra sorunları görünüşte düzeldi ve birkaç reçeteli ilaçla devam etme ihtiyacından kurtuldu.



Amaç

Muladhara fiziksel enerjilerimizi yönetir ve kendimizi korumamızı sağlar.

Renk

Muladhara'nın ana rengi, enerjiyi, hareketi ve uyanışı temsil eden tanrıça Shakti'nin rengi olan kırmızıdır. İkincil rengi siyah, maddeyi temsil eden renktir.

Çakra Aktivasyonu

Anodea Judith'in sisteminde, bu çakra rahim içindeyken bir yıla kadar aktive olur. On iki çakra sisteminde anne karnında ve sonraki altı ay boyunca uyanır. Hindu sistemi, aktivasyonu bir yaşından yedi yaşına kadar koyar, bu süre zarfında bir çocuk "dünyada güvende olmanın yolu olarak yeme, içme ve uyuma gibi temel ihtiyaçları deneyimlemek gibi ilk çakra motivasyonlarını" harekete geçirir.[7]Bu yaşta bir çocuk, zorunlu olarak ben-merkezcidir ve hayatta kalmakla ilgilenir.



Adrenaller:

Muladhara'nın Endokrin Enerjisi

Kök çakra, böbreklerin üzerinde yer alan iki küçük organ olan adrenal bezlerle bağlantılıdır. Adrenal bezlerin fizyolojisini ve işleyişini anlamak, ilk çakranın hayati doğasını bir an için görmekle eşdeğerdir.

Adrenaller, strese anında tepki veren hormonlar salgıladıkları için genellikle "stres bezlerimiz" olarak adlandırılırlar. Adrenaller aslında bir arada iki bezdir ve her bölüm kendi yolunda etkilidir. Adrenal korteks, hem erkeklerde hem de kadınlarda kortizol, hidrokortizon, aldosteron ve DHEA gibi steroid hormonlarının yanı sıra az miktarda testosteron, östrojen ve progesteron salgılar. Bunlar, kan şekeri seviyelerinin izlenmesi ve sıvıların dengelenmesi gibi faaliyetler yoluyla strese karşı uzun vadeli tepkimizi düzenler.

Adrenal medulla, ani strese yanıt vermemize yardımcı olan hormon olan adrenalin yayar. Adrenalin patlaması kalp atış hızımızı, kas gerginliğimizi ve bedensel terimizi artırır. Strese verilen bu anlık tepki zararlı değildir; değişime veya tehlikeye hızlı tepki vermemize yardımcı olur. Aslında, çok az adrenal hormona sahip olmak*değil* yardımsever; Kronik yorgunluk sendromu olan kişilerde adrenal bezlerin az aktif olduğu görülmektedir.[8]Bununla birlikte, zamanla çok fazla uyarım, adrenallerin arızalanmasına neden olur.

Adrenallerden bir tekme sonrası hipersürücüye girdikten sonra, genellikle tam tersini yaşarız: gün boyunca inanılmaz yorgunluk. Sonra, ironik bir şekilde, geceleri yüksek vitese geçeriz ve uyuyamayız. Adrenal disfonksiyon belirtileri arasında anksiyete, uykusuzluk, sık görülen hastalıklar, düşük tansiyon (sonunda yüksek tansiyona dönüşebilir), zihinsel gevezelik, dalgalı kan şekeri, egzersiz sonrası bitkinlik ve depresyona yol açan duygusallık yer alır.

Yoğun toplumumuzda, sürekli olarak adrenal stres faktörlerine maruz kalıyoruz. Bunlar, aşırı gürültü, işte veya uygun iş bulmada zorluklar ve aşırı yüklenmiş bir programdan kronik öfke, güçsüzlük, endişe, korku ve suçluluk yaşamaya kadar uzanır. Öğün atlayarak, çok fazla şeker veya abur cubur yiyerek ve bağımlılık yapan maddeler kullanarak kendimizi strese sokabiliriz. Aynı zamanda travma, amansız ağrı, uzun süreli hastalık (kendimize veya bir başkasına ait), alerji veya toksik maruziyetten de etkileniriz. Temel güvenliğimize yönelik duygusal, fiziksel, zihinsel veya ruhsal tehditler, adrenallerimizi ve dolayısıyla ilk çakramızı da etkileyecektir.

Bir enerji şifacısı olarak, hemen hemen her müşterinin ilk çakra veya adrenal temelli sorunları ele alması gerektiğini buldum. Bir çakra açısından adrenal zorluklar üzerinde çalışmayı sevmemin sebeplerinden biri, tam bir şifa seçenekleri paletine sahip olmam. İlk çakradaki dengesizlikleri gidermek danışanlarıma psikolojik, fiziksel ve ruhsal olarak yardımcı olur. Çakra tıbbının amacı budur.[9]

ilişkili bez

Muladhara, bölümde gösterilen adrenal bezlerle ilişkilidir. 3'sresim 8. (İşlevleri ve etkileri hakkında bir tartışma için adrenallerle ilgili önceki bölüme bakın.)

Yönetilen Vücut Parçaları

İlk çakra, kaslar, kemikler, kalça eklemleri, koksigeal omurlar, genel olarak bağışıklık sistemi, mesane, rektum, alt ekstremiteler (kalçalar ve ilgili kemikler ve kaslar), eliminasyon sistemi, büyük bağırsak ve cinsel organların parçaları (örneğin vajina). Ayrıca prostat ve böbrekler için diğer çakralarla sorumluluğu paylaşır.

Baskın Duyu ve Duyu Organı

Muladhara ile ilişkili duyu koku alma duyusu, duyu organı ise burundur.

Eylem Organı

Eylem organı ayaklardır.

Hayati Nefes

Hayati nefes, beş hayati pranadan biri olan apana'dır. Nefesin ekshalasyonunu, sindirimin eliminasyonunu ve menstrüasyonu yöneten eliminasyon ile ilişkilidir.[10]

İlgili hastalıklar

Birinci çakra ile ilişkili hastalıklar arasında obezite ve diğer yeme bozuklukları, hemoroid, kabızlık, siyatik, fibromiyalji ve kronik yorgunluk; varisli damarlar dahil bacak, diz ve ayak sorunları; artrit, cilt sorunları ve kemik ve diş bozuklukları; bağırsak, anüs ve kalın bağırsak bozuklukları; omurganın tabanı ile ilgili sorunlar; ağır uyuşturucu kullanımı ve alkolizm gibi yaşamı tehdit eden bağımlılıklar; cinsel işlev bozuklukları, üreme sorunları, kan eksiklikleri ve daha fazlası.[11]

Psikolojik İşlevler

Muladhara, güvenlik ve emniyet duygusuna katkıda bulunan tüm duygu ve inançları yönetir. Bu çakrayı yöneten birincil inanç, var olmaya layık olduğunuz inancıdır.

Bu çakra, tipik olarak en temel takımyıldızlar olarak kabul edilen beş duygu (öfke, üzüntü, korku, iğrenme ve neşe) ve öfke, küskünlük, yararsızlık, umutsuzluk, terör, terk edilme, reddedilme gibi ilgili hayatta kalma tepkileri de dahil olmak üzere tüm ilkel duyguları işler. , utanç, suçluluk, mutluluk, birlik ve özlem. Genellikle menşe ailemizdeki deneyimlere yanıt olarak oluşturulan inançlarımız, manevi bir varlık olarak kimliğimizi desteklediğinde, parayı, sevgiyi, arzu edilen bir kariyeri ve optimum fiziksel sağlığı kolayca tezahür ettiririz. Ebedi kimliğimiz tehlikeye girdiğinde - istenmeyen, hak etmeyen ve değersiz olduğumuza inandığımızda - birincil hayatta kalma ihtiyaçlarımız tehlikeye girer ve yetersiz finansman, yetersiz birincil ilişkiler, mutsuz bir kariyer ve daha fazlasını deneyimleyebiliriz.

Bu çakra, bu yaşamdaki en erken çocukluk sorunlarımızı değil, aynı zamanda geçmiş yaşamlardan gelen karmayı da kapsar. Bu bileşenler birlikte mevcut yaşamımızın mutluluğunu veya mutsuzluğunu belirler. Gittikçe karma yaratmaktan da sorumluyuz; buna denir*prarabdha karması*. Olumlu karmaya ulaşmanın yolu, kendimizi nasıl kontrol edeceğimizi öğrenmektir.*mana,*ya da zihin ve aynı zamanda disiplin yoluyla duyularımız (*sadhana*). Bu karışım içinde kundalini, tüm duygusal ve zihinsel programlarımızın aydınlanması için pozitif ve negatifi harekete geçirerek tüm tohumları hayata geçirir.

İlk çakra ile ilgili yaygın travmalar arasında cinsel veya fiziksel istismara veya bağımlılıklara maruz kalmak, parasal zorluklar, doğum komplikasyonları, terk edilme ve ebeveynlerimiz tarafından istenmemek yer alır. Bu çakra duygusal olarak rahatsız olursa ne olur? Bunun pek çok belirtisi vardır; aralarında güvenlik, emniyet ve güven eksikliği; tezahür edememe; ev veya birincil ilişkilerle bağlantı eksikliği; toplumsal normlardan kopukluk; topraklama eksikliği; ve depresyon, kaygı veya bağımlılıklar. İlk çakrasında psikolojik dengesizlikleri olan biri de derinden incinmiş, kırgın veya başkalarına karşı nefret ve suçlama ile dolu olabilir.[12]

İlişkili Arketipler

Olumlu ilişkili arketip Anne'dir. Carl Jung'a göre, bu arketip anne sempatisini, büyülü dişil otoriteyi, mantığın ruhsal aşkınlığını, yardımcı içgüdüleri ve büyümeyi besleyen, sürdüren ve teşvik eden her şeyi temsil eder.[13]

Muladhara'nın olumsuz arketipi Kurban'ınkidir. Enerji uzmanı Caroline Myss'e göre, Kurban arketipi bizi bir başkasının çıkarı için kullanılma olasılığına karşı uyarır ama aynı zamanda sorunlarımızın bizim suçumuz olmadığını düşündürebilir.[14]

Kişisel profil

Birinci çakrada üstün yetenekli biri, fiziksel olarak yönlendirilir ve fiziksel dünyanın sunduğu şeyleri arzular. Temel amaçları, başta maddi kaygılar olmak üzere, kendi birincil ihtiyaçlarını karşılamaktır ve daha sonra başkalarının endişelerine yönelirler. Günlük dünyada bir fark yaratırken, somut kaynaklar ve hizmetler inşa ederken veya yaratırken kendilerini başarılı hissederler. Dengeli birinci çakra kişisi, somut dünyayı iyileştirme tutkusunun peşinden giden güçlü bir karaktere ve muazzam bir dayanıklılığa sahiptir.

Birinci Çakranın Eksiklikleri ve Fazlalıkları

Birinci çakradaki eksikliğin belirtileri arasında boşluk ve kopukluk hissi, zayıf olma, korku ve endişe, odaklanma veya takip eksikliği, kendine zarar verme, sevilmeme hissi, mazoşist veya intihar eğilimleri, pasiflik, finansal eksiklik ve fakirlik sayılabilir. sınırlar.

Aşırı yeme ve aşırı kilolu olmanın belirtileri; açgözlülük, istifleme ve aşırı önemlilik; hipokondri, paranoya, aşırı harcama, tembellik ve yorgunluk, değişim korkusu, güvenlik takıntısı ve katı sınırlar.

İlk Çakra Dengede Olduğunda

Dengeli bir birinci çakraya sahip olan kişi, fiziksel rahatlık, güvenlik ve refahtan hoşlanır. Gerçekliğe ve sağduyuya dayalıdır, enerjiktir, bedensel dürtüleri kontrol eder, güvenilirdir, motivedir, maceracıdır, ihtiyaç duyulanı tezahür ettirebilir ve sakin ve anda olabilir.[15]

EEGZERSİZ:**Muladhara için Çevreleme Aracı**

Şimdi Hindu sisteminin yedi çakrasıyla çalışmak için ilk alıştırmaya geliyoruz.

Ayakta veya otururken, topraklama kablosu adı verilen bir ışık huzmesinin başınızın üstünden omurganızın tabanından dünyanın merkezine doğru ilerlediğini hayal edin. Şimdi gökyüzünden beyaz bir ışığın başınızın tepesindeki ipe girdiğini hayal edin. Bu beyaz ışık hem topraklama kablosuna girer hem de onu sarar ve sarar.

Bu göksel enerji, tüm kirlilikleri, toksinleri ve gereksiz enerjileri dünyanın merkezine yıkamak için topraklama kablosunu kullanır.

onları ateşli doğasıyla dönüştürün. Işıkla arındığınızı hissettiğinizde, ruhunuzun - yüksek benliğinizin - fiziksel ve enerjik bedeninizi beslemek, sürdürmek ve güçlendirmek için vücudunuzun hangi toprak elementlerine ihtiyacı olduğunu belirlemesine izin verin.

Herhangi bir sayıda öğenin gelen akışını hissedebilirsiniz. Hindu sistemi su, hava, ateş, eter ve toprağı içerir. Topraklamayı kişiliğimize ve ihtiyaçlarımıza göre özelleştirmemize izin verdiği için, çalıştığım tüm kültürlerden unsurları temsil eden bir kiralık sistemle çalışıyorum. Diğer elementler arasında taş, ahşap, metal, ışık ve yıldız enerjisi (ateş ve eter) bulunur. Doğanın bu temel unsurlarıyla doldukça, ortaya çıkan mevcut, sakin ve yenilenmiş olma hissini fark edin. Ayrıca yakınlığınız olan unsurlar olup olmadığına karar vermek için daha fazla çalışabilir ve bunları vücudunuza çekmeye devam edebilirsiniz. Örneğin, esas olarak topraklama kablomdan hava çekiyorum. Pek çok insanın kullandığı toprak enerjisi, hava beni yükseltip heyecanlandırırken, kendimi asık suratlı ve sıkışmış hissettiriyor.

Bu dinginlik halinde, bir an için Hindu kutsal kitabının ifşa ettiği dört vaadin her birine konsantre olun. Bunlar, ruhsal gelişim için doğuştan gelen hakkınızı oluşturur ve şunları içerir:

Manana:Düşünme ve yansıtma hakkı. Neye ihtiyacın olduğunu Tanrı'ya sor bu anı ve ortaya çıkan farkındalıkla ne yapmanız gerektiğini düşünün.

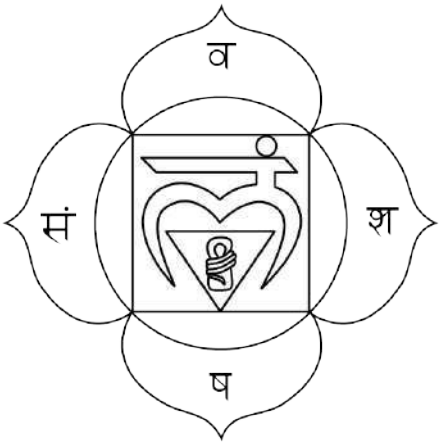
Sankalpa: Olumlu kararlar alma hakkı. ne niyetin var ihtiyaç kurmak? Hangi çözünürlük gerçek kimliğinizi yansıtacak?

Vikalpa:Şüpheleri giderme hakkı. Tanrı hangi yanlış fikirlere yardımcı olabilir? salıverir misin yoksa dönüştürür müsün? Kendi sevimliliğiniz, değerliliğiniz ve yetenekliliğiniz hakkında hangi şüpheleri bırakmaya hazırsınız?

Atma Çintana: Kendi ilahi benliğinizin farkında olma hakkı. Sor İlahi, şimdi ve sonsuza dek kendi gerçek benliğinizi belirlemenize, kucaklamanıza ve genişletmenize yardımcı olur.[16]

Birkaç nefes alın ve gerçek benliğinizden, göksel beyaz ışığın arındırıcı akışını ve ayrıca dünyanın canlandırıcı desteğini gerektiği kadar kabul etmeye devam etmesini isteyin. Şimdi gülümseyin ve gününüze devam edin.

Muladhara Sembolleri: İlk Çakra Yantra



İlk çakra için yantra veya temsili sembol, dört kırmızı taç yaprağı ile çevrili sarı bir karedir ve bazen sekiz yönü temsil eden sekiz mızrak içerir. Kare aşağı bakan bir üçgen içerir; içeride*bija,*veya tohum sembolü. Bu tohum sembolünün üstünde veya yanında, kırmızı renkli ve dört yüzü ve kolu olan Brahma çocuğunun görüntüleri vardır. Üç elinde değnek, su kabağı ve tespih taşır; boş eliyle korkuyu dağıtmak için bir hareket yapar. Yanında yine kırmızı olan ve bir mızrak, bir kafatası değneği, bir kılıç ve bir bardak tutan dört kolu olan Shakti Dakini var. Üçgenin alt noktasının altında beyaz bir fil bulunur (bu resimlerin çoğu yantra tasvirine dahil değildir). Ayrıca yantra içinde, Shiva lingamının etrafında üç buçuk kez dolanan kundalini'nin bir temsili vardır.

Ters üçgen denir*trikona*. Olarak da adlandırılır*kama*Ateşli ve arzu enerjisiyle dolu olarak kabul edilmesine rağmen, uyuyan kundalini'yi temsil eder. temsil eder*yonca,*veya dişi enerjidir ve ruhsal gelişimimizin ilk aşamalarında olduğumuzu göstermek için aşağıyı gösterir. Bununla birlikte, üçgenin kenarları, gelişen bir bilincin yönünü yansıtmak için yukarı ve dışa doğru yayılır.

İçindeki lingam erkek enerjisini sembolize eder ve önemli bir Hindu sembolüdür. Siyah, maddenin rengini temsil eder. Shiva lingam yaratıcılığa atıfta bulunur

ve bilinç; aslında, yılanın üç dönüşü, bilincin ilk üç düzeyiyle ilgilidir: bilinçdışı, bilinçaltı ve bilinçli. Yarım dönüş, uyanmış süper bilince atıfta bulunur. Yılan başı, evrimleşebileceğimizi veya evrimleşebileceğimizi belirtmek için aşağıyı gösterir. Yılan olarak da bilinir*kal*veya zamanın kolektif yönleri: geçmiş, şimdi ve gelecek. Yoni ve lingam birlikte, fiziksel dünyanın karşıtlarını temsil eder.[17]

(sayfadaki granthi bölümüne bakın)86lingam hakkında daha fazla bilgi için.)

Muladhara'nın Bileşen Parçaları

İlk çakranın ana bileşenleri şunlardır:

Brüt Öğe:toprak

İnce Öğe:cazibe / koku

Elementin Rengi: Sarı

Elementin Sesi: Lam, ruhsal uyanışın sesi. Bu tohum ses (bija) genellikle tanrıların kralı ve kötülüğe karşı insanlığın savunucusu olan Indra ile ilişkilendirilir.

Bağlanmak: Sabır ve açgözlülük[18]

Ses Taşıyıcı: Fil (*hava durumu*) yedi sandık ile. Hint mitolojisinde fil bolluğu ve bilgeliği temsil eder ve yaratıcı Brahma'yı taşır. Sahibine zenginlik getiren filin beyni, inanılmaz değerde parlak bir inciyi temsil eder. Bu, daha yüksek bilince yükseltilmesi gereken bilgeliktir. Filin yedi gövdesi aynı zamanda vücudun yedi temel maddesini, ayrıca yeryüzündeki yedi minerali ve değerli taşları da sembolize eder. Son olarak, fil yedi bilinç düzeyini yansıtır: bilinçsizlik, bilinçaltı, rüya bilinci, uyanık bilinç, astral bilinç, yüce bilinç ve kozmik bilinç.

yaprakları: Muladhara'nın nilüferine denir*mula kamala*ve dört yaprağı vardır pusulanın dört noktasını ve zihnin, zekanın, bilincin ve egonun psişik işlevlerini temsil eder. Yapraklar ayrıca gezegen yaşamının dört gelişim aşamasını temsil eder: bitki örtüsü (tek hücreli organizmalar gibi), yumurtlayan hayvanlar (balık, sürüngenler ve

kuşlar), memeliler ve insanlar.[19]Yapraklar kırmızıdır ve her biri bir altın harfle basılmıştır. Bu harfler va, sha, sha ve sa'dır. Her biri dört ana nadiden birinin titreşimini temsil eder ve Sanskritçe şöyle yazılır:
व श ष स [20]

Kozmik Alem veya Düzlem

Muladhara'nın kozmik düzlemi*bhu loka*; Yedi yeraltı dünyası, birinci çakranın altında yer alır ve uzuvlardaki küçük çakralarla ilgilidir. Bunlar muladhara tarafından kontrol edilir ve bu bölümün ilerleyen kısımlarında anlatılacaktır.

İktidar Tanrıçaları

Bunlardan en sık bahsedileni, daha önce semboller bölümünde anlatılan Brahma'nın Shakti'si Dakini'dir. Dakini, fiziksel gerçekliğin bekçisidir.

Lord Shiva, muladhara tasvirlerinde öne çıkan tanrıysa, diğer tanrıçalar onun yanında yer alır: Asuri Shakti yıkıcı bir etkidir ve Devi Shakti, dengeleyici, birleştirici bir güçtür. İyi işler ve iyi arkadaşlarla ilişki kurarak, sonunda Asuri'yi Devi'ye dönüştürüyoruz.[21]

yöneten tanrılar

Bu çakra genellikle, semboller bölümünde de açıklanan fiziksel gerçekliğin yaratıcısı Brahma'ya atfedilir.

Diğer iki tanrı genellikle bu çakra ile ilişkilendirilir. Fil başlı tanrı Ganesh koruma sağlar ve engelleri kaldırır. Önceki bölümde bahsedilen diğer tanrı, özellikle hayvanları yöneten ve bu nedenle bize hayvan içgüdülerimizi nasıl yöneteceğimizi gösteren Shiva'nın formu olan Lord Shiva'dır.[22]

Gezegene hükmetme

Muladhara'yı yöneten gezegen, bize sınırlarımızı öğreten dünyevi bir güç olan Satürn'dür.

Granthi (Düğüm)

Granthi, kundalini'nin yükselmek için geçmesi gereken kilitlerdir. Dünyanın bir hapishane olduğu yanılsamasını serbest bırakmak için Brahma granthi veya Brahma düğümü çözülmelidir. Bu düğüm değişime karşı direncimizi temsil ediyor. Bir kez açıldığında, kundalinimiz yükselebilir. Bu süreç, svayambhu lingam olarak da adlandırılan Shiva lingamının gücüne erişmeyi;*swayambhu*"kendi kendini yeniden üreten" anlamına gelir. Bu dil, gerçek benliklerimizi somutlaştırmamıza yardımcı olur.

Sezgisel Yetenekler

SIDDHIS

Çok var*siddhis,*veya bu çakranın aktivasyonu ile ilişkili doğaüstü güçler, aralarında süper güç, dünya üzerinde hakimiyet ve koku gibi beş bedensel duyu üzerinde hakimiyet vardır.[23]Shiva Samhita ve Sat Çakra Nirupana'da paylaşıldığı gibi, kundalini uyandığında, yogi de*darduri siddhi*, kurbağa gibi zıplama gücü. Bu noktada nefesini, zihnini ve menisini kontrol edebilir. Onun (ya da onun) pranası şimdi onun günahlarını yok eden ve zaman içinde bilgiyi garanti eden Brahma nadi'ye girebilir. Artık mutluluğun tadını çıkarabilir, hastalıklardan kurtulabilir, tüm ezoterik bilimlerde ustalaşabilir ve zihninin arzu ettiği her şeye ulaşabilir. Bunlara genellikle "savaşçı siddhi güçleri" denir, ilk çakrada bir değişimle başlayan şeye uygun bir isim.[24]

CGEÇİCİGIFT'ler

Bunlar, durugörü (net tatma), duruluk (mevcut olmayana dokunma), kâhinlik (bir tür kehanet), maden arama (yerdeki şeyleri algılama), feng shui (manipüle etme) gibi psişik yeteneklerin en fiziksel yönelimli olanlarını içerir. çevre), psikometri (dokunarak bilgi edinme) ve telekinezi (zihinle nesneleri hareket ettirme). Bu hediyeler aynı zamanda enerjik şifa, havaya yükselme (havada yüzen nesneler), dönüşüm (boyutlar arasında geçiş) ve pirokinezde (zihinle ateş yakma) rol oynayabilir.

İnce Vücut Ortakları

rsevinçliAÜRİKFIELDANDİTSFUNCTIONS

Birinci çakra için ilgili aurik alan, cildin hemen dışında yer alan ve bölümlerde yer alan ilk aurik katmandır.20ve32. Birçok uygulayıcı, deriye nüfuz ettiğini ve tüm vücuda yaklaşık bir buçuk santim yayıldığını görüyor.

EEGZERSİZ:**"Burnunuzu Bilmek" Yoluyla Özel Muladhara Mudra**

İlk çakranıza erişmek ister misiniz? Bunun bir yolu,*nasikagra drishti*Bu, zamanla psişik kokuları koklama yeteneğini geliştirene kadar burnunun ucuna bakmayı içerir. Bu uygulamaya aynı zamanda*agochari mudra*, görünmezlik jesti. Bu egzersizi nasıl yapacağınız aşağıda açıklanmıştır:

Rahatça oturun ve normalde yaptığınız gibi ileriye bakın, normal nefes alın. Omuzlarınızı gevşetin ve avuçlarınızı dizlerinizin üzerine koyun.

Gözlerinizi yavaşça hareket ettirin, böylece burnunuzun ucuna bakarsınız. Bunu yaparken nefesinizi tutarak bakışınızı sadece birkaç saniye burada tutun. Acı hissederseniz, bakışınızı normale döndürün.

Bu işlemi bir oturuşta mümkün olduğu kadar uzun süre tekrarlayın ve daha sonra gözlerinizi yormamaya dikkat ederek daha sonra geri dönün.

Birkaç ay pratik yapın ve belirli bir olay, kişi veya durum hakkında düşünüyorsanız koku alma duyusu da dahil olmak üzere daha yüksek bir bilinç durumu geliştirip geliştiremeyeceğinize bakın.25

SEKONDERCHAKRAŞ

Muladhara'nın altında, bacaktan aşağı inen yedi çakra olduğu söylenir. Arandılar*talas,*ve her biri yedi beden çakrasından biriyle ilgili olan yedi loka ile birlikte on dört dünya oluştururlar. Loka, aydınlık, manevi bir küre olarak kabul edilirken, tala gölgeli, maddi bir küredir. Başlangıçta, bu küreler çeşitli varoluş düzeylerini tanımladı; şimdi bunlar genellikle bilincin yönleriyle karşılaştırılır, biri diğerine yol açar.[26]Talas veya alt çakralar aşağıdaki gibidir:

Chakra

LSEKTÖR

GAŞIRILAR

atala

Kalçalar

korku ve şehvet

Vitala

uyluk

Öfke ve kızgınlık

Sutala

dizler

Kıskançlık

Talatala

buzağılar

Uzun süreli kafa karışıklığı ve isteklilik

Rasatala

ayak bilekleri

Bencillik ve saf hayvan doğası

Mahatala

Ayak	Karanlık alem, vicdansız boşluk; iç körlük

patala

ayak tabanları	Kötülük, cinayet, işkence ve nefret; cehennem[27]

Gördüğünüz gibi, muladharanız veya ilk çakranız, varlığınızın temelidir. Tırmanışını bekleyen kundalini, güvenliği, güvenliği ve temel yaşam ve ölüm fonksiyonlarınızı düzenleyen bu çakranın içinde kıvrılmış halde yatar. Kırmızı renkli, kalça merkezli bu çakra, adrenallere bağlı, vücudun o bölgesinin ve bacakların ve ayakların fiziksel fonksiyonlarını düzenleyerek sizi toprağa diker. Koksigeal omurda yer alır, gençken ilk aktive olandır ve ayaklarda bulunan aktif organ ile koku ve burun ile ilgilidir. Sembolleri dört kırmızı taç yaprağı ve sekiz mızrağı olan sarı bir karedir ve sarı olan toprak elementine ve "lam" sesine yanıt verir. Apana'nın hayati nefesini tutar ve file bağlıdır.

Kalçaların ve kandanın altındaki yedi alem de dahil olmak üzere, muladhara ile ilişkili birkaç ikincil çakra vardır. Dakini tanrıçadır ve Brahma tanrıdır. Satürn gezegeni ile birlikte, bu çakrayı yönetmeye ve yaşamınıza birkaç güçlü enerjiyi çekmeye yardımcı olurlar. Bu çakra, Anne ve Kurban arketipleriyle ilgilidir ve açgözlülükle çalışmanıza ve sabır niteliği kazanmanıza yardımcı olacaktır.

Kundalini yılanının arkasındaki muladhara aleminden ayrılırken, ikinci çakra olan svadhisthana alanına gireriz.

[içerik]



İkinci Hindu Çakra

EHAREKETLER,BENİM .. DEdeneyim, kapsam dışı
tek kelime ile.

Varlığımız için istikrarlı bir kök sistemi oluşturan muladhara ile, sonraki çakra, svadhisthana çiçek açabilir, gerçekliğimizde gezinmemize yardımcı olan karmaşık duygu katmanları da dahil olmak üzere bizi yaşamın dokularına başlatır. Bu çakra sayesinde hem bireyselliğimize genişler hem de başkalarına dokunmak için uzanırız. Burada inişler ve çıkışlar ne olursa olsun, hayatın nektarından içmek için su elementiyle birlikte akıyoruz.

Bu çakranın sembolizmi, hayatın kutsal sularına odaklanır: sevdiklerimizle değiş tokuş ettiğimiz besin. Hayati ikinci çakranızı öğrenirken, duygularınızın derinliklerinden tatlı bir hayatın temelini oluşturmaya hazırlanın.

En Tanıdık Sanskritçe İsim ve Anlamı

İkinci çakranın Sanskritçe adı svadhisthana'dır.*Sva*"kendi" anlamına gelir ve *adhisthana* "ikamet yeri, oturma yeri veya ikametgah" anlamına gelir. O halde terim, "kendinin meskeni" anlamına gelir.

Diğer isimler

Ek isimler Tantralarda bulunan birkaç kişiyi içerir: adhishthan, bhima, shatpatra, skaddala padma ve wari çakra. Daha sonra Upanişadlar medhra ekler. Bu çakranın diğer bir adı da shaddala'dır.[1]

Konum

Bu çakra, muladhara'nın sadece üç santimetre yukarısında, kuyruk sokumu ile sakrum arasında ve göbeğin iki inç kadar altında yer alır. Daha spesifik olarak, sakrumun üst sınırı ile ilgilidir: iki kalça kemiği arasında sıkışan omurilikteki üçgen kemik. Bu bölge, göbek ve cinsel organlar arasında ve perine dikişinin dokuz inç yukarısındadır.[2]Önceki konumların özgünlüğü bir yana, kaynaklar farklıdır ve svadhisthana'nın cinsel organ, karın, sakrum veya göbek bölgelerini işgal ettiği çeşitli şekillerde söylenir (ikincisi genellikle üçüncü çakraya atfedilir). Sinir pleksusunun pelvik bölgede yattığı tahmin edilebileceği gibi yerleşik gibi görünse de çeşitli kaynaklar onu o bölgedeki sakral, hipogastrik veya prostatik sinir pleksusuna bağlar.[3]



Yuga'dan Yuga'ya: Değişen Doğası

Svadhisthana

Kundalini'nin yeri hakkında ilginç bir teori, ikinci çakranın önemini vurgular. Hindu felsefesine göre, insanlık dört büyük çağda yaşadı, ya da*yugalar*. İçinde bulunduğumuz çağımızda, temelde evrim geçiriyoruz veya ruhsal olgunluktan ruhsal olgunlaşmamışlığa geçiyoruz. Sırasında*kali yuga*Şu anda işgal ettiğimiz çağda, kundalini enerjisi ilk çakra olan muladhara'da bulunur. Ancak daha önceki yugalarda koltuğunun ikinci çakrada olduğu söylenir. Teori, çağımızın aşırı materyalizmi nedeniyle kundalini'nin - bizim gibi bilinçsizliğe - indiğidir.[4]

Amaç

Svadhisthana duygularımızı, yaratıcılığımızı ve duygusallığımızı yönetir.

Renk

Bu çakranın rengi turuncu, gün doğumu ve yükselen bilincin tonudur. Renk ayrıca aktivite ve saflığı ve bu çakranın neşe, inanç ve enerji gibi olumlu niteliklerini temsil eder.

Çakra Aktivasyonu

Anodea Judith, ikinci çakranın aktivasyonunu altı ila on sekiz ay arasında belirler. On iki çakra sisteminde de aktivasyon altı ayda başlar ancak iki buçuk yaşına kadar devam eder. Hindu sistemi, aktivasyonun yedi ile on dört yaşları arasında gerçekleştiğini gösterir; bu süre zarfında bir çocuk, genellikle cenin pozisyonunda, gece sekiz ila on saat uyur. Toprağın muladhara elementi suda çözülür ve çocuk artık kendi kendine emilimden aile ve arkadaşlarla bağ kurmaya geçer. Bir kişinin temel ihtiyaçları karşılanırsa, yaratıcı olmanın ve çevrenin tadını çıkarmanın zamanı geldi.[5]

ilişkili bez

Bu çakraya karşılık gelen bez, gonadlardır: erkekler için testisler ve kadınlar için yumurtalıklar. (Prostat bezi genellikle birinci çakraya yöneliktir, ancak bazı sistemlerde birinci ve ikinci çakralar arasında paylaşılır.) Testisler ve yumurtalıklar bölümde gösterilmiştir.3'sresim 8.

Yönetilen Vücut Parçaları

İkinci çakra, rahim, vajina ve serviks dahil tüm cinsel organları yönetir. Aynı zamanda genel olarak pelvisi, alt omurları, apendiksi, üst bağırsakları ve böbreklerin ve sindirim organlarının kısımlarını da yönetir.

Baskın Duyu ve Duyu Organı

Svadhisthana ile ilişkili duyu tat, duyu organı ise dildir.



Gonadlar: Svadhisthana'nın Endokrin Enerji

Erkeklerde ana ikinci çakra endokrin bezi testisler veya testislerdir. Bu iki oval şekilli üreme bezi, sperm ve testosteron üretir. Penisin arkasında, skrotum adı verilen bir deri kese içinde bulunurlar.[6]

Prostat bezi bir çörek şeklindedir ve yaklaşık bir ons ağırlığındadır. Mesanenin hemen altında, kasık kemiğinin arkasında ve rektumun önünde bulunur. İdrarı mesaneden penise taşıyan üretranın etrafını sarar. Birincil görevi idrar akışını kontrol etmeye yardımcı olmaktır ve ayrıca meni oluşumuna da yardımcı olur.[7]En tipik olarak, prostatın erkeklerde hem birinci hem de ikinci çakralarla ilişkili olduğunu ve her ikisinin enerjisiyle beslendiğini görüyoruz. Bir erkek birinci çakranın yaşam güçlerine veya ikinci çakranın duygu ve ifade doluluğunu kucaklama yeteneğine direnirse, hasar görebilir veya işlevsiz hale gelebilir. Cinsellik, zevk veya duygu hakkındaki çarpık inançlar prostatta bir problem olarak ortaya çıkabilir.[8]

Yumurtalıklar, kadının temel ikinci çakra endokrin bezidir. Dişi üreme sisteminde, her biri yaklaşık olarak badem büyüklüğünde ve şeklinde olan bir çift bezdir. Öncelikle östrojen ve progesteron üretirler ve döllenme için fallop tüpleri yoluyla uterusa düşen yumurtaları depolarlar.[9]Menopozdan sonra yumurtalıklar bu hormonları üretmeyi bırakır, ancak kalp hastalığına karşı kritik koruma sağlayan testosteron ve androstenedion üretmeye devam eder.[10]

resim 8bölümde3vücudun bu kısımlarını gösterir.

Hem testisler hem de yumurtalıklar hipofiz ve hipotalamus arasındaki etkileşimlere, Hindu literatüründe belirtilen ve bu bölümün ilerleyen kısımlarında ima edilen ilişkilere, hem “Suyu ve Ay'ı Etkinleştirmek için Sol Burundan Nefes Almak” egzersizinde hem de semboller / yantra bölümünde bağlıdır. .[11]

Sağlıklı gonadlarımız ve aynı zamanda onlar ile ikinci çakramız arasında sağlıklı bir ilişki varsa ne olur? Erkeklerde testisler, adrenal hormonların desteklenmesini sağlayan uygun miktarda testosteron üretebilir. Hem erkekler hem de kadınlar için gonadlar duygusal istikrar yaratır ve kişiliği büyütmeye yardımcı olur. Bu nedenle, yaşla birlikte ortaya çıkabilecek katılık, katılaşma ve cinsel baskıyı önlemeye yardımcı olabiliriz.[12]

Muladhara ile bağlantılı olan adrenallerin ve testislerin ve yumurtalıkların hepsinin Geleneksel Çin Tıbbında böbrek meridyen hattı ile ilgili olması ilginçtir. Bu meridyen ve böbrek organları, özellikle birinci ve ikinci çakraları ciddi şekilde etkileyen aşırı stres ve cinsel istismara karşı savunmasızdır.[13] Bölümde daha fazla inceleyeceğimiz gibi21meridyenler ve çakralar arasında birçok ortak ilişki vardır.

Baskın Duyu ve Duyu Organı

Svadhisthana ile ilişkili duyu tat, duyu organı ise dildir.

Eylem Organı

Eylem organı cinsel organlardır.

Hayati Nefes

Hayati nefes pranadır.

İlgili hastalıklar

İkinci çakranın sorunları üreme ve idrar sistemlerini ilgilendiren sağlık sorunlarına, adet görme, cinsel işlev bozuklukları, kronik bel ağrısı, siyatik, eklem sorunları, duyusal zevk kaybı, apandisit, bağırsakların tüm “itis” hastalıkları (divertikülit gibi) ile sonuçlanır.) ve karbonhidrat bağımlılıkları dahil kompulsiyonlar.[14]

Psikolojik İşlevler

Svadhisthana, kendimiz ve diğer insanlar arasındaki bağları başlatır ve sürdürür. Bu bağlantıların çoğu, doğası gereği duygusaldır ve hem sağlıklı hem de sağlıksız ilişkilerin temelini oluşturabilir. Temel olarak, bu çakra duygusal tepkiyi duygusal bağlılıkla ilişkilendirir.[15]

Bu çakra bağlamında, şehvetli doğamıza ve dolayısıyla aynı ve karşı cinsle ilgili kimliğimize in utero bakış açısından erişiriz. Arzular ve zevkin cazibesi ile mücadele ederken fanteziler ve ruh halleri yoğun dalgalanmalar yaratabilir.

Bu çakra, kendimizi yetersiz kalmaya veya özellikle duygusal olarak başkalarına karşı kötü niyetli davranışlara düşmemize neden olabilir. Aktive edici bir kundalini, kıskançlığı, kıskançlığı, öfkeyi ve açgözlülüğü harekete geçirerek, ön yargıya, gücenmeye ve karmaşık korkulara neden olan edindiğimiz inançlarla yüzleşmemizi ister. Temel olarak, iç gölgelerimizi aydınlatmamız ve öz-uyanıklık kalıpları yaratacak kadar disiplinli olmamız isteniyor. Bunu, üç temel shakti türüne erişerek ve kullanarak yapıyoruz:

Prana Şakti:hayati kuvvet

Dharana Şakti:konsantrasyonun gücü

Chetana Şakti:bilincin gücü

Nihayetinde, başkalarıyla ilgili olarak sevilebilir olduğumuz ve yolu yönlendirmemize yardımcı olması için duygularımıza güvenebileceğimiz inancını kabul etmeliyiz.[16]

İkinci çakranın duygusal gücünü müşteri çalışmamda pek çok kez deneyimledim. Bir kadınla iki yıldan uzun süredir romantik bir ilişkisi olmayan ve elli yaşında olan bir adamla yaptığım iş aklımdan en çok geçen şey. Ondan annesiyle olan ilişkisini tanımlamasını istedim, annemiz Shakti, Ana Tanrıça, Meryem Ana ve diğer birçok ismin yanı sıra ilahi dişil için birincil şablonumuzdu. Kadınsı tanrıça fikrimiz, romantik veya başka türlü kadın ilişkileri için modelimiz olarak hizmet eder. Annesi zalim ve taciz ediciydi ve onu nadiren tutuyordu ve onun incinmesi ve öfkesi tüm diğer ilişkilerin temeli haline geldi. Oldukça basit, içinde bu duygusal tepkileri uyandıran kadınları seçti. Ondan Kutsal Anne'nin gerçekte nasıl biri olabileceğini hayal etmesini ve onu olduğu gibi kucaklamasını istedim.

onun "gerçek" annesi. Ortaya çıkan ikinci çakra kayması işe yaradı. Şimdi, birkaç yıldır, insan annenin değil, İlahi Anne'nin niteliklerini yansıtan sevimli ve kibar bir kadınla evlidir.

İlişkili Arketipler

Svadhisthana'ya bağlı pozitif arketip İmparator / İmparatoriçe'dir. Carl Jung'a göre bu arketip iç yöneticimizi ve arzularımızı gerçekleştirme yeteneğimizi temsil eder.[17]

Negatif ilişkili arketip, acıyı acımak veya kontrol sağlamak için kullanan ancak bu eğilimi kutsal bir amaç için yaşama eğilimini dönüştürebilen Şehit'tir.[18]

Kişisel profil

İkinci çakrada son derece yetenekli biri, herhangi bir kalabalığın duygusal kalbi olan hislere duyarlıdır. Bu dışavurumculuk, doğuştan gelen bir yaratıcılığı ve dünyada benzersiz bir iz bırakma arzusunu harekete geçirebilir. Duygusal olarak empatik olan böyle bir kişi, kendi ihtiyaçları yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya cezbedilebilir. Ancak kendi duygularının, değerlerinin ve şehvetli arzularının sorumluluğunu aldıklarında, ikinci çakra herkes için şefkat ve merhamet geliştirmelerine yardımcı olur.

İkinci Çakranın Eksiklikleri ve Fazlalıkları

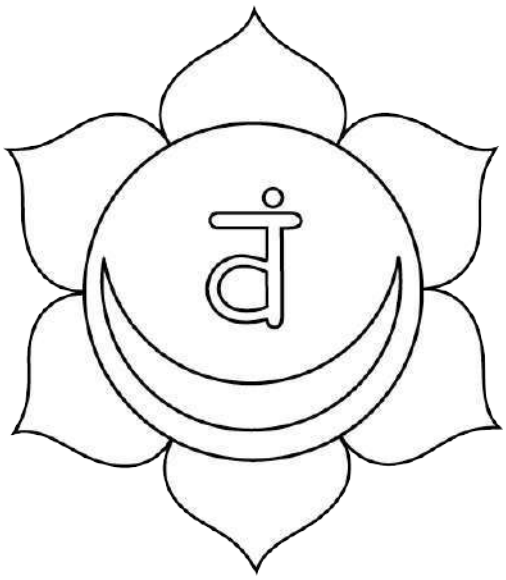
Svadhisthana'daki eksikliğin belirtileri arasında hem beden hem de inançların katılığı, soğukluk, kendini inkar, değişim korkusu ve sosyal beceri, arzu ve yaratıcılık eksikliği yer alır.

Aşırılık belirtileri arasında bağımlılıklar (seks, romantizm, alışveriş ve rafine karbonhidratlar ve şarap gibi bazı maddeler), sorumsuzluk, duygusallık, başkalarına karşı saldırganlık, baştan çıkarıcı manipülasyon, karşılıklı bağımlılık ve takıntılı bağlılıklar yer alır.

İkinci Çakra Dengelendiğinde

İkinci çakra dengelendiğinde, dostluk, canlılık, şehvet, tatmin hissetme yeteneği, şefkat, cinsel ifade ve bir bağlılık duygusundan zevk alırız.[19]

Svadhisthana Sembolleri: İkinci Çakra Yantra



Bu yantra veya temsili sembol, suyu temsil eden beyaz bir daire içinde ayı simgeleyen gümüş bir hilal içerir. Bu işaretlerin birleşimi su ve ay arasındaki ilişkiyi ifade eder. Ay, bölümde açıklanan soma çakra ile ilişkilidir.9, ancak ayın dönüştürücü evreleri sırasında birçok duygusal dalgalanmadan geçtiğimiz için ikinci çakra ile de önemli bir rol oynar. Ayrıca, cinsel organlarla ilişkili olduğu için svadhisthana üreme ile ilgilidir. Kadınlarda adet döngüsü ile ay arasında güçlü bir bağlantı vardır.[20]

Ayrıca bu yantrada, tüm bilginin doğduğu "altın rahim" veya "kozmik yumurta" olan Brahma'yı ve "Yönetici Tanrıçalar" bölümünde anlatılan Rakini'yi buluyoruz.[21]

Svadhisthana'nın Bileşen Parçaları

Bunlar ikinci çakranın ana bileşenleridir:

Brüt Öğe: Suçlu

İnce Öğe:cazibe / tat

Elementin Rengi: Suyun rengi (şeffaf, beyaz, açık mavi)

Elementin Sesi: Varuna'nın gücünü bünyesinde barındıran Vam, Vişnu'nun yönü

Bağlanmak: Saflık ve bağlılık[22]

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Ses Taşıyıcı: Timsah (*makara*) cinsel gücü temsil eder ve şehvetli doğa. Bir anda uyuşukluktan şiddetli güce dönüşebilen timsahın doğasını düşünün. İkinci çakranın doğasında, güneşlenme tembelliğinden avını şaşırtmak için gereken hileye kadar timsahın tüm yolları vardır. Dolayısıyla, arzumuza bağlı olarak duygusal olarak ulaşılabilir veya aldatıcı olma seçeneğine sahibiz. Timsah, suları ve Samanyolu'nu aracı olarak kullanan suların efendisi Varuna'nın temsilcisidir.[23]

yaprakları:İkinci çakrada her biri bir çakraya bağlanan altı yaprak vardır. farklı nadi. Onlar kırmızımsı bir dokunuşla vermilyondur ve altı kişiyi temsil eder.*vrittis,*veya zihinsel modifikasyonlar: olgunlaşmak için değiştirmemiz gereken düşünce formları. Bunlar hoşgörü, empati eksikliği, yıkıcılık, kuruntu, küçümseme ve şüphedir.[24]Bu taç yapraklar üzerindeki harfler (ve nadilerin sesleri) bam, bham, mam, yam, lam ve ram olarak ifade edilir. Sanskritçe'de bu mektuplar şöyle yazılır:


[25]

EEGZERSİZ:**Suyu ve Ay'ı Etkinleştirmek için Sol Burun Deliği Nefesi**

Ay döngüsünün denizin gelgitleri üzerindeki etkisinde gördüğümüz gibi, su aya yakından bağlıdır. Ayın evreleri vücut kimyamızı ve duygularımızı etkiler ve bizi yıldızlara bağlar.[26]

Spinal kolona yükselen ida ve pingala nadilerin düzenli enerjisel salınımları sırasında burun döngümüz aracılığıyla otomatik olarak ay enerjisini uyandırırız. Her saat on altı dakika boyunca öncelikle sol burun deliğimizden nefes alırız; bu, doğası gereği ay olan ida nadi'mizi harekete geçirir. İda nadi aynı zamanda beynimizin sezgi, duygu ve yaratıcılıkla ilgili olan sağ tarafını da uyarır.[27]

Sol burun deliğinden nefes almayı bilinçli olarak uygulamak için, diğer tekniklerin yanı sıra burundan nefes alma bilimini öne çıkaran Swara yogada kullanılan bir yaklaşımı öneriyorum. Sürecini Harish Johari'nin öğretilerine dayandıran Peter Marchand'a göre (Johari bu bölümde bir bilgi kaynağıdır ve Hindu çakra sistemi konusunda tanınmış bir uzmandır), solu kullanan

veya ay burun deliği vücudu soğutur ve alkalileştirir. (Bu, bir sonraki bölümde anlatılan sağ burun deliğinin tam tersidir.)

Burun, koku alma lobu aracılığıyla, limbik “dövüş, uçuş veya donma” sisteminin duyguları ve motivasyonları kontrol eden kısmı olan hipotalamusa bağlı olduğundan, fiziksel dengenin yanı sıra çakra dengesinin sağlanmasında da özel bir öneme sahiptir. Hipotalamus, ikinci çakra veya duygusal konularda özellikle önemlidir.

Sadece sol burun deliğinden nefes alarak, müzik çalmak, bahçe işleri yapmak, hayır işleri yapmak, hizmet etmek, evliliğe katılmak, ebeveynlik (özellikle bir bebeğin doğumu) ve arkadaşlık gibi birçok aktiviteden yararlanma yeteneğinizi geliştirirsiniz.[28]

adı verilen bir pranayama işleminde sol burun deliğinden nefes almak *chandra bhedana*, sadece rahat bir pozisyonda oturun ve bir veya iki parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın. Ardından sol burun deliğinizden nefes alın. Soldan nefes alın ve sağdan nefes verin ve bunu bir ila üç dakika yapın. (Yüksek tansiyonunuz veya kalp hastalığınız varsa bu egzersizden kaçının.) Ayrıca, bölümde bir veya iki burun deliğini kullanarak birkaç egzersiz öğreneceksiniz.14"Pranayama: Ruhun Nefesi" bölümü.[29]

EEGZERSİZ:**Prana'nın İkinci Çakraya Akışını Artırın**

Bu çakranın seslerinden biri olan “vam”ı üretmek için dudaklarınızı bir daire şeklinde şekillendirin ve havayı sanki bir tüpe girer gibi dudaklarınızdan geçirin. Aynı zamanda, ikinci çakranızı hayal edin. Bu bija mantra, svadhisthana yoluyla prana akışını artıracak ve bu çakra ile ilişkili güvensizlikleri ortadan kaldıracaktır.

Bu sesi altı taç yaprağın tohum sesleri veya bam, bham, mam, yam, lam ve ram ile birlikte de tekrarlayabilirsiniz. Bu işlem ikinci çakranızı temizler ve genel enerjinizi artırır.

Kozmik Alem veya Düzlem

svadhisthana'nın kozmik alemi*bhuvar loka*, astral düzlem.

İktidar Tanrıçaları

En çok anılan tanrıça Rakini veya Chakini Shakti, kırmızı bir nilüfer üzerinde oturan ve bir ok, kafatası, davul ve balta tutan iki başlı, dört kollu bir tanrıçadır. Kundalini Shakti'nin birçok formundan biridir. İki başı, ikinci çakranın bölünmüş enerjisini temsil ediyor: "Ben" ve "öteki" arasındaki fark. Rakini, sanat ve müziğin ilham kaynağıdır.[30]

Svadhisthana ile ilişkili alternatif bir tanrıça, bilginin yaratıcısı olarak Brahma ile aynı anda iki rol üstlenen Sarasvati'dir: o hem kızı hem de karısıdır. Bilincini bilgiye dönüştüren Sarasvati'dir.[31]

yöneten tanrılar

İkinci çakra statüsüne atanan en yaygın tanrı, bilginin yaratıcısı olan bilinç veya “altın rahim” biçimindeki Brahma'dır. Alternatif bir tasvir, başkanlık tanrısı olarak Vishnu'dur. Vishnu, beş kuşağı temsil eden kuşların kralı Garuda'da oturan korumanın efendisidir.*vayu,*ya da nefesler. Onun varlığı, nefes yoluyla kundalini salınımını yönetme ihtiyacını gösterir.

32

EEGZERSİZ:**Svadhisthana üzerinde meditasyon yapmak**

İkinci çakranızı temizlemek ve faydalarından yararlanmak için hafif nefes almaktan sakinleştirici bir yürüyüşe kadar tercih ettiğiniz herhangi bir meditasyon şekliyle başlayabilirsiniz. O zaman şu noktalara konsantre olmanıza izin verin:

Ayın sudan yansıdığını hayal edin. Kendinizi ayın dişil ve psişik enerjileri ve suların serinletici ritmi ile doyurun. Kendi ruhunuzdaki Vishnu güçleri size restorasyon getirirken, ruhsal gerçeklerin perspektifi için sizi yukarıdaki Samanyolu'na bağlarken, vücudunuzdaki sıvıların doğru akışlarını ve işlevlerini bulduklarını hissedin. Timsah izliyor ve onda uyuşukluktan şiddete kadar şehvetli niteliklerinizi ve hedeflerinize saldırmadan önce pusuya yatma yeteneğinizi görüyorsunuz.

Ardından, altı nilüfer yaprağının vermilyonunu veya turuncu-kırmızısını özümseyin ve bija mantrasını tekrarlayın.*vam*, vücudunuzdaki karşılık gelen nadilerin iyileşmeye açıldığını hissetmek. Şehvet, öfke, açgözlülük ve kıskançlık gibi zorluklar yavaş yavaş şefkat, barış ve anlayış fırsatlarına dönüşür. Timsah gülümsemeye başlar; temel doğası anlaşılmış olarak, şimdi kurtuluş ve dönüşüm sunuyor.

Brahma'nın bilincin kozmik kapısını açıp Rakini'yi sunarken izleyin. Baltası, bir ayna gibi, ruhunuzdan tüm yalanları ayırmadan önce ruhsal olmayan her şeyi yansıtır. Davulu, doğal ritminizi geri kazandıran bir mantra ile çalarken, mızrağı sizi küçümseme ve kuruntu gibi nilüfer yaprağı kusurlarından arınmış bir şekilde şarkı söyler. Son olarak, kafatasını yüzünüze tutar. Gözlerinin içine bakıyorsunuz ve onun son hediyesi olan ölüm korkusundan kurtuluşuyla birlikte romantik doğanızı görüyorsunuz. Timsah doğanız artık

aşka karşı nezaket gösteren ruhani bir savaşçıya dönüşmüştür.

Artık kendi kişisel karizmanızı ve Brahma'nın sevgilisi olarak hizmet etme yeteneğinizi ilerletmiş, hikayelerinden ziyade hayatınızın gerçeğine tutunmuşsunuzdur.

Gezegene hükmetme

İkinci çakrayı yöneten gezegen, dönüştürücü nitelikleri nedeniyle Plüton'dur.

Granthi (Düğüm)

Svadhisthana ile ilişkili hiçbir granthi veya kundalini kilidi yoktur.

Sezgisel Yetenekler

Siddhi

Tantrik metinler, bu çakraya hakim olan kişinin düşmanlardan güvende olduğunu ve kendi cehaletinin karanlığından kurtulmuş güneş gibi olduğunu söyler. Artık kelimeler nektar gibi akabilir, bilgeliğin zenginliğini ifade edebilir.[33] Aynı zamanda, ikinci çakra ustası su korkusunu kaybeder ve beş duyu üzerinde kontrol ile birlikte psişik güçler kazanır. Astral varlıklar hakkında tam bilgi ve safsızlığı yok etme yeteneği kazanır. Sonunda, ikinci çakra ustası ölümü fetheder.[34]

CGEÇİCİGIFT'ler

Bunlar arasında, duru empati ve ilk çakra ile birlikte duru idrak (net bilme), durugörü (net tatma), durusgörü (net algılama) ve durugörü (dokunabildiğiniz veya yakınınızdaki nesneler).

İnce Vücut Ortakları

rsevinçliAÜRİKFIELDANDİTSFUNCTIONS

İkinci aurik katman, birinci aurik alanın üzerinde, vücut yüzeyinin yaklaşık dört ila beş inç üzerinde bulunur. Bölümde bu ve işlevleri hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. 21.

SekonderChakraş

Bu çakra ile ilişkili ortak ikincil çakralar yoktur.

Svadhisthana'nız, yaratıcı ve duygusal işlevlerinizin sonsuz bir şekilde akmasına izin veren turuncu bir çakradır. Sakral omurlarla bağlantılı olan bu çakra, testisler ve yumurtalıkların yanı sıra dilin duyu organı ve tat alma duyusu ile de ilişkilidir. Çocuklukta aktive olur, prananın hayati nefesini çalıştırır ve İmparator/İmparatoriçe ve Şehit arketipleriyle bağlantılıdır.

Gümüş bir hilal ile sembolize edilen bu sulu çakra, sesle çınlayan o beyaz veya açık mavi elementle parlar.*vam*ve saflık kazanmamıza ve takıntıları serbest bırakmamıza yardım ediyor. Nilüferindeki altı taç yaprağıyla, sesini sessizce taşıyan timsahla ve genellikle tanrıça Rakini ve tanrı Brahma'nın yanı sıra Plüton gezegeni ile de bağlantılıdır. Burada kendimizin ve başkalarının duygularına dair içgörü kazanırız.

Kundalinimiz ikinci çakradan akarken, solar pleksusta bulunan sarı irade çakrası olan manipuraya girer.

[içerik]



Üçüncü Hindu Çakra

AERKEN TÜM ERKEKLERzorluklara dayanabilir, ancak bir adamın karakterini test etmek istiyorsanız, ona güç.

Güneş gibi parlayan manipura, kundalini'nin göğe yükselişinin üçüncü basamağını oluşturur. Burada bir alev patlaması pranayı çeker ve onu vücutta akan hayati enerjilere dönüştürür. Ve burada vücut fonksiyonlarını ve sindirim sürecini kontrol eden nadileri toplayın.

Bu merkez sayesinde besinlerden daha fazlasını sindirir ve özümseriz. “Bedenin beyni” olan manipurada, düşüncelerimizi irademize göre şekillendirmeyi ve nihayetinde En Yüksek Olan'ın iradesini desteklemeyi öğrenerek bilgeliği ve sezgisel bilgiyi birleştiririz. Sonuç, inançlarımızı fiziksel bedenimize yansıtmamızı sağlayan güçlü bir zihin-beden bağlantısıdır. Korkularımız ve önyargılarımız üzerinde çalışırken, egonun iniş çıkışlarıyla mücadele ederken, sonunda iç ışığımızın bir parlaklık olduğunu anlarız. Ve hedeflerimizi içsel parlaklığımızla uyumlu hale getirdiğimizde ne olur? Hem kişisel hem de konumsal veya dünyevi başarı bizimdir.

En Tanıdık Sanskritçe İsim ve Anlamı

Üçüncü çakranın Sanskritçe adı iki kısma ayrılabilir.*Mani* "mücevher" veya "mücevher" anlamına gelir;*saf* "konut yeri" anlamına gelir. Böylece "mücevherler şehri" olarak tercüme edilebilir.

Diğer isimler

Ek bir ad *nabhi*, "göbek" anlamına gelir. Tantrik isimler ayrıca dashachchada, dashadala padma, dashapatra, dashapatrambuja, manipuraka, nabhipadma ve nabhipankaja'yı içerir.[1]

Konum

Bu çakra, mide bölgemizin arkasındaki vertebral kolonun kısmında, solar veya gastrik pleksusta bulunur. Etkisi göbeğin yedi santimetre yukarısına ve altına yayılır. Stresli hissediyorsak, bu sinir pleksusunu göğüs kemiğinin hemen altında sıkı bir düğüm olarak hissedebiliriz.[2]

Manipura genellikle solar pleksus veya göbek çakrası olarak adlandırılır.

Amaç

Manipura, kişisel gücün, zihinsel aktivitenin, benlik saygısının ve irade gücünün enerji merkezidir.



Kundalini Manipura'da Başlar mı?

Budist teoriye ve birçok tantrik metne göre, “gerçek” kundalini aktivasyonu, daha yaygın olarak düşünüldüğü gibi muladhara'da değil, manipura'da başlar. Düşünce, önceki iki çakra durma noktasının, birinci ve ikinci çakraların, hayvan benliklerimizin daha yüksek alemleri olduğu, insan bilincinin aslında manipurada başladığı ve kundalini enerjisi yukarı doğru hareket ederken rafine hale geldiğidir.

Üçüncü çakra, altındakilerden daha yüksek bir düzende olduğu için, birçok uygulayıcı bir kundalini yükselişi sırasında üçüncü çakraya ulaşmanın güvenli bir ortam sağladığına inanır. Samimi aday merdivenden geri düşemez; bilinci artık sadece yükselebilir. Yine de diğer uygulayıcılar, kundalini'nin daha çok dikey bir akordeon gibi olduğuna ve taç çakrası da dahil olmak üzere herhangi bir levrekten muladhara'ya kadar kayabileceğine inanıyor.

Manipura gerçekten başarısızlığa karşı güvenli olsun ya da olmasın, kundalini'nin yükselişinde önemli bir rol oynar. Beş hayati gücün kozmik koleksiyonunun çeşitli biçimlerinin manipura'yı bir bağlantı noktası olarak kullandığı kesindir. Örneğin, 1936'da İlahi Işık Cemiyeti'ni kuran ve birçok yoga formunu uygulayan bir Hindu manevi öğretmeni olan Swami Sivananda'nın bazı adanmışlarına göre, ilk çakranın pranası manipuraya yükseldiğinde, solar pleksusun pranası yükselebilir. boğaz. Prana boğazdan tekrar manipuraya düştüğünde, prana da birinci çakraya düşer. Temel olarak, karmik sorunlar, bu pranik güçlerin üzerinde çalışılana kadar manipuraya karışmasını önleyebilir.

Geleneksel olarak, nefes egzersizleri (*pranayama*) büyük pranaların kontrolüne yardımcı olmak için hayati araçlar olarak hizmet eder. Bir adayın sorunları çözüldüğünde - daha yüksek bilince ulaşıldığında -

manipura'nın hayati gücü, samana, vücudun çevresinden çekirdeğe hareket edebilir. Bu "patlama", bir roket için yakıt sağlamak gibi bir yükselişi tetikleyebilir.[3]



Renk

Manipura'nın rengi, bilgeliği ve zekayı temsil eden sarıdır.

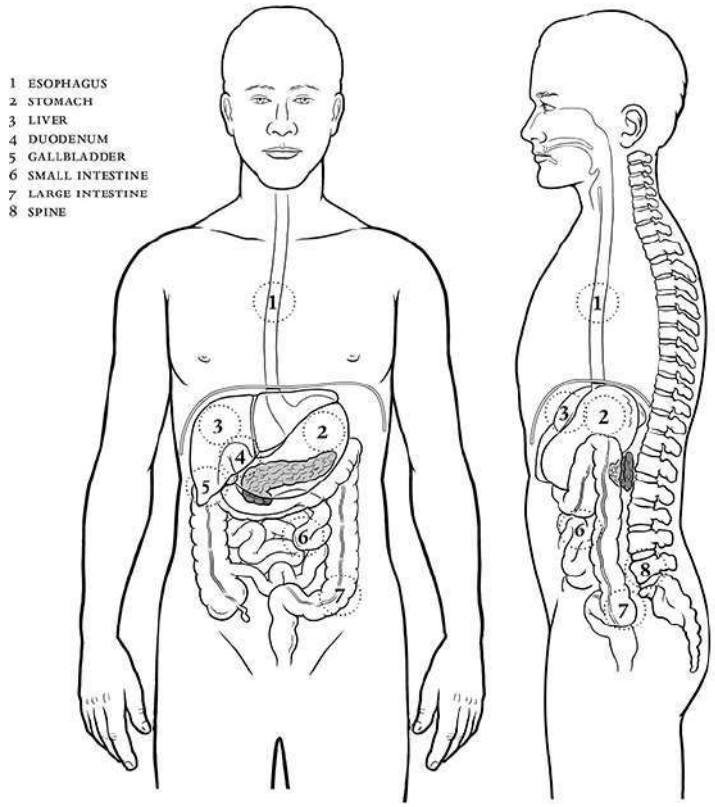
Çakra Aktivasyonu

Anodea Judith, manipura'nın aktivasyonunun on sekiz ay ile üç yaş arasında gerçekleştiğini görüyor. On iki çakra sistemi aktivasyonu biraz sonra, iki buçuk ile dört buçuk yaş arasında gerçekleştirir.

Hindu sistemi, on dört ile yirmi bir yaşları arasında aktivasyonun gerçekleştiğini görür ve bu süre zarfında bir kişi ego ve dünyevi kimlik geliştirmeye itilir. Kişisel güç için bu çaba, özverili hizmete veya kedere yol açabilir.[4]

ilişkili bez

Manipura ile ilgili olan bez pankreastır. Denizresim 8ve Resim 11.



İRESİM11 - TSAHİP OLMAKPANCREAS:Pankreas (gri gölgeli), manipura ile ilişkili birkaç sindirim organının yakınında bulunur. Yemek borusu boğaz çakrası ile bağlantılı olmasına rağmen sindirim organlarına girişi sağlar.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Yönetilen Vücut Parçaları

Üçüncü çakra sindirim sistemi ve organları, deriyi, nefesi, üst karın, diyaframı, orta omurgayı, ince bağırsakları ve böbreklerin ve adrenal bezlerin bazı kısımlarını, özellikle de adrenal korteksi yönetir.



Pankreas: Manipura'nın Endokrin Enerji

Pankreas, manipura'nın eşlik eden hormon bezidir. Karnın derinliklerinde ve sol göğüs kafesinin altında bulunan dikdörtgen, yassı bir organdır. Bir kısım mide ile omurga arasında, diğer kısım ise ince bağırsağın kıvrımında yer alır. Pankreasın başı üçüncü lomber vertebrada bulunur.Resim 11 vücudun bu kısımlarını gösterir.

Pankreas, aynı anda iki işlevi yerine getiren sindirim sisteminin önemli bir parçasıdır. Bir endokrin bezi olarak, hormonlar ve enzimler de dahil olmak üzere suları doğrudan kan dolaşımına bırakır. Aynı zamanda bir ekzokrin bezidir çünkü suları kanallara bırakır. Aslında, pankreasın yaklaşık yüzde 95'i bir ekzokrin bezi olarak işlev görür ve sindirime yardımcı olan enzimler üretir. En iyi bilinen pankreas hormonu, vücudun şeker seviyelerini düzenlemek için kan dolaşımına salgılanan insülindir.[5]

Manipura çakrası ve pankreas arasındaki bağlantı, pankreasla ilgili sorunların manipurada dengesizliklere neden olabileceği (ve tersi) anlamına gelir. İkisi arasındaki ilişkiyi değerlendirmenin bir yolu, pankreasınızın yerleşimini değerlendirmektir. Doğru konumdaysa, göbeğinizin ortasında bir nabız hissedeceksiniz. Baş ağrısı, ishal, karın ağrısı, yorgunluk, kaygı veya diğer bazı rahatsızlıklar yaşıyorsanız, pankreasınız yer değiştirmiş olabilir.

Örneğin, göbeğin üstünde ve solunda bulunan bir nabız, solunum bozuklukları potansiyelini gösterebilir; Sola,

duygusal problemler; ve sağda, enerji blokajları. Nabzı göbeğin sağında ve altında bulmak sindirim bozukluklarına işaret eder.[6]

İlginç bir şekilde, “Manipuranızı Ateşleme” egzersizinde belirtildiği gibi, sağ burun deliğinden nefes alma mudra egzersizi, pankreasınızı yeniden dengelemeye veya yeniden konumlandırmaya yardımcı olabilir. Anahtar, geri yüklemektir *hayır*—Evrenin nabzı — bu kutsal sese ev sahipliği yapan manipurada. Aşağıdaki alıştırmada belirtildiği gibi mantraları da söyleyebilirsiniz.



EEGZERSİZ:**Manipura'nızla Evreni Seslendirmek**

Manipura genellikle kelimelerin kaynağı olarak kabul edilir, bu da onu özellikle sese duyarlı hale getirir. Bu alıştırmayı yaparak bu ifadenin doğruluğunu kontrol edin:

Başparmağınızı göbeğinize koyun ve yüksek sesle bir kelime söyleyin. Dikkat edin, sesin titreşimini dudaklarınızdan çıkmadan önce hissedeceksiniz. Titreşim göbek deliğinde başlar, gırtlağa kadar yükselir ve daha sonra işitilebilir ses olarak üretilir.

Bija mantrasını kullanmanın yanı sıra*Veri deposu*, mantrayı da tekrarlayabilirsiniz.*şanti hakkında*Manipuranızı temizlemek ve dünyaya ilettiğiniz mesajları temizlemek için.*Hakkında*İlahi olanın orijinal sesidir ve*şantiye*"barış" anlamına gelir. Bir başka güzel mantra da şudur:*om mani padme hum, hangi* "efendinin nilüfer ayaklarına olan hayranlığım" veya "mücevherli şehrin efendisine olan hayranlığım" anlamına gelir. Bu mantranın titreşimleri bizi içsel gerilimlerden kurtarır ve manipura potansiyelini harekete geçirir.[7]

Baskın Duyu ve Duyu Organı

Manipura ile ilişkilendirilen duyu görme, duyu organı ise gözlerdir.

Eylem Organı

Eylem organı anüstür.

Hayati Nefes

Hayati nefes, sindirim ateşini kontrol eden samanadır.[8]

İlgili hastalıklar

Üçüncü çakranın sağlık sorunları, sindirim sistemi, diyabet, pankreatit, böbrek ve adrenal dengesizlik, düşük tansiyon, bazı kolon hastalıkları, mide ülserleri, bazı gıda bozuklukları (anoreksiya ve bulimia gibi), hepatit, mide ekşimesi, hipoglisemi ile ilgili olabilir. , kronik yorgunluk, kas bozuklukları, hipoglisemi ve bedensel toksisite ve toksinlerin ince bağırsağın duvarlarından kan dolaşımına sızmasının neden olduğu "sızdıran bağırsak" sendromu.[9]

Psikolojik İşlevler

Manipuranın psikolojik merkez noktası, egomuzla ilgili inanç ve duygulardan etkilenen kişisel güçtür. Bu çakra alanı içinde, değer duygumuzu ve karar verme yeteneğimizi belirleriz, ancak ancak karmaya veya geçmişimizin sonuçlarına dayalı kararlar vermekten dharmaya veya özverili hizmete geçebilirsek. Yaptığımız her şeyde hayırseverlik yapmayı öğrenerek, dış koşullarımız ne olursa olsun otomatik olarak başarılı hissederiz.

Tıkanmalar genellikle gurur, öfke, korku, önyargı veya mağduriyet olarak kendini gösterir. Eleştiriye karşı çok hassas olabiliriz veya tersine, başkalarını eleştirebiliriz. Benzer şekilde, duygusal olarak manipüle edilebilir veya kendimiz de duygusal olarak manipülatif olabiliriz. Başkalarını ve hatta fikirleri manipüle edebileceğimizi fark etmek önemli olsa da, bu yolda ilerlemek her zaman kontrol sorunlarının gelişmesine ve sahte bir ihtişam duygusuna yol açar.

Manipura çakranın temel önemi, gözlemlerle birlikte dizilmiş düşüncelerin ürünü olan kişisel inançların geliştirilmesidir. Daha sonra iç diyalog yoluyla yerlerine sağlamlaştırılırlar. Kendi zihinsel yapılarımıza aşırı düşkünsek, zihinsel gevezelik ve endişeye kapılabiliriz. Aklımızı görmezden gelirsek, zihnimiz uyuşuk hale gelebilir ve inançtan yoksun kalırız. Manipura yiyecekleri sindirdiği gibi fikirleri de sindirir. Bu çakranın kazanında formüle edilen inançlar, düşüncelerimize ve dolayısıyla davranışlarımıza yön verecektir.[10]

İnançların ve üçüncü çakranın önemi, “neredeyse başarılı” bir mücevher tasarımcısıyla yaptığım çalışmada vurgulandı. Futbol oynayan ağabeylerine kıyasla çok efemine olduğu söylenerek büyümüştü; bu nedenle, ne zaman karlı bir tasarım sözleşmesi imzalasa, durum alt üst oluyordu. Daha "erkeksi" görünmek için bilinçsizce kendini sabote ettiğini keşfettik. Finansal başarı, fazla yaratıcı yeteneklerine dikkat çekmek olarak algılandı. Kişiliğinin yaratıcı olduğu için “daha az erkeksi” olduğu inancını bir kez yıkmayı başardığında, üçüncü çakrası daha dengeli hale geldi ve masadaki bir sonraki sözleşme gerçekleşti.

İlişkili Arketipler

Üçüncü çakranın pozitif arketipi Savaşçıdır. Bu arketip, bir kişiye değerli amaçlara ulaşmak ve bir fark yaratmak için kullanılabilecek eşsiz bir güç kaynağı sağlar.[11]

Negatif arketip Hizmetkar'ınkidir. Çoğu zaman, Hizmetkar, belki de gizlice tanınmayı veya övgüyü umarak, başkalarına benliğin dışlanmasına yardım eder. Bununla birlikte, faydalı bir şekilde kullanılırsa, bu yaklaşım daha yüksek hizmete yönelik kişisel yetkilendirmeyi sağlayabilir ve olumsuz bir sembol olarak kalması gerekmez.[12]

Kişisel profil

Üçüncü çakra enerji merkezinde güçlüyseniz, bir düşünürsünüz. Fikirler, gerçekler, bilgiler ve kavramlardan hoşlanırsınız ve bu bilgileri anlaşılır sistemler halinde düzenlemeye yönlendirilirsiniz. Bu nedenle harika bir organizatör ve yöneticisiniz. Kendinizin veya başkalarının hedeflerine ulaşmak için gerekli yapıları kurma yeteneğine sahipsiniz. Manevi kaderiniz, şüphesiz, bilgi süreçlerini yapılandırmak için bilgi ile dikkatli bir şekilde çalışmayı içerecektir.

Üçüncü Çakranın Eksiklikleri ve Fazlalıkları

Bu enerji merkezindeki eksiklikler; düşük benlik saygısı, düşük özgüven, kasılmış enerji, kişinin yaşam durumundan memnun olmama, kolayca manipüle edilme ve zayıf benlik saygısına sahip olmayı içerir.

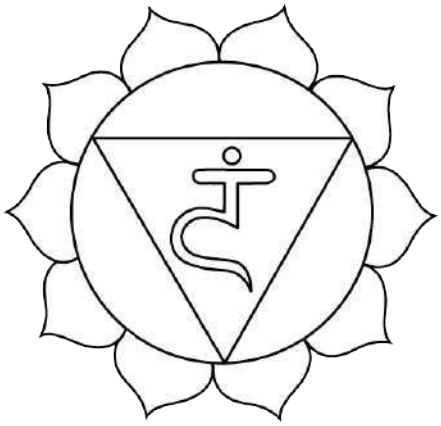
disiplin veya zayıf sindirim. Ayrıca mağdur zihniyeti, güvenilmezlik, pasiflik ve suçlayıcı bir tutum olarak da ortaya çıkabilir.

Buradaki aşırılıklar arasında kontrolcü, saldırgan, baskın davranışlar; haklı olma ihtiyacı, inatçılık, bencillik, hiperaktivite, gurur ve rekabet.

Üçüncü Çakra Dengelendiğinde

Dengeli bir üçüncü çakra, sağlıklı atılganlık, işbirliği ve dinamik enerji ile sonuçlanır; zeka, kararlılık, üretkenlik ve zihinsel odaklanma; sağlıklı bir sindirim sistemi ve genel olarak iyi bir fiziksel sağlık; ve özellikle iş alanında, daha büyük dünya ile sağlıklı bir ilişki.[13]

Manipura Sembolleri: Üçüncü Çakra Yantra



Bu yantranın veya temsili sembolün odak noktası, bir daire içinde aşağı bakan bir üçgendir. Yantra'nın birçok versiyonunda (ancak bu değil), üçgenin her iki tarafında bir T şekli tasvir edilmiştir. Birlikte ele alındığında, bu T'ler, refah ve evrensel refahın Sanskritçe sembolü olan bir gamalı haç biçimini oluşturur. Sat Çakra Purana'ya göre, gamalı haç, bacaklar saat yönünde veya saat yönünün tersine bükülmüş olsun veya bu durumda düz olsun, iyi şans anlamına gelir. Manipurada, gamalı haçlar ateşin doğasını, yani yükselip dönüşeceğini vurgular.[14]

EEGZERSİZ:**Manipura'nızı Ateşlemek**

Üçüncü çakranız bir güneş gibidir, kundalini çeşitli prana biçimlerini bir araya getirirken enerjinin patlama yaptığı bir merkezdir. Bu süreci mümkün kılmak ve ortaya çıkan yanmadan kaynaklanan potansiyel tehlikeyi azaltmak için, yalnızca sağ burun deliğinden nefes almak için mrigi mudrayı kullanmanızı öneririm. Bu mudra, sol ay burun deliğinden nefes almayı sağlayan son bölümümüzde keşfedilen chandra bhedana'nın bir arkadaşıdır.

Sağ burun deliği, sol beyin yarım küresi ve rasyonel, mantıksal zihnimizin yanı sıra eril, sözlü ve fiziksel aktivitelerimizle ilişkili olan pingala nadi ile bağlantılıdır. Bu burun deliği doğada güneş enerjisidir, vücut ısısını ve asidik salgıları arttırır. Geçen bölümde bahsettiğim gibi, gün içinde en hassas geçişi şafak ve alacakaranlıkta yaparak, doğal olarak sol ve sağ burun delikleri arasında geçiş yapıyoruz. Kasten sadece sağ burun deliğini kullanmak, üçüncüsü gibi, doğası gereği ateşe benzeyen çakraları vurgulamaktır. Bu egzersiz aynı zamanda çok çalışmak, yazmak, tartışmak ve ruhsal uygulamalar yapmak gibi üçüncü çakra ile ilgili faaliyetlerde size yardımcı olacaktır.[15]

Sağ burun deliğinden nefes almak için rahat bir pozisyonda oturun ve bir veya iki parmağınızla sol burun deliğinizi kapatın ve ardından sağ burun deliğinizden nefes alın. Sağ burun deliğinden nefes alın ve bir ila üç dakika soldan nefes verin. (Yüksek tansiyonunuz veya kalp hastalığınız varsa bu egzersizden kaçının. Aynı gün mrigi mudra ve chandra bhedana uygulamayın.)[16]

Manipura'nın Bileşen Parçaları

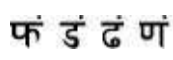
Manipuranın ana bileşenleri şunlardır:

Brüt Öğe: Hindu teorisiyle ilgili olan ateş, sindirimin ısı yoluyla gerçekleştirilir; burada hem yiyecek hem de fikirler hayati enerjiyi formüle etmek için yakılır.

İnce Öğe: Biçim / görüş **Elementin**

Rengi: Ateş kırmızısı **Elementin Sesi:**Veri deposu **Bağlanmak:**Başarı ve üstünlük [17]

Ses Taşıyıcı: Ram, maneviyatı teşvik eder, erdemler verir. güç, bilgelik ve cesaret. Ateş tanrısı Agni'nin aracı, kararlılığı teşvik eden üçüncü çakra niteliklerimizi tasvir eder: vazgeçmeyi reddetme.[18]

yaprakları: Manipura'nın on mavi yaprağı vardır - tıpkı bir süper sıcak alev. Bu, çakrayı hem yapıcı hem de yıkıcı yapar. Yaprakların her birinin üzerindeki harfler (ve nadilerin sesleri) pham, dam, dham, nam, tam, tham, dam, dham, nam ve pam'dır. Bu yapraklar reform için şu engelleri gösterir: ruhsal cehalet, ihanet, kıskançlık, utanç, kuruntu, iğrenme, korku, aptallık, susuzluk ve üzüntü.[19]Yapraklardaki harfler şöyle görünür:  [20]

Kozmik Alem veya Düzlem

Manipuranın kozmik alanı*cevap kapat*: gök düzlemi veya cennet.

yönetici tanrıça

Bhadra Kali olarak da bilinen Lakini Shakti, manipura ile ilişkili birincil tanrıçadır ve vahşi tanrıça Kali'nin şefkatli bir şeklidir. Üç yüzü, üçüncü çakranın kullandığı görüş kapsamını yansıtır. Dört kolunda bir yıldırım, bir ok, ateş ve nimetler bahşeden ve korkuyu ortadan kaldıran bir mudra tutar.[21]

Tanrıyı Yönetmek

Manipura'nın ilişkili tanrısı, Eski Shiva olarak da adlandırılan Rudra'dır. Bu, yıkımın gücünü temsil eden Shiva'nın öfkeli formudur. Adı kökünden geliyor*rutubet* "ağlamak" anlamına gelen, bitişlerin feryadı anlamına gelir. Öfkeden kıpkırmızı ama aynı zamanda vücudu küllerle kaplı olduğu için beyaz veya gri. Bir kaplan postu üzerinde oturuyor ve aynı zamanda bir trident ve bir davul tutuyor. Yılanlarla bezenerek hem korkuyu hem de öfkeyi giderir.[22]

EEGZERSİZ:**Manipura Çakra için Çukur Pozu**

Manipurayı fiziksel olarak dengelemenin bir yolu çukur pozu yapmaktır. Karnınızın üzerine yatın ve yumruklarınızı veya ellerinizi üst üste, solar pleksusunuzun altına ve göbeğinizin birkaç santim yukarısına koyun. Uzun ve derin nefes alın, nefesinizin karnınıza masaj yapmasına izin verirken ellerinizi göbeğinize bastırın. Bir dakika sonra ellerinizi geri çekin ve rahatlayın.[23]

Gezegene hükmetme

Manipura, bireysellik ve kendini ifade etmenin destekleyici bir gücü olan güneş tarafından yönetilir.

Granthi (Düğüm)

Manipura ile ilişkili hiçbir granthi veya kundalini düğümü yoktur.

Sezgisel Yetenekler

SIDDHI

Gheranda Samhita'ya göre, üçüncü çakra yogisine*patala siddi*, gizli hazineler elde etmek ve hastalıktan kurtulmak. Ateşin gücünden kurtulurlar; ateşe atılsalar bile güvende kalacaklardır.[24]Bu yogi, zamanın tahribatını fetheder ve olağanüstü uzun bir yaşam sürdürebilir, hastalıklar için tedaviler keşfedebilir ve derin bir fizyoloji anlayışı elde edebilir. Altın yapma ve gizli hazineleri bulma yeteneğinin yanı sıra yaratma ve yok etme gücü de ortaya çıkıyor.[25]

CGEÇİCİGIFT'ler

Ana çağdaş yetenek, basiret veya zihinsel empatidir; başka bir hediye de ateş yakmak veya zihinle ateş yakmak.

İnce Vücut Ortakları

rsevinçliAÜRİKFIELDANDİTSFUNCTIONS

Üçüncü aurik katman, ikinci aurik alanın üzerinde, vücuttan yaklaşık sekiz ila on inç uzakta bulunur ve bölümlerde gösterilir.20ve32.

SekonderChakraş

Manipura ile ilişkili iki ana ikincil çakra vardır. Birincisi, hrit çakra olarak da adlandırılan ve bir sonraki bölümde açıklanan surya çakradır. Manipura ile ilişkisi esas olarak manipuraya ısı elementi sağlama yeteneği ile ilişkilidir. Tibet Budizminde bu çakraya "ateş çarkı" denir. Bu çakradan sonraki bölümde de bahsedilmiştir.

Manipurada sıklıkla ilişkilendirilen diğer çakra,*mana,*veya zihin çakrası. Genellikle kalp ile göbek arasında, suryaya yakın ve bazen de alındaki ajña çakranın üzerinde bulunur. Vücudun alt kısmında bulunduğunda, beş duyu nesnesi artı zihinle bağlantılıdır. Alnında altı taç yaprağı ile tasvir edilmiştir. Tibet Budizminde rüzgar çarkı adı verilen alında bulunur ve altı parmaklıdır. (Tibet sistemi bölümde anlatılmıştır. 24.)[26]

Diğer çakralar genellikle farklı kültürel sistemlerde manipura ile bağlantılıdır. Bölümde ele alınan Kabala ile ilgili olanların yanı sıra28, bir diğeri, fiziksel ve enerjik çekirdeğimiz olan Japon enerji merkezi hara'dır. Bazen hara sadece üçüncü çakrayla değil, üç alt çakrayla da bağlantılıdır. (Hara daha ayrıntılı olarak bölümde tartışılmaktadır.25.) Diğer merkez Taoizm'de bulunur ve Yaşam Kapısı olarak adlandırılır veya*erkekler.*On yaprağı olması bakımından manipuraya benzer (Tibet Budizminde altmış dört yaprağı olmasına rağmen). Bu yapraklar siyah, koyu yeşil veya koyu mavidir. Manipura gibi, bir ateş merkezidir, ancak pankreastan ziyade böbreklerle ilişkilidir. Küçük bir çakra olarak kabul edilir, vücuttaki yerleşimi şurada bulunur:Resim 65.[27]

Bu parlak sarı çakra, kişisel güç ve irade merkezinizdir ve buna uygun olarak kırmızı ateş elementinin evidir. Solar pleksusta yer alan ve solar pleksus omurlarına bağlı olarak pankreas ile de ilişkilidir ve o bölgedeki organları düzenler. Eylem organı anüstür ve ayrıca gözler ve ışık hissi ile ilişkilidir. İşte burada şımartıyoruz*cevap kapat*, göksel düzlem ve zihinsel empati gibi armağanların yanı sıra gizli güçlere erişin.

Bir daire içinde aşağı doğru bir üçgenle sembolize edilen bu on yapraklı çakra, başarı kazanmamıza ve üstün olma eğilimini yenmemize yardımcı olur. onun sesi,

Veri deposu, bir koç ve tanrıça Lakini Shakti tarafından taşınır. Tanrı Rudra ile birlikte bu tanrıça, hayatınızı yönetmenize yardımcı olmak için güneşin enerjisini kullanır. Biz gençken aktive olan bu çakra, dünyayla nasıl etkileşim kuracağımıza karar vermemizde bize yardımcı olur.

Şimdi, kundalini'nin sevgi varlığına dönüşmeye başladığı kalp çakrasına veya anahata'ya yolculuk zamanıdır.

[içerik]



Dördüncü Hindu Çakrası

TO BENİMbasit din. Gerek yoktur
tapınaklar için; karmaşık felsefeye gerek
yok. Kendi beynimiz, kendi kalbimiz
bizim tapınağımız; felsefe nezakettir.

Dördüncü çakraya genellikle kalp çakrası denir. Bu çakranın enerjisi sayesinde, karmamızın sınırlarının ötesinde kararlar alabiliriz - bizi kalplerimizi gerçekten takip etmeye ve alt alemlerin arzularını umursamadan hizmet etmeye davet eden kararlar. Burası, şehvet, meydan okuma ve kaygı da dahil olmak üzere, yaşamın gölgeleriyle yüzleştiğimiz yerdir, ancak bu şekilde, şefkat ve şerefe adanma yoluyla, kendimiz de dahil olmak üzere her şey düzelir.

Anahata'nın uyanışıyla, bu enerji merkezindeki sessizliğin boşluğunda, şiddete yönelik ayartmalarımızı aşabileceğimizi fark ederiz. Burada önemli olan kalp meseleleridir ve sadece aşkta başlayan ve biten kalptir.

En Tanıdık Sanskritçe İsim ve Anlamı

Anahata"Vurulmamış ses" olarak tercüme edilebilir. "Yaralanmamış" ve "yenilmemiş" anlamına da gelebilir. Bu "un" adlarının nedenlerinden biri, çeşitli pranaların veya hayati nefeslerin sushumna'dan - omurga boyunca uzanan merkezi enerji kanalından - ve manipuraya akması ve ardından "tohum sesinin" gelmesidir (*bijalar*) otomatik olarak dördüncü çakrada belirir. Bu sesler, farklı nadilerin şekline ve genişliğine göre değişir; havanın çakra üzerindeki basıncı ne kadar güçlüyse tohum sesi o kadar belirgindir. Unutulmaması gereken önemli nokta, bu harflerin seslerinin, genellikle sesle ilişkilendirdiğimiz ses dalgalarının titreşimi olan dış sürtünme olmadan üretildiğidir. Bu nedenle terim*vurulmamış ses*.[1]

Diğer isimler

Dördüncü çakranın tantrik isimleri arasında anahata-puri, dwadasha, dwadashadala, h'idayambhoja, hridabja, hridambhoja, hridambuja, hridaya, hridaya kamala, hridayabja, hridayambuja, hridayasarasija, hritpan, hrritpan, Daha sonraki Upanishad isimleri arasında dwadashara çakra ve hridaya çakra bulunur.[2]

Konum

Anahata göğüsler arasında, kalp bölgesinde bulunur. Sesinin kaynağı olan sushumna nadi ile uyumludur. Teknik olarak bedeni bir alt ve bir üst yarımküreye ayırır, alt merkezler daha ilkel bilinç biçimlerini temsil eder - örneğin fiziksel dünya ve zevk arayanlarla ilgili olanlar - ve daha yüksek çakralar ruhsal bilinç alemleriyle etkileşime girer.

Bu çakra, kalbin tabanında onu innerve eden bir sinirler topluluğu olan kardiyak pleksusa karşılık gelir. Ayrıca bu pleksusla bağlantılı olan epikardiyum, perikardın en iç tabakasını ve kalbin dış yüzeyini oluşturan zar ve vagus sinirlerinden gelen bir dizi kardiyak dalın yanı sıra birkaç sempatik sinir gövdesi ve diğer gangliyonlardır. Vagus siniri, beyin sapından karına kadar uzanır ve — bölümdeki “İkinci Beyin” bölümünde önerildiği gibi21—Bu sinir vücutta olup bitenleri ölçebilir.[3]

Amaç

Anahata, sevginin ve ilişkilerin enerji merkezidir.



Anahata olarak

Jivatnam'ın Koltuğu

*jiva*tüm canlılarda var olan bireysel benliği temsil eden bir kelimedir. Temeli kalptir - fiziksel kalp değil, ruhsal kalp, göğsün sağ tarafında, fiziksel kalbin merkezinin yaklaşık iki inç yukarısında ve sağ meme ucunun biraz altında bulunur. Jiva'nın formu yoktur; daha ziyade, "jivatnam koltuğu" olarak adlandırılan bir noktadan yayılan yaygın bir ışıktır. Bunu - başkalarında veya kendimizde - ancak zihnin saflığına ulaştığımızda ve dünyevi arzulardan kurtulduğumuzda algılayabiliriz.

1. bölümde, kaba ve süptil enerji de dahil olmak üzere çeşitli enerji biçimlerine ilk bakışımızı attık. Ayrıca "nedensel enerji" adı verilen bir enerji formu tanımladım. Bu formu kitabın ilerleyen kısımlarında daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz, ancak burada kısaca realitenin süptil seviyelerinde ne olacağını belirleyen enerji olarak tanımlayayım, bu da bu dünyanın kaba veya fiziksel enerjilerini yönlendirir. Jivatnam makamı, bu üç enerjinin yanı sıra orijinal olarak 2. bölümde açıklanan beş kılıf veya koshalar aracılığıyla öğrenmemizi ve genişlememizi sağlar. uyanık durumda acı çekmek. İnce veya nedensel bedenimiz aracılığıyla, zihnimizin, aklımızın ve egomuzun barındığı rüya durumunda bu yolları keşfederiz.[4]

Bireysel benliklerin üç temel türü vardır veya*jivas*, aşağıdaki gibi:

Haberler:Yüce saadetten zevk alanlar, her şeyi bilen ve karmaya veya maddeye tabi değildir.

Muktalar: Bu tekamülde kurtuluşa erenler ve her şeyi bilen ol.

Baddalar:Hâlâ maddeye tâbi olanlar, cehalet ve karma. Karmanın “kötü” olmadığını anlamak önemlidir; içsel jivatnamımızın bilinçli eyleminin sonucudur. Bununla birlikte, nefret ve arzu gibi (bizi maddeye bağlayan) istenmeyen güçleri dönüştürmemizi, öz sorumluluğu kabul etmemizi ve bilgelik, güç ve sevgide mükemmelleşmemizi ister.[5]

Renk

Dördüncü veya kalp çakrasının rengi yeşildir. Bu çakranın da ikincil bir rengi vardır: pembe.

Çakra Aktivasyonu

Anodea Judith, anahata aktivasyonunu dört ila yedi yaş aralığına yerleştirir. Bu kabaca on iki çakra sistemimde bulduğumla aynı: dört buçuk ila altı buçuk yaş arası. Hindu sistemi, yirmi bir ile yirmi sekiz yaşları arasındaki dönemde gerçekleşen aktivasyonu tanımlar, bu süre zarfında karmamızın veya kişisel eylemlerimizin sonuçlarının farkına varırız. Motive edici gücümüzün şimdi her düzeyde dengeyi sağlayan bhakti veya sevgi ve bağlılık olması gerekiyor.[6]

İlişkili Bezler

İki organ kalp çakrası ile ilişkilidir: Kalbin kendisi -ki artık bilinen dolaşım pompasının yanı sıra bir endokrin bezi olduğunu biliyoruz- ve timus bezi. (Görmek "Anahata için Olası İki Endokrin Bezi”Bölüm.) Bunların her ikisi de bölümde görülebilir.3'sresim 8.

Yönetilen Vücut Parçaları

Anahata kalbi, dolaşım sistemini, kanı, akciğerleri, göğüs kafesini, göğüsleri, omuzları, kolları, elleri ve diğer çakralarla birlikte diyaframı ve yemek borusunu yönetir.



İki Olası Endokrin Bezi

Anahata

Hangi bezin anahata ile en yakından ilişkili olduğu konusunda iki felsefe vardır: bir grup kalbin endokrin bezi olduğuna inanırken, diğeri timusa oy verir.

Kalp, günde yirmi dört saat kan pompalayan yumruk büyüklüğünde bir kastır. Dört bölümden oluşur: üstte iki kulakçık ve altta iki karıncık. Yüzeyi boyunca uzanan ve kendi kullanımı için oksijen açısından zengin kan sağlayan koroner arterler tarafından beslenir. Valfler bu odacıkları birbirine bağlar ve sinir dokuları kalbin içinden geçerek kalbin atmasını sağlayan karmaşık sinyallerin iletilmesine yardımcı olur.

Bilim adamları, kalbin bir dolaşım organından daha fazlası olduğunu keşfettiler; aynı zamanda zengin bir dizi hormon ve nörotransmitter üreten ve salgılayan bir endokrin bezidir. Bu hormonlar arasında, yine beyinde yapılan "sevgi bağı" hormonu olan oksitosin bulunur. Eşsiz yetenekleri nedeniyle, kalp neredeyse kendi başına bir beyin gibi çalışır, vagus siniri ve omurilik boyunca beyne gönderilen sinyalleri sinir ve endokrin sistemlerimizi, sindirim ve idrar yollarımızı, dalağımızı, solunum ve lenf sistemimizi etkilemek için iletir. sistemleri ve sayısız beyin aktivitesi. Olumlu duygular, beynimizin vücudumuzda optimum etkiler üretmesine neden olur; ayrıca finansal kazanç gücümüzü ve ilişkilerimizi geliştirirler. Tersine, korku ve öfke gibi zorlu duygular hayatımızın tüm yönlerini olumsuz etkiler.

eskiler, kalbin sevginin merkezi olduğunu ve tüm güzel şeylerin sevgiden geldiğini çok iyi biliyorlardı.[7]

Birçok sistem timus bezini anahata için hormon bezi olarak kabul eder. Bu büyüleyici organ, üst göğsün ortasında, omurganın önünde bulunur. Trakeanın önünde birleşen iki lobdan oluşan kemik iliğinde üretilen beyaz kan hücrelerinin birçoğunu işler ve onları T hücrelerine dönüştürür. T-hücreleri, bağışıklık sistemini düzenlemeye, anormallikleri ve enfeksiyonları taramaya ve onları bulduklarında tüm bağışıklık sisteminin tepkisini uyandırmaya yardımcı olur. Timus bezinin gebelik sırasında ve küçülmeye başladığı ergenlik dönemine kadar aktif olması ilginçtir. Örneğin doğumda 15 gram, ergenlikte 35 gram, yirmi beş yaşında 25 gram, altmış yaşında 15 gramdan az ve yetmiş yaşında yaklaşık 6 gramdır.[8]

Anahatayı kalple ilişkilendiren sistemlerde timus hala önemlidir. Bazen "yüksek kalp" olarak adlandırılır ve olgunlaşan bir insanlığın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir. Diğer sistemlerde, başka bir büyük çakra ve en azından küçük bir çakra olarak görülür. On iki çakra sistemimde timus, başın üstünde bir yer kaplayan ve 32. bölümde anlatılan sekizinci veya şamanik çakra ile ilişkili hormon bezidir. 34. bölümdekiler gibi.[9]

Richard Gerber'e göre, MD, yazar *Titreşim Tıbbı* timus bezi küçük bir çakradır ama aynı zamanda kalp çakrasının faaliyetinden de etkilenir.[10] Yaşlandıkça timusun boyutu küçülse de Gerber, timozinler de dahil olmak üzere bağışıklığımızı etkileyen hormonlar üretmeye devam ettiğine dikkat çekiyor. Pek çok hayati rolünden biri, koruyucu hücrelerimizin kendi hücrelerimize değil, yalnızca tehlikeli istilacılara veya kanser hücrelerine saldırması için Tbaskılayıcı hücreler olarak adlandırılan belirli lenfositleri kontrol altında tutmaktır.[11]Bu hücreler çalışmadığında veya yetersiz işlev gördüğünde, otoimmün işlev bozuklukları geliştiririz. Bilinen seksenden fazla türü vardır.

otoimmün işlev bozuklukları, bağışıklık “talim çavuşlarımızın” yabancı yağmacılar veya kendi mutasyona uğramış hücrelerimiz (kansere dönüşebilen) yerine kendi hücrelerimize saldırdığı durumlar. Otoimmün bozukluklar arasında birçok kanser, kalp hastalığı, kronik yorgunluk ve artrit bulunur.

Gerber'e göre, tıp araştırmacıları, prana'nın kalp çakrasından akışının timusun işlevini ve dolayısıyla vücudumuzun bağışıklık yeterliliğini belirlediğini henüz fark etmiş değiller. Kalbin duygulara tepki vermesi gibi timus da kalbin duygularına olumlu ya da olumsuz tepki verir. Özetle, kalpteki duyguları sınırlamak bizi otoimmün bozukluklara hazırlayabilir. Gerber, sağlıklı bir kalbin ve timusun anahtarının kendini sevmek olduğuna inanıyor.[12]Bazı çakra uzmanları, umut veya umutsuzluk seviyemizi ölçerek ve yansıtarak, timus bezini yaşama isteğimizle eşit tutar. Naturopath'a göre Dr. Valerie Seeman Gersch'e göre, sadece beze dokunarak ve ayrıca rahatlatıcı müzik dinleyerek, meditasyon yaparak, organik yiyecekler yiyerek, doğal giysiler giyerek ve olumlu fiziksel ve sosyal ortamlara katılarak timus fonksiyonumuzu güçlendirebiliriz. Bu aynı zamanda bunun tersinin de geçerli olduğu anlamına gelir: Aşırı uyarıcı müzikten, sentetik malzemelerden, kimyasal yüklü ürünlerden, işlenmiş gıdalardan ve olumsuz tutumlardan ve ortamlardan kaçınmak önemlidir.[13]

Anahata çakrayı kalpte buluyorum. Kalp gerçekten fiziksel, psikolojik ve ruhsal bedenin merkezidir. Büyürken sık sık söylediğim gibi, kalbimiz yoksa hiçbir şeyimiz yok. Ayrıca, müşteri işim kalp organını anahata organı olarak algılamamı güçlendiriyor. Aslında, sayısız danışan, aşk konularının hayatlarında her şeyden önemli olduğu zamanlarda fiziksel "kalp rahatsızlıkları" yaşamıştır. Kalp kasında bir daralma olan anjinalı bir müşteriyi hatırlıyorum. Sarılmak şöyle dursun, nadiren gülümseten ebeveynlerle büyümüştü. Başkalarına sevgi belirtilerini kabul etmeyi veya vermeyi her düşündüğünde, anjinası vuruyordu. Birlikte yaptığımız çalışmada şu gerçeği benimsemesine yardımcı oldum.

sevgiyi vermeyi ve almayı hak ediyordu; kalp enerjisi değişti ve anjinası temizlendi.

Bu, timusun önemli olmadığı anlamına gelmez; Onu, 32. bölümde anlatılan kendi on iki çakra sistemimdeki sekizinci çakra ile ilişkilendiriyorum. Başın üstünde yer alan bu çakra, bizi doğaları gereği mistik olan tüm yerler, yetenekler ve boyutlarla ilişkilendirmek için timus aracılığıyla çalışır. Sonunda, iki organdan hangisinin bizim için anlamlı olduğunu varlığımızın merkezi olarak seçmemiz gerektiğine inanıyorum.

EEGZERSİZ:**Korku Yerine Barış Yaratmak İçin Mantra**

Kalp özellikle korkuya duyarlıdır. Korkuya tepki verirken kalp atışlarımız değişir ve olumsuz düşünceye saplanıp kalırız. Gelecek hakkında endişelenmek ve geçmişin hatalarına takılıp kalmak kolaydır.

Aşağıdaki mantra, korkuyu serbest bırakmada ve bir barış duygusu oluşturmada özellikle yardımcı olabilir. Gerektiği kadar yüksek sesle veya sessizce tekrarlayabilirsiniz.

Om shante shante sarvarishta nashini swaha.[14]

Bu kelimeleri ve anlamlarını kendi incelememe dayanarak, bu eski, mistik ve çok seviyeli kelimeleri şu şekilde yorumlayabiliriz:

Ey Kutsal Kişi, barışa doğru, barışa doğru. Siz ıstırapların giderilmesini gerçekleştirmenin aracısınız. Bu bizim sunduğumuz duadır.

Baskın Duyu ve Duyu Organı

Anahata ile ilişkili baskın duyu dokunma duyusudur ve duyu organı deridir.

Eylem Organı

Eylem organı cinsel organdır.

Hayati Nefes

Hayati nefes pranadır.

İlgili hastalıklar

Anahata ile ilgili hastalıklar arasında kalp hastalığı, astım, kanserler ve pnömoni dahil olmak üzere kalp, akciğerler, göğüsler, kalp zarı ve kaburga hastalıkları; torasik omurga sorunları; ve timus, üst sırt ve omuzlarla ilgili sorunlar.[15]

Psikolojik İşlevler

İdeal olarak kalp, takdir ve şefkat gibi tüm olumlu duyguların veya erdemlerin merkezidir. Çoğu dinde ve manevi disiplinde sevginin merkezi olarak kabul edilir, kendimizle, başkalarıyla ve İlahi olanla ilişkilerimizi düzenler. Bu merkezde kendi duygusal ve ilişki ihtiyaçlarımızı başkalarınınkilerle dengelemeyi öğreniriz, cömert ama aynı zamanda öz-bakımlı, besleyici ama aynı zamanda etik, bireysel ama toplumsal olmaya çalışırız.

Anahata aynı zamanda karmanın sınırlamalarından kaçma ve geçmişin bağlayıcılarını - aşarken - onurlandıran kararlar alma yeteneğimizle de ilişkilidir. “Kalbimizi takip etmek”, arzu ve zorlamalara dayanan alt çakra doğamızdan ziyade, daha yüksek bir yerden seçimler yapmak ve algılamaktır.

Kalbimizde karşıtları - erkek ve dişi, zihin ve beden, ego ve birlik - dengelemeyi öğreniriz. Bu nedenle kıskançlık, haset ve nefret gibi koşulsuz sevgiye karşı çıkan şeylerle yüzleşiriz. Yol boyunca, sonunda gerçek ruhsal kimliğimizi kucaklamayı ve somutlaştırmayı öğreniriz.[16]

İlişkili Arketipler

Anahata ile bağlantılı pozitif arketip, Aşıktır. Jung'a göre, bu arketip duygu, his, idealizm ve duygusallığı yönetir. Günlük hayatın gizemli güçlerine neşe katar.[17]

Olumsuz tarafta, yanlış hikayeler anlatarak ve travmatik deneyimler yoluyla dikkat çekerek hayatın dramını abartması gereken Aktör'ü buluyoruz. Anahata'nın Aktör yönü, efsane, efsane ve hikaye yoluyla bilgeliği ve içgörüyü paylaşmak için masal anlatma tutkusunu nasıl kullanacağını öğrenebilir.[18]

Kişisel profil

Evde bir ilişki var mı? Kalbi temelli olan kişi çiftlere yönelir ve birkaç dakika içinde aralarında neyin işe yarayıp yaramadığını söyleyebilir. Dördüncü çakra merkezli iseniz, sevgi ve mutluluk, diğer insanların ilişki sorunlarını çözme eğilimi gibi temel değerlerdir. Bu odaklanma potansiyel olarak sizi şifa dünyasına ve başkalarına hizmet etme eylemlerine itebilir. Manevi amacınız genellikle başkalarına ilişkisel olarak veya iyileştirme çabalarıyla yardım etmeyi içerecektir.

Dördüncü Çakranın Eksiklikleri ve Fazlalıkları

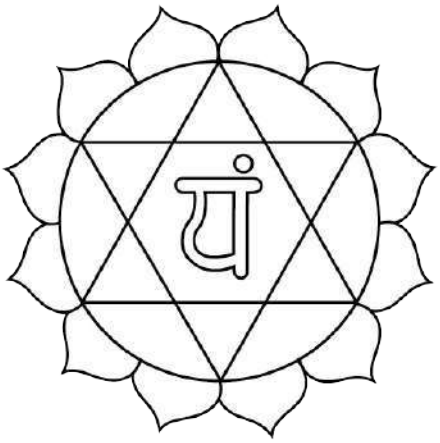
Anahata enerji merkezindeki eksiklikler, bağışlayamama, yalnızlık, empati eksikliği, kendini sevme eksikliği, ilgisizlik, kayıtsızlık ve geri çekilme veya amaçsız olmayı içerir.

Bu merkezdeki aşırılıklar kıskançlığa, karşılıklı bağımlılığa, şehitliğe, kendini beğenmişliğe, bencilliğe, benmerkezciliğe ve kabileciliğe yol açar.

Dördüncü Çakra Dengelendiğinde

Dengede Anahata, bir bütünlük duygusu ve empati, şefkat, dostluk, motivasyon, yetiştirme ve kabullenme gibi bir dizi sevgi merkezli yetenek yaratır.[19]

Anahata Sembolleri:Dördüncü Çakra Yantra



Bu yantra veya çakra sembolünde, on iki yapraklı duman grisi nilüfer çiçeği, bir*şaktona*eril ve erkekliğin birleşmesinin bir sembolü

üst üste binen, kesişen üçgenlerden oluşan kadınsı; nihai sonuç bir heksagramdır. Yukarı bakan üçgen Shiva'yı sembolize eder; aşağıyı gösteren, Shakti. Daha da spesifik olarak, bu heksagram, yüce varlık olan Purusha'yı ve maddenin anası olan Prakriti'yi temsil eder. Bu bölgenin tanrısı füme renkli ve dört kollu Vayu'dur. o tutar*angkuşa,*veya goad (hayvanları gütmek için kullanılan bir çubuk) ve bu çakranın ses taşıyıcısı olan bir antiloba biner.

Ayrıca bu çakranın içinde tohum hecesi vardır.*tatlı patates*, koyu gri olan. İçinde *bindu,*veya hecenin üzerindeki nokta, aşağıdaki "Yönetici Tanrı" bölümünde tanımlanan ilah İşhana'dır. Ayrıca, aşağıdaki "Yönetici Tanrıça" bölümünde tasvir edilen Kakini, Ishana ile ilişkili Shakti formu da mevcuttur. Bu çakraya bağlı olan*bhana lingam*, aşağıdaki "Granthi (Düğüm)" bölümünde açıklanmıştır.[20]

Anahata'nın Bileşen Parçaları

Bunlar anahatanın ana bileşenleridir:

Brüt Öğe: Hava

İnce Öğe: Etki / dokunma

Elementin Rengi: Renksiz, gri veya ılık yeşil

Elementin Sesi:tatlı patates **Bağlanmak:**Sabır ve huzursuzluk[21]

Ses Taşıyıcı: Siyah ceylan ya da ceylan ışığın hafifliğini simgeler. Fiziksel madde. Hızıyla, önceki "Anahata Sembolleri" bölümünde tartışılan Purusha'nın hava elementini ve özünü temsil eder. Antilop utangaç ve zariftir, ego merkezli bir benliğin kavrayamayacağı bir maneviyatı ima eder.[22]

yaprakları:Üzerinde vermilyon renginde on iki yaprak vardır. kam, kham, gam, gham, ngam, cham, chham, jam, jham, nyam, ttam ve ttham hecelerini yazdı. eşleşiyorlar*vrittis*şehvet, sahtekarlık, kararsızlık, tövbe, umut, kaygı, özlem, tarafsızlık, kibir, yetersizlik, ayrımcılık ve meydan okuma. Vrittis, bizi olumlu ya da olumsuz etkileyen "zihnin dönüşleri"dir. üzerindeki harfler

yaprakları (ve her nadi'nin sesleri) şöyle görünür: ठं कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं [23]

Kozmik Alem veya Düzlem

Anahata ile ilgilidir*mahar loka*krallık, denge yeri ve siddhi ve azizlerin evi.

yönetici tanrıça

İşte pembe bir nilüferin üzerine oturmuş, gül rengi tenli ve gök mavisi sarili Kakini Shakti. O bir kılıç, kalkan, kafatası ve trident tutar.

Tanrıyı Yönetmek

İlgili ilah, bazen Isvara olarak adlandırılan Ishana Rudra Shiva'dır. Huzurlu ve yardımsever, kafur mavisi bir teni var ve sağ elinde üç dişli bir üçlü, solunda bir davul tutuyor. Akan saçları, "Ben O'yum" diyen bir kendini tanıma akışı olan Ganj Nehri'nin simgesidir. Vücudunun etrafına dolanan yılanlar, evcilleştirdiği tutkuları temsil ediyor.[24]

Gezegene hükmetme

Venüs anahata çakrayı yönetir, çakrayı sevgi, zevk ve güzellik enerjileriyle kutsar.

Granthi (Düğüm)

Burada ikinciyi buluyoruz*hibe,*veya çözülmesi gereken kundalini kilidi: Vishnu granthi. İle ilişkilidir*uddiyana bandha,*veya karın kapağı, vücutta bulunur ve bazen manipura ve anahata arasında olarak algılansa da, en sık kalp çakrası ile bağlantılıdır. Vişnu koruma tanrısıdır ve bizden bu düğümü çözmemizi ister.*karuna,*ya da şefkat. Bunu yaparken, kendi kimliğimize odaklanma arzusunu serbest bırakırken, başkalarına bağlılık ve sevgiyle hizmet etme sorumluluğunu kabul ederiz.[25]

Bu granthi, kundalini'nin üç buçuk kez sarıldığı bhana lingam ile ilgilidir. Anahata çakranın bindu'su, kendisi sushumna tarafından delinmeyen, ancak Woodroffe'a göre, çemberi içinde boş bir alana sahip olan bu lingamın ucuyla örtüşür.[26]Bu lingam, "ebedi hayırsever" anlamına gelen kendi Rudra Shiva veya Sadashiva formuyla ilişkilidir. O aynı zamanda Shabda Brahma veya ebedi logos ("kelime") olarak da bilinir. Bu nedenle, bu Brahma aynı zamanda Omkara olarak da adlandırılır.*gunalar*elinde tuttuğu trident tarafından sembolize edilen sattva, ragas ve tamas. Gunalar, doğanın süptil nitelikleridir veya*prakriti*. Bu üç guna evrensel olarak temsil edilir.*aum*(veya *hakkında*). Bhana lingam, evrensel yaşam ilkesini algıladığımız süptil çalışmanın sembolüdür. Genellikle kırmızı veya altın rengi olarak görülür.[27]

Sezgisel Yetenekler

SIDDHI

anahata*siddhi*veya olağanüstü güçler, hava elementi üzerinde tam kontrol sağlandığında devreye girer. şunları içerir:*bhuchari siddhi*(herhangi bir yere seyahat etme yeteneği);*khechari siddhi*(gökyüzünde uçuş); ve*kaya siddhi* (yaşlılık, hastalık ve ölümü aşan).[28]

Shiva Samhita bu listeye şunları ekler: ölçülemez bilgi; geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında bilgi; ve duruişiti ve durugörü. Ayrıca, anahata ustası yoginileri, ustaları ve tanrıçaları algılayabilir ve ateş yürüyüşü ve diğerlerini hipnotik bir transa yönlendirme gibi teknikleri uygulayabilir.[29]Bunun yanı sıra, anahata yogi çeşitli hastalıkların tedavilerini keşfedebilir, fizyolojik meseleleri anlayabilir, apaçık olanı yaratıp yok edebilir, altın yapabilir ve gizli hazineleri bulabilir.[30]Ek olarak, kalbin çiçek açması, uzaktan konuşmayı duyma, başka biçimler alma, bir başkasının vücuduna girme (canlı veya ölü olsun), isteyerek ölme, tanrıların sporlarına katılma yeteneği de dahil olmak üzere ek daha yüksek armağanları harekete geçirir. cennette ve kimsenin emrine engel değil.[31]

CGEÇİCİGIFT'ler

Bunlar şunları içerebilir: apantomancy (hayvanlarla tesadüfi karşılaşmaların yorumlanması), astral projeksiyon (vücut dışı seyahat), chiromancy veya el falı, klirempati (başkalarının duygularını algılama), enerjik şifa, inançla şifa, hipnoz ve megagnomi (hipnotik bir durumdayken psişik yeteneğin kullanılması).

İnce Vücut Ortakları

rsevinçliAÜRİKFIELDANDİTSFUNCTIONS

Dördüncü aurik katman, üçüncü aurik alanın üzerinde, vücuttan yaklaşık bir fit ila bir buçuk fit uzaklıkta bulunur ve bölümlerde yer alır.20ve32.

SekonderChakraş

En iyi bilinen ikincil kalp çakrası, kalbin hemen altında, solar pleksusun yanında, vücudun hemen sol tarafında bulunan hrit çakradır. Vücudun fiziksel kalbinin aksine, genellikle manevi kalp olarak kabul edilir.

Hrit'in kendi nilüferi vardır.*anandakanda*"mutluluğun kökü veya ampulü" anlamına gelir. Her biri bir duyguyu temsil eden sekiz yaprağı vardır: donukluk, öfke, kötülük, neşe, hareket, cinsellik, hayırseverlik ve kutsallık. Altın, beyaz veya kırmızı olan bu taç yapraklar aynı zamanda sekiz süper gücü temsil eder.*Hrit*"kalp" anlamına gelir ve bu çakra*chitrini nadi*vertebral kolonun içinde. Lekesiz olarak tasvir edilmiştir - dünyanın kirliliklerinden etkilenmeyen ince bir merkez. Çakra aşağı bakar ve aslında anahatanın alt kısmını oluşturduğu düşünülebilir.

Bu çakra da denir*hridaya*anandakanda çakranın yanı sıra “kalpte oturan” anlamına gelen çakra: enerji ve maddenin buluştuğu ve mutluluk aromasını yaydığı nokta. Altın rengi, denilebilir.*suriye,* veya güneş, çakra; eğer öyleyse, manipura çakra ile bağlantılıdır. Bu inancın argümanı, bu çakranın üçüncü çakraya ısı sağlamasıdır.

Hrit'te üç bölge var. Birincisi, içinde beyaz bir ayın bulunduğu bir vermilyon güneş bölgesidir. Ayın içinde koyu kırmızı bir ateş bölgesi vardır ve bunun içinde kalpataru olarak bilinen kırmızı bir dilek gerçekleştirme ağacı bulunur. Bu büyüleyici ağaç, ruhumuzun en derin arzularını tezahür ettirme yeteneğimizi temsil eder.

Kalpataru'ya genellikle göksel dilek ağacı denir. Önünde mücevherli bir sunak ile tasvir edilen bu ağaç bize İndra Cennetinden verilmiş ve şafak gibi kırmızıdır. Sekiz yaprak ağacın büyüsünde rol oynar; ister altın ister beyaz olsun, taçyapraklara diliyoruz. Bu ağacın, ustanın üzerinde arzu ettiğinden daha fazla var olduğu söylenir.[32]

Tibet Budizminde anahata, bilincimizi sonraki yaşamlarımıza taşıyan kırmızı ve beyaz damla veya "ateş çarkı" ile de bağlantılıdır. Kendi çakrası olarak işlev görür ve aşağı bakan sekiz taç yaprağı ile beyaz ve dairesel olarak tasvir edilmiştir. Onun tohum hecesi*uğultu*. Tantrik Tibet geleneğinde bu çakra, kalp ve boğaz çakraları arasında yer alır. Bu kavramlar hakkında daha fazla bilgi, bölümde yer almaktadır.24ve çakra şu şekilde tasvir edilmiştir:Resim 12.[33]



İRESİM12 - TSAHİP OLMAKCELEŞTİALTREEWISHINGCHAKRA:hrit içinde
çakra kalpataru veya dilek için göksel ağaçtır. Onun aracılığıyla, İlahi ruhumuzu verebilir
en derin arzularLLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME

EEGZERSİZ:**Gök Ağacına Dilek**

Hrit çakrasında bulunan göksel dilek ağacı kalpataru, anandakanda nilüferi üzerine dilek dilemek ister misiniz? Anahata'nın dibinde yer alan bu büyüleyici ağaç, en içten dileklerimize yanıt verir - istediklerimize değil. *düşünmek*İstiyoruz ama ruhumuzun özlediği şey. Bu ağacın üzerine tüm samimiyetimizle dilediğimiz zaman, kalpataru istediğimizden de fazlasını verir; bize sağlar*mokşa*, ya da özgürlük.

indianetzone.com'da sunulan bir meditasyona dayanan aşağıdaki meditasyon, bu ağaçla bağlantı kurmanıza yardımcı olacaktır. Benim render aşağıdaki gibidir:

Rahat bir pozisyonda uzanın, derin nefes alın ve rahatlayın. Kalp atışınızın farkına varın ve kanınızın vücudunuzdaki pompalanmasını takip edin. Atardamarlardan damarlara ve kılcal damarlara kadar kan damarları ağından akarken, bu sistemin bir ağacın dallanmasına ne kadar benzer olduğuna ve bacaklarınızın yerdeki köklere ne kadar benzediğine dikkat edin.

Şimdi kalp çakranızın yanında, kaburgalarınızın altında ve vücudunuzun sol tarafında bulunan başka bir ağaca odaklanın. Hrit çakranızda tutulan bu

minyatür hayat ağacı sizin kalpataru'nuzdur, kalpataru'yu hayata geçiren Indra tarafından içinize dikilmiş bir hediyedir.

Bu ağacın önünde mücevherli bir sunak var. Onun önünde diz çökerek, daha yüksek iyiliğe ve hizmet dolu bir hayat yaşamaya olan bağlılığınızı gösterin. Kalbimizin bizden istediği budur ve kalpataru'nun büyülü güçlerini açmanın anahtarıdır.

Hazır olduğunuzda, ruhunuzun en derin özlemlerine konsantre olun. İçsel varlığınızın gerçeği nedir; hangi yıldızlar ekildi içine, doğmaya hasret? Bu şeylere olan açlığınızı ve vücudunuzda nabzı atan arzuyu hissedin. Şimdi bu nabzı, bu nimetler için isteğinizle birlikte kalpataruya gönderin, çünkü bir şarkıyı, bir duayı veya kutsal ve sevgi dolu bir ebeveyne yönelik bir ihtiyacı yönlendirebilirsiniz.

En derin arzularınız dilek ağacını bir yaz yağmuru gibi ıslatırken, tek bir kuşun uzaktan uçup ağaca konduğunu hayal edin. Başını eğerek umutlarınızı dinler, onları kendine çeker. Arzularınızı teslim etmeye hazır olduğunuza ve teslimatın şeklini Tanrı'nın belirlemesine izin verdiğinize karar verdiğinde, kuş sizi gagasıyla nazikçe öper ve uçup gider. İsteklerinizi yerine getirecek olan Indra'ya dileklerinizi taşıyacaktır.

Kuş denize açıldıktan sonra, her zaman içinizde olan, dileklerinizi bekleyen bu ağacın armağanı için kalbinizde şükran hissedin. Indra ve kuşa teşekkür edin, derin nefes alın ve bilinçli durumunuza geri dönün. Şimdi kalbinizin isteklerinin tezahür etmesi için açık bir kalple bekleyebilirsiniz.

Bu yeşil çakranın derinliklerinde, ruhumuzun rüyalarını sevme ve rüya görme yeteneğimiz yatar. Kardiyak pleksusla bağlantılı olan bu çakra, kalple, kendi başına bir endokrin beziyle veya bazen timusla ve ilgili vücut alanlarıyla ilişkilidir. Üçüncü çakradan sonra aktive olur, dokunma duyusu ve derinin duyu organı ile ilişkilidir ve aynı zamanda prana nefesini yönlendirir. Aynı zamanda mahar loka'nın yüksek alemine de ev sahipliği yapar ve huzursuzluk özelliğiyle başa çıkmamıza yardım etmeye çalışır.

Kesişen üçgenlerin oluşturduğu on iki yapraklı dumanlı gri bir nilüfer ile sembolize edilen bu çakra, Aşık arketipi tarafından zorlanır ve

Aktör arketipi. Hava elementiyle çalışan bu çakra, dokunma yoluyla dış dünyayla ilişki kurar. Kara ceylan ya da ceylan güzel sesini taşır.*tatlı patates*ve tanrıça Kakini Shakti, Venüs gezegeni ile ilişkili tanrı Ishana Rudra Shiva ile birlikte. Dördüncü aurik alan, ikinci granthi gibi bu çakra ile bağlantılıdır. Kundalini tarafından dönüştürüldüğünde, çoğu havanın ve şifanın güçleriyle bağlantılı düzinelerce ruhsal armağan elde edilebilir hale gelir.

Kundalini ile yukarı doğru yolculuk ederken, daha sonra beşinci çakranın veya vishuddha'nın meskenine gireriz. Artık inançlarımıza ve iç benliğimize ses vermeye hazırız.

[içerik]



Beşinci Hindu Çakrası

YDEĞİŞEBİLİRSİNİZsözlerini değiştirerek
dünyanı... Unutma, ölüm ve yaşam
dilin gücü.

Beşinci Hindu çakrası olan ishuddha, en iyi bir hikaye ile tanıtılır.

Hint mitolojisine göre, iyi ile kötü arasındaki savaş her zaman iki kişi arasında olmuştur.*dev*(tanrılar) ve*rakshasas*(şeytanlar). Böyle bir çatışma sırasında Vishnu, dünyayı ve zihni temsil eden okyanusu sallayıp çalkalayarak savaşı çözmeye çalıştı. Dönen sulardan ortaya çıkan ölümsüzlük nektarı ve zehirdi.

Devalar nektarı aldı, ancak kimse zararlı zehri istemedi, bu yüzden Shiva onu içti ve böylece tehlikeyi etkisiz hale getirdi. Zehir boğazına yerleşti ve böylece ona Nilakantha veya "mavi boğazlı" adını verdi. Shiva'nın özverili hediyesi nedeniyle, boğaz çakrası olarak da bilinen vishuddha çakradaki yüksek farkındalık seviyemizi aktive ettiğimizde, yaşamın toksik unsurlarını etkisiz hale getiririz.[1]

Burada beşinci çakrada, nektar denilen*amrita*Daha ayırt edici, yaratıcı ve kendini ifade etmeyi öğrenirken, bindu çakradan (başın bıngıldak bölgesinde bulunur) damlar. Bu merkezde, biz nihai engelimiz olan suçluluğu iyileştirirken, olumsuz deneyimler bilgeliğe dönüşür. Ses, iletişim için bir araç haline gelir ve kendimizi daha yüksek bir yerden işitebilir ve dinleyebilecek durumda buluruz. Yavaş yavaş, vishuddha'nın temsil ettiği şeyin somutlaşmışı oluyoruz: saf iletişim.

En Tanıdık Sanskritçe İsim ve Anlamı

Sanskritçe kelime*vishuddha*"arınma" anlamına gelir.[2]

Diğer isimler

Tantrik isimler arasında akasha, dwyashtapatrambuja, kantha, kanthadesha, kanthambhoja, kanthambuja, kanthapadma, kanthapankaja, nirmala-padma, shodasha, shodasha-dala, shodasha-patra, shodashara ve shodashollasa-dala bulunur. Geç Upanishads ve Puranic kutsal metinleri kantha çakrasını içerir.[3]

Konum

Vishuddha çakra, boğazın tabanında sushumna nadi boyunca hizalanır ve laringeal pleksus ve karotis pleksus ile ilişkilidir. Onun *kshetram,*veya aktivasyon noktası, boğazın ortasındadır.[4]

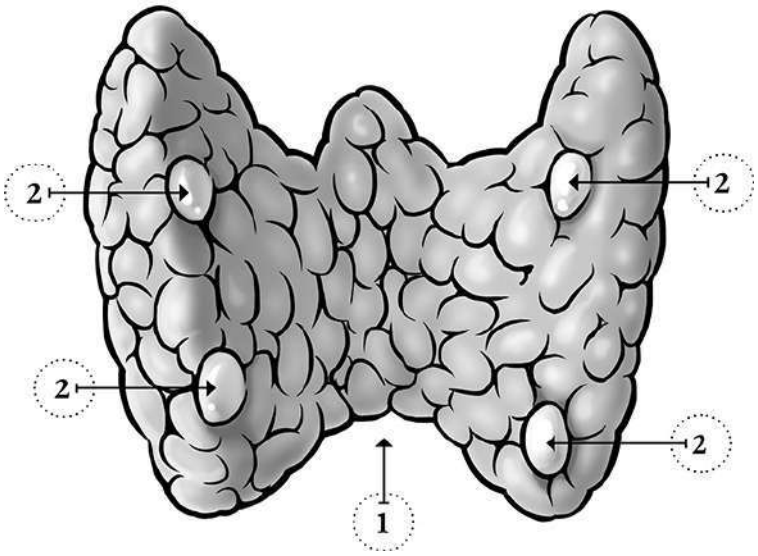
Amaç
Vishuddha, iletişim ve ifadenin merkezidir.

Renk

Vishuddha genellikle gök mavisi ve bazen parlak turkuaz olarak görülür.

Çakra Aktivasyonu

Anodea Judith'in sisteminde, aktivasyon sekiz yaşından on iki yaşına kadar gerçekleşir. Sistemimde aktivasyon daha erken başlar ve daha erken biter: altı buçuk yaşından sekiz buçuk yaşına kadar. Hindu sistemi aktivasyonu yirmi sekiz ile otuz beş yaşları arasına yerleştirir, bu süre zarfında ilahi bilgeliğin ve daha yüksek bilginin ifadesi ile motive oluruz.[5]



ıRESİM13 - TSAHİP OLMAKTHİROİD VEPARATİROİD:Tiroid (1) beşinci çakra için endokrin bezi; paratiroid bezleri (2) destekleyici bir rol oynar.

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

ilişkili bez

Beşinci çakranın bezi tiroiddir. Tiroid ve onunla ilişkili bezler olan paratiroid de görülebilir.resim 8veResim 13.



Tiroid: Vishuddha'nın Endokrin Bezi ve Eşliği, paratiroid

Beşinci çakranın ana endokrin bezi olan tiroid, alt boyunda Adem elmasının hemen altında ve soluk borusunun ön tarafında yer alan kelebek şeklinde bir organdır. Görüldüğü gibi ortada köprülü iki yan lobu vardır.Resim 13.

Tiroid kan damarları ve sinirler açısından zengindir ve önemli vücut hormonları salgılar. Ana tiroid hormonu tiroksin veya T4'tür. Diğer tiroid hormonları ile birlikte T4 metabolizmayı, büyümeyi ve gelişmeyi ve vücut ısısını etkiler. Tiroid sorunları yaygındır ve hipo ve hipertiroidizm, Graves hastalığı, sindirim ve kilo sorunları ve bitkinliği içerir.[6]

Çalışmamda tiroid bezimizin sağlığının büyük ölçüde beşinci çakramız aracılığıyla uygun şekilde ifade etme yeteneğimize bağlı olduğunu buldum. Aynı zamanda, bu çakranın arka tarafından dış varlıkların erişimini düzenleme yeteneğimize de bağlıdır; Bu, bölümdeki on iki çakra sistemi ile ilgili bölümde anlattığım gibi, göksel rehberlik için giriş noktasıdır.34. Ayrıca, oldukça spesifik tiroid disfonksiyonlarının çakra açısından belirli anlamları olabilir. Örneğin, doktorlar, T4'ün T3'e dönüşümü yerine yalnızca belirli tiroid hormonlarından biri olan T4'ü test ettikleri için, tiroidle ilgili belirgin semptomları olmasına rağmen birçok kadına normal bir tiroid teşhisi konduğunu görüyorum. Tiroksin veya T4, iyottan dönüştürülen bir tiroid hormonudur. T3 ayrıca iyottan yapılır ve triiyodotironin için kısadır. Tiroid hücreleri birleşir

T4 ve T3 yapmak için amino asit tirozin ile iyot. T3, aktif tiroid hormonu olarak kabul edilir ve T4 daha da parçalanır ve kendi başına çok az kullanılır. T4, T3'e dönüştürülmezse, vücudun metabolik hızı olumsuz etkilenir. Bu dönüşüm, genellikle, ihtiyaç duyduğu temel mineraller mevcut değilse (magnezyum, kalsiyum, iyot ve diğerleri) veya müşterinin stres seviyesi tavan yüksekliğinde olduğunda meydana gelmez - ve sadece herhangi bir stres değil. Genelde bu sorunun, enerjilerinin çoğunu kendileri için değil, başkaları için önemseyerek harcayan kişilerde ortaya çıktığını görüyorum. Kendi adımıza konuşmadığımız zaman, benim "Üç bekçi sessizliği" dediğim şeyi geliştirebiliriz.

Dört paratiroid bezi de ikinci derecede önemli olmalarına rağmen beşinci çakra ile ilişkilidir. Bu bezler tiroidin yanında yer alsa ve isimleri aksini düşündürse de, tiroid ve paratiroid biyolojik olarak birbiriyle ilişkili değildir. Bu dört bez, kanımızdaki ve kemiklerimizdeki kalsiyum seviyesini kontrol eden bir paratiroid hormonu üretir. Kalsiyum, sinirlerimiz boyunca elektrik akımlarının üretimini belirleyerek sinirlerimizin birbiriyle konuşmasını sağlar.[7]Kundalini enerjisinin hareketi elektriksel ve biyokimyasal bir süreç olduğundan, bu bezin kundalini yükselişini sağlamada önemli bir rol oynadığını görebiliriz. (Kundalini biyolojisi hakkında daha fazla bilgi için bkz.[22].)

Yönetilen Vücut Parçaları

Beşinci çakra boyun, kulaklar, çeneler, dişler, ağız, soluk borusu, ses telleri, tiroid bezi, paratiroid bezleri, boyun omurları, yemek borusu ve üst omuzları yönetir.

Baskın Duyu ve Duyu Organı

Temel duyu işitme, kulak ise duyu organıdır.

Eylem Organı

Ağız, vishuddha'nın hareket organıdır.

Hayati Nefes

Bu enerji merkezindeki hayati nefes udanadır.

İlgili hastalıklar

Astım, bronşit, ağız ülseri, tiroid işlev bozuklukları, boğaz ağrısı, larenjit, kulak enfeksiyonları, işitme sorunları, ağız sorunları, diş ve diş eti sorunları, kulak çınlaması, bademcik iltihabı, boyun sorunları, üst kol ağrısı, larenjit, saman nezlesi dahil olmak üzere vishuddha ile ilgili sağlık koşulları ve temporomandibular eklem bozuklukları (TME).[8]

Psikolojik İşlevler

Bu enerji merkezinde inanç, karar verme, kişisel ifade ve yaratıcılık gibi psikolojik konularla ve dile getirmeyi veya söylememeyi seçtiğimiz şeylerle ve ifade ettiklerimizi nasıl paylaşmayı seçtiğimizle ilgileniriz. Bu, gerçeğimizi dürüstlük ve nezaketle ifade etmeyi öğrendiğimiz iletişim merkezimizdir. Yalanlar ve yalanlar bu merkezi kirletebilir ve bastırılmış öfkeye, kaçınmaya veya sessizliğe yol açabilir.

Bu çakranın işleyişini etkileyen inançlar, istediğimizi asla elde edemeyeceğimizi veya kendimiz için konuşmamamız gerektiğini düşünmeyi içerir. Kendini tanıma eksikliği, ağızdan çıkan yalanlara veya dedikodulara, duygusal tıkanıklığa ve kendini ve başkalarını eleştirmeye yol açabilir. Buradaki en önemli zorluklardan biri, geçmiş davranışlarımızla veya karmamızla yüzleşmek ve daha iyi bir şekilde ilerleyebilmemiz için suçluluk duygusunu salarak kendimizi affetmektir.

Bu çakranın derslerini benimsediğimizde, zihin sorun yaratmayı bırakabilir. Yukarıdan gelen üstün akıl yürütme, aşağıdaki kalbin olumsuz duygularının üstesinden gelir. Negatif entelektüalizmin (bilginin yanlış kullanımı) ötesine geçebilirsek, insanlığın beş düzlemine de erişebiliriz.*jnana,*ya da farkındalık ve tüm pranalarımızı dengeleyin. Artık ilahi rehberliği alabilir ve*chitta*: dünyanın prangalarından özgür. Paradoksal olarak, çoğu zaman başkalarının acılarını hafifletmeye mecbur hissederek, insanlığı bir bütün olarak önemsemeye başlarız.[9]

İlişkili Arketipler

Vishuddha'nın olumlu arketipi İletişimcidir. Jung, bu arketipin bilgiyi toplamak ve dağıtmak için tüm iletişim biçimlerini kullandığını yazar.[10]

Negatif tarafta, arketip Sessiz Çocuk'tur. Bu arketip, duyguların ve ihtiyaçların bastırılması ve bastırılmasıyla ifade edilen gerçeğin iletilmesine direnir. Sessiz Çocuğun olumlu yanı, ne zaman konuşulacağını ya da susacağını bilmesiyle ortaya çıkar.[11]

Kişisel profil

Beşinci bir çakra kişisi tamamen iletişimle ilgilidir. Mesajı sözlü olarak ilettiğiniz sürece müzik, okuma, konuşma her şey devam eder.

Çakra sisteminin iletişimcisi olarak, genellikle iyi bir dinleyici olmanın yanı sıra düşünceli ve etkileyici birisin ve yüksek sesle konuşarak öğreniyorsun. Manevi kaderiniz, kaçınılmaz olarak, ya konuşma, konuşma ya da müzik yapma gibi normal kanallar aracılığıyla ya da size ve sizin aracılığınızla iletilen mistik ya da ruhsal mesajları ileterek iletişimi içerecektir.

Beşinci çakrada güçlü olan danışanların kaç tanesinin sağlam iletişimciler olduğunu ve genellikle geçimlerini hediyeleriyle kazandığını sayamıyorum bile. Müşterilerimden biri ünlü bir yazar ve türünün en üretkenlerinden biri. Büyürken konuşmayı hiç bırakmadığını, her zaman mavi giydiğini ve bir sorun olursa boğazında olduğunu söylüyor. (Şaşırtıcı değil: her zaman kullanır - hatta sesli düşünür.) Elbette, içe dönük bir iletişimci de olabilirsiniz. Aslında oldukça utangacım ama iyi bir öğretmenim; konuşurken, bilgi toplamak için (kılavuza erişen) boğaz çakramın arka tarafını açabiliyorum.

Hayvanlar bile daha güçlü ve daha zayıf çakralara sahip olabilir (hayvan çakraları bu bölümde incelenmiştir.33). Bizimle ilişkisine başka bir eyaletten getirtildiği bir sandığın bağırsaklarından havlayarak başlayan genç bir köpeğim var. "Konuşmaktan" hiç vazgeçmedi. Üç saatlik bir ameliyat geçirirken bile, veteriner bana sürekli havladığını söyledi. Tahmin edebileceğiniz gibi, ameliyat ağzındaydı.

Beşinci Çakranın Eksiklikleri ve Fazlalıkları

Bu enerji merkezindeki eksiklikler boğaz hastalıklarına, tiroidin az çalışmasına, diş gıcırdatmasına, konuşma korkusuna ve gerçeği ifade edememesine yol açar. Ayrıca çok hassas veya aşırı düzenlenmiş olabiliriz.

Aşırılıklar çok fazla konuşmaya, dedikoduya, kekemeliğe, yüksek sese, aşırı aktif tiroide, düşüncesizliğe ve parçalanmaya yol açar. Aşırılıklar, aşırı yeme de dahil olmak üzere zorlayıcı davranışlara kapı açabilir.

Beşinci Çakra Dengelendiğinde

Dengeli bir beşinci çakraya sahip bir kişi yaratıcı ve etkileyicidir, olumlu iletişim kurar, bilinçli olarak dinler ve bir memnuniyet duygusu yaşar.[12]

Vishuddha Sembolleri: Beşinci Çakra Yantra



Vishuddha yantra veya temsili sembol, beyaz bir daire içinde dolunay gibi parlayan gümüş bir hilaldir (birçoğu merkezdeki sembolün kuyruğundaki hilali algılar). Bu beyaz ay gök mavisi aşağı bakan bir üçgenin içinde yer alır. Ay'ı çevreleyen on altı yaprak vardır. Bu gümüş hilal, en saf kozmik ses olan nada'nın ay sembolüdür ve enerjisi çakralardan yükselen yogilere sağlanan arınmayı temsil eder.

Bu çakranın beyaz, eterik bölgesi ayrıca aşağıdaki "Ses Taşıyıcı" bölümünde açıklanan fili içerir ve filin tepesinde oturan bija ile temsil edilir. Tanrı Ambhara bijayı yönetir*jambon*. Filinin üzerinde oturan Ambhara beyazdır, dört kolu vardır, bir ilmeği ve bir tetiği tutar, nimetler bahşeder ve korkuyu giderir. Kucağında, aşağıdaki "Yönetici Tanrılar" ve "Yönetici Tanrıça" bölümlerinde açıklanan tanrılar vardır.

Bu çakranın içinde, nektar amrita chitrini nadi yoluyla aşağı doğru damlar ve saf bir biçime ve bir zehire bölünür. Aşağıdaki "Khehari Mudra" egzersizinde yer alan khechari mudra gibi uygulamalar ve jalandhara bandha'nın kilidinin açılması, bu nektarın vishuddha'ya saf bir biçimde ulaşmasını sağlayarak vücudu zehirden arındırır. Bu yantra'nın hikayesinde, ay görüntüsü psişik enerjiyi, basiret ve kelimeler olmadan iletişim kurma yeteneğini temsil eder. Bu yetenekler aktifleştikçe, içsel tarafından desteklenen

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Siddhi güçleri sağlayan Shakti, alt çakra toprağının tüm elementleri, su, ateş ve hava - arıtılır ve eter veya akaşaya çözülür.[13]

Vishuddha'nın Bileşen Parçaları

Brüt Öğe:Özü birleştiren akasha olarak da bilinen eter
beş elementin hepsinden ama rengi, kokusu, tadı, dokunuşu veya şekli yoktur.

İnce Öğe: Titreşim / ses **Elementin**

Rengi:dumanlı mor **Elementin**

Sesi:jambon **Bağlanmak:**Birlik ve
ego[14]

Ses Taşıyıcı: Fil Airavata otçulların efendisidir
hayvanlar ve Indra için seyahat aracı. Bazen bulutların rengi olan dumanlı gri olarak kabul edilir, ancak daha sık olarak saflığı temsil eden beyaz olarak tasvir edilir. Muladhara filinin aksine, Airavata sınırsızdır. Eterik düzlemlerde özgürce hareket ederek kozmosun ışınlarına açıktır. Tek gövdesi onun saf sesini yayar.*ng*. Bu bir nazal sestir ve enerjiyi yaşam izlenimlerimizi depolayan en dıştaki beyin korteksine taşır. Bu sesle, bu izlenimler artık bilgeliğe ve bilgiye dönüştürülebilir ve reenkarnasyon döngüsünden saf özgürlük sağlar.
[15]

yaprakları: Sağdan sola dizilmiş on altı yaprak vardır. onlar genellikle duman renginde veya bazen dumanlı mor olarak kabul edilir ve koyu kırmızı, kırmızı veya altın olan on altı harf gösterir. Bunlar şöyle yazılır: am, aam, im, lim, um, uum, rm, rrm, lm, llm, em, alm, om, aum, aam ve ahm. bu*vrittis* pranava (mantrayı temsil eder)*aum*), udgitha (*aynı*mantralar),*asıl*mantra, *şişman*mantra,*yıkamak*mantra,*swadha* mantra,*swaha*mantra,*namak*mantra ve*amfitiyatro*, nektar ve viznishada, riskabha, gandhara, shadja, madhyama, dhaiwata ve panchama'nın yedi müzik tonu. Harflerin Sanskritçe'de nasıl göründüğü aşağıda açıklanmıştır:

अं अं आं इं ईं उं ऊं ऋ ॠ ऋं ऌं ॡं सं सें अीं औं आं [16]

EEGZERSİZ:**Bija'yı rezonans etmek*jambon***

*jambon*vishuddha'nın bija mantrası*asmak*. Bu sesi dudaklarınızla oval bir şekil oluşturarak ve alt boynunuzun oyuk kıvrımına odaklanırken havayı boğazınızdan dışarı doğru iterek yapabilirsiniz. Tatlı ve melodik sesler duyacaksınız.[17]

Kozmik Alem veya Düzlem

Vişuddha düzlemi, insan düzlemidir:*jana loka*, karanlığın sonu.

yönetici tanrıça

Burada beyaz ya da sarı parlayan Shakini'yi buluyoruz. Beş yüzlü, üç gözlü ve dört kolludur. Elinde tasvire göre farklılık gösteren ancak genellikle bir ilmik, tebeşir, kitap, yay ve ok ve trident içeren çeşitli nesneler vardır. Kırmızı bir nilüfer üzerinde oturuyor. Shakini, daha yüksek bilgi ve tüm siddhi'nin yanı sıra beş elementin ve psişik iletişimin ustalığının bahşedilmesine yardımcı olur.

yöneten tanrılar

Bindu'nun üstünde, mantranın üzerindeki nokta, Ardhanarishvara olarak Sadashiva'dır. Bu formda, vücudunun sağ tarafı, Shiva yönü beyaz, sol veya Shakti tarafı ise altın rengindedir. Ardhanarishvara androjendir ve benliğimizin eril ve dişil yönlerini harmanlamamız için bizi teşvik eder. Beş yüzlü, üç gözlü ve on kolludur ve bir trident, bir keski veya balta, bir kılıç, bir kılıç tutmaktadır.*vajra* veya şimşek, ateş, yılan, çan, tesettür ve ilmik. Korkuyu dağıtmak için jest yapar.[18]

Vishuddha yantra'da alternatif bir tanrı vardır: Panchavaktra Shiva. Kafur mavisi teni ve koku, tat, görme, dokunma ve ses spektrumunu temsil eden beş kafası vardır, hepsi alt çakra elementlerini en mükemmel formlarında temsil eder. Yüzleri Şiva'nın beş yönünü simgeliyor: Aghora, Ishana, Mahadeva, Sadashiva ve Rudra. Panchavaktra Shiva sesi sürekli olarak tezahür ettirir*aum*.[19]

EEGZERSİZ:**Khechari Mudra: Tanrıların Nektarına Açılmak**

Khechari mudra, enerji bedenini aşağı doğru vishuddha çakraya geçen nektara açmasıyla bilinir. Ayrıca ağzın yumuşak damağındaki çakra ile bağlantı kurulmasını sağlar. Dil yutma veya dil kilitleme tekniği olarak bilinen khechari mudra, dili yukarı doğru çevirmeyi ve yumuşak damağın üzerindeki burun boşluğuna kaydırmayı içerir.

Khechari mudra yapmanın birçok faydası vardır. Bu teknik, ağzın arkasındaki ve burun boşluğundaki bir dizi basınç noktasını uyarır, sırayla birkaç bezi aktive eder ve yardımcı hormonların ve tükürüğün salgılanmasını arttırır. (Aslında ağzın çatısında seksen dört meridyen noktası vardır.) Açlığı ve susuzluğu azaltabilir, içsel dinginliği ve dinginliği artırabilir. Kelimenin kendisi "gökyüzü" ve "hareket eden" anlamına gelir, bu tekniğin nektarı arka fontanelden (yedinci çakradaki bindu) aşağı doğru hareket ettirmeye yardımcı olduğunu gösterir.

Fiziksel olarak, bu teknik, boğaz bölgesinde ve beyni kanla besleyen ana arterin her iki yanında, boynun önünde ve çene seviyesinin hemen altında bulunan iki karotis sinüste basınç sağlar. Bu iki organ kan akışını ve basıncını düzenlemeye yardımcı olur. bir algılama

kan basıncı düştüğünde, beyne kalp atışını hızlandıran ve belirli kan damarlarını daraltan ve kan basıncını normale yükselten bir mesaj gönderirler. Karotis sinüsleri ayrıca yüksek tansiyonu tespit eder ve beyne onu düşürmesini söyler. Bu alanla çalışmak stresi azaltmanıza ve vücudunuzu gençleştirmenize yardımcı olabilir.

Modern bilimin, hipofiz ve epifiz bezlerinin bölümlerinin embriyoda ağzın çatı damağındaki hücrelerden oluştuğunu keşfetmesi de ilginçtir; böylece biyoloji ve çakraolojinin kesiştiğini görürüz.

Bu mudrada yer alan adımları uygulamak istiyorsanız, bunlar aşağıdaki gibidir:

- Dilinizi yukarı ve arkaya doğru yuvarlayın, böylece alt yüzey üst damağınızla temas eder. Gerilmeden mümkün olduğunca geriye doğru gerin.
- İçine doğru nefes alın, boğazınızın arkasından bir horlama sesi çıkarın ve sonra nefes verin.

Ağzınızda biriken tükürüğü yutun. Rahatsız hissediyorsanız, dilinizi bir saniye serbest bırakın ve tekrar bağlanın. Nefeslerinizi dakikada beş veya altıya indirirken, bu tekniği bir seferde beş ila on dakika boyunca uygulayabilirsiniz. Acı bir tat, zehirlerin salgılandığını gösterir ve o sırada bu uygulamadan uzak durmanız gerekir.[20]

Gezegene hükmetme

Zihinsel aktivite ve öğrenme gezegeni olan Merkür, beşinci çakrayı yönetir.

Granthi (Düğüm)

Beşinci çakra ile ilişkili hiçbir granthi yoktur.

Sezgisel Yetenekler

Siddhi

Niteliklere hakim olmaya atıfta bulunan Hindu terimi veya *tattvalar*, bu çakranın *akashi - dharan*a. Bu seviyede, bir yogi dört Veda'nın bilgisine sahiptir ve tüm evren yok olsa bile yok olmaz. O da olur *trikalajnani*: geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında bilgili.

Sayısız diğerleri *siddhis,* veya vishuddha ile ilişkili doğaüstü güçler arasında duruişiti, açlık ve susuzluktan kurtulma, *lagima* (havaya yükselme), süper işitme, uzayda seyahat etme yeteneği ve elementlere ve beş bedensel duyuya hakim olma. Bu çakranın aktivasyonu ile yoginin bilgisi, belagat gücü ve hipnoz gibi başkalarını ikna etme yeteneği artar.[21]

CGEÇİCİGIFT'ler

Bunlar şunları içerebilir: ahiret iletişimi (ölen kişiyle iletişim), otomatik yazma (trans durumunda bir mesaj yazma), bibliomancy (bir kitaptan pasajları yorumlama), kanallık (kişinin vücudu aracılığıyla bir mesaj iletme), duruişiti (psişik işitme) mesajlar), şeytan çıkarma (ruhlardan birini serbest bırakma), hipnoz, medyumluk (bir ruha kanal olma), megagnomi (hipnotik durumda psişik duyuları kullanma), telepati (başkasının düşüncelerini duyma), zenoglosi (sizin konuştuğunuz bir dili konuşma yeteneği) bilmiyorum) ve diğer çakralarla bağlantılı olarak durugörü (net tatma) ve şekil değiştirme (bir yüzün bir ortama bindirilmesi).

İnce Vücut Ortakları

rsevinçliAÜRİKFIELDANDİTSFUNCTIONS

Beşinci aurik katman, dördüncü aurik alanın üzerinde, vücut yüzeyinin yaklaşık iki fit üzerinde bulunur ve bölümlerde gösterilir.20ve32.

SEKONDERCHAKRAŞ

Daha yüksek çakralarla bağlantılı birkaç "gizli çakra" vardır ve bunların çoğu vishuddha ile bağlantılıdır. Lalana (talu veya talana olarak da adlandırılır), boğazın hemen üzerinde, burun ağzının tabanında yer alır. Ayrıca bindu viserga, beynin üst kısmında, başın arkasına doğru yer alır. Hindu keşişlerinin genellikle bir tutam saç tuttuğu yer burasıdır. Vishuddha çakra ile bu iki çakra bir üçgen oluşturur.

Sahasrara, bindu vizesinde toplanan nektarı yayar ve düşürür; bu çakra adı "damlaların düşmesi" anlamına gelir. Bu bölümde birkaç kez bahsedilen bu nektar o kadar güçlüdür ki, yogilerin gömülü haldeyken kırk gün hayatta kalmasına yardımcı olmak için kullanılmıştır.[22]Eğer vishuddha aktive edilmemişse, nektarın manipuraya düştüğü ve dejenerasyona neden olduğu söylenir.[23]

Hem "dişi enerji" hem de "dil" anlamına gelen Lalana, talu çakra olarak da adlandırılır çünkü talu ya da damağın tabanında, küçük dilin arkasında bulunur. Gizli bir çakra olarak kabul edilir çünkü onun üzerine meditasyon bir gurudan öğrenilmelidir. Birçok eski tantrik metin de kundalini'nin ajña'ya giderken lalana'dan geçtiğini öne sürer.

Lalana'nın tanımı bir metinden diğerine farklılık gösterir. Saubhagya Lakshmi Upanishad'a göre on iki parlak kırmızı yaprağı vardır. Diğer metinler, altmış dört gümüşi beyaz yaprağı ve adı verilen parlak kırmızı bir perikarp olduğunu ileri sürer.*gantika*olarak adlandırılan bir ay enerjisi alanı olan*candra kala*. Bu kaynaktan nektarın sızdığı söylenir.

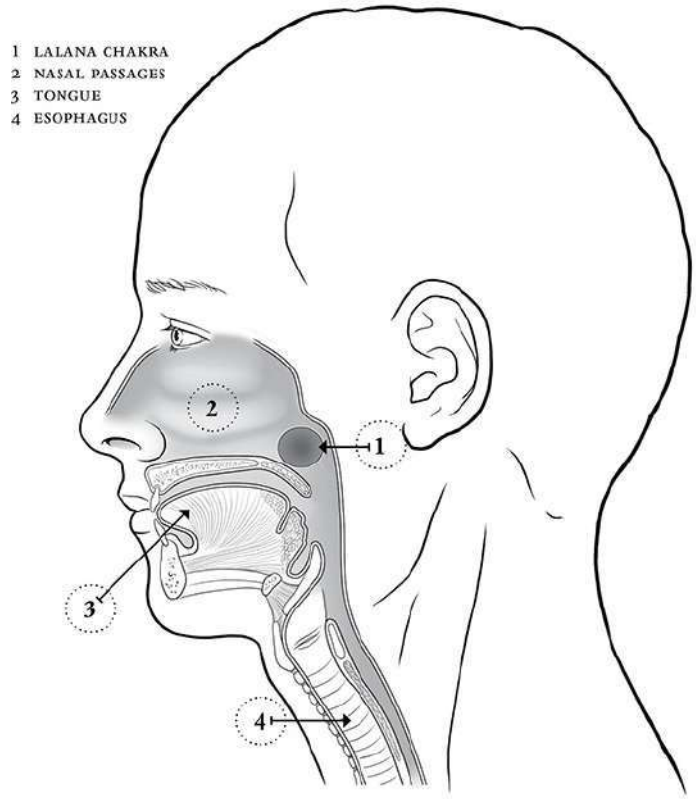
Altmış dört lalana yaprağının da altmış dört güçlü yogini barındırdığı söylenir. Bu yoginiler sihir öğretmenlerimiz olarak hizmet edebilirler; Onlardan öğrenerek ve onlarla pratik yaparak sekiz farklı siddhi geliştirebiliriz.[24]

Lalana ayrıca bir yoginin tüm bilgileri edinmesini sağlayan on iki nadi ile de ilişkilidir. Bu nadilerle bağlantılı Sanskritçe harfler ha, sa, ksha, ma, la, va, ra, ya, ha, sa, kha ve phrem'dir.[25]

Bazen talana olarak da adlandırılan Lalana, bazen ajña'nın üzerine yerleştirilir, ancak 10. bölümde (sahasrara) tartışılan başka bir gizli çakra olan lalata en sık olarak ajña'nın üzerine yerleştirilir.

Lalana'dan daha düşük olan golata çakrasıdır. Lalana yumuşak üst damağın içine yerleştirilirken, boğazın arkasındaki küçük dil üzerinde golata bulunur.[26]Hep birlikte,

bu çakralara genellikle "Tanrı'nın Ağzı" denir. içinde lalana çakra görebilirsinizResim 14.[27]



İRESİM14 - TSAHİP OLMAKLALANACHAKRA:Lalana çakra ikincil bir çakradır. vishuddha (beşinci) çakra ve temel olarak birçok beşinci ve altıncı çakranın merkezindedir anatomik merkezler.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Gök mavisi, beşinci çakra titreşim veya ses olarak tezahür eden eter veya akasha elementi ile titreşir. Bu element dumanlı bir mordur ve birliğin enerjisini taşır. Ve bu beşinci çakramızın nihai görevi değil mi? Burada düşüncelerimize ses veriyoruz ve başkalarının iletişimine cevap vererek birlik bağlarını güçlendiriyoruz.

Vishuddha, laringeal ve karotis pleksusların yanı sıra tiroid endokrin bezi ile bağlantılıdır. Yetişkinlikte anahata'dan sonra aktive olur, Hindu felsefesine göre, eylem organı ağızdır, kulaklar ve işitme ile ilişkilidir. Hayati nefes udana'dır ve arketipler İletişimci ve Sessiz Çocuk'tur.

Bu güzel ve etkileyici çakra, on altı yapraklı beyaz bir daire içinde gümüş bir hilal ve daire içinde ters bir üçgen ile sembolize edilir; ses çıkarır *jambon*, bir fil tarafından taşınır. kozmik düzlem ile ilişkili*jana loka*, karanlığın sona ermesi, tanrıça Shakini, Ardhanarishvara formundaki tanrı Sahahsiva ve Merkür gezegeni tarafından yönetilir. Beşinci aurik alanla hizalanır ve tam aktivasyon üzerine düzinelerce ruhsal armağan yapar (*siddhis*) bizim için mevcut; bu hediyelerin çoğu bilgi ve ifade ile ilgilidir.

Kundalini ile yaptığımız seyahatlerde beşinci çakramızdan geçtikten sonra, rehberlik eden yılanımız bizi altıncı çakra olan ajña'ya geçirir.

[içerik]



Altıncı Hindu Çakrası

AJÑA

İBU BİRgörmek korkunç bir şey

ve vizyonu yok.

Ajña veya altıncı çakra, hem duyusal görüş hem de içsel ve psişik görüş olmak üzere zihinle olduğu kadar vizyonla da ilişkilidir. Bu çakra içinde bireysel bilincimizi dönüştürür ve dualiteyi aşarız.

Bu çakra ile ilişkili bir dizi üçlü vardır. Burada güneş ve ay nadileri, özellikle pingala ve ida, aşkın bir bilinci başlatarak sushumna'nın merkezi kanalıyla karışır. Üç*guna,*veya ayurveda tıbbında vurgulanan nitelikler - sattva, rajas ve tamas - ilahi olanı oluşturmak için bir koroda birleşir.*aum*, seslerin en kutsalı. Ayrıca, ajña kazanında bilincin üç unsuru birleştirilir: *Buda,*veya daha yüksek akıl; *ahamkara,*ya da ego; ve*mana,*ya da düşünen zihin. Birkaç ikincil çakra ile birlikte, ajña güzellik yolunu ve dualiteden kurtulmayı teşvik eder; bu çakra aktif olduğunda, artık "iyi"ye karşı "kötü" veya "ben"e karşı "siz"i görmeyiz.

Bu dönüştürücü süreç, üç Granthi'nin üçüncüsünün çözülmesini içerir. Bir kez çözüldüğünde, her şeyi kutsal ve bütün olarak algılayabiliriz. Hayatı en iyi yaşayabileceğimiz yer burasıdır - sadece gerçeği gözlemlemekle kalmaz, aynı zamanda onu gerçekten algılar.

En Tanıdık Sanskritçe İsim ve Anlamı

Ajna"Emir" veya "çağrı" ile "yetki" ve "sınırsız güç" anlamına gelir. Bu, diğer tüm çakraların bu enerji merkezinden yönlendirildiği gerçeğini yansıtır.[1]

Diğer isimler

Tantrik isimler arasında ajita-patra, ajña-pura, ajña-puri, ajñamhuja, ajñapankaja, bhru-madhya, bhru-madhya-çakra, bhru-madhyaga-padma, bhru-mandala, bhru-mula, bhru-saro, dwidalambuja, dwipatra, jnana-padma, netra-padma, netra-patra, shiva-padma ve triweni-kamala. Upanişadlarda baindawa-sthana, bhru çakra ve bhruyugamadhyabila adlarını buluruz; en*Puranalar*ayrıca trirasna adını kullanın.[2]

İsim*bhru madhya*içerir*bhru*"kaş" anlamına gelen ve*madya*, "Arasında."[3] Bu çakra da denir*trikuti*, veya "üçüncü göz", onun durugörü gücüne atıfta bulunur.[4]Hala daha isimler*divya chakshu,*veya “ilahi göz” ve*gyana chakshu* veya*gyana netra*, "Bilginin gözü."[5]Modern çevrelerde çeşitli şekillerde kaş, alın, üçüncü göz veya altıncı çakra olarak anılır.

Konum

Ajña, beyin sapının alt yarısı olan medulla oblongata bölgesinde, omurganın en üstünde oturur. Bazen kavernöz pleksus olarak da adlandırılan medulla pleksusla da bağlantılıdır, ancak tam yerini bulmak zordur. Birçoğu ajña'ya odaklanır *kshetram,* veya orta kaş bölgesindeki aktivasyon noktası.[6]

Amaç

Ajña, vizyon ve algının merkezidir.

Renk

Bu çakra genellikle menekşe veya çivit rengi olarak görülür.

Çakra Aktivasyonu

Anodea Judith'in sisteminde altıncı çakra ergenlik döneminde aktive olur. On iki çakra sistemi daha erken, sekiz buçuk yaşında başlar ve on dört yaşına kadar uzanır. Hindu sisteminde, bir zaman periyodu ile bir ilişki varsa, bu otuz beş ile kırk iki yaşları arasındadır, ancak çoğu Hindu sistemi, bir zaman periyodunu ajña'nın aktivasyonu ile ilişkilendirmez.

ilişkili bez

Hipofiz, altıncı çakra ile en sık ilişkili olan bezdir. Bazı uzmanlar bunu bir sonraki bölümde anlatacağım epifiz beziyle de ilişkilendiriyor. Hipofiz bezinin yeri bölümde bulunabilir.3's resim 8.



Hipofiz: Ajña'nın Endokrin Bezi

Hipofiz bezi, beynin ortasında yer alan bezelye büyüklüğünde küçük bir endokrin organdır. Sinüsün en arka kısmı olan bu sinüs bölgesinin çatısını oluşturan ince bir kemikle sfenoid sinüsten ayrılan yuvarlak, kemikli bir boşluğun içinde bulunur. Sfenoidden gelen drenaj, neredeyse doğrudan burun boşluğunun bir kısmına açıklıktan aşağı iner. Bu nedenle, hipofiz bezinin bedensel yerleşimi, ajña'nın yukarıdan damlayan bir nektar aldığına dair eski Hindu inancını destekler; bu, bu bölüm boyunca inceleyeceğimiz bir süreçtir. Sfenoid sinüs ayrıca görmeden sorumlu ana sinir olan optik sinirin bitişiğindedir.[7]Bir sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak inceleyeceğimiz gibi, “bölümdeAlgıdaki Ortaklar: Epifiz ve Hipofiz ”Hipofiz bezinin optik sinirle bağlantısı, epifiz beziyle birlikte, genellikle altıncı çakraya atfedilen üçüncü göz fonksiyonlarını tam olarak aktive etmesini sağlar.

Fonksiyonel olarak hipofiz, kaslar, böbrekler ve diğer endokrin bezleri üzerinde etkili olan büyüme, cinsiyet ve diğer hormonların üretiminde yer alır. Ayrıca hipotalamus tarafından üretilen hormonları da depolar. Adrenaller, tiroid ve gonadlar da dahil olmak üzere birçok diğer organı ve endokrin bezini yönettiği için genellikle "ana bez" olarak adlandırılır.

Hipofizi oluşturan iki lob vardır. Ön lob büyümeyi, metabolizmayı ve üremeyi düzenler ve hipofiz bezinin işlevinin yaklaşık yüzde 80'ini oluşturur. arka lob

Bölümde açıklandığı gibi, kundalini ile bağlantılı hormonlardan ikisi olan vazopressin ve oksitosin üretir.22. Bu hormonlar, hipotalamus sinir hücreleri aracılığıyla hipofiz bezine mesaj gönderdiğinde salınır.

Sap benzeri bir yapı, hipotalamus ve hipofizi birbirine bağlayarak ikisi arasındaki etkileşimli rolü vurgular. Hipotalamus, vücut ısısı, açlık, ebeveynlik ve bağlanma yönleri, susuzluk, uyku ve sirkadiyen döngüler gibi çok sayıda bedensel işlevi kontrol eder. Biyolojik anlamda, arka hipofiz hipotalamusun bir uzantısı gibidir, ön hipofiz ise bağımsız bir organ olarak işlev görür. Bu ilişkiyi sağlayan sinirler, duyguların ve cinsel aktivitenin kontrolünde de görev alır.[8]

Son zamanlarda bilim adamları, hipotalamusun başka bir olası hayati işlevini keşfettiler: yaşlanmanın birçok yönünü düzenlemek, yaşlanma sürecini yavaşlatmak veya hızlandırmak, özellikle inflamatuar koşullara yanıt vererek veya yaratarak. Enflamasyon, kalp hastalığı ve diyabet dahil olmak üzere çok sayıda sağlık sorunuyla ve ayrıca hastalık ve yaşlanmaya yol açan genlerin parçalanmasıyla bağlantılıdır.[9]

Bazen ajña veya üçüncü göz, kertenkelelerde bulunan parietal gözle ilişkilidir. Parietal göz, insan gözümüz kadar kullanışlı olmasa da, ışığa tepki verir. Bu göz türü bir zamanlar kaplumbağalarda, timsahlarda ve kuşlarda bulunurdu, ancak evrim yoluyla yitirdiler. Kertenkelelerde göz, başlangıçta beynin iki simetrik bölümünü tutan çizgili bir yapıdır. Zaman geçtikçe sol taraf parietal göz, sağ taraf ise epifiz kesesi olur. Parietal göz ışığı alırken epifiz kesesi uyku döngülerini düzenleyen melatonin salgılar. Biz insanların epifiz kesesi yerine epifiz bezine sahibiz.[10]Hipofiz ve epifiz bezlerimiz arasındaki ilişki bir sonraki bölümde tartışılacaktır.

Hipofiz bezinin yapısının benlik imajında ve tezahür etmede ve bu ikisinin nasıl olmasında önemli bir rol oynadığını buldum.

faktörler birbirine bağlıdır. Benim bakış açıma göre, ön hipofiz bezi, çakranın arka tarafından akan yaşam seçimlerimizi alır. Arka hipofiz bezi kararlarımızı ileriye yansıtır ve bu da seçtiğimiz geleceğe giden yola dönüşür. Ortadaki boş alan kendi imajımızı barındırır. Kendimize dair sahip olduğumuz imaja göre bize sunulan seçeneklerden geleceğimizi seçeriz; bu nedenle, aydınlanma süreci sadece Ruh'u nasıl gördüğümüzle ilgili değil, aynı zamanda Ruh'un bize bakışını nasıl benimsediğimizle ilgilidir.



Yönetilen Vücut Parçaları

Bunlar beyin, gözler, hipofiz bezi, nörolojik sistem, sinüsler, hipotalamus, kulakların yönleri, burun ve epifiz bezini içerir.

Baskın Duyu ve Duyu Organı

Baskın bir duyu yoktur, bu nedenle bu çakra nötrdür ve duyu organı zihindir.

Eylem Organı

Akıl aynı zamanda ajña'nın eylem organıdır.

Hayati Nefes

Ajña ile ilişkili hayati bir nefes yoktur, bunun yerine tüm hayati nefeslerin harmonik bir yakınsaması vardır.



Üçüncü Gözün Tarihi: Basiret Armağanı

Muhtemelen hepimizin durugörü deneyimleri, resimli olarak veya "net görüş" yoluyla ortaya çıkan algının yüksek farkındalığı olmuştur. Durugörü birçok şekilde tezahür edebilir: zihnimizin gözünde resimleri, şekilleri, renkleri veya görüntüleri görmek; rüya görürken; rehberli görselleştirmeyi kullanma; ziyaret eden bir karga sürüsünden veya bir mesaj taşıyan bir araç plakasından anlam çıkarmak gibi çevremizdeki önemli görsel alametleri veya mesajları gözlemlemek; ya da geçmişte olanları, şu anda başka bir yerde olan veya gelecekte olabilecekleri tasavvur etmek.

Bu deneyimlere iç görme, "görme", kehanet, ikinci görüş, geçmişe dönük algılama, önsezi, korkutma, kehanet ve daha fazlası dahil olmak üzere herhangi bir sayıda isim verebiliriz. Diğer unvanların yanı sıra kendimiz kahinler, görücüler, vizyonerler, medyumlar veya uzaktan izleyiciler de dahil olmak üzere, net görme yeteneği olan diğerlerini arayabiliriz.

Evrensel olarak, çağdaş çakra meraklıları, durugörüyü ajña ile ilişkilendirir. Sezgisel seanslarım büyük ölçüde üçüncü gözümün kullanımına bağlı olduğu için bunu kendim yapıyorum. Neredeyse her seansa danışanım için geçerli olan bir vizyon algılayarak başlarım - gördüğümü her zaman anladığımdan değil. Bir keresinde bir müşteriyle telefonda konuşurken brokoliyi hayal etmiştim. Bu resmi sunmak istemedim ama gelecek olan tek resim buydu, bu yüzden sonunda ona anlattım. Müşteri güldü ve bana bir brokoli çiftliği işlettiğini ve onu daha karlı hale getirmekten alıkoyan enerjik bir şey olup olmadığını sormak için aradığını söyledi. Ancak

ilginç bir şekilde, ne Hinduizm ne de Budizm bu çakrayı nispeten yakın zamana kadar üçüncü bir göz olarak nitelendirmedi. Çakralar orijinal olarak aurik alanlar, sesler, arketipler veya bu kitapta daha sonra inceleyeceğimiz çiçekler, değerli taşlar ve homeopatik ilaçlar gibi diğer faktörlerle ilişkili olarak tanımlanmamıştı. Ancak bu gerçek, yüzyıllar boyunca eklediğimiz dernekleri itibarsızlaştırmıyor; daha ziyade, insanların keşfettiği farklı çağrışım katmanları, çakra tıbbının karmaşıklığına ve uygulamasına katkıda bulunur.

Bilim adamı Nils Holmgren ilk olarak 1918'de ajña'ya üçüncü göz çağrışımını atadı. Holmgren aslında altıncı çakrayı epifiz beziyle ilişkilendirdi ve retina koni hücrelerine benzeyen kurbağaların ve köpek balığı köpekbalıklarının epifiz bezlerinin ucundaki hücreleri keşfetti. Bu nedenle, organın bir tür manevi üçüncü göz olduğu sonucuna vardı. Önerisi, Victorian Teosofi Cemiyeti üyelerinin ve daha önce bilim adamı René Descartes'ın üyelerinin benzer inançlarının ardından geldi ve hepsi epifiz bezinin ruhsal uyanışta hayati bir rol oynadığı konusunda hemfikirdi. CW Leadbeater'ın çalışması bu konsepti ilerleterek, modern Batı'nın ajña'nın üçüncü bir göz olduğu inancına yol açtı.[11]

terimin kullanımı *durugörü* Franz Anton Mesmer'in bir takipçisi olan Marquis de Puységur'a atfedilir. 1784'te de Puységur, Victor Race adında yerel bir köylüye davrandı. Race'in trans durumuna girdiği ve kendi hastalığı için olduğu kadar başkalarının hastalığı için de bir teşhis ve reçete yazdığı bildirildi. (Yüzyıllar sonra, Edgar Cayce aynı süreci kullandı ve tüm zamanların önde gelen kahinlerinden biri oldu.) De Puységur, davranışı paranormal olarak düşünmese de, bu süreci tanımlamak için durugörü terimini kullandı; daha ziyade, mesmerizmin bir yönüydü.[12]

Bununla birlikte, zaman içinde yüzlerce, hatta binlerce kültür, bu hediye için basiret ve bedensel bir yerin varlığı üzerinde tartıştı. Eski Mısır, en az 3100'den beri, Ra'nın Gözü ve wedjat olarak da adlandırılan Horus'un Gözü adlı bir sembol kullandı.

M.Ö.. Bu göz, mezar ve tapınak yüzeylerinde insan gözü şeklinde, şahin izleriyle bulunur. Eski Krallık piramit metinlerine kadar uzanan Mısır yaratılış mitinde, erkek yaratıcı tanrı Ra (Atum-Ra) iki çocuğunu denize atmış ve dişi olan gözünü onları aramaya göndermiştir. Bu göz geri döndüğünde, Ra'nın onun yerine yeni bir gözle geçtiğini görünce üzüldü, bu yüzden Ra'nın alnına dolanmış bir yılan şeklini aldı ve bu şekilde onu koruyor.[13]Bu efsanede kundalini'nin yankılarını ve psişik bir göz olarak alın vurgusunu buluyoruz.

Delphi'deki Apollon tapınağıyla ilişkili Yunan kehanetleri veya görücüleri de ünlüdür. 1400 arasında öne çıkanM.Ö.veAD 400'de, bu kadın peygamberler bir trans durumuna girdiler ve geleceği öngören durugörü vizyonları aldılar.[14]Apollo'nun diğer tapınakları Yunanistan'dan Küçük Asya kadar uzaktaydı.

Çin'de kehanet kemiklerinin kullanımı 1600 yılına kadar uzanıyor.M.Ö.. Eski Hindistan'da, Akashwani veya Ashareera minibüsü olarak bilinen, bedeni olmayan, görünmeyen bir kişi olarak bilinen kahinlere danışılırdı. Mahabharata ve Ramayana'da tasvir edilen olaylarda önemli bir rol oynadılar. Hem antik hem de günümüz Tibet'inde, ruhlar rehberlik sağlamak için erkeklere ve kadınlara girer. Dalai Lama, aslında, Nechung Oracle olarak bilinen bir kahin danışır. Nijerya'nın İbo halkı ve Yoruba halkı, Kolomb öncesi Amerika'daki Aztekler gibi, kahinler de kullanıyor. Ve Hawaii'de, antik kahunalar suya yuvarlak siyah taşlar yerleştirdiler ve sonra görüntüler ortaya çıkana kadar parlayan yüzeylere baktılar.[15]

Tanınmış bilim adamları Paracelsus ve Rudolf Steiner, yüzyıllarca ayrılmış olsalar da, gerçeği psişik vizyon yoluyla algılamanın doğuştan hakkımız olduğuna inanıyorlardı. Aslında Steiner'in doktora tezi, materyalist bir felaketten kaçınmayı umuyorsak, durugörünün bilime entegre edilmesi gerektiğiydi. Ve tarih boyunca dünyanın her köşesinde manevi varlıkların tüm mekanı doldurduğu söylenmiştir. Bir ruhlar okyanusunda yaşarken, yalnızca gerçekliğin gerçek doğasını ve tüm yardımcılarımızı anlayabiliriz.

psişik özelliklerimiz aracılığıyla.[16]Sonunda, durugörü için seçtiğimiz etiket ya da güzelliğine atanan çakralar ne olursa olsun, hepimiz evrenin gerçeklerini bu şekilde algılama ve bunlardan zevk alma olanağına sahibiz.



İlgili hastalıklar

Sağlık koşulları arasında görme sorunları, sağırlık, kabuslar, disleksi, beyin tümörleri, felçler, körlük, nöbetler, ağrı, depresyon, hormon dengesizlikleri, uykusuzluk, nevralji, akut sinüzit, baş dönmesi, sinir bozuklukları, büyüme veya gelişim bozuklukları, kan basıncı sorunları, öğrenme yer alır. engeller ve diğer çakralarla birlikte migren.[17]

Psikolojik İşlevler

Gelişmiş bir ajña çakra ile, bir yogi gerçek bir gören olur - hepimizin tek bir ruhun tezahürü olduğumuz gerçeğinin bir "gören"i olur. Bu, sürekli bir kendinden geçme hali değildir; daha ziyade kazanılan şey, basitçe toplum içinde yaşama özgürlüğüdür. Bu farkındalığa - ve bu yaşam tarzına - ulaşmak, bilişsel, entelektüel ve zihinsel yeteneklerimizi akıllıca kullanmaya bağlıdır.

Ajña ile bağlantılı psikolojik zorluklar yaşıyorsak, daha gidecek yolumuz var. Bunlar, başka bir kişiye veya hayatımızın bir yönüne yönelik yoğun tahrişin yanı sıra gerçekte ne olduğunu algılayamamayı içerir. Ajña temelli sorunlarımızla ilgilenmeye yönelik yaygın davetler, aynı zamanda eski kalıpları değiştirmeyi reddetmeyi de içerir - bunların işe yaramadığını açıkça görmemize ve ileriye sevinçle bakamamamıza rağmen. Ajña sorunlarının altında yatan tema temelde bir algı sorunudur: Hayata programlanmış yetersizliklerimizden ziyade yüksek bilincimizin merceğinden bakmaya başlamanın zamanı geldi mi? “Yapma” becerimizi değil, varlığımızın değerini benimsemek, sonuçta ortaya çıkan barışçıl duruma girmenin anahtarıdır.[18]

İlişkili Arketipler

Ajña'nın pozitif arketipi Sezgisel'dir. Jung, bir Sezgisel'in - bir Sensörün aksine - gerçekliği duyuların ötesinde yollarla algıladığı, gelecekteki olasılıklara, bilinçsizliğe ve kişinin deneyimlerini çevreleyen enerjiye odaklandığı psikolojik bir tipleme sistemi kullandı.

Entelektüel, burada soğuk, duygusuz ve manipülatif görünen negatif arketiptir. Entelektüel bir problem çözücüdür ve oldukça analitiktir. Yine de, bu arketipin, mantıklı olma ve bağımsız kalma yeteneği de dahil olmak üzere olumlu özellikleri de vardır.[19]

Kişisel profil

Uzun vadeli planlama söz konusu olduğunda, altıncı çakra kişisi zaten oradadır. Gelecek sizi çağırıyorken neden geçmişe bakıyorsunuz? Bu alanda yetenekliyseniz, uzun vadeli bir stratejist ve büyük bir resmi düşünürsünüz ve gelecek odaklısınız. Ayrıca bilgileri görsel olarak işleyerek düşünceleri veya duyuları resimlere dönüştürürsünüz. Manevi amacınız, kendiniz ve başkaları için arzu edilen bir geleceği görme ve yaratmanıza yardımcı olma yeteneğinizi gerektirir.

Altıncı Çakranın Eksiklikleri ve Fazlalıkları

Yetersizlikler, bariz olanı görememe, sorunların veya zorlukların inkar edilmesi, aldatılması kolay olma, kaos, karşılıklı bağımlılık, istismarcı ilişkiler, geleceği planlamada zorluk, hafıza kaybı, neşe eksikliği, kaygı ve algı sorunları ile sonuçlanır.

Aşırılıklar hayal kurma, halüsinasyonlar, konsantrasyon güçlüğü, takıntılılık, sanrılar, kabuslar, benmerkezcilik ve kargaşa ile sonuçlanır.

Altıncı Çakra Dengelendiğinde

Dengeli bir altıncı çakraya sahip bir kişi, keskin bir zekaya ve güçlü bir sezgiye sahiptir ve hayal gücünü olumlu bir şekilde kullanır. Büyük resmi görebilir, ruhsal düzlemleri algılayabilir ve etkileyebilir ve kolayca hedefler belirleyebilir ve harekete geçebilir.[20]

Ajna Sembolleri:Altıncı Çakra Yantra



Ajña, aşağıyı gösteren bir üçgen (trikona) ile temsil edilir. *tritasra*bir nilüfer oluşturan iki taç yaprağı ile bir daire içinde. Trikona'nın üç köşesi, dünyaların yok edicisi ve yenileyicisi olarak bilinen Shiva'nın biçimlerinden biri olan Brahma, Vishnu ve Maheshvara ile ilişkilidir. Bu açılar aynı zamanda üç *gunalar*(nitelikler) bu düzeyde ortaya çıkar.

Yoni'nin içinde, fallik veya Shiva lingam biçiminde Itara adı verilen bir Shiva formu vardır. Lingam kırmızı, altın veya parlak beyaz olarak tanımlanır, şimşek çizgileri gibi görünür ve üçgenin merkezinde bir bindu noktası olarak gösterilir. Bu lingam nedensel dünyanın sembolüdür ve Rudra düğümüne bağlıdır.

Bir perikarp, hayati tohumları içeren kısım olan bir nilüferin tohum kabıdır. Bir çakranın içinde birçok görüntü veya sembol bulunur. Ajña'da perikarp Shakti Hakini'yi çevreler. Üstünde ay beyazı lingam var. Bazı sistemlerde, Shiva ve Shakti'nin hermafrodit formu olan ilah Ardhanarishvara da lingamda bulunur. Diğerlerinde önce Hakini perikarpta, itara linga onun üzerindeki üçgende ve sonra pranava - tohum hecesinde algılanır.*aum*- üstündeki üçgende ve son olarak sembolü*mana,* ya da zihin tattva, en üstte. İki beyaz yaprak ajña ile ilişkilidir.

Soma nektarı veya amrita, kaşlar arasındaki boşluk olan tripatha sthana veya trikuti olarak adlandırılan bir bölgede ida, pingala ve sushumna'nın buluşma alanında bulunan ajña kshetram'ın boşluğunda yer alır. Bu alan kırmızı altıgen bir bölge oluşturur. Bu kavşak nedeniyle, bu alana denir. *muktha triveni*"Özgürlüğü yaratan üç kol" anlamına gelen ve Ganj, Yamuna ve Saraswati nehirlerinin buluştuğu şehrin eski adı Prayag. Bu üç şehir sırasıyla ida, pingala ve sushumna nadis'i temsil eder.[21]

Ajña'nın Bileşen Parçaları

Brüt Öğe:Işık

İnce Öğe: Bu en üstün unsurdur; diğer tüm unsurlar mevcut

Elementin Rengi:Şeffaf **Elementin Sesi:**Hakkında **Bağlanmak:**Birlik ve ego[22]

Ses Taşıyıcı: Ajña her zaman bir ses taşıyıcısı ile ilişkilendirilmez; ne zaman en sık görüleni siyah antiloptur.[23]

yaprakları: Ajña nilüfer, ay gibi güzel beyazdır ve genellikle ay ışını kadar havalı olarak tanımlanır. Üzerine ha ya da jambon ve yine beyaz olan ksa ya da ksham harflerinin yazılı olduğu iki yapraktan oluşur. Bu yapraklar ida ve pingala nadis'i temsil eder - ay ve güneş

enerji – taç çakraya yükselmeden önce sushumnada buluşur. Sol taç yaprağında jambon yazılıdır ve Shiva'yı temsil eder; Sağ taç yaprağında Shakti'yi temsil eden ksham yazılıdır. Bunlar aynı zamanda sırasıyla tezahür etmiş ve tezahür etmemiş zihinlerdir.

Bu iki yaprak statik değildir; daha ziyade, güç yayarlar. Bir yaprak enerjiyi beş alt çakradan aşağı, diğeri ise enerjiyi daha yüksek çakralara gönderir. Bu radyasyonlarda beş vayu, beş ilahi güç ve kundalini vardır. Bu nilüferin ihtişamıyla parladığı söylenir. *dhyana* veya meditasyon.

Yaprakların üzerindeki harfler Sanskritçe şöyle yazılmıştır: हं क्षं [24]

Kozmik Alem veya Düzlem

kozmik alem*tapas loka*, kemer sıkma düzlemi ve kutsanmışların evi.

yönetici tanrıça

Ajña'nın içinde beyaz olan ve elinde beyaz bir ay, tespih, kuru kafa, kitap ve nimetler bahşeden ve korkuları dağıtan bir mudra tutan Hakini vardır. Her birinde üç gözlü altı kırmızı yüzü var ve beyaz bir nilüferin üzerinde oturuyor.[25]

yöneten tanrılar

Çoğu zaman bu çakra ile ilişkilendirilen tanrı, meditasyon yoluyla arzuları üzerinde tam kontrole sahip olan hem yıkımın hem de ilahi dansın tanrısı olarak Shiva'dır. Ayrıca bu çakra ile bağlantılı olan Ardhanarishvara, Shiva ve Shakti'nin mükemmel karışımıdır. Bu formda vücudunun sağ tarafı beyazdır ve Shiva yönünü temsil eder ve sol tarafı altındır ve Shakti'yi temsil eder. Esasen, Ardhanarishvara androjendir ve bizi benliğimizin eril ve dişil yönlerini karıştırmaya teşvik eder. Ajña çakranın durugörü merkezi olarak ününe uygun olarak, Shiva'nın üçüncü gözüne denir.*sva-netra*, basiret organı.[26]

Gezegene hükmetme

Altıncı çakra, gizem ve psişik aktiviteye adanmış sulu gezegen olan Neptün tarafından yönetilir.

Granthi (Düğüm)

Ajña ile ilişkilendirilen üçüncü granthi (kundalini düğümü), Rudra düğümüdür. Beyaz şimşek çakarak aydınlanan itara linga ile bağlantılı olarak, nedensel dünyanın ve androjen durumun sembolüdür. Rudra, yıkım tanrısı Shiva olarak da bilinir. Bu Granthi bizi her şeyi kutsal ve kutsal olarak görmeye davet ediyor. Kilidi açıldıktan sonra, kundalini'nin bu enerji merkezine ulaşmasından kaynaklanan değişiklikler içeride kilitlenir. Adayın bilinci artık sahasrara'ya yükselebilir ve sonsuz boyutlara ulaşabilir.[27]

Sezgisel Yetenekler

Siddhi

Bu merkeze konsantre olarak, yogi tüm geçmiş yaşamlardan gelen karmayı yok eder ve neredeyse tarif edilemez faydalar elde eder, sekiz büyük ve otuz iki küçük siddhiyi elde eder.[28]İronik olarak, tam olarak taç çakraya yükselmek için, bir yoginin ajña'da aktive olan siddhilerden ayrılması gerekir, yoksa onlar üç gunaya bağlı kalacaklar ve ikili olmayan bir varoluş durumuna giremeyeceklerdir.[29]

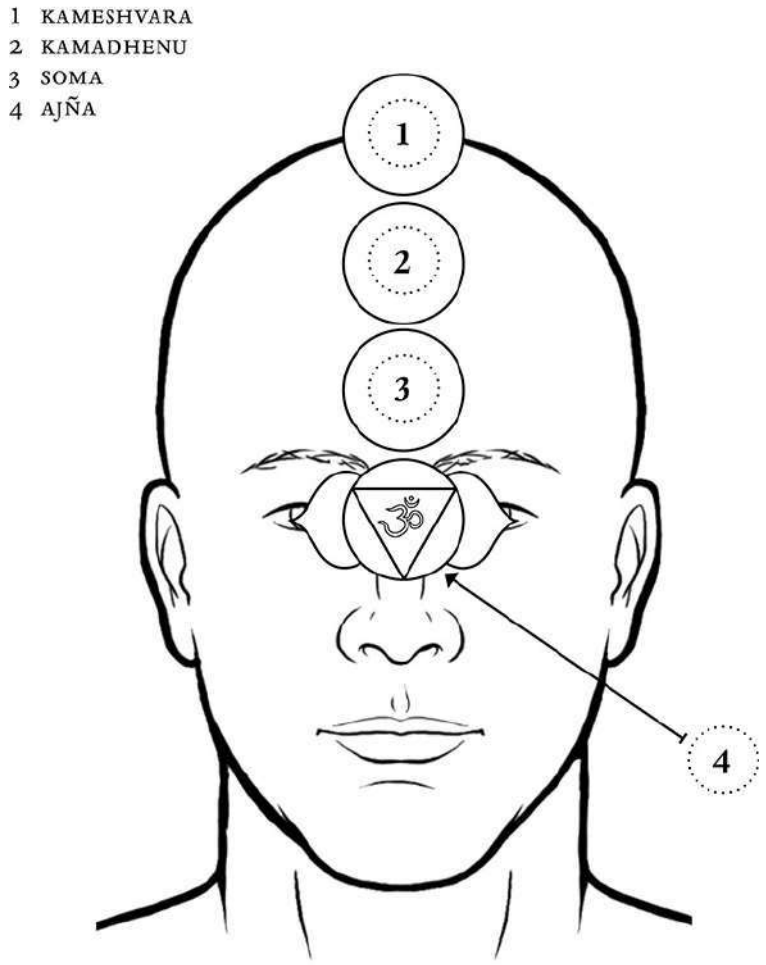
CGEÇİCİGIFT'ler

Bunlar şunları içerebilir: aeromansi (bulutları veya atmosferik koşulları yorumlayarak kehanet), alomansi (atılan tuzun düşmesiyle gerçekleştirilen kehanet), aura okuması, katoptromansi (ayna kullanarak kehanet), basiret (net görme), kâhinlik (döküm işaretler için kemikler veya taşlar), kristallomansi (geleceği bir kristal küre içinde görmek), déjà vu (zaten gerçekleşmiş bir olayı algılamak) ve gyromancy (çevrenin işaretlendiği bir dairenin çizilmesiyle başlayan kehanet) alfabenin harfleri; falcı bir mesaj için harfleri seçmek için etrafında döner). Diğer hediyeler arasında hidromansi (suyun görünümü ve hareketiyle işaretleri yorumlama), I Ching, libanomansi (dumanın kıvrımı yoluyla bilgi edinme, genellikle tütsü),

İnce Enerji Ortakları

rsevinçliAÜRİKFIELDANDİTSFUNCTIONS

Altıncı aurik katman, beşinci aurik alanın üzerinde bulunur. Bazı uygulayıcılar bunun vücudun içinden çıktığına inanırlar; Deriden yaklaşık iki buçuk metre uzakta görüyorum. Bölümlerde yer almaktadır20ve32.



İRESİM15 - TSAHİP OLMAKTÜCRETSİZMAINSEKONDERCHAKRALARIAJÑA:
Genellikle iki alt çakra olarak kabul edilen üç ana ikincil çakra vardır.
ajña ile ilişkili aralarındaki köprü.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

SekonderChakraş

Çoğu tantrik uzmanı ajña'yı alına yerleştirse de, bu konum genellikle bu çakranın yalnızca dışsal bir tezahürü olarak kabul edilir. Birincil konum, orta beyinde, kaşların arkasındadır. Ajña'nın kendi gölgesi varmış gibi görünmesi gibi, bazılarının manipura, vishuddha ya da sahasrara'ya "ait" olabileceği tartışmasız birkaç ikincil çakra ile bağlantılıdır. Bu bölümde, bu ekstra çakralara yönelik en yaygın iki yaklaşımı inceleyeceğiz.

Birçok sistemde, ajña ile bağlantılı üç ana ikincil çakra soma, kameshvara ve kamadhenu'dur. Bu çakraların birçok algısı vardır. Ana ikincil çakra somadır. Genellikle sahasrara içinde ve ajña'nın hemen üzerinde bulunur. Bazı sistemler onu üç ayrı çakra topluluğu olarak algılar. Diğerleri bir alt çakra içindeki iki çakrayı algılar ve yine bazıları ajña aracılığıyla çalışan çakra benzeri enerji merkezlerini görür. Bir çakra köprüsüne sahip iki alt çakra olarak algılarsak, şu sonuca varırız:Resim 15ve (bir köprü gibi görünmek yerine) mecazi bir biçimde gösterilen soma, kameshvara alt çakra ve köprü, kamadhenu'nun aşağıdaki açıklaması.

Soma: Soma, on iki veya on iki ile açık mavi – beyaz bir nilüfer olarak resmedilmiştir. bazen on altı yaprak ve gümüş bir hilal. Ay, genellikle soma olarak adlandırılan ve aslında kamadhenu'dan akan amrita nektarının kaynağıdır. Çakra bazen alnında çakra bulunan bir yüzle temsil edilir ve aydınlanmaya ulaşmak için gereken zihinsel berraklık ile ilişkilendirilir.

Kamadhenu: Bu çakra, beyaz olan Kamadhenu'nun tutulduğu yerdir. yüzlü inek tanrıçası. Tüm arzuları karşılayan “bolluk ineği” olarak bilinir. Tanrılar zamanında süt okyanusundan çıkmış olarak göklerde yaşıyor ya da*dev*, ve şeytanlar veya*asuralar*. Bir çakra olarak, bu enerjik beden ajña ve kameshvara arasında bir köprüdür.

Kamişvara: Bu çakra, Kamadhenu'nun bulunduğu noktanın hemen üzerindedir. Kameshvara, bu noktada bir yogi gibi oturan yakışıklı bir erkek tanrıdır. O, kadınların en güzeli olan ve aynı zamanda onun birçok formundan birinde kundalini olan Kameshvari'yi kucaklamak için burada. Bu alanda efendiyle birleşmiştir.

Param Shiva. Bu birlik olarak bilinir*tantra*veya zevkle bağlantılı olduğu için genişletilmiş bilinç veya*bhoga*, ve dekolmanı veya*yoga*.

Bu çakrada Kameshvara ve Kameshvari ile çevrili bir üçgen bulunur. Bu üçgene tantrik terimlerle A-KA-THA Üçgeni denir ve üç ana nadiden oluşur: vama, jveshtha ve raudri. Bu nadiler ayrıca muladhara'da bir üçgen oluşturur ve Shakti ve Shiva'nın bir versiyonunu kapsar.

Shakti Kameshvara'ya yükselirken bilgi, duygular ve eylemler gerçeğe, güzelliğe ve iyiliğe dönüşür. Bu, üç guna ve üç bindusun birleşmesi nedeniyle oluşur.[30]

Ajña merkeziyle ilgili karmaşık enerji merkezleri dizisini detaylandıran başka sistemler de vardır. Alain Daniélou'nun kitabında sunduğu bir yoga yaklaşımına kısa bir bakış*Yoga: Maddenin ve Evrenin Sırlarında Ustalaşmak*, Şöyleki. Bu çakra benzeri merkezleri veya enerji noktalarını ajña'dan yukarıya doğru ayarlayacağım.

Ajna: Komuta merkezi.

Ana Açıklık: Burası ida, pingala ve Prayaga'nın Kutsal Şehri olarak bilinen sushumna.

Brahmarandhra: Bu merkez bazen kök ile ilişkilendirilir. damak, bazen boynun üst kısmı ve en sık olarak başın üst kısmı. Aslında sahasrara'nın bir parçasıdır. İnsan ruhunun konut evidir ve *dasamadvara*veya onuncu açıklık veya onuncu kapı, yenidoğanda açık olan ve fontanel adı verilen taçtaki oyuk yer. Bölümde daha ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.10.

mana: Bu, aynı zamanda manipura ve manipura ile de ilişkili olan zihin merkezidir. bölümde tartışıldı6. Ajña ile ilgili olarak, birçok sistem manaları ajña'nın yanına yerleştirir. Altı yaprağı vardır. Beşi duyuları temsil eder; altıncısı, rüyalar veya yanıltıcı bilgi dünyası.

Soma: Daha önce açıklandığı gibi, bu çakranın on altı yaprağı vardır. Bazen Tezahür etmemiş ilahi olanın ikamet ettiği Teklif Merkezi veya Özgürlük Şehri olarak adlandırılır. Burada yogi ışığı deneyimler. (Bu çakra aynı zamanda chandra veya indu çakra olarak da adlandırılır.)

Yedi Nedensel Biçim: Karana-rupa adı verilen bu formlar ajña'nın yakınındadır. Bireysel benliği çevrelerler ve bu gerçekliğin nedensel, süptil ve kaba kapsayıcılarının kaynağıdırlar.

1. Ay veya*indu*: Bu, alnında bulunan, tezahür etmemiş ile tezahür arasındaki bindu (nokta).
2. Akıl veya*bodhin*"bilgelik" anlamına gelir.

Nedensel titreşim veya*hayır*. Ay şeklinde.

4. Ark nedensel titreşim veya*maha yok*. Alevli ve pulluk şeklinde.
5. Parçalanabilirlik veya yaygın enerji,*kal*. Çarpık veya zihnin kavrayışının ötesinde kabul edilir.
6. Farklılaşmamış enerji veya*bir arada*; yüce enerjinin bir yönü.
7. Zihinsel bağlılığın ortadan kaldırılması veya*unmani*. Bu seviyeye ulaşan bir kişi, form dünyasına geri dönmez, ancak benliğin tüm hafızasını korur.

Mani Pitha:Mücevherli Altar'ın Merkezi (veya hrit çakra) olarak adlandırılır. bölüm7), bu çakranın on iki yaprağı vardır. İçinde mücevherlerin kutsal sunağını tutan bir üçgen veya*mani pitha*. Bu sunak, Ambrosia Okyanusu ile çevrilidir veya*amrita-arnava*. Üçgenin tepesinde tezahürün başladığı bindu bulunur; altında, Uykunun Aşkın Lordu, Parama Shiva var. Üçgenin diğer açılarında, on altı basamağı birleştiren güneş ve ay vardır. On yedinci, yaşamın nilüferidir, ya da*jivana kala*.

Sahasrara: Burada sahasrara'nın resmi konumunu buluyoruz. başka var bölümünde ele alınan bunun üzerindeki çakralar10.[31]

Ajña'nın ikincil çakralarına bir başka önemli yaklaşım daha var, bu yaklaşım az önce açıklanan bazı kavramları daha basit bir sistemde birleştiriyor. Bir sonraki bölümdeki tartışmalar için bir temel oluşturur. Bu bakış açısı temel olarak ajña ile ilgili ikincil çakraları, antahkarana çakranın, bazen iç organ olarak adlandırılan ve genellikle ajña'nın hemen üzerinde dört yapraklı bir lotus olarak temsil edilen antahkarana çakranın üç bin yıllık bir Vedik açıklamasında birleştirir. Bu dört yaprak, dört ayrı

zihinsel işlevler:*citta,*ya da temel zihinsel bilinç;*mana,*ya da citta'dan kaynaklanan tepkilere öznel bir tepki ekleyen bir duyu-zihin;*Buda,*ya da zeka, bilincin ilk yapısı; ve*ahankara,*ya da ego duygusu. Bu dört nitelik aşağıdakilerle ilgilidir:*satva*, üç ana öğeden biri*gunalar*(nitelikler).

Bu dört nitelik genellikle belirli çakralarla ilişkilendirilir. Manas çakrası ne zaman (bölümde açıklanmıştır)6manipura ile ilgili olarak) ajña ile bağlantılıdır, citta ve içgüdü, tepkiler, kalıplar ve alışkanlıklar gibi alt zihinsel işlevlerin yeri olarak açıklanır. Altı yaprağı vardır; onun tohum mantrası*aum*veya *hakkında*ve ajña'nın hemen üzerinde bulunur.

Bu versiyonda, indu çakra şimdi beynin ön kısmında yer alacak ve akıl ve yüksek aklın koltuğu olarak kabul edilecekti. Genellikle bilgelik ve bilginin zekası olan buddhi zekası ile bağlantılıdır.

Hindistan"ay" anlamına gelir. Bazen chandra çakra olarak adlandırılan bu çakra, temelde soma çakra ile aynıdır. Diğer zamanlarda, bölümde ele alınan bindu viserga ile bağlantılıdır.10. Bölümde açıklanan talu ve lalana damak ile karşılaştırıldığında8, ajña yönelimli çakralar en sık alnın üst kısmıyla bağlantılıyken, talu ve lalana damaktakiler ağzın arkasıyla bağlantılıdır.32

Bu çakraların üzerine çoğu sistem, çoğunlukla sahasrara ile ilişkilendirilen birkaç tane daha ekler. Artan düzende, bu çakralar nirvana ve guru çakralardır, bunlar sahasraraya ve ardından taç çakranın üzerindeki bir bindu noktasına götürür. Bazı sistemler indu ve nirvana çakraları arasına mahanada noktası ekler; bu nokta, ek ikincil çakra noktaları ve kavramları gibi bir sonraki bölümde açıklanacaktır.33

Ayrıca Çinli simyacılar altıncı ve yedinci çakraları üst dantiana bağladılar; 25. Kristal Saray, Cennetsel Kalp veya Ruhun Boşluğu olarak da adlandırılan bu yer, Taocu "Kutsal Kare İnç"e benzer. Sufi simyacılar buna *ruh*. Yahudi simyacılar buna*ruach*ve bölümün konusu olan birkaç Sephiroth ile karşılaştırılabilir.28. Batı simyasında bu bölge, ajña ve sahasrara çakralarının nektarı fermente ettiği, damıttığı ve pıhtılaştırdığı dönüşüm merkezi olarak görülür.34

Bu değerli çakrada sadece ışığı algılarız, diğer tüm unsurların içinde bulunduğu en üstün unsur. Bu yarı saydam element, genellikle menekşe olarak gösterilen ve medulla pleksusta bulunan ve hipofiz ile bağlantılı olan altıncı çakramız olan ajña'yı iyi tanımlar. Alanındaki bedensel yönleri yöneten, eylem organı zihin olmasına rağmen, ilişkili bir yaşamsal nefes veya duyu organı yoktur. Bu, ajña'nın daha yüksek düşünme dahil olmak üzere vizyon ve algımızdan, durugörü ve diğer büyülü yeteneklerimize kadar her şeyi yönettiği için uygundur. Lotus ile ilişkili iki taç yaprağı ile bir daire içinde aşağı bakan bir üçgen ile sembolize edilir.

Ses ile ilgili*aum*, burada ego ve birlik arasında seçim yapıyoruz, ayrıca kemer sıkma ve kutsanmışların evi olan tapas loka'nın kozmik alanına erişiyoruz. Tanrıça Hakini'dir ve tanrı Shiva veya Ardhvanarsvara'dır ve bu çakra Neptün ve üçüncü granthi ile ilişkilidir. Altıncı aurik alanla bağlantılı, Hindu sisteminde yetişkinlikte açılan altıncı aktif çakradır.

Kundalini ajña'yı aştığında, son meskenine girer: sahasrara veya daha sonra anlatacağım yedinci çakra.

[içerik]



Yedinci Hindu Çakrası

ATÜM BUNLARdolaşanlar kaybolur.

JRR TOLKIEN

Fya da yogi, sahasrara çakraya ulaşmak bir yolculuğun sonu, kundalini enerjisi nehri tarafından sembolize edilen uzun ve dolambaçlı bir yolculuktur. Birincil Hindu sisteminde bu en yüksek merkezde Shakti ve Shiva'nın birleşmesi aynı zamanda kelimede bulunan bir sonraki yolculuğu da başlatır.*öz*.

Ruhumuzda yeni bir dizi soru doğuyor: Mutlak ve gerçek öz doğamız nedir? En özgün yaşam tarzını nasıl yaratırız? Ayaklarımızı yerde tutarken ayağa kalkmış gibi nasıl yürürüz? Daha Büyük Öz bizim için - ve diğerleri için ne anlama geliyor? Çocukluğumuzdan beri hayatımızın haritasında birer işaret görevi gören soruların bunlar olduğunun farkındayız.

Sahasrara, limbik sistemdeki bin sinir ucunu temsil eden bin taç yapraklı çakradır.[1]bin yoga nadinin sona ermesi ve fiziksel dünyanın aşkınlığı.[2] Yaprakların üzerine Sanskrit alfabesinin elli harfinin tamamı ve bunların yirmi permütasyonu veya katmanı basılmıştır. Tüm ruhsal enerjiler ve gerçekler bu alanda Shiva ve Shakti - eril ve dişil - sonunda ve tamamen birleşerek brahmananda yaratırken buluşur. *Brahman*"Mutlak" anlamına gelir ve*ananda*"mutluluk" anlamına gelir. Bu nedenle Brahmananda, Mutlak ile birleşmenin ve ikamet etmenin mutlu durumunu temsil eder. Bu, yedinci çakra, "saf bilince açılan kapı" olur ve bunun içinden geçerken, algılanan sorunlarımızı her zaman bu yüksek hakikat kazanında çözmeyi özlediğimizi fark ederiz.

Teknik olarak sahasrara her zaman bir*shat-çakra*veya ana çakra. Daha ziyade, alt altı çakrayla yakın bir bağlantısı olan yüksek bir enerji merkeziydi. Eşsiz süptil nitelikleri nedeniyle, eskiler onu genellikle vücudun yukarısına yerleştirdi, ancak şimdi genellikle başın tepesinde olarak algılanıyor.

Sahasrara içinde, aynı zamanda nedensel beden olarak da hizmet eden anandamaya kılıfı olan son kosha'yı tamamlarız. Bu kitabın sonraki bölümlerinde ayrıntılı olarak açıklanan bu enerji bedeni, daha önce bahsettiğim çeşitli süptil ve fiziksel enerji türlerini yönlendiren enerji formu olan nedensel enerji ile çalışır. Biz

giriş*satya loka,* ya da “gerçeğin yurdu” ve*samadhi*, mutluluk hali. Başka bir deyişle, yüce mutluluktan zevk almaya başlarız veya*parama ananda* olmakla ilgili bilinç üstü duruma ulaşmak,*brahmavidvarishtha*: tam teşekküllü *jnani,* ya da guru. Tanrıların nektarı olan amritadan tamamen içiyoruz ve tıpkı tanrıların yapmamızı istediği gibi oynuyoruz - hayatta olmanın gerçek armağanının tadını çıkarırken: aşk.

En Tanıdık Sanskritçe İsim ve Anlamı

Sahasrara "bin" anlamına gelir ve bu çakraya "bin taç yaprağının nilüferi" olarak tanıklık eder. Genellikle gökkuşağının tüm renklerini içeren bir tür katmanlı şemsiye gibi görünür. Terim aynı zamanda "boşluk" ve "desteksiz konut" anlamına da gelebilir.[3]

Diğer isimler

Diğer tüm ana Hindu çakralarında olduğu gibi, Tantralarda bu enerji merkezi için çeşitli başka isimler buluruz: adhomukha mahapadma, amlana padma, dashashatadala padma, pankaja, sahasrabja, sahasrachchada panikaja, sahasradala, sahasradala adhomukha padma, sahas, , sahasra sahasrara ambuja, sahasrara mahapadma, sahasrara padma, sahasrara saroruha, shiras padma, shuddha padma, wyoma ve wyomambhoja. Vedalarda ve geç Upanişadlarda akasha çakra, kapalasamputa, sahasrara, sahasrara kamala (pankaja veya padma), sthana ve wyomambuja isimleri eklenir. İçinde*Puranalar* parama, sahasradala, sahasraparna padma, sahasrapatra, shantyatita ve shantyatita pada'yı buluyoruz. Agni Yoga'nın öğretilerinde buna brahmarandhra denir ve genellikle "çan" veya "Brahman'ın deliği" olarak anılır. Diğer isimler sehasara ve sahastrar'ın yanı sıra taç veya yedinci çakradır.[4]

Konum

Bazı metinler çakrayı başın üst kısmında, bazıları ise biraz üstünde konumlandırır; başın dışında bulunduğunda, tepenin dört parmak üzerindedir. Birçoğu onu serebral pleksusla bağlantılı beyin boşluğunda ikamet ediyor olarak tanımlar. Yüce bindu'nun sitesidir.[5]

Amaç

Sahasrara maneviyatın merkezidir.

Renk

Genellikle beyaz renkte görülürken, bazen menekşe veya altın rengi olarak da görülür.

Çakra Aktivasyonu

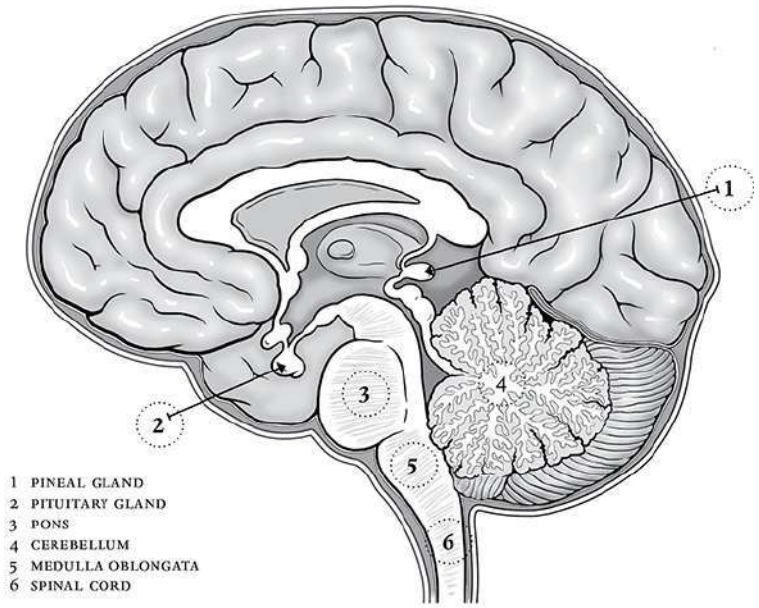
Anodea Judith, erken yetişkinlik ve sonrasında aktivasyonu yerleştirir. On iki çakra sisteminde aktivasyon on dört ile yirmi bir yaşları arasında gerçekleşir; bu çakra bebek ilk doğduğunda da açıktır ve bıngıldak hala açıktır. Hindu sisteminde bu çakranın aktivasyonu ile ilgili nadiren bir yaş vardır, ancak bazı sistemler kırk iki ila kırk dokuz yaş arasını belirler.

ilişkili bez

Yaygın olarak ilişkili hormon bezi epifiz bezidir, ancak birkaç metin onu hipofiz ile ilişkilendirir; DenizResim 16.

Epifiz Bezi:
Sahasrara'nın Endokrin Bezi

Epifiz bezi, beynin diensefalon bölümünde bulunan çam kozalağı şeklinde bir bezdir. içinde görebileceğiniz gibiResim 16, hipofiz bezinin yanı sıra diğer bazı bez ve yapıların yakınında bulunur.



İRESİM16 — TSAHİP OLMAKLGÖREVİPİNEALGÜLKE:Epifiz bezi

orta beyinde hipofiz bezinin arkasında bulunur. Diğer bileşenlerin yanı sıra talamus, hipotalamus ve hipofizin arka kısmını içeren diensefalon çatısından geliştirilmiştir ve beynin iki yarım küresi arasındaki üçüncü serebral ventrikülün arkasında bulunur. Çoğu sistemin önerdiği gibi, epifiz bezinin yaprakları beynin alt kısmı, limbik sistemin çoğunu çalıştırır, böylece "uçuş, dövüş veya donma" benliğimizden daha yüksek bir bilinç durumuna gerçek bir dönüşüm sağlar. Ve benzeri tartışılan "PARTNERLER İÇİNDEPERCEPSİYON:Epifiz ve Hipofiz"Bölümü daha sonra

Bu bölümde, gösterilen tüm vücut bölgeleri bir kundalini dönüşümü için hayati öneme sahiptir.RESİMLENDİRME TARAFINDAN

MARY ANN ZAPALAC

Epifiz bezi kısmen, optik gangliyonlardan epifiz bezine yönlendirilen gözün retinasından gelen az sayıda nörondan oluşur.[6]Ayrıca pinealositler ve glial hücrelerden oluşur.[7] Pinealositler, sinir sisteminin bölümleriyle etkileşime giren melatonin oluşumunda yer alan sinir dışı hücrelerdir. Ayrıca epifiz bezini çevresel ışığa duyarlı hale getirirler.[8]Beyin hücrelerimizin yaklaşık yüzde 90'ını oluşturmalarına rağmen, glial hücreler de nöron değildir.

Bazı glial hücre türleri düşünceye katkıda bulunur. Sinirbilimci Andrew Koob, bu hücrelerin aynı zamanda hayal gücünün kaynağı olabileceğine inanıyor.[9]Haberci olarak kalsiyumu kullanarak mesajları kimyasal olarak iletirler, oysa çoğu nöron elektrik sinyallerini de kullanır. Sadece glial komşularıyla konuşmakla kalmazlar, aynı zamanda çok uzaklara, genellikle vücudun her yerine mesajlar gönderebilirler, yaralanmaları onarabilir, hastalığa karşı savunabilir, nöronları iyileştirebilir ve hatta patojenleri yok edebilirler. Ayrıca nöral ortamda doğru iyon ve nörotransmitter konsantrasyonlarını korurlar ve hangi maddelerin kan-beyin bariyerinden beyne geçebileceğine karar vermeye yardımcı olurlar.[10]

Glial hücrelerle ilgili problemler, Alzheimer, belirli kalp problemleri ve multipl skleroz gibi hastalıklarla ilişkilendirilmiştir.[11]Ve istilacı beyin yaralanmaları meydana geldiğinde, bazı glial hücrelerin hem rahim içinde hem de dışarıda kök hücre olarak hizmet etme rolünü üstlendiği ve böylece beyni onardığı görülüyor.[12]

Bu bölümün geri kalanını okudukça, özellikle epifiz bezi ile ilgili olarak birçok glial fonksiyonun, eskilerin sahasrara anlayışına ve kundalini enerjisinin onun üzerindeki etkilerine uygulanabilir ve bunlarla tutarlı olduğunu keşfedeceksiniz. Zarfı zorlamak için, çocuk kitaplarındaki Waldo adlı bir figürün gizlendiği karmaşık görüntüler içeren oyun olan “Waldo Nerede” düşünebilirsiniz. Tartışmalar, özellikle glial hücrelerin, sahasrara'nın aşağıdakileri başarma yeteneğinin bir kısmını açıklayabileceğini ortaya çıkaracaktır:

- daha yüksek siddhi'yi açın, özellikle yüksek bilinçle ilgili vizyonlar ve deneyimler - bunların tümü hayal gücü kullanımını gerektirir

- hastalıkların insanüstü iyileşmesini sağlamak
- kalsiyum, sıvılar ve iyonlar gibi amritada potansiyel olarak bulunan maddelerden yararlanın
- epifiz bezinin kan beyin bariyeri yoluyla beynin diğer bölümlerine girmesine izin verilmeyen maddeleri almasını sağlamak
- işlevsiz bir epifiz bezi ile Alzheimer hastalığı, multipl skleroz ve daha fazlasına karşı artan duyarlılık arasındaki ilişkiyi etkiler
- üçüncü gözün gelişimini teşvik etmek (bölümde açıklanmıştır) 9), epifiz bezi aynı zamanda üçüncü serebral ventrikül yoluyla hipofiz bezi ile bağlantılı olduğundan

Epifiz bezi, eskilerin ona en sık atfettiği ve René Descartes tarafından yinelenen bir terim olan ruhun oturduğu yer olabilir.

Bir endokrin bezi olarak epifizin birkaç hayati işlevi vardır. Fiziksel olarak vücuttaki endokrin fonksiyonlarını, sinir sistemimizin çeşitli endokrin sinyallerle ilişkisini, sirkadiyen ritimlerimizi ve uykumuzu ve cinsel gelişimi düzenleyen bir dizi hormon salgılar. Bunu, dış ışıkla olduğu kadar diğer maddelerle de etkileşime girmek için öncelikle amino asit triptofana dayalı bir dizi hormon üreterek yapar. Dizinin basit bir özeti şudur: triptofan, serotonin, melatonin, pinolin, 5-metoksi-dimetiltriptamin (5-MeO-DMT), ve dimetiltriptamin (DMT).[13]

Triptofan, protein bazlı gıdaların çoğunda bulunan esansiyel bir amino asittir. İştah, uyku ve ruh halini düzenlemeye yardımcı olur. Epifiz bezi bunu gece melatonin ve gündüz serotonin yapmak için kullanır. Melatonin uykuya yardımcı olur ama aynı zamanda mevsimsel değişikliklere uyum sağlamamıza da yardımcı olur; deliryumu ve potansiyel olarak otistik semptomları hafifletir; ve

antioksidan ve antikanserojen olarak görev yapar. Ayrıca, diğer koşulların yanı sıra yüksek tansiyon, alkolizm ve epilepsiyi önlemedeki rolü nedeniyle de araştırılmaktadır. Serotonin, uyku, vücut ısısı, iştah ve duyguları düzenleyen bir nörotransmitterdir. Pinolin, bilinçle ilgili bir nörokimyasaldır ve 5-MeO-DMT, bir psikedelik sınıfı olan bir triptamindir. Vücudumuzda az miktarda üretilse de bazı karakurbağalarının zehirinde olduğu gibi bitkilerde, tohumlarda ve ağaç kabuğu reçinesinde de bulunur ve halüsinasyon etkileri için kullanılır. DMT, doğal olarak oluşan bir triptamin ve nörotransmiterdir ve ayrıca LSD gibi maddeler aracılığıyla kullanıldığında halüsinojenik bir ilaç olarak kullanılır.[14]

Birçok bilim insanı bu kimyasalları - özellikle pinolin, 5-MeO-DMT ve DMT - mistik deneyimlerle ilişkilendirdi. Örneğin, doğum, cinsel mutluluk (hoş bir stres biçimi), fiziksel sıkıntı ve ölüme yakın fenomenler gibi oldukça stresli durumlara genellikle beyaz ışık, kendinden geçmiş duygular, zamansızlık, ve manevi temas. Epilepsi gibi durumlarla ilişkili semptomlar, panik ve korku gibi olumsuz reaksiyonlara neden olur, ancak aynı zamanda kozmik içgörüler, geçmişe dönüşler ve kutsanmış haller dahil olmak üzere aynı mistik durumlardan bazılarını yaratan bir dizi temporal lob reaksiyonu yaratabilir. Beynin çeşitli bölümleri stres kaynaklı semptomları dengelemek için birlikte çalışır ve diğer bezler ve organlar arasında başlıca olan epifiz bezine izin verir.[15]İngiltere, Glastonbury'deki Psi Araştırma Merkezi'nden Serena M. Roney-Douglas'ın da aralarında bulunduğu bilim adamları, epifiz bezinin doğru dengeyi üretmesi gerektiğini göstermiştir.*tüm* kimyasalları, sadece birkaçı değil, şizofreni gibi psikozlara yol açmayan mistik deneyimlere izin vermek için. Örneğin pinolin, serotoninin parçalanmasını önleyerek bir nöromodülatör görevi görür. Çok fazla pinolin, çok fazla serotonin ile sonuçlanır.

DMT'de bir artışla ve bunun sonucunda halüsinasyonlar, depresyon, mani ve akut psikotik bozulmalarla ilişkilendirilmiştir.[16]

Kadimlerin sıklıkla iddia ettiği gibi, tüm siddhiler, ajña olmasa bile sahasrara'nın aktivasyonu üzerine mevcuttur. Ancak gerçek yogi, aydınlanmaya genellikle siddhi'yi kullanmaya direnme yeteneğinin eşlik ettiğini anlar.[17]Gerçek aydınlanma, güçlerin kullanımıyla ilgili değildir; daha ziyade, birliğin doğasında var olan gücü tanımayı içerir. Belki de bu bilgeliğin fizyolojik nedenlerinden biri, epifiz bezinin tüm psikoaktif özelliklerine erişmenin doğasında var olan potansiyel tehlikelerin anlaşılmasına dayanmaktadır.

Epifiz bezinin görüntülendiği diğer mercek, elektromanyetik sensör rolüdür. Güneş pozitif bir manyetik kuvvet uygularken, yer kabuğu güçlü bir negatif manyetik alan oluşturur. Vücudumuz bu iki güç arasında dengede olduğunda daha sağlıklıdır. Örneğin, geceleri yeryüzünün alanı hücresel oksijeni arttırır, uykuyu teşvik eder, iyileşmeyi destekler, iltihabı azaltır ve ağrıyı giderir.[18]

Epifiz bezinin her türlü manyetik alana duyarlı olduğu iyi belgelenmiştir.[19]Bu, insanlar da dahil olmak üzere memeliler kadar kuşlar için de geçerlidir. Epifiz genellikle sirkadiyen ve mevsimsel reaksiyonlarımızı vücudumuzdaki karşılık gelen biyolojik değişikliklerle senkronize eder.[20]Bunun nedenlerinden biri, epifiz ve hipofiz bezlerinin, çoğu sinüsteki etmoid kemikte, epifiz ve hipofiz bezlerinin yakınında bulunan beyindeki manyetik algılama materyalleri veya kristallerle yakından ilişkili olmasıdır.[21]Bununla birlikte, çoğu insan beyin dokusunda kristaller de bulunmuştur: çoğu doku için gram başına beş milyon "tek alanlı" kristal ve beyindeki pia maddesi ve dura maddesi için gram başına yüz milyondan fazla kristal. Bir alan, manyetik malzeme içinde manyetik olarak tek biçimli bir bölgedir. "Tek alan", tüm kristalin düzgün bir şekilde manyetize olduğu anlamına gelir (manyetik akışın bir veya daha fazla yoldan gidebildiği çok alanlı kristallere karşı).[22]Bu kristaller genellikle elli ila yüz parçacıktan oluşan kümeler halinde bulunur;

vücudun diğer bölgelerinde de bulunurlar.[23]Beyindeki ana kristal malzeme, organizmalarda mevcut olduğunda pusula görevi gören demir oksidin siyah mineral formu olan manyetittir. Pusula yönüne göre yön değiştiren arılar, kuşlar ve balıklarda bulunur. Bakterilerdeki manyetit kristalleri onları dünyanın manyetik alanlarına yönlendirir. Bu, ihtiyaç duyulduğunda daha fazlasını üretebilen insan beynindeki ana kristaldir.

Araştırmalar, vücudun tamamının devasa bir elektromanyetik frekans (EMF) jeneratörü, bir tür piezoelektrik (basınçla üretilen elektrik) kristali olduğunu gösteriyor. Vücudun proteinlerinin, DNA'sının ve diğer faktörlerin karmaşık bir karışımı, EMF salınımlarını mekanik titreşimlere veya tam tersine çevirebilen bir piezoelektrik kristal kafes oluşturur. Bu kafes nedeniyle, dış EMF alanları kemik oluşumunu, hücrelerdeki enerji fonksiyonlarını, protein sentezini ve diğer önemli yaşam fonksiyonlarını indükleyebilir.[24]Manyetit, epifiz bezinin ışığa, dış manyetizmaya ve diğer işlevlere verdiği yanıtla bağlantılıdır. Ne yazık ki, çoğu bireyin bezleri gençlik yıllarında tipik olarak "beyin kumu" olarak adlandırılan küçük kristallere kireçlenir; Araştırmalar, en azından bunun yön duygusunun azalmasına neden olduğunu, ancak aynı zamanda tüm epifiz bezi fonksiyonlarını da engelleyebileceğini gösteriyor.[25] Aslında, manyetit kristalleri Alzheimer hastalığı ile bağlantılıdır, seviyeleri hastalığın şiddetiyle birlikte artmaktadır.[26]

Epifiz bezinde son zamanlarda bir başka kristal daha tespit edildi: orada küçük birimler halinde bulunan kalsit. Kalsit kristallerinin epifizin piezoelektrik özelliklerini desteklediği gösterilmiştir.[27]

Araştırmalar, aşırı veya yapay elektromanyetik alanlara maruz kalmanın epifiz bezinin işlevini bozduğunu gösteriyor. Örneğin, Barry W. Wilson tarafından yürütülen araştırma *ve diğerleri*ve yayınlanan *Epifiz Araştırmaları Dergisi*60 hertz (Hz) aralığında EMF'ye maruz kalan bireylerin bezin aktivitesini olumsuz etkilediğini göstermiştir. (Bir hertz, saniyede bir döngünün döngüsel dalga biçimindeki değişikliktir; 60-hertz EMF, saniyede altmış kez yön değiştirir.) Bu çalışma, geleneksel battaniyelere ve sürekli polimere maruz kalmayı içeriyordu.

sekiz hafta boyunca tel elektrikli battaniyeler. İsviçre'deki Bern Üniversitesi'nde yürütülen bir başka çalışma, 16,6 Hz manyetik alanların epifiz bezinin salgılanması üzerindeki etkisini inceledi. Araştırma, elektrikle çalışan motorlarda hizmete başlayan veya iletim hatlarında çalışan 108 erkek demiryolu işçisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuç, daha önce belirtilen çalışmaya benzerdi.[28]

Bizi olumsuz etkileyen EMF'ye tepki olarak vücut üzerindeki etkilerin türleri arasında bağışıklık direncinde bir düşüş; kanser, doğum, kusurlar ve kısırlık dahil olmak üzere anormal hücre gelişiminde artış; ve uyuşturucu bağımlılığı gibi psikolojik problemlerde artış.[29]EMF'nin yetersiz uyarılması, reaktif depresyona, DEHB'ye, kronik ağrıya ve uykusuzluğa yol açabilir. EMF'nin aşırı uyarılması endişeye, uyku başlangıcı sorunlarına, kabuslara, dürtüselliğe, öfkeye, saldırganlığa, sinir ağrısına ve daha fazlasına yol açabilir. Bir kombinasyon, DEHB'nin yanı sıra anksiyete ve depresyon karışımı oluşturabilir.

Aslında, insan kaynaklı EMF'ye ek olarak, olağandışı aydınlık ve karanlık ritimler, radyasyon, beslenme dengesizlikleri, sıcaklık dalgalanmaları, güneş lekeleri, ayın dönüşü, gezegenlerin dönüşü, yüksek irtifa dahil olmak üzere her türlü koşul epifiz bezimizin sağlığını etkiler. , ve günlük stres, EMF ve manyetik alanlara ek olarak.[30]
Peki negatif EMF hakkında ne yapabiliriz? Bir bakıma, bu kitabın tamamı bu soruya bir cevap ve işte nasıl.

Epifiz bezi, dünyanın manyetik alanları tarafından üretilen gibi, pozitif EMF ile beyin sinirlerinin sürüklenmesi olan “çıra” adı verilen bir süreçle restore edilir. Meditasyon, küresel EMF dalgaları tarafından üretilen aynı alfa ve teta alanlarıyla tüm beyni basamaklandırarak benzer bir etki yaratır. Saniyede 7 ila 13 döngüde meydana gelen alfa dalgaları, rüya görmeyi ve hafif meditasyonu teşvik eder. Bu dalgalar yaratıcılığımızı ortaya çıkarır ve daha derin bilinç durumlarına girmemize yardımcı olur. Theta dalgaları bölüm başına 4 ila 7 döngüde döngü yapar ve en derin meditasyon halimizde baskındır. Bu dalgalar gizem, şifa ve olağanüstü ile ilişkilidir. Biz ise

doğal frekanslarla ilişkimizi ateşleyen trans halindedir, bilgi doğrudan vücudumuza aktarılır, bizi dünya ile senkronize eder.

Şamanik dans ve davul çalma da dahil olmak üzere çeşitli çakra şifa yöntemleri her zaman bu uyumun gerçekleştirilmesine yardımcı olmuştur. Mudralar, ilahiler ve diğer Hindu temelli uygulamalar aynı görevi yerine getirir.[31]
Neredeyse tüm çakra tıbbı uygulamaları bu tür çıra ve restorasyona olanak tanır.



Algıdaki Ortaklar: Epifiz ve Hipofiz

Zihnin merkezi olan hipofiz beziniz ve aydınlanmanın yeri olan epifiz beziniz, kundalini ve psişizmle ilişkili olanlar da dahil olmak üzere birçok mistik aktivitede ortaktır. Aslında birçok uzman, tamamen işlevsel bir üçüncü göz oluşturmak için ikisinin birleşmesi gerektiğine inanıyor. Böyle bir uzman yogi HH Shri Kumarswamiji'dir.[32]1995 yılında vefat eden Shri Kumarswamiji, birçok Doğulu ve Batılı takipçi tarafından tanınan bir guruydu.[33]

Lojistik bu iddiayı desteklemektedir. OlarakResim 16Epifiz bezi orta beyinde, hipofizin hemen arkasında ve hemen üstünde yer alır. Gözlerde de bulunan ve üçüncü ventrikülün her iki tarafındaki serebral hemisferler arasında iki büyük gri madde kütlesi olan talamusa bağlı pigment içerir. Talamus, duyusal bilgileri iletir ve ağrı algısı için bir merkezdir. Epifiz bezi bu ventrikülün arka tarafındadır ve hipofiz çatısındadır. Üçüncü karıncıktaki bu bezlerin birbirine karışan özlerinin üçüncü gözü açtığı söylenir.

Beynin üçüncü ventrikülü nedir? Serebral hemisferlerin tabanına yakın dar bir açıklıktır. Aynı zamanda duyusal tepkilerimizi depolayan talamusun iki alanını da ayırır. Hipofiz ve epifiz bezlerinin enerjileri birleştiğinde, daha yüksek bilgiye erişebilir ve kişisel hayatımıza takılıp kalmaktan kaçınabiliriz.

deneyimler. Yükselen kundalininin asıl yolunun sinir kanallarından geçtiği ve daha sonra medulla oblongata'ya girdiği, beynin pons bölgesine ilerlediği ve gözlerin arkasındaki hipofiz bezine indiği söylenir. Buradan epifiz bezini ve daha yüksek boyutlarla bağlantımızı uyandırmak için üçüncü ventrikülden yayılır.[34]

Diğer fizyolojik faktörler, epifiz ve hipofiz arasında birleşik bir mistik ilişkiye neden olur. Epifiz bezi, beynin kan bariyeri tarafından korunmaz. Bu, yalnızca böbreklerden sonra çok fazla kan (ve dolayısıyla besin) aldığı anlamına gelir. Bu aynı zamanda vücudun geri kalanında neler olup bittiğini sürekli olarak "bildiği" anlamına gelir. Omurga kolonunun en üst ucunda yer alan epifiz bezi, en temel kaygılarımızı düzenleyen, beynin en eski bölümünde son bulur. Kundalini epifiz bezini tamamen aktive ettiğinde ne olur? Mistik hormonların salınımı tüm benliğimizi aydınlatır, aynı anda limbik sistemimizi ve alt çakralarımızı dönüştürür.

Önceki bölümde incelediğimiz gibi, ajña'yı temsil eden hipofiz bezi sfenoid boşlukta bulunur ve bu nedenle eskilerin önerdiği şekilde epifiz bezinden salgıları almak için mükemmel bir konumdadır. Taocular, epifiz ve hipofiz arasındaki bölgeye, kristallerin varlığı göz önüne alındığında uygun görünen “Kristal Saray” diyorlar.[35]



Amrita Neyden Yapılmıştır?

Sahasrara tarafından üretilen ve ajña tarafından alınan amrita adı verilen nektarı hangi fiziksel bileşenler oluşturabilir? Jana Dixon'a göre, yazarın *Kundalini'nin Biyolojisi*,[36] aşağıdakilerin bir karışımıdır:

Endojen Kannabinoidler: Kannabinoidler, vücuttaki kimyasallardır. Esrar gibi maddelerden aldığımız yüksek hücre reseptörlerini harekete geçiren vücut. Endojen kannabinoidler

kendi vücudumuzda üretilenler. Bunlar ruh halimizi, iştahımızı, ağrımızı, inflamatuar yanıtımızı ve hafızamızı etkiler.[37]

Enkafalinler: Bunlar ağrıyı bastıran nörotransmitterlerdir. Onlar genellikle endorfin olarak sınıflandırılırlar ve vücutta bir "acele" yaratırlar.[38]

vazopressin: Bu hormon hipotalamus tarafından oluşturulur ve hipofiz bezi tarafından salgılanır. Su tutulmasını kontrol eder ve ayrıca bağlanmayı teşvik eder.[39]

Ca2 + İyonları:"Ca "kalsiyum anlamına gelir. Kalsiyum iyonları geçmesine yardımcı olur nöronlar arasında ve bir nöron boyunca bilgi. İyon, yükü olan bir molekül veya atomdur. İyonlar, sinir ve kas sistemlerimizdeki enerjinin hareketine enerji verir. Ve öğrendiğin gibi "Epifiz Bezi: Sahasrara'nın Endokrin Bezi"Ca2+ sinyalleri nöron-glia etkileşimine ek olarak glia hücreleri için bir ortam görevi de görebilir.[40]

glutamat: Beyin fonksiyonu, öğrenme için gerekli bir amino asit, ve metabolizma, sinirler boyunca mesajların iletilmesine yardımcı olur.[41]

oksitosin: Oksitosin insanların bağ kurmasına yardımcı olur, iyimserliği ve kendi kendine saygı görür, yaraları iyileştirir, ağrıları giderir, stresi azaltır, cömertliği teşvik eder, diyete yardımcı olur, bir takım psikolojik ve fizyolojik sorunları önler.[42]

Polarize Su: Su oldukça polarizedir; iki molekülü, hidrojen ve oksijenin farklı yükleri vardır. Bu, kendisiyle etkileşime girebileceği ve bir tür moleküller arası ağ oluşturabileceği anlamına gelir.[43] Bu polarize su büyük olasılıkla beyin omurilik sıvısında biriken ve epifiz bezinin altındaki ventrikülde toplanan glial hücreler ve nöronlar tarafından üretilir. Bu noktada hipofizin altındaki sfenoid sinüse yolunu bulur. Heyecanlandığında - örneğin orgazm veya kundalini yükselirken - bu sıvı sinüslerden salgılanır ve boğazın arkasına düşer.[44]

Yönetilen Vücut Parçaları

Sahasrara epifiz bezi, kafatası, beyin sapı, kranial sinirler, kranial pleksus, serebral korteks, sinir sistemi, beyin, kafatası kemikleri, başın üst kısmı ve merkezi sinir sistemini yönetir. Bazen sağ göz ve sağ beyin yarım küresi bu çakra ile, sol göz ve beyin yarım küresi altıncı çakra ile ilişkilendirilir.[45]

Baskın Duyu ve Duyu Organı

Yedinci çakra, fizikselin ötesinde var olur, bu nedenle duyu ya da duyu organı yoktur.

Eylem Organı

Eylem organı varsa o da epifiz bezidir ama yine sahasrara fiziksel ötesi kabul edilir.

Hayati Nefes

Sahasrara nefesin ötesindedir.

İlgili hastalıklar

Bu enerji merkezi ile ilgili hastalıklar, kas ve iskelet sistemi ve cilt bozuklukları, depresyon, fiziksel bir rahatsızlıkla bağlantılı olmayan kronik yorgunluk, baş ağrıları, koordinasyon güçlükleri, migren, baş dönmesi (üst çakralarda çok fazla enerjiden), beyin tümörleri, amnezi, Alzheimer, epilepsi, multipl skleroz, Parkinson hastalığı, şizofreni, öğrenme sorunları, psikoz, nevroz, uykusuzluk ve ışığa, sese veya çevreye duyarlılık.[46]

Psikolojik İşlevler

Bu çakra ile ilişkili temel psikolojik sorunlar, umut, inanç, farkındalık, bilinç ve gerçek gibi daha yüksek erdemlerle olan duygusal ve zihinsel ilişkilerimizi içerir. Nihayetinde tüm yanlış algılamalar, lütuftan ziyade karmayı destekleyen bir dogma veya duygusal blok yaratır. Ego ve yüksek benlik arasındaki çatışmaları çözerek bu dramaları temizleriz.

Psikoz, öğrenme sorunları, nevroz ve depresyon ve anksiyete gibi diğer önemli psikolojik zorluklar genellikle bu çakrayla ilişkilidir. Elbette bu sorunların genetik, biyokimyasal ve deneyimsel nedenleri var. Bununla birlikte, çakra açısından bakıldığında, bu zorluklar, kendini sevme ve kendini algılama dahil olmak üzere manevi ilkelerin yanlış anlaşılmasını içerir. Kendimizi İlahi Olan tarafından tamamen sevilen ve birliğe layık olarak görebilir miyiz? Bu gibi soruları keşfetmek, sorunlarımız ne olursa olsun, bizi nihayetinde barışa ve dinginliğe götürebilir.[47]

Burada da varlığa sahip olma veya lanetler konularını inceliyoruz. Bu çakra ve daha yüksek planlar arasındaki bağlantı nedeniyle, karanlığa adanmış enerjiler veya ruhlar genellikle yedinci çakranın aktivasyonu gibi süreçler yoluyla daha fazla ışığa açılanları avlar. Kendileri aydınlanmamış - İlahi olanı aramak için çok korkmuş veya utanç verici - genellikle yedinci çakra parlaklığına sahip olanlardan ışık çalmaya çalışırlar. Kısacası, genellikle aydınlanmaya atfedilen sevinci kıskandıkları için, yaşayanların aydınlanma sürecini durdurmak için ellerinden gelen her şeyi yaparlar.[48]

İlişkili Arketipler

Bu enerji merkezinin pozitif arketipi, dünyayı anlamak için zekayı ve analizi kullanan Guru'dur. O Ruh ile birdir ve ruhsal yasalara göre hareket eder.[49]

Negatif tarafta, buradaki arketip, fiziksel dünyayla iç içe olan ve maneviyata çok az önem veren Egoist'tir. Egoist'in olumlu ifadesi, benliğin bir birey olarak tanınmasıdır.[50]

Kişisel profil

Yedinci çakrayı açmadan önce, bir kişilik stili ile diğerinden daha fazla ilişki kurma eğilimindeyiz - yürekten birinci çakra temelli veya sevgiyle dördüncü çakra temelli olabiliriz. Berrak bir taç çakra ile, halihazırda geliştirmiş olduğumuz kişiliği korurken bile, yüksek benliğimiz hakkında daha geniş bir anlayış kazanabiliriz. Aradaki fark, diğerlerini anlamak için bakış açımızı da genişletebilmemizdir.[51]

Bunu söyledikten sonra, yedinci bir çakra insanının ana kişilik armağanları, ruhsal, yüksek düzeyde bilinçli ve evrensel gerçekleri ve düşünceleri ifade etmeyi içerir. İyi, kötü ve kötü arasındaki farkları özünde anlayarak kutsal felsefelere yöneleceksiniz. Duyarlılıklarınız, başkalarına kişisel ruhsal çağrılarında yardım etmek veya daha ezoterik olarak, başkalarını ruhsal arayışlarda yönlendirmek gibi pratik yollarla yönlendirilebilir, belki bir bakanlık veya ruhsal bir işlev de içerebilir. Ayrıca ruhları algılayabilir ve ruhsal alemde kendinizi yönetebilirsiniz.

Sık sık, gerçekten güçlü bir yedinci çakraya sahip kişilerin bu dünyadaki karanlıkla ilişkilerini yönetmek için mücadele ettiğini görüyorum. Yedinci çakra kişilerini peygamberler, ilahi iradenin ne olduğunu ve neyin olmadığını ayırt edebilen insanlar olarak görüyorum. Ayrıca başkalarının potansiyelini veya gerçek özlerinin doğasını da hissedebilirler.

Yedinci çakra bireylerinin çoğu, kişiliğinde belirgin olmasalar bile, olumsuzluklarına odaklanmak yerine bir başkasının olumlu özelliklerine inanmayı tercih eder. Bu, sıklıkla, yedinci çakra peygamberinin kötüye kullanım, yalanlar veya aşağılayıcı yorumlar gibi zararlı muamelelere katlandığı ve iyiliğin ortaya çıkmasını beklediği sağlıksız ilişkilere yol açar. Yedinci bir çakra insanının özellikleri ne kadar meleksel olsa da, onlara bu gezegende yürüdüklerini ve kiminle ilişki kuracaklarına gizli değil, açık olana dayanarak karar verme iznine sahip olduklarını hatırlatıyorum.

Yedinci Çakranın Eksiklikleri ve Fazlalıkları

Bu enerji merkezindeki eksiklikler amaç, ahlak, neşe ve güven eksikliğine yol açar; anlam veya kimlik kaybı; ilgisizlik; materyalizm; bencillik; bitmemiş bir işi kapatamama; din veya maneviyat korkusu; akılsız kararlar; manevi sinizm; zorlukları öğrenmek; ölüm korkusu; ve duygu

yalnız ve diğerlerinden ayrı. Ayrıca kişinin kendi bedensel ihtiyaçlarını görmezden gelmesiyle de sonuçlanabilir.

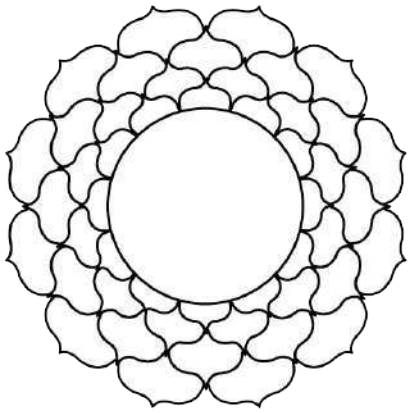
Buradaki aşırılıklar, kişinin aşırı entelektüel olmasına - "kafada" yaşamasına - yol açar ve üstünlük duygularını, manik-depresif davranışı, histerik davranışı, dine veya herhangi bir fanatik manevi düşünceye bağımlılığı ve vücuttan ayrılmayı teşvik eder.

Yedinci Çakra Dengelendiğinde

Dengeli bir sahasrara, kişiyi ego güdümlü arzulardan kurtarır. Kendine güven, özveri ve üstün bilinçte, rafine bir empati duygusuyla eşleşen artışlar vardır. Büyük resmi algılama yeteneği ile insani bir doğa gelir. İç huzur ve tatmin deneyimleri, şimdiki anda yaşama yeteneği gibi artar. Makro kozmos, mikro kozmos ile karşılaştırılabilir.
- “yukarıdaki gibi, aşağıda da.” “Taç şefkati” denen şeyi, algılayıcı ve iletişimsel olma yeteneğini deneyimlersiniz. Tüm çakralar dengelenmeye başlar ve ana enerji merkezlerinde şunlar meydana gelir:

Birinci Çakra:topraklama **İkinci Çakra:**Yaratıcılık **Üçüncü Çakra:**Dünyada başarı **Dördüncü Çakra:** geniş bir kalp **Beşinci Çakra:**Gerçek sesinizin ifadesi **Altıncı Çakra:**İç bilme ile bağlantı **Yedinci Çakra:**En yüksek bilinç hali[52]

Sahasrara Sembolleri:Yedinci Çakra Yantra



Sahasrara'nın sembolizmi karmaşıktır. Bazı sistemler sahasrara'yı çoğunlukla taç çakranın dışında bulunan bir dizi ikincil çakrayla bağlantılı olarak tasvir eder ve yine de diğerleri bu ikincil çakraların çoğunu sahasrara'nın bir parçası olarak algılar ve onun içinde yer alır. Aşağıdaki açıklama, sanki içindeki ikincil işlevlerin çoğunu içeriyormuş gibi, sahasrara'nın sembollerini ve yantrasını açıklar. Onu, altı sembol kategorisinde çakrada en dış katmandan iç çekirdeğe geçmenizi sağlayacak şekilde düzenledim.

Sahasrara'nın bin yaprağı vardır.

2. Yantra, altın bir perikarp içinde dairesel bir ay bölgesi içerir. Bu ay bölgesi parlak ışınlarla parlıyor ve ölümsüzlüğün yurdu olarak kabul ediliyor. Nektar gibi nemli ve serin olarak tanımlanır. Bazen chandra (ay) mandala olarak adlandırılır.

Ay bölgesinin içinde parlak bir üçgen yer alır. Bu aşağı bakan üçgen, içinde Shiva'nın dairesel meskeni olan bir trikona veya trikuta olarak adlandırılır.

4. Bir daire şeklinde Shiva'nın meskeni, aynı zamanda Büyük Boşluk, para bindu, yüce bindu, parama purusa, harihara'nın yeri, prakriti-purusa'nın (veya Shakti-Shiva'nın) yeri olarak da adlandırılır. , shunya, Vişnu'nun meskeni veya Devi'nin meskeni. Bir uygulayıcı kundalini'nin gelişimi yoluyla bu boşluğun güzelliğini deneyimlediğinde, buna nityananda da denir. O, kurtuluşun ana köküdür ve kala'yı ama-kala ile tezahür eder, daha sonra anlatacağım kavramlar. Burada Parama-Shiva veya Brahma ve Atman olan Yüce Lord Shiva yaşar. o burada

Shakti ile birleşin. Bu boşluk, hiç bitmeyen mutluluk ve kurtuluşun ana kaynağıdır, yogiler tarafından gizli tutulur ve ancak uzun vadeli ve düzenli yoga uygulamaları ile anlaşılabilir.

Kundalini yüce bindu'ya ulaştığında, tüm*tatvalar,*veya ilkelerin yanı sıra bunların kaynağı veya*prakriti*, yüce bindu içine emilir. Artık onların mayanın ötesinde ya da biçimsiz ve mutlak oldukları söyleniyor. Geriye kalan, Shakti ile birlik içindeki Shiva'dır ve onların sonsuz güçleri yüce bindu'da yoğunlaştırılır. Aday şimdi tam aydınlanmayı deneyimliyor; farkındalık olur
süper bilinç. Artık mutlak mutluluk var, ya da*satchitananda*. Bu süreç ancak zihnin tam kontrolünü elde ettikten sonra gerçekleşir (*citta*, daha önce anlatıldığı gibi) ve bu yere ulaşanların bir daha asla "dolaşan" doğumun bağlayıcı dünyasında doğmadıkları söylenir. Bu nihai özgürlüğe ulaşmak için çok aşamalı bir süreç var ve bunu şimdi daha detaylı anlatacağım.

5. Bindu'da çözülmeden ve Shiva, kundalini veya Shakti ile çiftleşmeden önce, kendini dört şekilde veya dört aşamada aşağıdaki gibi ifade eder:

Üçgenin içindeki ama-kala olarak: İşte o on altıncı kala ay.*Kal*"saymak" anlamına gelir ve bir kavramına atıfta bulunur. *kalaçakra,* ya da zaman çarkı. Ana fikir, tanrıçanın ay gibi evrelerde ortaya çıkmasıdır; on altıncı kala dolunay günüdür ve yüce tanrıçayı temsil eder. Ama-kala veya shashi olarak, genç bir güneşi andırır, kırmızı renktedir. Lotus lifinin yüzde biri kadar ince. On milyon şimşek çakması gibi parlak ve yumuşak. Ve aşağı doğru çevrildiğinde, Shiva ve Shakti'nin birliğinden gelen bol nektarın kaynağıdır.

*Ama-kala'nın içindeki nirvana-kala olarak:*Burada daha çok bilinir mükemmelden daha mükemmel, bir saçın ucunun binde biri kadar ince ve hilal şeklinde. O, tüm varlıkları kaplayan ve özümseme gücünü gösteren ebedi tanrıçadır. İlahi bilgi verir ve aynı anda parlayan tüm güneşlerin ışığı kadar parlak olarak kabul edilir - veya 10 milyon güneş kadar parlak ve

10 milyon ay kadar soğuk. Yüce tanrıça olarak, kişisel tanrının içinde ya da *iştadevata*. O on yedinci *niranjana kala*, "biçimsiz veya lekesiz" veya "boyasız hilal ay" anlamına gelir.

Nirvana-kala içindeki nirodhika ateşi olarak: burada algılıyoruz olarak adlandırılan üstün kontroldeki tanrıça veya tam gücü *nirodhika*. Bu güç, güç biçimindedir veya *vahni*, sesin tezahür etmediği veya *hiçbir şey için*.

Nirodhika ateşini yansıtan nirvana Shakti olarak: Tüm gücüyle, ilkel nirvana Shakti, her şeyi içine çeken bir kundalini gücüdür. 10 milyon sabah güneşi kadar kırmızı, üç dünyanın annesi ve mantra, ince ve gizli evrenin kaynağı. Bir saçın ucunun 10 milyonuncu kısmıyla karşılaştırılır. Ayrıca sadece Lord Shiva'nın da farkındadır, ona olan sevgisinden dolayı mutluluk saçmaktadır. Tüm yaşamın ve varlıkların kaynağı olarak, Brahman bilgisini bilgelere aktarır. O, başkalarının ihtiyaçları olmadan bilincin tam somutlaşmış halidir ve genellikle bir dizi başka unsuru içeren bir daire olarak resmedilir.

6. Tam olarak gelişmiş nirvana Shakti'nin içinde daha önce tarif edilen (kırmızı nokta ile temsil edilen) mesken veya bindu olduğuna dikkat edin. Bu meskene tam olarak girmeden önce, her biri bir enerji yapısıyla bağlantılı olan aşağıdaki adımları atmalıyız.

Vizeden geçmek: Dairesel ay bölgesinin üstünde taç çakra *vize,* veya güç köprüsü. Sanskritçe harften sonra iki nokta olarak sembolize edilebilir. *Ah*. Sahasrara çakra ile ilgili olarak, viserga köprüsü ama-kala'nın hemen üzerinde başlar ve yüce bindu'da biter. Bu başlangıç ve bitiş noktaları arasında bir dualite köprüsü oluşturur. *aham*, bilincin gücü ve *idam* Kundalini'nin birlikte ustalaşmak için yolculuk etmesi gereken daha nesnel bir enerji. Görsel olarak, viserga köprüsü, kırmızı yıldırım gibi parlayan kırmızı olarak tanımlanır. İçinde beş yaşamsal havanın veya prananın, beş tanrının ve tüm bilginin özleri vardır. (Bazı sistemlerde

nirvana kala ve nirodhika ateşi, köprünün alt ve üst noktaları arasında yatar.) Köprüden geçtikten sonra, kundalini üç buçuk kez kıvrılır.

*Shankhini'nin Ortaya Çıkışı:*Spiral formda, içinden geçtikten sonra sahasrara, kundalini Shankhini olarak bilinir hale gelir. O sahasrara'nın ve viserga'nın ikinci noktasının üzerindedir. Yüce bilgi olarak, o, Sakalashiva ile birleşir, kutup yıldızı bölgesi olarak bilinen bölgeye emilir ve Paramashiva'nın sonsuzluğuna karışır.

*Alternatif bir öneri:*Bazı sistemler şunu önermektedir:*hristiyan,*veya dilek ağacı (bölümde açıklanmıştır)7), sahasrara'nın merkezinde yer alır. Bu durumda, Shakti ve Paramashiva cinsel birliktelikte birleşir ve bir ve aynıdır. Genellikle Ardhanarishvara olarak tasvir edilirler.[53]

Sahasrara'nın Bileşen Parçaları

Brüt Öğe: Sahasrara çakrası olduğu için bu kategori geçerli değildir. sınırsız. Bazen*tatva,*veya burada ince ilke denir*adi tattva*veya *işvara tattva*, "Tanrı'nın kaynağı."*adi*"başlamadan" anlamına gelir ve*anadili*"sonsuz" anlamına gelir; bu çakra bu nedenle sonsuzdur.[54]

İnce Öğe:İlişkili yok **Elementin Rengi:**İlişkili yok **Elementin Sesi:**Visarga (nefes alma sesi)

Bağlanmak:ikiliksizlik; kozmik bilinç[55]

Ses Taşıyıcı: Bindu'nun hareketi, bir hilalin üzerindeki bir nokta

yaprakları: Sahasrara'nın nilüferi genellikle beyaz bir nilüfer olarak tasvir edilir. yaprakları. Lotus, viserga güç köprüsünün altında Shankhini nadi'nin bulunduğu boş alanda bulunur.[56]Bu boşluk bazen "yüce eter" olarak adlandırılır.

En eski kutsal metinlerde, bu nilüfer, başı aşağı dönük bir dolunaydan daha parlak ve daha beyaz olarak tanımlanır. Yaprakların genellikle gökkuşağı renginde olduğu ve her biri aşağıdakilerden oluşan yirmi katman halinde düzenlendiği söylenir.

yaklaşık elli yaprak. Kümelenmiş filamentlerinin genç güneşin rengi olduğu söylenir ve vücudundaki harfler A harfi ile başlar. Geleneksel olarak, sahasrara'nın taç yapraklarındaki harflerin rengi hakkında hiçbir şey söylenmez, bu nedenle genellikle beyaz olarak kabul edilirler ve birbirinden ayrılırlar. sağdan sola.[57]

Bin yaprağın her biri farklı bir nadi ile bağlantılıdır ve toplamda bin nadi ile bağlantılıdır. Sanskrit alfabesinin elli harfinin tamamı bu taç yapraklarda ve bunların yirmi permütasyonunda veya katmanında bulunur.[58]Bu taç yapraklar, genellikle bir şemsiyeye benzetilen çan şeklinde aşağı bakar. Beyaz parlarken, filamentlerinin bazen ateş gibi parladığı söylenir. Bunun nedeni Shiva'nın bindusunun beyaz ve Shakti'nin bindusunun kırmızı olmasıdır. Onların kombinasyonu denir*kamala*:*ka,*"güneş" anlamına gelen ve*mala,*"hem ışık hem de ses yayan" anlamına gelir. Bu nedenle, yaprakların tüm güçleri, tüm Sanskrit harflerini ve tüm mantraları içerdiği düşünülmektedir.

Efsaneye göre, kundalini sahasrara çakrasına ulaştığında ve Lord Shiva ile karşılaştığında, Shiva lingam'ı -bindu veya boşluk- çevreler. *ksha* ağzından çıkıyor. Bu harfler, panchashika mala, Shiva-Shakti birliği ile ilişkili mala boncukları dizisini oluşturur. Shiva ve Shakti bir kez birleştiğinde, harf-mantralarıyla birlikte elli yaprak, ilk altı çakradaki yapraklara ışık huzmeleri olarak yayılır. Upanişadlardan alınan bu hikayede Lord Shiva'ya Surya denir ve bu binlerce ışık huzmesine sahiptir. *döküntü*. Shakti ile birleştiğinde, o yüce sesin ya da*hiçbir şey için*. Aslında, bindu'da o kadar konsantre olur ki, üçgenin üç kenarı - A, U ve M harfleriyle temsil edilir - dengede ses çıkarır ve üç gunayı dengeye getirir. Bu gerçekleşirken, üzerlerine elli Sanskritçe harfin yazılı olduğu taç yapraklar şarkı söylemeye başlar - bir dizi mantra.

Bu mantralar iki şekilde okunur: A'dan LA'ya, ki buna anuloma denir, ama aynı zamanda LA'dan A'ya, viloma denir. Bu seslendirme biçimleri aynı anda gerçekleştiğinde, yüz mantra yaratılır. Surya (Lord Shiva), ışık formunda, şimdi yüz formda bin ışık huzmesi yayar, böylece sahasrara yüz yapraklı nirvana çakrasını oluşturur.[59]

Kozmik Alem veya Düzlem

Yedinci çakranın alanı*satya loka,*ya da gerçek.

yönetici tanrıça

Sahasrara'da Shakti, tüm formlarının tamamlanması olarak tezahür eder. Son adı Shankhini'dir ve sahasrara'ya ve yüce bindu'ya girdiğinde bu hale gelir. O şimdi özgür*(jiva mukti)*ve tüm yetkilerinin tam mülkiyetinde.[60]

Tanrıyı Yönetmek

Muladhara'da hayvanların efendisi olarak ve muladhara'da ve ajña'da Shiva lingam aracılığıyla görünen Lord Shiva, sahasrara'yı yönetir. Bazen diğer isimlerin yanı sıra Evrenin Yüce İlahi Bilinç ve temeli olan Adi Anadi veya Parama-Shiva olarak da adlandırılır. Nihai rolünde, kozmosun yaratılmamış yaratıcısını temsil eder (*svayambhu*), mutluluk (*ananda*), saf bilinç (*puruşa*) ve kurtuluş (*mokşa*). Karma ona dokunamaz. Ayrıca her bireyde (*jivatma*), biz Shiva'nın bu yüce formunda yaşıyoruz. Bireysel benliğimiz sahasrara çakrasında Shiva'ya ulaştığında ve onunla birleştiğinde, herhangi bir pranga veya sınırlamadan kurtuluruz. Bu çakradaki Shiva hakkında daha fazla bilgi için “Sahasrara Sembolleri” bölümüne bakın.[61]

Gezegene hükmetme

Yedinci çakranın yönetici gezegeni, değişim ajanı olan Uranüs'tür.

Granthi (Düğüm)

Sahasrara'ya bağlı hiçbir granthi veya kundalini kilidi yoktur.

Sezgisel Yetenekler

SIDDHI

Sahasrara çakraya tam inisiyasyon yoluyla, yogi bilinçüstüne girer ve bir*jnani*, bilge biri. Bir jnani dünyaya kendinden ayrı olarak bakmaz; ancak, bu durumdaki biri herhangi bir şeyin kendilerine ait olduğunu varsaymaz - daha ziyade, sahip olma veya kontrol etme arzusunun üstesinden gelmiştir.[62]Tüm siddhilere erişim, bu enerji merkezinin aktivasyonu ile - ve hatta belki de ajña'nın aktivasyonu sırasında - elde edilirken, jnani, İlahi Olan'ın bir yansıması olmak yerine güvenerek, onları kullanmak için hiçbir zorlama hissetmez.[63]

CGEÇİCİGIFT'ler

Tüm hediyelere yedinci çakra aşamasında erişilebilir. Özellikle sahasrara ile bağlantılı olduğuna inandığım şeyler arasında astral projeksiyon (vücut dışındayken ruh yolculuğu), duru idrak (net bilme) ve diğer tüm empatik yetenekler, şeytan çıkarma (ruhların serbest bırakılması), inanç iyileştirme, burç (astrolojik çizelgeleri yorumlama), havaya yükselme, önsezi (geleceği görme) ve kehanet (ne olması gerektiğini bilmek).

İnce Vücut Ortakları

rsevinçliAÜRİKFIELDANDİTSFUNCTIONS

Yedinci aurik katman, altıncı aurik alanın üzerinde yer alır ve vücut yüzeyinden yaklaşık üç fit uzaktadır; bölümlerde yer alıyor20ve32.

SekonderChakraş

Kadimlerin çoğu, sahasrara'nın bağımsız bir çakra, kundalini'nin yolculuğunun nihai çözümünü gerçekleştiren yerleşik enerji merkezlerine sahip bin yapraklı bir güzellik olduğuna inanıyordu. Yine diğerleri, sahasrara'nın, performansını sağlayan ikincil çakraların kaleydoskopu nedeniyle işlev gördüğünü iddia etti. Birçoğu bu kitap boyunca tasvir edilen Hindu olmayan sistemler, her iki fikri de sergiliyor, birçoğu başın üstünde bir dizi kişiötesi çakra içeriyor.

Bu bölümde sahasrara ile en sık bağlantılı olan ikincil çakraları örnekliyoruz; bunlar mutlaka bu kitapta açıklanan diğer sistemlerde bulunan kişiötesi çakralar değildir, ancak benzer olduklarında bu gerçeği not edeceğim. Şimdilik, destekleyici sahasrara bileşenlerine sanki hepsi ayrı ama etkileşimli çakralarmış gibi davranacağım. Daha birleşik bir bakış açısı için "Sahasrara Sembolleri" bölümüne bakın.

Son bölümde ikincil çakralarla ilgili tartışmamızı bıraktığımızda, ajña'nın üzerinde manas ve indu çakraları vardı. Birçok sistemde, indu veya soma çakrası ajña'nın kenarını işaretler. Bu noktadan yukarıya, aşağıdan yukarıya doğru aşağıdaki sistemi ele alacağız:

Mahanada: Bazen indu ve nirvana arasına yerleştirilen bir nokta çakra

Nirvana: Kafatasının tepesinde bulunan nedensel bir çakra

Guru: Sahasrara'nın alt kısmında bulunan ışık temelli bir çakra (ya da kafatasının üstü veya başın üstü)

Yüce Bindu: Bazen başın üstünde veya en azından üst sahasrara[64]

Bu çakraların temsili açıklamaları aşağıdadır:

Mahanada Noktası: Bu nokta, büyük titreşimin yeri olarak kabul edilir ve yalnızca genişletilmiş tantrik düzenlemelerde sayılır. Yeri tespit edildiğinde bazen talamus beziyle bağlantılıdır ve zihinsel ve psişik performansı sağlar.[65]Vayu'nun çözüldüğü ve Shiva'nın yarısının mevcut olduğu yer olarak kabul edilir - yarısı Ardhanarishvara şeklinde bulunur.

(Diğer yarısı Shakti'dir.) Saban şeklinde olup sükûnet verir, nimetler verir, korkuyu giderir, akıl tecelli eder. Bir yogi bu noktayı başarılı bir şekilde aktive ettiğinde, konuşmada başarılı olurlar.[66]

Nirvana veya Brahmarandhra: Nirvana çakra çok katmanlı bir çakradır. brahmarandhra çakrası da dahil olmak üzere birçok isimle bilinir. Adı ne olursa olsun, her zaman sahasrara ile ilişkilendirilir. Her durumda, sushumna'nın son noktası ve kafatasının tepesi ile ilişkilidir. İlk önce, daha önce duyup duymadığınızı bilmenize yardımcı olacak birçok adını listeleyeceğim.

Tantrik geleneklerde bu çakraya nirwana, brahmarandbra çakra, bodhini çakra, rodhini, chitkalashakti çakra, shatapatra çakra, shatadala çakra, kala çakra ve dwadashanta denir. Upanişadlar tarafından eklenen ilave isimler brahmarandhra çakrası, parabrahma çakrası, dwadashanta ve shirshantargata mandaladır. bu*Puranalar* gelenek ayrıca shanta, shantipada, dwadashanta-pada, dwadashanta sarasija ve brahmarandhra pankaja adlarını da içerir.

Nirvana çakra, kafatasındaki chitrini nadi'nin üst ve bitiş noktasında bulunur. (Sushumnaya ek olarak vajra ve Brahma nadiler de burada biter.) Bu, iki konumu olduğu anlamına gelir: biri başın üstünde, diğeri başın ortasında. Yüzlerce parıldayan beyaz yaprağı vardır ve *dhi,*veya konsantre zihnin yanı sıra*ahang*, veya "Ben-lik". Sahasrara gibi epifiz bezi ile bağlantılıdır.

Brahmarandhra'da, başın arkasında, viserga veya daha spesifik olarak bindu viserga adı verilen bir açıklık bulunur. Başın arka üst kısmında bulunur ve genellikle ajña çakra ile ilişkilidir; yogiler genellikle onu bir tutam saçla kaplardı. Bu tasvirlerde farklılıklar olsa da bazen indu, chandra veya soma çakra olarak bilinir. Bu bindu veya ağ geçidi, brahmarandhra'ya bağlanır. Kelime*brahmarandhra*, ancak, iki kelimenin birleşimidir:*brahma*"bilinç" anlamına gelir ve *randra*"yarık" anlamına gelir. Bu nedenle "bilinç çatlağı" veya "Brahman'ın deliği" olarak kabul edilir. Bu merkezin ikinci konumu

Başın tepesindeki oyuk boşluk veya ön fontanel, başlıklarından bir başkasıyla ilgilidir:*thuria*, "en yüksek zirve" anlamına gelir. Bu çakra tam olarak budur - vücudun en yüksek zirvesi.[67]

Bıngıldağa genellikle bebeğin yumuşak noktası denir, çünkü böyle hissettirir ve aslında bunlardan iki tane vardır. Bebeğin başının arkasındaki kısma arka bıngıldak denir. Genellikle diğerinden daha küçüktür ve üçgen şeklindedir. Başın en üst kısmındaki ön bıngıldak olup, daha büyük ve elmas veya uçurtma şeklindedir. Her ikisi de yumuşak girintiler olarak deneyimlenir.

Bu yumuşak noktaların fizyolojik nedeni, bebeğin kafasının vücudunun en büyük kısmı olmasıdır; bu nedenle, potansiyel olarak doğum kanalında sıkışabilir. Böylece kafa kemikleri yumuşaktır ve bebeğin kanaldan geçebilmesi için dokularla birbirine bağlanır; kafa şekil değiştirerek kemiklerin birbiri üzerinde kaymasını sağlar. Bu işleme "kalıplama" denir. Arka fontanel yaklaşık altı haftada kapanır, ancak öndeki - brahmarandhra - on sekiz aya kadar tamamen kapanmaz.[68]

Manevi olarak, brahmarandhra bir Hindu hikayesinde ana aktördür. Brahma fiziksel bedeni yarattıktan sonra, bu delikten aydınlatmak için ona girdi. Bu erişim noktası kapanabilir, ancak Ruh içeride kalır. Ölümde, yogiler kendilerini fiziksel bedenden ayırırlar ve brahmarandhra tekrar açılır. Prana bu açıklıktan kaçar. Artık ruh, başı delen sushumna'dan vücudun ötesine geçer. Göre*Katha Upanişad*, dışa doğru akışı tam olarak takip edebilen ruh ölümsüzlüğe ulaşır.[69]

Brahmarandhra çakra da denir*dasamadvara*, veya onuncu açıklık veya onuncu kapı; Bu isim, bedene açılan on kapı olduğuna dair yogik inanca atıfta bulunur. Sıklıkla ruhun evi ve ölümden sonraki kaçış kapısı olarak kabul edilir. Diğer dokuz kapı bariz deliklerdir - iki göz, iki kulak, iki burun deliği, ağız, anüs ve cinsel organ. Bu dokuz delik, iç bedeni dış dünyaya bağlar. Yogik uygulamalar veya ölüm gibi durumlarda kapatıldıklarında, ruh onuncu kapıdan, bir bilinç kapısından geçmek zorundadır. Bu şekilde fiziksel benliğin aşkınlığını kazanırız.[70]

Guru: Jnana çakra olarak da adlandırılan guru çakra, dünyaya açılan bir kapıdır. içindeki öğretmenin bilgisi ve rehberliği. Bu çakra zihni arındırır ve adından da anlaşılacağı gibi daha yüksek gerçeklere iner.*Gu* "karanlık" anlamına gelir ve*ru*"ışık" anlamına gelir. Bu nedenle Guru, cehaletin karanlığını kovan ışıktır. Genellikle alnın ortasında bulunur.

Cennete giden bu merdiven genellikle ajña ile yan yana gelir; ikisi de zihinsel bilgiyle ilgilenir. Aradaki fark, ajña'nın daha düşük bilgiyi ertelemesi, guru çakranın ise daha yüksek bilgi ile uğraşmasıdır. Dönem*ajña* içerir*a*"yok" anlamına gelen ve*jna*veya "bilgi". Bu nedenle, "az bilgiye" sahip olanlara yardımcı olur. Jnana merkezi, tüm gerçekliği içeren bilgiyi işleyen merkezdir.[71]

Yüce Bindu:Yüce bindu, bazen baş veya en azından üst sahasrara'da. Mutlak boşluk, “Sahastrara Sembolleri” bölümünde açıklanmıştır.

Sahasrara'ya, vishuddha çakra ile ilgili 8. bölümde başlayan, ajña ile ilgili 9. bölümde ilerletilen ve burada tamamlanacak olan bir yaklaşıma daha dönelim. Tibetliler arasında paylaşıldığı gibi, ajña'nın üstünde lalana veya talata çakra bulunabilir. Bu çakranın altında, boğazın arka tarafında küçük dil boşluğunda bulunan golata adı verilen gizli bir çakra bulunur. Bu sisteme göre Sahasrara'nın ikincil çakrası lalata veya alın çakrası olarak adlandırılır. Alnın tepesinde bulunur ve bir barış ve dinginlik yeri olarak kabul edilir. Yogiyi bilincin en yüksek formuna yükselttiği ve insanüstü güçleri garanti ettiği söylenir. Sekiz mavimsi beyaz taç yaprağı ile bu çakra, erotik kucaklamada Shiva ve tanrıça Shakti tarafından temsil edilir.[72]Bir önceki bölümde anlatılan soma çakra ile sıklıkla ilişkilendirilir.

Kundalini Olgunlaşır: Genel Bir Bakış

Kundalini sahasrara'da olgunluğa ulaşır, Paramashiva ile bir olana kadar her çakradan ve gelişim aşamasından geçerek Shankhini, yüce kundalini olur. Kundalini'nin hikayesi artık tamamlandığında, usta nihayet şimdi anlatacağımız tüm yolculuğunun karmaşıklığını anlayabilir.

kitabında sunulduğu gibi Susan Shumsky'nin keskin içgörüleriyle keşfedin *Çakraları Keşfetmek: Kullanılmamış Enerjinizi Uyandırın*.[73]

Kundalini her çakradan yükselirken, *tatvalar,* veya her birinin ilkeleri ve her birinin öğeleri ve duyu nesneleri. Çoğu zaman, daha yüksek bir basamağa yalnızca muladhara'ya düşmek için ulaşır - hatta sahasrara'dan bile. Ancak sonunda, onun yolu aşağıdaki adımları içerecektir:

1. Muladhara'da (birinci çakra) o *kula* veya svayambhu lingam olarak dinlenen kök kundalini. Burada toprağı ve kokuyu içine alır.
2. Uyandığında *vahni* ya da anahataya doğru sonraki iki adımdan geçerek koyu kırmızı ve salınımlı kundalini ateşleyin.
3. Svadhisthana'da (ikinci çakra) su ve tat alır.
4. Manipurada (üçüncü çakra) ateşi ve formu emer.
5. Anahata'ya (dördüncü çakra) ulaştığında, surya veya sun kundalini olur ve vermilyon rengindedir. İlk önce havayı emdikten ve kalp çakrasına dokunduktan sonra ajña çakraya ulaşana kadar bu durumda kalır.
6. Vishuddha'da (beşinci çakra) eter ve sesi alır.
7. Ajña'ya (altıncı çakra) ulaştığında, *kandra,* veya ay kundalini, beyaz ve nektarla dolu. Ajña ile ilişkili ikincil çakralar boyunca uzanır: manas, emici *citta,* veya duyusal zihin; sonra indu (bazen soma veya chandra çakra olarak adlandırılır), *Buda,* veya zeka.
8. Sahasrara (yedinci çakra) alemine girerken, bazı sistemlere göre şimdi indu ile bir sonraki durak olan nirvana çakra arasındaki mahandaya girer, emer *dhi,* veya daha yüksek akıl ve *ahamkara.* ya da ego. Ay kundalini olarak, vize güç köprüsünden guru çakranın nektarlı ayında uzanan üçgene gider. Burada, genişletilmiş günlük bilinç durumu olan turya kundalini'ye dönüşümü tamamlar.
9. Şimdi “Sahasrara Sembolleri” bölümünde açıklanan yolu izleyerek uygun sahasrara çakrasına girer.
10. Sonunda bindu noktasına varsayımını tamamlar ve aydınlanmaya ulaşılır. O artık Nirvani Shakti'dir ve ötesindedir.

uyanmak, rüya görmek ve uyumak.[74]

Ama şimdi sormalıyız: Onbirinci adım var mı?

Modern metafizikçiler ve birkaç ruh doktoru, şimdi, kaudat çekirdek adı verilen bir beyin organının, kundalini'nin tırmanışının kapanışında epifiz bezinin aktivasyonunu takiben uyarılan önceki adımlar gibi psişik gelişimde geçerli bir rol oynayabileceğini varsayıyorlar.

Fiziksel düzeyde, kaudat çekirdek bazal gangliyonların bir parçasıdır ve öğrenme ve hafızada rol oynar. Aslında iki kaudat çekirdeğimiz var, C şekilli cisimler beynin merkezine yakın ve talamusa ata biner gibi. Her biri beynin iki yarım küresinden birinde bulunur.

Sol kaudat, talamus ile birlikte, iletişim becerilerini düzenler ve bize uyarılara nasıl tepki vereceğimizi söyler. Her iki kaudat da anıları saklamamıza ve beynin içindeki endişe ve endişeleri iletmemize yardımcı olur. En azından, bu organdaki işlev bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluğu besler.[75]

Onlarca yıl önce aktarılan psişik bilgilere dayanarak, hikayeye katkıda bulunan bir teori ortaya çıktı. Epifiz bezi aktive edildikten sonra ne olur? Ezoterik klasikte açıklandığı gibi*Perdenin içinden*Viola Petitt Neal ve Shafica Karagulla tarafından, kaudat çekirdek şimdi milyonlarca "psişik anteni" harekete geçirerek her türlü ESP'yi tetikliyor.[76]Bu antenler, vücudun donanım bağlantıları ile daha yüksek bilme biçimleri arasında devreler olarak çalışır.[77]

Bir avuç bilimsel çalışma bu fenomeni desteklemektedir. Örneğin, 1960'larda yürütülen çalışmaların yazarları, kaudatın başının uyarılmasını takip eden bir dizi psişik deneyimin olduğunu bulmuşlardır.[78]Daha yakın tarihli araştırmalara göre, kaudat çekirdek, beynin öforiye neden olan nörotransmitter olan dopamin için reseptör bölgelerinin yüzde 80'inin bulunduğu yerdir.[79]

Ve gerçekten, Shiva ve Shakti arasındaki aşk hikayesinin nihai sonucu, coşkulu aşktan başka nedir? "Müminlere" göre, insanlık bir zamanlar bu organa çok aşinalıkla erişmişti; o zamandan beri ayarladık. Belki de yeniden ayarlamanın zamanı gelmiştir.

Yedinci çakra olan sahasrara'daki hedefimize, gerçekten çakra sisteminin tacı olan beyaz bin yapraklı nilüfere ulaştık. Maneviyatın merkezi olarak bilinir, serebral pleksus ve epifiz bezi ile bağlantılıdır ve birçok bedensel işlevi yöneten yüksek bilincin merkezidir.

Birçok yönden bu çakra paranormaldir, normal ile ilişkili değildir ve bu nedenle bazen başın tepesinde, bazen de başın üstünde bulunur. Doğada gündelik hayatın ötesinde olduğu için ses ile temsil edilse de hiçbir maddesel unsur, nefes, duyu ve duyu organı ya da gerçek eylem organı yoktur. *vize*, bindu hareketiyle taşınan bir nefes sesi, bir hilalin üzerinde bir nokta. İkili olmayan ve kozmik bilince ulaşmamıza yardımcı olur ve dünya düzlemiyle bağlantılıdır.*satya loka,*ya da gerçek. Shankhini olarak bilinen tüm formlarında Shakti tarafından yönetilir, aynı zamanda Lord Shiva ve Ketu adlı ay düğümü ile de ilişkilidir. Altıncı çakradan sonra yetişkinlikte aktive olan bu çakra, gerektiği gibi tüm siddhilere erişmemizi sağlar.

Kundalini dinleniyor, bizi yedi beden çakrasının hepsinden geçirdi, ama hala yapacak ve öğrenecek çok şey var. 3. bölümde çakra tıbbına dair her şeyin derinliklerine ineceksiniz ve şimdiye kadar edindiğiniz bilgileri işe koyabilirsiniz.

[içerik]

Part 3

Çakra Tıbbının Temelleri

İİMZALANDIbu gemi tıbbı uygulamak için,
atomlarımın uzayda ileri geri dağılmasını değil

bu gadget tarafından.

Dr. mcCoy İÇİNDESKATRANTUZATMAK'S"SADIMLAMAKSYEMİN"EPİZOT

Hepimiz modern tıbba ve onun sağlık sorunlarımızı çözmek için ilaç, cerrahi, teknoloji ve bandaj kullanımına aşinayız. Bu yöntemler birçok durumda etkili ve gereklidir. Bununla birlikte, bazen, tekrar bir araya gelip gelemeyeceğimizi merak ederek, çok sayıda "ileri geri dağılmış atomlar" gibi hissetmemize neden olurlar.

Ama yıldız tozundan yapıldığımız fikrini benimsersek, iyileşmenin etkileri nelerdir? Ayrıca, çakralar şeklinde kendi kişiselleştirilmiş gök cisimlerimizi içimizde taşıdığımızı kabul edersek ne olur? Eğer bu doğruysa, sevinçten zıplayabiliriz çünkü çakra ilacının varlığımızın birçok seviyesinde olumlu değişimi etkileyebileceğini biliyoruz.

Bu kitapta daha önce keşfettiğimiz gibi, çakralar, zorluklarımıza aynı anda birkaç bakış açısından bütünsel olarak yaklaşmamızı sağlar. Psikolojinin, maneviyatın veya fizikselliğin teleskopuyla bir soruna yıldız bakışı atabiliriz; geçmiş, şimdiki zaman veya potansiyel gelecek perspektifinden; kendi tanrısallığımızın merceğinden bile. Çakralar aracılığıyla - ve onlar sayesinde - ruhsal içgörü için bir tanrıya uyum sağlayabilir, bir besin takviyesini desteklemek için gezegensel bir enerji kementleyebilir ve ruhumuzla bağlantı kurmak için derin nefes alabiliriz.

Bu bölümde, kendi kalbinize olmasa da yıldızları dünyaya yaklaştıracaksınız. Size çakra tıbbının faydalarını ve yeteneklerini tanıtacağım. Daha sonra hızla kolayca erişilebilen çakranın keşfine geçeceğim.

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

tıp teknikleri. Bu uygulamalar, daha önce ayrıntılı olarak tanıtıldığınız yedi temel Hindu çakrasına dayanmaktadır.Bölüm 2. (Bölüm 2sizi dünyanın dört bir yanından kültüre özgü şifa teknikleri ekleyecek olan diğer çakra sistemlerinde inisiye edecek.) Bu bölümde, kendi sezgilerinizi kullanmaktan eski yogik teknikleri kullanmaya ve bunların arasındaki her şeye kadar uzanan çakra değerlendirme ve şifa araçları yer almaktadır. .

Bu sunumun ilk bölümü hazırlama tekniklerine odaklanmıştır. Birçoğu artık Batı çakra uygulamaları olarak kabul ediliyor ve bunları biraz tanıdık bulabilirsiniz. Bu yöntemler iki kısma ayrılır: değerlendirme ve iyileştirme. Daha sonra oryantasyonda daha Doğulu olan felsefelere ve alıştırmalara geçeceğim. Birçoğunun ilk etapta hepimiz için yıldızları dizginleyen, çakra bilgeliğini göklerden ve günlük hayata çeken insanlardan kaynaklandığı için, bu son uygulamaları çakra bilgisi için temel olarak görüyorum. Son olarak, ses kullanımından homeopatiye kadar çok çeşitli çakra tıbbı teknikleri sunacağım - eski çakra tıbbının daha modern uyarlamalarından bazıları.

Bu bölümde bulamayacağınız yüzlerce çakra tıbbı tekniği varken, dahil ettiklerim çakra tıbbının temel kategorilerini temsil ediyor. Hepsinin ortak noktası, hem faydalı olmaları hem de evrensel olarak erişilebilir olmalarıdır. Hepsi, en yüksek potansiyelimizi – beden, zihin ve ruh – gerçekleştirebilmemiz için süptil enerjinin sağlıklı akışını teşvik etmek için tasarlanmıştır. Sizi zaten derinlerde zevk aldığınız aydınlanmış duruma götürmelerini sağlasınlar.

[içerik]



Çakra Tıbbının Faydaları

ASORUN OLABİLİRseviyesinden çözülebilir
onu yaratan bilinçtir.

Chakralar iyi ilaç yapar—*ilaç*bizi sağlığa, doyuma ve uyuma doğru götüren herhangi bir faaliyet olarak tanımlanır. Çakralar varlığımızın tüm yönleriyle iç içe olduğundan, bir çakrada yaptığımız herhangi bir değişiklik üstel dönüşüme neden olur. Çakralar birbirine bağlı olduğundan, birine fayda sağlamak, diğerlerini iyileştirmektir. Ve çakralar hızla titreşen enerjiye sahip süptil organlar olduğu için, çakra tıbbı uyguladığımızda hızlı çalışabiliriz.

Bu bölüm, çakra tıbbının yaşamınızı fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak iyileştirebileceği çeşitli yolları araştırıyor. İlk önce, çakralarınızla ve çakralarınız aracılığıyla çalışmayı öğrenmenin yedi ana faydasına hızlı bir bakış olan "çakra bilinci profilini" özetleyeceğim. Ardından, bu kitap boyunca bulacağınız, çakra şifası gerçekleştirme yöntemlerinin bazılarını açıklayan terimleri sunacağım - “çakra dairelerinde” görünen ancak her zaman açıklanmayan terimler. Bunlar, iyileştirme, tezahür ettirme, ego, gerçek benlik, açılma, dengeleme, temizleme, bloklar, uyumlama ve hizalanma gibi kavramları içerir. Bu fikirler siz okumaya devam ettikçe tekrar tekrar karşınıza çıkacaktır, bu nedenle ne anlama geldiklerini anlamak çok önemlidir.

Keşfedeceğiniz gibi, çakra bilgisi, kendisinin ve başkalarının hayatlarında önemli değişiklikler yaparken daha yüksek bir bilinç durumuna ulaşmak isteyen herkes için kritik öneme sahiptir. Büyüğü ve küçüğü başarabilir - ve aydınlanmış kişinin bildiği gibi, ikisi arasında çok az fark vardır.

Çakra Tıbbının Geniş Kapsamlı Faydaları

Çakra tıbbına adanmış bir hayat yaşayan biri nasıl görünür ve davranır? Genel olarak beden, zihin ve ruh bakımından dengelidirler. Ancak bu kitapta paylaştığım çakra bilgisi, ilkeleri ve tıbbının uygulanmasından sonra bekleyebileceğiniz belirli faydalar vardır. Göreceğiniz gibi, çakra çalışmasını günlük yaşamınıza dahil etmek, sizi çeşitli şekillerde güçlü bir şekilde destekleyecektir. Pratik yaparak şunları yapacaksınız:

Netliği Artırın:Çakralar anılarınızı depolar. Ayrıca depolarlar ve şu anda gerçekten ne düşündüğünüzü, neye inandığınızı ve neye ihtiyacınız olduğunu bilmek için bu enerjileri temizlemelisiniz.

Olumsuz İnançları ve Duyguları Temizleyin:Yıkıcı inançlar sizi kurdu olumsuz tutumlar, ilişki sorunları, refah eksikliği ve duygusal tahribat için. Ayrıca kıskançlık, küskünlük, nefret veya ihanet gibi kendinden nefret etmekten fiziksel hastalığa kadar her şeye neden olabilecek zararlı duyguların da tuzağına düşebilirsiniz.

Hem Psikolojik hem de Fiziksel Travmayı Temizleyin:adressiz Travma, siz onunla uğraşana kadar sizi meşgul etmeye ve etkilemeye devam edecektir.

Analizlere Erişim: Her çakra farklı bir psişik tarz aracılığıyla iletişim kurar. ve bu nedenle manevi rehberlik için bir yoldur - bu dünyada iyi bir şekilde yürümek istiyorsak hepimizin ihtiyaç duyduğu bir şeydir.

Stresi azalt:Tüm doktor ziyaretlerinin yüzde 75 ila 90'ı, fiziksel hastalıktan duygudurum bozukluklarına kadar her şeye yol açan stres.[1] Çakralarınızı güçlendirerek, hayatın size sunduğu her şeyle başa çıkma yeteneğinizi artırırsınız.

Her Düzeyde Bağışıklığı ve Sınırları Güçlendirin:çakralarınız koruma ve sınırlar sağlamak için aurik alanınızla – cildinizin ötesindeki enerji katmanları – ile etkileşime geçin. Bu enerjik sınırlar, adlandırıldığı gibi, olumsuz enerjilerin vücudunuza girmesini önlemenizi ve dünya ile kendi kendini yenilgiye uğratmak yerine olumlu mesajları paylaşmanızı sağlar.

Başkalarının Enerjilerini Temizleyin ve Uzak Tutun:Yüzde 80'e kadar inanıyorum sorunlarımız başkalarının enerjilerinden kaynaklanır. Çakralar bu enerjiyi depolarlar ama aynı zamanda serbest bırakabilirler ve enerjisel sınırlarımız sağlam olduğunda, onun geri gelmesini engelleyebilirler.

Çakra ilacı uygulamanın bu yedi ana faydasını keşfederken, çakra çalışmasının size çok fazla fayda sağlayabileceğini unutmayın, çünkü çakralar form içinde ve dışında çalışır - tıpkı sizin yaptığınız gibi. Bir problemin içinde sıkışıp kaldığınızda değişemezsiniz. Çakralarınızla çalıştığınızda, problemin ötesine geçebilirsiniz. Gökyüzüne ulaşabilir ve yeni bir yolu aydınlatmak için bir yıldız bulabilirsiniz.

Çakralar Netliği Artırır

Netlik kazanmak için çakralarda çalışmanız gerekebilecek birçok neden vardır. Çakraların seçim ve karar verme için bu kadar güçlü araçlar olmasının ana nedeni, birincil düzeyde çakraların depolama organları olmasıdır. Her çakranın içinde, o çakranın endişeleriyle ilgili anılar, travmalar, yanlış algılamalar, duygular ve yanlış bilgilendirilmiş sonuçlar bulunur. Kendinizi geçmişin depolanmış enerjisinden kurtarmadığınız sürece, bugünü net olarak göremez veya gelecek için plan yapamazsınız.

Bahsettiğim gibi, çakralar sadece kendi enerjinizden fazlasını depolar; her çakranın içinde başkalarından topladığınız enerjilerin bir koleksiyonu da bulunur. Önümüzdeki günlerde tartışacağım gibi "Neden Başkalarının Enerjisini Alıyoruz?"Bölüm, diğer insanlardan enerjiyi emmek çok yaygındır, ancak kendi benzersiz titreşimsel izinize uymayan enerjileri işleyemezsiniz ve bu nedenle diğer insanların fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal enerjisi sizin içinizde hapsolabilir. enerji bedenleri. Yerleştirildikten sonra, algılarınızı bulanıklaştırır ve kafa karışıklığına neden olur: "kafası karışmış" veya başkalarıyla kaynaşmış olma durumu. Kendinizi tamamen meşgul etmek istiyorsanız, bu enerjiyi serbest bırakmalısınız.

Kendi sıkışmış enerjiniz ve başkaları için tuttuğunuz enerjiler, meridyenlerinizi bloke edebilir ve delikli, kalınlaşmış veya çok ince olabilen enerji alanlarınıza zarar verebilir. Yaşam enerjiniz hareket etmiyorsa, sızdırıyorsa, başkası tarafından kullanılıyorsa veya siz ona erişemiyorsanız netlik bulmak zordur.

Çakralar ayrıca başka bir enerji mekanizmasından da olumsuz etkilenebilir: enerjik bağlar ve bağlar. Hepimiz, sınırlamalar, enerji kaybı veya enerjilerinin emilmesine neden olan başkalarıyla çeşitli enerji anlaşmaları yaparız. Süptil planlarda var olan ancak bizi fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak etkileyebilen bu "sözleşmeler" bizi uhrevî varlıklara, varlıklara ve gruplara da bağlayabilir.

Çakralarınızın tuttuğu uygun olmayan enerjileri salıverdiğinizde veya dönüştürdüğünüzde, kendinize uyum sağlayabilir ve içsel bütünlük temelinde daha iyi kararlar verebilirsiniz.

Enerjisini Neden Alırız?

Diğerleri?

Pek çok kişi, hastalıkları, fiziksel acıları, bağımlılıkları, arzuları, duyguları, inançları, hedefleri, hatıraları, düşünceleri, algıları ve hatta varlıkları ve enerjisel bağları kavrayabilecekleri ve hatta "alabilecekleri" ölçüde oldukça empatiktir. ki onlara ait değil. 2. bölümde incelediğimiz gibi, her çakra ruhsal olarak belirli psişik bilgi türlerini takip etmeye yöneliktir. Yine de bu çabada çok ileri gidebilir ve kelimenin tam anlamıyla süptil enerjiyi kendi içine alabilir. Süptil enerji fiziksel gerçekliğe dönüşebildiğinden, süptil yollarla emilen şey bedeni, zihni veya ruhu etkileyen fiziksel sorunlara dönüşebilir.

Öyleyse burada uygun bir soru var: neden başkalarının enerjilerini emiyoruz? Bunu genellikle iki nedenden biri için yaparız. Birincisi aşk. Başkalarını önemsediğimizde, onlara zarar veren enerjileri içimize alabiliriz.

İşte bunun nasıl çalışabileceği. Siz anne karnındayken annenizin mutsuz olduğunu hayal edin. Acısını hafifletmenin bir yolu olarak umutsuzluk veya depresyonun ince enerjilerini almış olabilirsiniz. Yine de, çakraların dönüştürücü etkisiyle süptil enerjinin fiziksel enerjilere dönüşebileceğini unutmayın. Biriktirdiğiniz bu mutsuzluk, kendi ilk çakra enerjinizle titreşimsel olarak eşleşmeyecek ve sonunda fiziksel, zihinsel veya duygusal hastalık süreçlerini harekete geçirebilir.

Başkalarının enerjilerini emmemizin ikinci ana nedeni, kendimiz için güvenlik yaratmaktır. Rahme dönün ve babanızın şiddetli bir alkolik olduğunu hayal edin. Rahim duvarlarından bile, onun şiddet tehditlerini hissedebilirsiniz. Onu daha az kızdırmak ve dolayısıyla daha az tehlikeli kılmak için bilinçsizce öfkesini üstlenebilirsiniz. Daha sonra, görünürde bir sebep olmaksızın başkalarına yoğun bir öfke ifade ederek büyüyebilirsiniz - öyle olmadığını anlamadan.

taşan kendi öfkeni bile. Öfkeliyken "kendin değil" gibi hissetmene şaşmamalı.

Çakralar başkalarının enerjilerini depolamak için ana araç olsalar da, aynı zamanda bu enerjileri serbest bırakmak için çalışmak için güçlü yerlerdir, 3. bölümde tartışacağımız bir süreç.

Çakralar Olumsuz İnançları ve Duyguları Temizler

Olumsuz inançlar, zayıf bir benlik imajından kötü sağlığa kadar her şeye neden olabilir. Her çakra, birçoğu yaşamı zenginleştiren, yansıtan ve iyilik kazanan belirli bir inançlar dizisi kaydeder, ancak yine de çakralarımıza yüklenen inançların çoğu yıkıcıdır.

Bu ifadeyi doğrulamak, her gün sahip olduğumuz olumsuz inançların sayısı üzerine bir araştırmadır. Bir günde sahip olduğumuz yaklaşık 60.000 düşüncenin neredeyse yüzde 80'i olumsuzdur.[2]Belki daha da kötüsü, bunların çoğu önceki gün ve ondan önceki gün sahip olduğumuz düşüncelerdir.

13. bölümde, bu olumsuz inançları çakralar aracılığıyla dönüştürmenin yollarını daha fazla keşfedeceğiz; bu çakra tıbbının en önemli hedeflerinden biridir. Oxford Üniversitesi'nde yakın zamanda yapılan bir araştırmada, bir tedaviye ilişkin zayıf beklentilerin, güçlü bir ağrı kesici ilacın beklenen etkilerinin önüne geçtiğini gösterdiği gibi, olumsuz düşünceler olumsuz etkiler yaratır.[3]

Olumsuz inançları değiştirmek için olumlu inançlara veya duygulara erişmek veya bunları değiştirmek de aynı derecede önemlidir. Rolin McCraty tarafından HeartMath Enstitüsü aracılığıyla yapılan derinlemesine araştırma, öfke, hayal kırıklığı ve kaygı gibi olumsuz duyguların artan strese, bağışıklık sorunlarına, ruh hali sorunlarına, bilişsel sorunlara ve diğer fizyolojik işlev bozukluklarına neden olduğunu göstermiştir. Öte yandan, takdir, sevgi ve şefkat gibi olumlu duygular, fiziksel ve psikolojik işleyişimizi geliştirir.[4]

Hem olumsuz hem de olumlu inançları ve duyguları depoladıkları için çakralarımız psikolojik şifa için ideal araçlardır. Olumsuz duyguları salıvermek yeterli değildir; olumlu olanlara da açmalıyız.

Çakralar Travmayı Serbest Bırakır

Yetişkinliğe ulaştığımız zaman, çoğumuz çeşitli travmatik durumlardan zarar görmüşüzdür. Travma, üzücü veya rahatsız edici koşullar yaşadığımızda meydana gelir, ancak travmadan kurtulamadığımızda veya toparlanamadığımızda etkileri devam eder. Travmaya enerjik bir bakış açısıyla yaklaşmak özellikle yararlıdır, çünkü hem süptil hem de fiziksel enerjileri içerir.

Travma birçok nedenden kaynaklanır. Bunlara fiziksel kazalar, hastalıklar ve istismar dahildir; bağımlılıklar veya bir bağımlıyla ilişki içinde olmak; duygusal, zihinsel veya sözlü taciz veya bunlara tanık olunması; ihmal; işini kaybetme, sevilen birinin hastalığı veya ölümü gibi kısa veya uzun vadeli bir stres etkenine maruz kalma ve daha fazlası.

Geleneksel tıbbın tanıdığının ötesinde başka travma kaynakları da var. Ruhumuz geçmiş yaşam travmasını bu yaşama taşıyabilir. Ayrıca, diğer kişilerin veya varlıkların süptil enerjilerinden gelen suistimal ve saldırılara maruz kalabiliriz, bu konu ilk olarak yukarıda bahsedilen bölümde tanıtılmıştır.Neden Başkalarının Enerjisini Alıyoruz?**"**

Çakralarımız boyutlararasıdır, zaman içinde var olur ve kendi soy köklerimizin yanı sıra tüm zaman dilimlerinden gelen enerjiye erişir. Bu, onların geçmiş yaşamlar, bu yaşam, atalardan kalma travmalar ve hatta gelecekteki olası olaylar için rezervuar oldukları anlamına gelir. Ayrıca tüm yaşanmış ve hatta potansiyel travmalara, psişik saldırılara ve enerjik bağlılıklara karşı duygusal ve zihinsel tepkilerimizi de barındırırlar. Bazen bu yaşam travmasını terapötik yollarla temizleyebiliriz, ancak çoğu zaman bu yaşam travması ruhumuzu veya geçmiş yaşam sorunlarımızı veya bir atamızın durumunu yansıtır. Bu, bir çakra aracılığıyla travma ile uğraşmanın bu kadar güçlü olmasının nedenlerinden biridir: aynı anda travma ile ilgili tüm durumları ve enerjileri temizleyebiliriz.

Çakra tıbbının bu kadar etkili olmasının diğer nedeni, travmanın muazzam bir süptil enerji bileşenine sahip olmasıdır. Kuvvetler hem süptil hem de fizikseldir ve süptil enerjik kuvvetlerin nasıl dayandığını ve bizi yaralamaya devam edebileceğini açıklamanın en iyi yolu bir örnektir.

Bir çocuğun kaçak bir beyzbol topu fırlattığını ve kafanıza çarptığını ve bunun sonucunda travmatik bir beyin yaralanmasına maruz kaldığınızı hayal edin. durumu inceleyin anlarsınız

beyzbolun enerjik bir kuvvetle havaya uçtuğunu keşfedin. Kafanıza çarptığında, bu kuvvet de öyle.

Kuvvetin bir bileşeni fiziksel olarak yoğunluk ve titreşim açısından ölçülebilir, ancak fiziksel kuvvette iç içe geçmiş süptil enerjiler de vardır. İnce güç, topu atan çocuğun duygularını veya o sırada çocuğu cezalandıran hakemin inançlarını içerebilir. Belki de güç, o çocuğun geçmişini ya da beyzbol sevgisini (ya da sevmediğini) bile taşıyordu. Tüm bu unsurlar vücudunuza girer ve beyzbol topu zıplasa bile vücudunuza yansımaya devam eder.

Duygusal olarak yüklü bir olay, ortalama bir kelime, üstünkörü bakış: bunlar ve diğer tüm etkileşimler, bedeninizi etkileyen ve ilgili çakralarda depolanabilen fiziksel ve süptil güçleri içerir. Bu olduğunda birkaç ince beden senaryosu mümkündür:

- Kuvvet doğrudan vücutta hareket eder ve bir giriş ve çıkış yarası bırakır. Her iki alanda ve bunlara ait çakralarda problemler yaşayacaksınız.
- Kuvvet girer ve ardından sıkışır. Giriş yarasında ve sıkışmış noktada ve bunların ilgili çakralarında sorunlar yaşayacaksınız.
- Kuvvet vücudun bir kısmına (kemik gibi), bir çakraya veya bir organa girer ve çarpar-

  musallat alan, daha sonra vücudun dışına seker. Giriş ve çıkış yaralarında, darbe yeri ve ilgili tüm çakralarda problemler yaşayacaksınız.
- Kuvvet sekerek aurik alanda ve ilgili çakrada bir problem bırakarak geri döner.

Bölümde kısaca tartıştığımız gibi1çakralar fiziksel, psikolojik ve ruhsal enerjilerimize erişim sağlar ve bu nedenle travmayı iyileştirmek için ideal çalışma alanlarıdır. Egzersizlerin çoğu,3. Bölümçakralar yoluyla travmayı çözmek için kullanılabilir.

Çakralar Erişim Öngörüsü

Her çakra, kendi özel stilini kullanarak süptil veya psişik bilgilerle iletişim kurabilen bir psişik merkezdir. Beş fiziksel duyumuzu kullanarak yaptığımız gibi, çakra iletişimi enerji almayı, tutmayı, yorumlamayı ve göndermeyi içerir. Tabii aradaki fark, çakralarımızın ışık hızından daha hızlı hareket eden ve saate uymayan enerjiye erişmesidir. Bu, çakralarınızın her birinin kendinizin ve başkalarının geçmişlerinden, geleceklerinden ve eşzamanlı zaman dilimlerinden gelen bilgileri kullanarak iletişim kurabildiği anlamına gelir.

Bir içgörü aracı olarak her çakranın kendine has bir özelliği vardır. Örneğin, ilk çakra, doğası gereği fiziksel olan bilgileri yönetir. Bir başkasının hastalığını, mali sıkıntısını veya cinsel eğilimini "okuyabilir". Ayrıca başkalarına fiziksel olarak ilgili içgörüler sağlamak için bilgi gönderebilir. Bir başkasının bedensel acısına tepki olarak, bu çakra fiziksel şifa gönderebilir. Para sıkıntılarına tepki olarak, psişik olarak daha müreffeh olmanın yollarını önerebilir.

Çekirdek çakra yeteneklerinin her biri ile doğarız, ancak bazen bir çakra diğerlerinden daha açık veya eşlerinden daha psişiktir. Olgunlaştıkça, kundalini kullanımı da dahil olmak üzere kişisel gelişim faaliyetlerimize, çakraları temizlemek ve optimum seviyede çalışmaları için yeteneklerimizi genişletmek için odaklanmak önemlidir. Zamanla, daha az "psişik" hale gelirler veya etrafımızdaki süptil enerjiye açık hale gelirler ve daha "sezgisel" veya dikkatli bir şekilde yönetilirler. Hindu sisteminin aydınlanma dediği kendini gerçekleştirmeye yaklaştığımızda, yeteneklerimiz tam ruhsal armağanlara dönüşür: tüm Hindu ve tantra sistemlerinde tartışılan siddhi güçleri. Çakraların içgörü armağanlarını ilerleyen bölümlerde çok daha ayrıntılı olarak tartışacağız.

Çakralar Stresi Azaltır

Daha önce de belirttiğim gibi, stres - yaşam olaylarına tepkimiz - fiziksel sorunların ve koşulların yanı sıra duygusal ve zihinsel sağlık bozukluklarının ana nedenlerinden biridir. Bilim adamları, bir kişi bir stres etkeniyle karşılaştığında, sorunu ilk fark eden vücut bölümünün sinyali beyne, özellikle de hipotalamus ve talamusa ilettiğini keşfettiler. Beyin, sinir ve endokrin sistemlerimizi uyarır ve vücudumuzun her parçası "uçuş, dövüş veya donma" tepkilerimizi açarak tepki verir. Buna karşılık, kalp atış hızımız, solunum hızımız ve metabolizmamız hızlanır, atardamarlarımız genişler ve kaygımız tavan yapar. Mevcut stresle başa çıkabilmek için “kırmızı alarma” geçiyoruz.

Kronik veya tekrarlayan stres, bu durumu devam ettirerek, düşük bağışıklık tepkisi, artan kan basıncı, gerginlik, uyku sorunları ve duygusal ve zihinsel çarpıtmalar dahil olmak üzere önemli yaralanmalara neden olur. Çok fazla kronik strese katlanırsanız, yaşamı tehdit eden hastalık ve işlev bozuklukları potansiyelini önemli ölçüde artırırsınız.[5]

Her büyük çakranın bir hormon bezi kadar sinir sistemiyle de etkileşime girdiğini hatırlayın. Ayrıca, nadileriniz (veya meridyenleriniz) her organik sistemden geçer ve aurik katmanlarınız aynı biyofiziksel sistemleri korumaya hizmet eder. Bu, çakralarınız ve diğer enerjetik sistemler aracılığıyla şifanın, ince değişimin yanı sıra fiziksel değişimi de etkileyebileceği anlamına gelir.

Ve başka bir boyut daha var: çakralar, yalnızca olayların ve etkileşimlerin kaydını değil, ruhsal bilincinizi de içerir. Sisteminizdeki veya yaşamınızdaki herhangi bir gerilim veya stres etkeni otomatik olarak bir çakraya kaydedilir, bu nedenle potansiyel olarak stresi ele almak, yüzleşmek veya dönüştürmek için gerekli bilinç değişikliğini harekete geçirir. Algısal filtreler olarak çakralar “yaşamın sırrını” taşırlar: algınızı değiştirme ve dolayısıyla hayatta kalma tepkilerinizi atlama veya dönüştürme yeteneği. Bu, çakra çalışmasının stresten kurtulmak veya stresi yeniden çerçevelemek için ihtiyacınız olan nihai balsamı sağladığı anlamına gelir.

Çakralar Bağışıklıkları ve Sınırları Güçlendirir

Çakralar kendilerini dünyaya, her biri bir enerji sınırı olarak tanımlanabilecek üç ana yolla ifade eder:

- Fiziksel bedeninizin, ön ve arka tarafların ötesine uzanan dönen girdaplar gibi çalışırlar.
- Ana iki yönlü süptil enerji filtreleme sistemini oluşturan aurik katmanlarınızla etkileşime girerler (ve hatta belki de oluştururlar); çakra programlarınıza göre bu sistem, insanları ve durumları size çeken ve enerjileri saptıran ince mesajlar gönderir.
- Elektromanyetik alanlarınızla, yani hücrelerinizden, organlarınızdan ve genel benliğinizden üretilen vücut alanları ile etkileşime girer ve onları etkiler.

Stres, içimizde ve çevremizde olup bitenlerle ilgili algılarımızla bağlantılıdır. Bizim dışımızdaki insanlar ve sistemler, tıpkı kendi ruhumuz gibi çakralarımızdaki bilgileri programlar. Aynı zamanda titreşen bu bilgi, aurik ve elektromanyetik alanlarımıza ve beynimize stres etkenleriyle nasıl başa çıkılacağı konusunda talimat verir - ama aynı zamanda dünyaya, bir dereceye kadar bize hangi stres faktörlerini atması gerektiğini söyler.

Bu, çakra enerjimizi değiştirmenin, daha kalıcı koruma ve daha iyi sınırlar sağlamak için fiziksel, psikolojik ve ruhsal benliklerimizi ve enerjisel anatomimizin diğer kısımlarını güçlendirebileceği anlamına gelir.

Çakralar Başkalarının Enerjilerini Temizler ve Dışarıda Tutar

Diğer insanların enerjilerini yakalayabilmemizin nedenlerinin dibine inmek ve bu enerjilerin nerede olabileceğini bulmak çok önemlidir. Çakralar her iki faktörle ilgili bilgileri tutar.

Bizi başkalarının enerjilerine tutunmaya zorlayan bir dizi farklı senaryo var. Ailemizin sistemine uyum sağlamak için bunu yapmamız gerektiğini düşünebiliriz. Uyum sağlamak için bir kişinin, okulun, kültürün, ırkın veya dinin enerjisini alabiliriz. İstikrarsız bir durumu istikrara kavuşturmak için bir başkasının enerjisini de emebiliriz. Örneğin, bir ebeveynin alkolik ve diğerinin bağımlı olduğu alkolik bir aile sisteminde bir çocuk, tekrar içme veya sarhoşsa zalimce davranma şansını azaltmak için bağımlının öfkesini üstlenebilir.

Fiziksel toksinler ve hastalıklar, duygular, inançlar, ihtiyaçlar ve hatta hedefler dahil olmak üzere hemen hemen her tür enerjiyi emmek mümkündür. Bunun nedeni, bu enerjilerin her zaman süptil bir bileşeni, duvarlarda veya ciltte durmayan hızlı hareket eden bir enerjiye sahip olmasıdır. Bunun yerine, süptil enerji her türlü engeli aşabilir veya en azından köşeleri dönebilir. Genellikle başkalarının enerjilerini üstleniriz çünkü bu hayatta kalmamıza ve uyum sağlamamıza yardımcı olur.

Bununla birlikte, başka bir güdü aşka odaklanır. Annemin depresyonunu, babamın fiziksel hastalığını, bir kız kardeşinin acısını, bir arkadaşın romantik stresini veya başka herhangi bir sorunu üstlenebiliriz çünkü birini önemsiyoruz ve onun acısını dindirmek istiyoruz. Çakra temelli şifa çalışması yapmamızın nedenlerinden biri, yalnızca enerjinin kaynağını değil, aynı zamanda bilinçsizce üstlenmemizin ilk nedenini de bulmaktır. Nedeni serbest bırakmak, enerjiyi serbest bırakmaktır.

Başkalarından gelen enerjileri emdiğimiz için kendimizi asla suçlamamamız önemlidir. Oldukça sık, bizden daha büyük, görünüşte başka hiçbir çözüm sunmayan bir durumla başa çıkmaya çalışıyorduk. Başka zamanlarda, başka bir kişinin bir tür enerjik zorbalığına boyun eğmek için "zorlanmış" olabiliriz. Affetmek, herhangi bir iyileşme sürecinde ve kesinlikle bunda anahtardır.

Araya giren enerjinin bedenlerimizin içinde ve dışında nerede olduğunu bulmak da hayati önem taşır. Her çakra bir vücut bölgesini düzenlediği için çakralarla çalışmak idealdir. Çakralar ayrıca farklı aurik alanlarla da ilgilidir; enerji, çakraların yanı sıra alanlarda da hapsolabilir. Hapsedilen enerjiyle ilişkili olan çakranın yerini tespit ederek, enerjiyi yok etmek ve vücudumuzun etkilenen kısımlarını, çakrayı ve enerji alanını yeniden inşa etmek için çakra ilacını kullanabiliriz.

Çakralar da bu iyileşme süreci için ideal organlardır çünkü her biri farklı bir yaşta gelişir. Örneğin, ilk çakra anne karnındayken altı aylık olana kadar gelişir. Vücudun kalçalarla ilgili bir kısmı başka birinin enerjisinden etkilenmiş görünüyorsa veya bu potansiyelin belirtilerini gösteriyorsa, bu erken yaşlarda bir şeyler olmuş olabileceğini biliriz ve işimizi oraya odaklayabiliriz.

Çakra Tıbbı: Terimler Sözlüğünüz

Bu kitap boyunca, eskilerin çakra bilgisini zorlukları dönüştürmek, bilinci yükseltmek, şifa ihtiyaçlarını ele almak için kullandıkları çeşitli yolları öğreneceksiniz.

ve ilişkileri geliştirmek. Bu aynı harika fırsatlar bugün bizim için de mevcuttur. Bu amaçla, yaşamlarımızı iyileştirmek için çakra tıbbı veya çakra bilgeliğinin uygulanmasıyla ilgili ortaya çıkacak terimleri anlamak önemlidir. Aşağıda bu sık görülen kavramlardan birkaçı yer almaktadır:

İyileştirme:İyileşmek "bütünleşmek"tir. Doğuştan tanımayı içerir bedende, zihinde veya ruhta saklı olan ve onu fiziksel dünyaya çağıran bütünlük. Bu süreç bizi bir mükemmellik durumuna geri getirebilir veya getirmeyebilir veya daha önce deneyimlenmemiş bir durum yaratabilir, ancak daha büyük neşe ve kabule geçmemize yardımcı olacaktır. İyileşme genellikle bir konunun bizi meşgul etmemesi için "ortadan kaybolmasını" içerir.

tezahür: Tezahür etmek, arzuladığımızı (ya da Tanrısal olanın ne olduğunu) getirmektir. bizim için arzular) fiziksel varoluşa. Süptil enerji perspektifinden, tezahür etme, enerjiyi süptil halinden fiziksel bir duruma dönüştürmeyi içerir.

Benlik: Genellikle kişilik veya sahte benlik ile eşanlamlı olarak kullanılan bu terim, dış çevremize uyum sağlamak için gelişen parçamız. Bu edinilmiş kimlik genellikle onu hayata geçirmek için süptil enerjiyle aşılanmış bir kabuktur. Çocukluğumuza veya geçmiş yaşamlarımıza dayanan birkaç ego temelli benliğimiz olabilir. İyileşme ve tezahür etme, çoğu zaman bu ego benliklerinden süptil enerjiyi nazikçe salıvermeyi içerir, tıpkı bir balondan havanın çıkmasına ve böylece artık hayatımızın devam etmesine izin vermememize benzer.

Gerçek Benlik: Her birimiz ölümsüz bir ruhuz, temel bir benliğiz. gerçek kimliğimiz. Egomuz İlahi Olan'dan ayrı olduğumuza inanırken, gerçek benliğimiz her zaman bağlı olduğumuzu bilir ve bu nedenle şifa ve tezahür yapmak için İlahi Olan ile bağlantı kurabilir. Çakralarımız, ego benliğimizin mikroplarını içerir ama aynı zamanda gerçek benliğimizin tamamına erişir.

Gerçek benlik, sevgiyi öğrenmek için zaman ve uzayda seyahat eden, genellikle reenkarne olan parçamız olan ruhumuzdan ayırt edilmelidir. Ruhumuzdan veya gerçek benliğimizden farklı olarak, ruhumuz kendisinin İlahi Olan'dan ve kendi ruhundan ayrı olduğuna inanır ve bu nedenle yaralar alabilir ve iyileşmeye ihtiyaç duyabilir. Zihnimiz, içine yüklenmiş bir bilgisayar gibidir.

bizim ruhumuz; inançlarımızı ve deneyimlerimizi kataloglar. Zihnimiz yerel değildir ve ruhumuzla yolculuk ederken, beynimiz yereldir ve biz hayattayken zihnimizin çalıştığı araç olarak hizmet eder.

Çakraları Açmak: Enerji çalışanları genellikle "açmak" terimini kullanırlar. çakralar "çakraları çalışır durumda tutma yöntemlerini tanımlamak için. Kapalı bir çakra tam olarak kapanmaz, büzülür ve bu nedenle fiziksel bedenin ötesinde olması gerektiği kadar uzamaz. Bu, içinde depolanan sorunlar tarafından engellenir veya engellenir. (Kundalini'yi aktive etmemizin nedenlerinden biri bu fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal olarak uyarılan blokları temizlemektir.) Açık bir çakranın geniş bir girdap salınımı vardır ve maddi olmayan evrenin çok uzaklarına ulaşır. Bu nedenle etkileşime girebilir
boyutlararası olarak.

Çakraların Engelini Kaldırmak: Bir blok, doluluğu engelleyen süptil enerjidir. çakranın işlevi. Blokları serbest bırakarak – ister fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal olarak gömülü olsunlar, ister kişinin kendi veya başkasının enerjilerinden oluşuyor olsunlar – gerçek benliğimizi karşılık gelen çakra aracılığıyla işleyebilmesi için serbest bırakırız. Bir bloğu bırakma işlemine genellikle "bloğu serbest bırakma" denir. Sıklıkla kullanılan diğer terimler arasında "çakraları temizlemek" veya "çakraları temizlemek" yer alır. Her iki ifade de çakra bloklarının serbest bırakılmasını tanımlar.

Çakraları Dengelemek: Bir çakrayı dengelemek, içine bir çakra yerleştirmeyi içerir. çalışma düzeni. Bu, çakranın ön ve arka tarafının birbirini yansıtmasını, salınımın uygun şekilde geniş ve dairesel olmasını ve daha fazlasını içerebilir. Çakraları dengelemek, çalışır durumda olduklarından ve birbirleriyle iyi etkileşim kurduklarından emin olmak için birden fazla çakra ile çalışmayı içerir.

Çakraları dengelemek için başka bir ifade de "çakraları hizalamak" tır. Bu son cümle, her çakra arasında uygun ve eşit bir mesafe olduğundan, omurga boyunca aynı hizada olduklarından ve ayrıca her birinin aynı hızlarda döndüğünden emin olma ihtiyacını vurgular.

Uyumlamalar: Bir çakra uyumlaması, enerjisel olarak bir çakrayı çağırmayı içerir. veya tüm çakraları optimum duruma getirir. Genellikle çakraları temizlemeyi ve dengelemeyi ve ardından enerjilerini aktive etmeyi ve güçlendirmeyi içerir.

Bazı uygulayıcılar, bir çakranın daha iyi çalışabilmesi için süptil enerjilerin eklenmesini belirtmek için "çakraları şarj etmek" terimini kullanırlar.

Çakralarla çalışıyoruz çünkü onlar fiziksel ve süptil gerçekleri birbirine bağlarlar. Bu yan yana olma, onların fiziksel gerçekliği dönüştürmelerini ve bizi ruhsal alemlere açmalarını sağlar. Öğrendiğiniz gibi, çakra çalışması uygulamasına çakra tıbbı denir ve tıbbın geleneksel anlamını yaşamlarımızı her düzeyde fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak iyileştiren araçlar olarak vurgular.

Bu amaçla, çakra uygulamaları netliği artırabilir, olumsuz inançları ve duyguları temizleyebilir, travmayı serbest bırakabilir, sizi içgörülere açabilir, stresi azaltabilir, bağışıklığınızı ve sınırlarınızı güçlendirebilir ve sizi başkalarının enerjilerinden özgürleştirebilir. Bu görünmez organlar, sahip olduğumuz şifa için en güçlü araçlar olabilir!

Artık çakra tıbbının vaatlerini tamamen araştırdığımıza göre, çakra bilgi havuzunun derinlerine atlayalım ve çakra tıbbını nasıl uygulayacağımızı öğrenelim.

[içerik]



Çakra Tıbbı Yöntemleri I

HAZIRLIK VE ANALİZ

> HUYGULAMA DEĞİLyoğunluk meselesi
> ama denge ve düzen
> ve ritim ve uyum.
>
> THOMASMERTON

C Dünyanın dört bir yanındaki kültürler, yaşamlarımızda olumlu değişimi iyileştirmek ve tezahür ettirmek için çok sayıda çakra tıbbı tekniği yarattı. Bunlar, tüm çakralarla, birkaçıyla veya herhangi bir zamanda yalnızca biriyle doğrudan etkileşimi içerebilir. Bu bölümde, bir çakra veya bir dizi çakra ile çalışmanın birkaç yolunu sunacağım ve burada keşfettiğimiz yedi Hindu çakrasına odaklanarak sorun değerlendirmesini vurgulayacağım.Bölüm 2. Şifa tekniklerini Batılı bir mercekle vurgulayan bu bölümde ve bir sonraki bölümde çakra uygulamalarını inceleyeceğiz, çünkü bu yöntemler en azından kısmen Doğu kavramlarına dayansa da Batı'da rafine edilmiştir.

Buradaki vurgum geleneksel Hindu çakraları olsa da, bu bölümdeki uygulamaların çoğu diğer sistemlerde bulunan enerji merkezlerine de uygulanabilir. Bazıları Hindu sisteminde bulunanlara oldukça benzer; Rudolf Steiner tarafından sunulan çakra ana hatları veya Tsalgi tarafından kullanılanlar iyi örneklerdir (bölümlerde belirtilmiştir).32ve29, sırasıyla). Diğer sınıflandırmalar biraz çeviri gerektirir. Örneğin, Yahudi Kabalistik sefirot, Hindu çakralarıyla hem karşılaştırılabilir hem de onlardan farklı. bölüm olarak28Bununla birlikte, bu enerji merkezleri genellikle belirli çakralarla karşılaştırılır, bu da bu bölümde okuyacağınız faaliyetlerin sephiroth işlevini geliştirmek için kullanılabileceği anlamına gelir. Benzer şekilde, Bölüm 5, belirli türdeki enerji veya akupunktur noktaları belirli çakralara benzetilir ve burada ele aldığım teknikler bu enerjik giriş noktalarını çakralara fayda sağladığı gibi destekleyebilir. İçinde

kısaca, okumak üzere olduğunuz uygulamalar evrensel olarak tüm süptil enerji sistemlerine uyarlanabilir.

Birçok yönden bu bölüm, kitabın geri kalanı için bir yapı taşıdır.3. Bölüm. İlk önce, her biri çakralar aracılığıyla sorun değerlendirmelerini ve şifayı güvenli ve etkili bir şekilde gerçekleştirmenize yardımcı olmak için kullanılabilecek birkaç tekniğe aşina olacaksınız. Bu yöntemler, doğaları gereği iskeletsel oldukları için çapraz işlevlidir - çakra şifasının aynı temel "kemiklerinden" yararlanırlar. Bu teknikleri, karışıma renk ve ses gibi faktörleri ekleyen sonraki bölümlerde yer alan alıştırmalarla birlikte de kullanabilirsiniz.

Bu bölümün ikinci yarısı, bir çakrada neler olup bittiğini değerlendirmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Çakra tabanlı şifa uygulamadan önce, önce çakraları bulmanız ve ardından çakranın durumunu değerlendirmeniz veya okumanız gerekir. Bu bölümde ele alınan prosedürler, her ikisini de yapmanıza yardımcı olacak, böylece bir çakra ilacı şifacısı olmak için ihtiyacınız olan temel çizgiyi oluşturacaktır. Düzinelerce başka yöntem var, ancak burada sunduklarımın erişilebilir, basit ve güçlü olduğunu buldum - ve bunlar kendiniz veya başkaları için çakra büyüsü yapmanızı sağlayacak. Bu tekniklerin bazıları modern ve diğerleri tepeler kadar eski olsa da, hepsi lütuf ve büyüme araçları olarak hizmet edebilir.

A'dan Z'ye Çakra Tıbbı Yapı Taşları

Birkaç temel teknik, bu kitap boyunca serpiştirilenlerin yanı sıra, bu ve sonraki bölümdeki birçok çakra uygulamasıyla bağlantılı olarak kullanılabilir. Bunlar topraklama, Ruh-Ruh, çeşitli fiziksel araçlar ve sezginin kullanımı için beş adımı içerir. Her alıştırmanın açıklamaları ve bazı olası uygulamaları aşağıda verilmiştir.

EEGZERSİZ:**Topraklamanın Beş Adımı**

Topraklama, ruhunuzu tamamen bedenlemenizi sağlamayı içerir. Bu düzenlemenin sizin optimum durumunuz olmasının birkaç nedeni vardır. İlk olarak, ruhunuzun bulunmadığı her yer, başka bir şeyin - veya bir başkasının - işgal edebileceği bir alan haline gelir. Ayrıca, vücudunuza tamamen yerleştiğinizde, sağlıklı bir fiziksel ve enerjik anatomi için gerekli olan doğal unsurları enerjisel olarak özümseyebilirsiniz. Ayrıca psişik ve fiziksel toksinleri de serbest bırakabilirsiniz.

İdeal olarak, her zaman topraklanmış olmak en iyisidir, bu nedenle bu, kullanmayı seçtiğiniz zaman yararlanabileceğiniz bir tekniktir. Ancak çakra tıbbı yapmak amacıyla, çakra temelli herhangi bir egzersiz yapmadan önce topraklama için bu beş adımı gerçekleştirmenizi yürekten tavsiye ederim. Adımlar aşağıdaki gibidir:

Zemin: Başınızın tepesinden ruhunuzun tam uzantısını hissedin ayaklarınızın dibine - ve ötesine. Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu doğal elementleri alın. (Çalıştığım kültürlerde temsil edilen elementler toprak, hava, ateş, su, metal, ahşap, taş, ışık, eter ve yıldızdır, ikincisi ateş ve eterin birleşimidir.) Bunu hayal ederek yapabilirsiniz. su için bir şelale veya odun için bir ağaç gibi arzu edilen elementi temsil eden bir şey ve onun enerjisini sizinle paylaştığını hayal etmek. Temel enerjinin doğadan bedeninize geçmesini, belki de ayaklarınızın altından başlayıp yukarı doğru hareket etmesini isteyebilirsiniz. Veya gezegenden ihtiyacınız olan elementi vücudunuza göndermesini isteyin.

Merkez: Kendinizi dahili toplantı alanınızda kurun - vücudun kendini bütün hissettiğin yer. En yaygın yerleşim yerleri kalp ve solar pleksustur.

Korumak:Çevrenizdeki elektriksel, manyetik, EMF ve aurik cisimler Deri, organlarınızdan, çakralarınızdan ve meridyenlerinizden yayılır. İç ruhunuzun bu sınırları temizlemesine ve onarmasına ve bir sonraki çabanız için gerekli olanları oluşturmasına izin verin.

Açık:Çakralarınızın ön ve arka taraflarını hangi seviyede olursa olsun açın. güvenli; enerjik sınırlarınız çakralarınızın en savunmasız kısımlarını çevreleyecek.

Kapat: Hangi çakra şifa yöntemini uyguladıktan sonra seçtiyseniz, çakralarınızı açmak için yaptığınız işlemleri tersine çevirin. İç ruhunuzdan, İlahi Olan'dan çakralarınızı güvenli bir seviyeye kapatmasını, ileri hareket, merkez ve zemin için gereken doğru enerjisel korumayı yeniden kurmasını isteyin.

EEGZERSİZ:**ruhtan ruha**

Ruhtan Ruha, İlahi Olanı tanımlamak için kullandığınız adla adlandırılan daha büyük Ruh ile doğrudan bağlantı kurmak için üç parçalı bir süreçtir: içsel ruhunuz, Kutsal Ruh, Tanrı, Kwan Yin, Mesih, Tanrıça, Allah, Ganesh, daha yüksek bir güç veya sizin için anlamlı olan herhangi bir şey. İlahi Olan ile bu bağlantı, çakra tıbbı uygularken yaptığınız her şeyin ruhsal sınırlarla ve en yüksek iyilik için gerçekleştirilmesini sağlar. Bu üç adımı, herhangi bir çakra uygulaması yapmadan önce kullanabilmeniz için burada anlatıyorum. (Önceki topraklama egzersizini yapmadan önce veya sonra kullanabilirsiniz.)

1. Ruhsal bir varlık olduğunuzu ve özünüzün sevgi olduğunu onaylayın.
2. Çabanıza dahil olan diğer ruhsal varlıkların varlığını onaylayın. Bu, çakra çalışmasına katılan başka bir kişiyi, bir arkadaşı, bir grubu veya yalnızsanız, görünmez ruhsal yardımcılarınızın varlığını içerebilir.
3. Daha büyük Ruh'un varlığını çağırın ve ona teslim olun. Bu yüksek varlığın, odaklandığınız her şeye talimat vermesine, rehberlik etmesine, öğretmesine, iyileştirmesine, korumasına ve yardımcı olmasına izin verin.

Göreceğiniz gibi, Spirit-to-Spirit neredeyse evrensel bir uygulamaya sahiptir. Bu üç adımı meditasyon yapmaya, çakralarınız üzerinde çalışmaya ve hatta profesyonel bir etkinliğe katılmaya hazırlanırken kullanabilirsiniz. Burada 3. bölümde ve bu kitap boyunca serpiştirilmiş alıştırmalarda kapsanan tüm teknikleri uygulamadan önce Spirit-to-Spirit'i kullanmanızı tavsiye ederim.

Çakra Tıbbı için Fiziksel Araçlar

Çakra tıbbı üç temel araç içerir: bir sarkaç, uygulamalı kinesiyoloji ve uygulamalı uygulamalar. Aşağıda bu tekniklerin nasıl çalıştığına dair kısa açıklamalar bulunmaktadır.

Tsahİp olmakPendulum

Sarkaç, bir ipten veya zincirden asılı duran bir ağırlıktır. Ağırlık olarak genellikle değerli bir taş kullanılır, ancak biraz ağırlığa sahip herhangi bir nesne işe yarar. Sarkaç, vücudun hem ön hem de arka tarafındaki çakraların enerji dalgalanmalarını tespit etmek için mükemmel bir araçtır. Bu nedenle, çakraları bulmamıza ve sorunların analizine yardımcı olabilir.

Öğrendiğiniz gibi, her çakrayla ilişkili çeşitli nilüferler, bir girdap gibi bir düzende yaptıkları elektromanyetik dönüşlerini temsil eden sembollerdir. Bir çakranın dönüşü içinde sallandığında, bir sarkaç buna göre hareket edecektir. Çakranın enerji küresinin dışına akmaz, bu nedenle hareket kazandığınızda, bir çakranın yerini tespit ettiğinizi bileceksiniz.

Bir sarkaç, hepsi bir çakra ile olanlarla ilgili olarak birkaç yöne sallanabilir: saat yönünde, saat yönünün tersine, dikey ve yatay. Çakra bloke olursa veya "kapatılırsa" sarkaç da durabilir. Salınım yayı genellikle tam bir dairedir, ancak dar veya geniş bir çevrede ve aradaki herhangi bir yerde akabilir. Bazen bir sarkaç tam bir daireyi tamamlamaz. Diğer zamanlarda yön değiştirecek veya başlayıp duracak - hatta sallandıktan sonra bile tamamen duracaktır.

On iki çakra sistemimde her çakranın iki tekerlekten oluştuğunu öneriyorum. Dış tekerlek ruhumuzu ve aile programlarımızı, kalıplarımızı ve zihinsel inançlarımızı yansıtır. Bir sarkaç en sık olarak, ince fakat doğrulanabilir elektromanyetik enerjiden oluşan dış tekerleği ölçer. İç tekerlek saf süptil enerjiden döndürülür ve sarkaçla tespit edilmesi zordur.

EEGZERSİZ:**Sarkaç ile Çakraları Bulma**

Bir sarkaç kullanarak başka bir kişide çakra bulmak için atabileceğiniz adımlar aşağıdadır. Aynı işlemi avuç içlerindeki ikincil çakralar ve kalp çakranız gibi kolayca ulaşabileceğiniz çakralar ile kendinizde kullanabilirsiniz. Sarkaç kullanarak çakraları nasıl bulacağınız aşağıda açıklanmıştır.

Bir başkası üzerinde çalışıyorsanız, ondan düz durmasını isteyin. Ön taraf çakrasını bulmak için, denekten sırt üstü uzanmasını isteyin (arka taraflar için yüz aşağı yatın). Kişinin üzerinde durun ve sarkacı bir çakranın potansiyel konumunun yaklaşık altı inç üzerinde tutun. Kabloyu sabit tutun. Sarkacı kendi kendine hareket etmeye başlayana kadar hafifçe hareket ettirin. Sarkacı uygun yerlerden tutarak ayakların altında, başın üstünde veya başka bir yerde bulunan birincil veya ikincil çakraları bulabilirsiniz.

Avuç içi çakralarınızı bulmak için sarkacı avucunuzun iki ila altı inç üzerinde tutun. Sallanmaya başlayana kadar hafifçe hareket ettirin. Yapabilirsin

Sarkacı sallanmaya başlayana kadar göğsünüzün önünde birkaç santim uzakta tutarak kalp çakranız için de aynısını yapın.

AUYGULANMIŞKİNEZYOLOJİ

Kas testi olarak da adlandırılan uygulamalı kinesiyoloji, evet ve hayır yanıtları almanıza yardımcı olmak için enerjilerden ödün vermek yerine vücudun sağlıklıya karşı içgüdüsel yanıtını kullanır. Bu tekniği kullanmanın iki temel yolu vardır: başka biriyle ve kendiniz için.

Uygulamalı kinesiyolojinin arkasındaki teori, gıdalar, duygular, insanlar, durumlar ve inançlar dahil olmak üzere çeşitli stres faktörlerinin kaslarımızı tehlikeye atması ve onları zayıflatmasıdır. Tersine, bizi destekleyen her şey kaslarımızı güçlendirir. Uygulamalı kinesiyoloji, çakraları bulmanın ve değerlendirmenin yanı sıra iyileştirme çabalarımızı test etmenin bir yolu olarak aşağıdaki bölümlerde anlatılacaktır.

EEGZERSİZ:**Kas Testini Kullanarak Bir Polarite Temel Çizgisi Oluşturma**

Başka bir kişiyle evet ve hayır için bir temel oluşturmak için - kas testi kullanmanın kritik bir yönü - denekten ayakta durmasını veya oturmasını ve bir kolunu düz bir şekilde yana tutmasını isteyin. İlk önce evet yanıtını hak etmesi gereken bir açıklama yaparak kişinin "kutupluluğunu" - doğal enerji akışının yönünü - değerlendirin. Örneğin, kişinin adını, cinsiyetini veya yaşını belirtebilirsiniz. Şimdi konunuzun kolunu hafifçe aşağı bastırın.

Çoğu insanın kolları siz iterken güçlü ve esnek olmayacaktır. Bu durumda, hayırı hak eden bir duyuru yapın. Örneğin, Betty adındaki bir kadına adının Frank olduğunu söyleyin. Kolunuzun hafif basıncınıza karşı direnci zayıflıyorsa, artık pozitif ve negatife kesin bir tepki oluşturmuş olmalısınız. Diğer bir deyişle, çoğu birey için zayıf bir yanıt hayır, güçlü bir yanıt ise evettir.

Doğru bir açıklama yaptığınızda deneğinizin kolu çökerse, bu kişi bir *selam*: "kutsal palyaço" gibi davranan veya her şeyi tersinden yapan biri için Lakotaca bir kelime. Bir heyokenin polaritesi normun karşısında akar, bu nedenle evetleri kas zayıflığı ve hayırları kas gücü ile gösterilir. Bu kişinin gerçekten bir heyoke olduğundan emin olana kadar hem doğru hem de yanlış beyanlarda bulunmaya devam edin.

Uygulamalı kinesiyolojiyi kendi üzerinizde kullanmak için iki parmağınızı kullanabilirsiniz. İşaret parmağınızın ve baş parmağınızın uçlarını aynı el üzerinde bir daire oluşturacak şekilde yerleştirin. Bu ele A diyeceğiz. Bu pozisyon, kolunuzu uzatmaya eşdeğerdir. Şimdi diğer elinizle, B elinizle aynı başparmak ve işaret parmağı dairesini oluşturun, hafifçe açın, böylece A elinin oluşturduğu dairenin içine yerleştirebilirsiniz ve tekrar kapatın. Artık bir zincirin halkaları gibi sıkıca iç içe geçmiş iki daireniz var. Adınız, yaşınız veya cinsiyetiniz gibi doğru olduğunu bildiğiniz bir ifadede bulunun ve A'daki daireyi açmaya çalışın. Çoğu insan için bu küre açılmaya direnerek kas gücünü gösterir. Şimdi yanlış bir açıklama yapın; çoğu durumda, A elindeki oluşum çökecektir. Eğer heyoke iseniz, tam tersi olacaktır.

Parmaklarınız yerinde kalırsa, sisteminiz bu şekilde bilgilere erişmenizi engelliyor olabilir. Bilinçsiz olarak, prosedüre güvenmeyebilirsiniz veya farklı bir şekilde içgörü kazanmayı tercih edebilirsiniz. Daha az kinestetik bir kişi, sezgisel mesajlar veya vizyonlar istemek gibi sözlü veya görsel veri toplama araçlarını kullanabilir. Evet ve hayır diyebilir, ancak bir soru sorabilir ve parmaklarınızı yerinde donmuş bulabilirsiniz. Bu gerçekleştiğinde, sorunuz enerji sisteminiz için kafa karıştırıcı olabilir veya bir cevap almanızı istemeyen ruhunuz tarafından engelleniyor olabilir. İkinci durumda, belirli bir konu hakkında bilgi talep edip edemeyeceğinizi sorun; evet alırsanız, ilk başta yaptığınızdan farklı bir soru sorun.

HVE'LER-ÖAİETKİLEŞİM

“Uygulamalı” terimi, dönüşümü teşvik etmek için elleri vücudun üzerine veya yanına yerleştirmeyi gerektiren, inançla şifa veya manevi şifanın asırlık kavramından kaynaklanmaktadır. Çakra tıbbında eller, hem çakra enerjisinin yerini ve akışını hissedebileceğimiz hem de enerjiyi hareket ettirebileceğimiz şifa “asaları” ile karşılaştırılabilir. Ellerinizi bu amaçlar için kullanmak için, önce gönderen el ile alan el hangisinin hangisi olduğunu bulmanız faydalı olacaktır.

Gönderen eliniz başkalarına enerji akıtır; onun aracılığıyla, enerjiyi kendinizle de paylaşabilirsiniz. Alıcı eliniz sizin dışınızdaki enerjiyi emer. Genellikle baskın eliniz göndericidir ve çekinik eliniz alıcıdır, ancak bazı insanlar için bunun tersi doğrudur. Her iki el de gönderebilir ve alabilir, ancak genellikle doğal bir tercih vardır.

EEGZERSİZ:**Gönderen ve Alan Ellerinizi Oluşturma**

Hangi elin hangisi olduğunu anlamak için ellerinizi su fışkırtıyormuş gibi sallayın, birkaç derin nefes alın ve ellerinizi birbirine sürtün. Bu, elinizin avuçlarını açar. Şimdi, avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde ellerinizi birbirinden yaklaşık iki inç ayırın ve ellerinizin arasında üretilen enerjiyi hissedin. Bir el seçin ve o elden diğerine enerji gönderdiğinizi hayal edin, ardından bu akışı duyum yoğunluğu ve enerji gönderme kolaylığı açısından değerlendirin. Şimdi tersini yapın. Hangi elin enerjiyi en iyi yönlendirdiğini ve hangisinin onu en iyi kabul ettiğini içgüdüsel olarak hissedeceksiniz.

Sezgi Yapı Taşı

Çakra tıbbı genellikle sezgiye erişmeyi içerir: süptil enerji yoluyla iletişim kurma süreci. bu konuyu şurada tanıttımBölüm 2Her çakrayla ilişkili çağdaş sezgisel hediyeleri ve Hindu siddhi'yi listelediğimde. Sezgi psişik fenomenleri içerirken, sezgisel mesajların tanınması, duyu dışı bilgileri hissetme, algılama, bilme, duyma ve görme yeteneğimiz aracılığıyla yorumlayan fiziksel bedenimiz aracılığıyla gerçekleştirilir.

Gördüğünüz gibi, yetenekli olduğumuz sezgisel yeteneklerin listesi uzundur, ancak dört sezgisel stil içinde kategorize edilebilir. Tipik olarak bir tarzda diğerinden daha güçlüyüz (bazı insanlar sezginin pek çok veya tüm biçimlerinde üstün olsa da). Çakra tıbbı yaparken kullanabilmeniz için tarzınızı bilmek faydalıdır.

Sezgiyle ilgili birçok sorundan biriyle mücadele ediyorsanız, tarzınızı bilmek de yararlıdır. Pek çok insan sezgisizdir ve optimum psişik gücün altında işlev görür. Diğerleri aşırı sezgiseldir, yani çok fazla psişik veri alırlar. Başka bir zorluk, sezgiyi korkulardan, fantezilerden veya hayal gücünün hayallerinden ayırt etmeyi içerir. Tüm bu durumlar için "herkese uyan tek beden" çözümümü zaten sundum: Sezginize erişmek istediğiniz her an Ruhtan Ruha egzersizini yapabilirsiniz. Bu, doğal sezgisel eğilimlerinizi canlandıracak, sürekli saldırı altında hissediyorsanız enerjik sınırlar sağlayacak ve sezgisel gerçeği hayali kurgudan ayırt etmenize yardımcı olacak çok güçlü bir tekniktir.

Aşağıdaki dört sezgisel stili gözden geçirirken, sezginin çakra tıbbı için yedekte tutulacak bir şey olmadığını bilin. Sezgisel yeteneklerinizi kullanmak bir yaşam biçimidir.

Dört Sezgisel Stil

Dört ana sezgi tarzından ikisi kinestetiktir, yani öncelikle vücutta hissedilir ve bir empati biçimi oluşturur. Bu nedenle, bazen bu yeteneklere fiziksel ve ruhsal sezgi ya da fiziksel ve ruhsal empati olarak birbirlerinin yerine atıfta bulunacağım. İkinci ikisi daha zihinsel olarak tanımlanabilir ve sözel ve görsel sezgiyi gerektirir. Kendinizi üstün hissettiğiniz stile dikkat edin; bu, çakra tıbbı yaparken sizin için en uygun olanıdır.

Fiziksel Sezgi

Fiziksel sezgiler, süptil enerjiyi sanki fiziksel enerjiymiş gibi algılar veya hisseder. Son derece empatiktirler ve aşağıdaki hediyelerden herhangi birini sergileyebilirler:

Fiziksel Empati: Benliğin dışında olup bitenleri sezgisel olarak okumak tat, dokunma, koku veya başka bir fiziksel duyum yoluyla

Empati Duymak: Sezgisel olarak başkalarının duygularını sanki kendi duygularıymış gibi hissetmek sahip olmak.

Zihinsel Empati: Bilişsel olarak başkalarının düşüncelerini veya inançlarını sanki biliyormuş gibi bilmek onlar kendine ait.

İlişkisel Empati: Bir başkasının kalbinde neler olduğunu hissetmek, aşk ve ilişki konularına odaklanarak. Bu, süptil şifa yapma yeteneğine son derece bağlıdır.

Doğal Empati: Doğada ve tamamen doğal olan şeyleri algılamak varlıklar.

Empatiyi Zorlayın: Hem doğal hem de doğal olarak neler olduğunu algılamak doğaüstü güçler.

Manevi Sezgi

Spiritüel sezgiler, aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli ruhsal bilme biçimleri aracılığıyla süptil enerjiyi okur veya kavrar:

Kehanet: Bir durumu sanki İlahi Olanın kalbinden okuyormuş gibi okumak.

Şamanizm: Diğer üç sezgisel dahil olmak üzere tüm mistik duyuların kullanımı süptil enerjiyi toplamak veya yaymak için stiller.

Fiziksel ve ruhsal sezgiler arasındaki temel fark, fiziksel yönelimli kişilerin tüm sezgileri beş duyu aracılığıyla kazanmalarıdır. Ruhsal sezgiler, bedenlerinde bir bilinç veya farkındalık yerinden kaynaklanan bilgileri algılarlar.

Sözel Sezgi

Sözlü olarak yetenekli olanlar sözcükleri, tonları veya ruhsal rehberliği duyarlar; ayrıca sezgisel bilgileri almak veya paylaşmak için yazabilir, şarkı söyleyebilir veya başka bir işitsel veya müzikal ortamı kullanabilirler.

Görsel Sezgi

Görsel sezgisel, psişik görüntüleri alır (ve/veya gönderir). Bunlar vizyonlar veya resimler şeklinde olabilir; renkler, şekiller ve hatta slayt gösterileri olarak algılanmalıdır; ve gece düşleri, gündüz düşleri ve günlük yaşamda ulaşılabilir olun.

Çakraların Yerini Bulmak

Çakra tıbbında ilk eylem adımı, ya birlikte çalışmak istediğiniz belirli bir çakranın ya da tümünün ve bir başkasının vücudunda ya da kendi vücudunuzdaki çakraların yerini belirlemektir. Bu hedefe ulaşmanın birkaç yolu vardır, bunlardan en basiti size mantıklı gelen bir çakra sistemi seçmektir. Bu kitap size onlarca çakra sistemi sunuyor; hangisine doğru çekildiğini hissediyorsan onu seç.

Önceki bir alıştırmada, bir sarkaç kullanarak çakraların nasıl yerleştirileceğini anlatmıştım. Burada uygulamalı kinesiyoloji, uygulamalı etkileşim ve sezgi hakkında öğrendiklerinizi çakraları bulmak için nasıl uyarlayacağınızı ana hatlarıyla anlatacağım. Bu yöntemlerin hepsini çakranın ön veya arka tarafında kullanabilirsiniz.

EEGZERSİZ:**Uygulamalı Kinesiyoloji ile Çakraları Bulma**

Başka bir kişiye, doğru ve yanlış ifadelere yanıtlarını belirten bir evet ve hayır yanıtı oluşturduktan sonra, elinizi bir çakrayla ilişkili bir alanın üzerine veya hemen üzerine koyun. Şimdi “Bu, ___ çakra numarasıdır” ifadesini yapın (seçtiğiniz sistemi kullanarak). Devam et

o çakrayı bulana kadar ellerinizi hareket ettirin ve aradığınız tüm çakraları keşfedene kadar tekrarlayın.

Kendi çakralarınızı nasıl bulursunuz? Bir çakranın bulunabileceğini düşündüğünüz vücudunuzun bir bölümüne dokunun, düşünün veya etiketleyin. Şimdi bir çakranın yerini bulup bulmadığınızı keşfetmek için el kinesiyolojisini (işaret parmaklarınız ve başparmaklarınızla daireler kullanarak) kullanın.

EEGZERSİZ:**Uygulamalı Etkileşim ile Çakraları Bulma**

Ellerinizi kullanarak bir çakrayı bulmak için - ki bu en kolayı başkasına yapılır - ellerinizi birbirine vurun, birbirine sürtün ve avuçlarınız arasında bir enerji akışı yaratın. Sık sık diğer insanların enerjilerini emerseniz, enerjiyi ellerinizden ziyade ellerinizi çevreleyen enerji alanı aracılığıyla gönderip almayı düşünebilirsiniz.

Şimdi alıcı elinizi potansiyel bir çakra bölgesinin yaklaşık altı inç üzerinde tutun ve vücuttan yayılan güçlü bir enerji nabzını hissedene kadar nazik dairelerde hareket ettirin. En yoğun bölge çakranın merkezini gösterir. Gönderen elinizi aynı alanın üzerinde tutarak bulgularınızı tekrar kontrol edebilirsiniz. Dirençle karşılaşıp karşılaşmadığınızı görmek için test ettiğiniz alana doğru enerjiyi nabız atın, elinizi hafifçe yukarı ve aşağı sektirin. En büyük direnç alanı çakranın merkezini işaret eder. Bu alıştırmayı bitirdiğinizde, ellerinizi tekrar havada, deneğin vücudundan uzaklaştırın ve ellerinizi birbirine sürtün. Bu, kendi sisteminizi dengeye getirir.

Aynı şekilde kendi çakralarınızı da bulabilirsiniz, ancak yalnızca vücudunuzun ön tarafından ulaşabildiğiniz çakraları.

EEGZERSİZ:**Çakraları Sezgisel Olarak Bulma**

Bir çakrayı sezgisel olarak bulmak, kendi sezgilerinize dayanarak veya başkalarını kendi sezgilerini kullanması için yönlendirmek genellikle gereklidir. Aşağıdaki adımlar, çakraları tespit etmek için dört sezgi biçimine erişir. Her seçim Spirit-to-Spirit aracılığıyla psişik olarak açıldıktan sonra devreye alınabilir.

Fiziksel Sezgi için: Kendi bedeninizde güvenli bir şekilde nerede olduğunu hissetmeyi isteyin.

çakralar (başka birinin içinde olsalar bile).

Spiritüel Sezgisel için: Maneviyata uyum sağlamak için rehberlik isteyin bilgelik ve çakraların nerede olduğunu bilmek.

Sözel Sezgisel için:duymanıza yardımcı olacak daha yüksek bir kılavuz isteyin. çakraların tonları veya nerede olduklarını söyler.

Görsel Sezgisel için:için bir resim veya bir dizi resim almayı isteyin. çakraların yerini belirleyin.

Çakralar Aracılığıyla Sorunları Değerlendirmek

Sorunların ortaya çıkmasının fiziksel, duygusal, zihinsel, ilişkisel ve ruhsal nedenlerini değerlendirmek için çakra tıbbını kullanmanın birçok yolu vardır. Tam potansiyelinize izinsiz giren herhangi bir sorun veya koşul, bir sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak açıklanan bir kavram olan blok olarak adlandırılır. Hayallerinizi ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için sezgisel olarak bilgilenmek için ihtiyaç duyduğunuz gücü ortaya çıkarmak için çakraları da kazabilirsiniz.

Çoğu zaman, bir sorun, kaynak nedenini yansıtan tek bir çakraya kadar takip edilebilir. Bazen bu nedensel bloğu yansıtan veya onun ilgili konularını tutan başka bir çakra vardır ve o çakrayı benim için de önemli olacaktır. Bununla birlikte, tipik olarak, nedensel çakradaki temel yanlış algılamalar, travmalar, duygular veya diğer işlev bozuklukları ile uğraştığınızda, diğerleri de aynısını yapacaktır.

Bir sorunu iyileştirmeden veya bir çakranın içinde saklı bir mücevheri ortaya çıkarmadan önce, nedensel çakranın hangisi olduğunu belirlemeli ve bloklar için analiz etmelisiniz. Bu bölüm, bunu yapmanın birkaç yolunu gösterir.



Backgrounder: Bloklar Hakkında Bir Kelime

Çakra tıbbında kullanılan en yaygın kelimelerden biri*engellemek*. Çakralarımızı temizlemeden, temizlemeden, iyileştirmeden veya hizalamadan önce, onları sorunlardan veya bloklardan kurtarmalıyız.

İnce bir enerji bakış açısından, tipik blok, tıkanmış enerji veya sıkışmış enerjinin birikmesidir. Bu ekstra enerji, fiziksel mikroplardan veya iltihaptan, bastırılmış veya sıkışmış duygulardan, işlevsiz inançlardan ve diğer insanların enerjilerinden de oluşabilir.

sayısız diğer faktörler olarak; zaman zaman blok, eksik enerjiden de kaynaklanabilir. Dönüşüm açısından, temelde tıkanmış enerjiyi serbest bırakmak ve boş veya tanımlanmamış alanları uygun şekilde doldurmak istiyoruz. Her iki durumda da, yaralı çakraları tamamen temizlemek ve dengeyi davet etmek için bir çakra bloğunun altında yatan faktörleri araştırmamız gereken zamanlar vardır.

“Ekstra enerji” bloğunu, Hindu çakralarıyla ilişkili granthi gibi bir düğüm olarak düşünmek faydalıdır. Düğüm, süptil ve fiziksel enerjilerin tam akışını engeller ve onarıcı bir akışı davet etmek için sıkışmış enerjiyi boşaltarak onu çözmeliyiz. Çoğu blok, bir model, işlevsiz ve tekrarlayan bir yanıt oluşturan bir programla (yardımcı olmayan bir fikir) başlar. Örneğin, cinsel istismar programa kilitlenebilir veya yakınlığın tehlikeli olduğu inancı olabilir. Büyük olasılıkla bu program, ham cinsellik ve güvenlik konularını yöneten ilk çakraya sıkışır. Ortaya çıkan model, romantik ilişkilere ve ardından yalnızlığa karşı direnç olarak görünebilir.

Bir kalıp değişime dirençli hale geldiğinde, bir kaleye dönüşür. Bir kale tam olarak budur: saldırıya karşı bir tahkimat. Kötü muameleyi veya kötü muameleyi reddetmek gibi zorunlu nedenlerle kaleler istiyoruz. Sorun şu ki, çoğu kale, işlevsiz fikirlere dayandığı için aslında niyetin tam tersini üretiyor.

Örneğin, aile üyelerini şiddete maruz bırakacak kadar dini amaçlarla zulme uğramış bir aileyi hayal edin. Travma, güvenlikle ilgili olan ailevi birinci çakrayı ve maneviyatı yöneten yedinci çakrayı etkiler. Aile programı artık "bizim dinimiz doğru, diğerlerinin dini yanlış" oluyor. Bu kalıp, "düşmana", yani vurulmadan önce saldırma fikrine karşı şiddet içeren eylemlerde bulunmakla sonuçlanabilir. Bu yerleşik davranış artık tüm aile üyelerini etkileyen bir kale haline geliyor. İronik olarak, dinin ilkelerini korumak veya manevi bir topluluk arasında güvenlik ve yakınlık yaratmak yerine,

kale, içinde sıkışıp kalan insanları tehlikeye atar; şimdi kibirli ve tehlikeli olarak algılanacaklar ve bu nedenle daha fazla mağdur olabilirler.

Beş temel kale türü vardır. Bunları bilmek, bir çakra bloğunun temel nedenini belirlemenize yardımcı olabilir.

1. Duygu Temelli Kale

Duygularımız, biyokimya, hafıza ve inançlar arasında karmaşık bir etkileşimi içeren olaylara karşı duygusal tepkilerimizdir. Beş temel duygu (korku, öfke, üzüntü, mutluluk ve iğrenme) vardır ve bunların tümü bastırılabilir veya sıkışabilir. Ayrıca bir duruma uygun duygularla yanıt vermede başarısız olabiliriz, böylece aşırılıktan ziyade eksiklikle ilgili bir blok oluşturabiliriz. Duygular eksik olduğunda, kopuk veya duygusuz hale gelebilir, düşük etki (duygu ifadesi) gösterebilir, empatiden yoksun olabilir ve hatta çeşitli kişilik bozuklukları veya psikozlar geliştirebiliriz.

Duygu temelli veya duygusal kalelerimizi anlamak amacıyla, her biri bize bir mesaj sunan beş duygu kümesini göz önünde bulundurun. Bunlar, tehlikede olduğumuzu ve kendimizi veya başkalarını güvende tutmak için yanıt vermemiz gerektiğini gösteren korkudur; sınır ihlalini ve bir sınır oluşturma ihtiyacını düşündüren öfke; bir kaybı ve sevgiyi yaşamın bir alanına geri yükleme ihtiyacını ortaya çıkaran üzüntü; mutluluğu yaratan şeyin (veya kimin) daha fazlasını istediğimizi söyleyen mutluluk; ve bize bir şeyin veya birinin bizim için kötü olduğunu söyleyen iğrenme. İğrenme ile ilgili duygular, suçluluk duygusu - bize tutumumuzu veya davranışlarımızı değiştirmemizi söyleyen bir kendinden iğrenme versiyonu - ve utanç veya suçlama, aslında duygulardan daha fazla inanç olan olumsuz duygular.

Bazı bilim adamları şimdi ağrının altıncı bir duygu kategorisi olduğunu teorileştiriyor.

2. İnanç Temelli Kale

İnanç, doğru olarak kabul ettiğimiz bir önermedir. İnançlara ihtiyacımız var; Sabah güneşin doğacağına inanmasaydık kaçımız gece yatağa giderdik? Ancak, bilinçaltında doğru olduğu ancak her zaman yanlış olduğu sonucuna varabileceğimiz altı işlevsiz inanç kategorisi vardır. Onlar biz:

- değersiz
- hak etmiyorlar
- değer eksikliği
- güçsüz
- kötü veya kötü
- istenmeyen

Tüm olumsuz inançlar, benliğin, diğerlerinden veya İlahi olanın parçalarından ayrı olma inancına indirgenir. Tersine, her olumsuz inancın şifası, bağlılığı kucaklamaktır. (Bölümdeki "İnançlar ve Çakra Anatominiz" bölümüne bakın.13daha fazla ipucu için.)

3. Duygusal Kale

Duygu, duyguyla ortak bir inançtır. Sayısız duygusal takımyıldız var. Örneğin, üç inanç bir duyguyla veya on duygu bir inançla ilişkilendirilebilir. Duygusal kaleler yardımcı olabilir; örneğin, bir zamanlar bir arı tarafından sokulduğumuzda ve alerjik reaksiyondan neredeyse ölüyorsak, şimdi arılardan kaçınmak istiyoruz. Korku duygusuyla birleşen "arılar tehlikelidir" inancı, gelecekte bir noktada hayatımızı kurtarabilir. Peki ya öfke duygusunu "bütün kadınlar benden nefret ediyor" düşüncesine ortak etsek? Kadın düşmanlığının formülü bu.

4. Fiziksel Kale

Fiziksel kaleler esas olarak daha düşük ve fiziksel olarak daha yoğun çakralara kilitlenir ve fiziksel bir tepkiyi veya hissi bir duygu, inanç veya duyguya bağlar. Bu kaleler genellikle yaralanma, yaralanma veya hastalıktan sonra ortaya çıkar. Örneğin, diyelim

birisi acı verici bir araba kazası geçirdi, kafasına vuruldu ve bir yakınını kaybetti. Artık ne zaman hızlı hareket eden bir araba gördüklerinde (kazanın bir hatırlatıcısı) veya birisine yaklaşsalar (sevdiklerinin kaybını hatırlatan bir hatıra), hayali bir acı yaşayabilirler ve onlara arabaların tehlikeli olduğunu hatırlatabilirler - olabileceği gibi. biriyle yakınlık. Bunların hiçbiri faydalı kaleler değil.

5. Manevi Kale

Bu kaleler, İlahi olanla veya Yüksek Gücümüzle olan ilişkimizle ilgili inançları ve temelde sevilebilir olma ve koşulsuz lütfu hak etme duygumuzu içerir. Tersine, olumsuz ruhsal kaleler sevgi, lütuf ve iyilik alma ve yaşamda değer ve anlam bulma yeteneğimizi değiştirebilir. Manevi kalelerin diğer etkisi, diğer dünya varlıklarının, lanetlerin, bağlılıkların, ters grup enerjilerinin ve benzerlerinin çekiciliğidir. Manevi arayışlarımıza müdahale ettikleri için genellikle müdahale olarak adlandırılan bu manevi enerjilere hızlı bir genel bakış şu şekildedir:

Negatif Spiritüel Varlık Türleri: Varlıklar bedensizdir yaşayanları avlayan ruhlar; hayaletler, genellikle bir yaşam görevini tamamlamak için dünya düzleminde kalan ruhlardır; ataların uğrak yerleri, soylarını olumsuz yönde etkilemeye devam eden atalardır; grup bilinci, çoğu zaman bir lider tarafından kontrol edilen, yaşayanları bir yalana ikna eden veya onları şiddete veya karanlığa sürükleyen bir varlıklar ağıdır. Varlıklar veya grup ağları, doğa, boyutsal planlar, insanlar, melekler ve üstatlar dahil olmak üzere çeşitli alemlerden gelebilir.

Enerjik Bağlanma Türleri: Varlıklar öncelikle bizimle bağlantı kurar ekleri aracılığıyla, insanlar gibi. Enerjik ekler, sözleşmeye dayalı bir düzenlemeye dayanan enerji tübülleridir. Ana ek parçalar, içinden enerjinin değiş tokuş edildiği ve sezgisel olarak tellere benzeyen kablolardır. Yaşam enerjisi kordonları, bir kişiyi, farklı bir yaşamda veya vücudun dışında sıkışmış olabilecek ruhunun bir parçasına bağlar. karşılıklı bağımlı sözleşmeler

kişinin enerjisini kaybetmesine ve başkalarının zehirli enerjisini almasına neden olan kordonlardır. Lanetler, olumsuz bir dilek dileyen birçok insan arasında geçen karanlık ipliklerdir. X'e benzeyen enerji işaretleri, diğerlerine işareti taşıyan kişiye kötü davranmalarını söyleyen bir program oluşturur. Tutulmalar, kişinin hayatının bir bölümünü işlevsiz tutan enerji kısıtlamalarıdır. Miazmalar, aile üyeleri gibi bir grup ruhu çevreleyen ve kalıplar oluşturan enerjik alanlardır. Filamentler, kişiyi farklı boyutlardan veya bilinç gruplarından gelen olumsuz etkilere duyarlı hale getiren enerji iplikleridir. Bir yaşamda elektriksel veya teknolojik kontrol mekanizmaları olarak başlayan implantlar, sonraki yaşamlarda enerjik implantlar olarak aktarılabilir.

Çakra Grafiği Kullanarak Çakra Değerlendirmesi

Sezgi, çakra tıbbında önemli bir araç olsa da, mantık, tıkanmış bir çakranın yerini belirlemede uzun bir yol kat edebilir. Bir sorunu bir çakraya kadar takip etmenin en kolay yolu, semptomları analiz etmek ve onları bu baskın temaları yöneten çakrayla ilişkilendirmektir. Örneğin, kalçanızda bir problemle uğraştığınızı hayal edin. Bu alan birinci çakra tarafından yönetilir. Ya finansal sorunlarla uğraşıyorsanız? Birinci çakra, diğer tüm güvenlik ve güvenlik endişelerinin yanı sıra bunları da düzenler. Kaynak çakrayı tam olarak belirleyerek, probleminiz üzerinde bütünsel olarak çalışabilirsiniz. Örneğin, bu kalça fleksör ağrısı, tamamı birinci çakranın alanı olan güvenlik, ilkel duygular ve köken ailesi perspektifleriyle ilgili inançlar perspektifinden incelenebilir.

Bir çakrayı gelişim veya aktivasyon zaman periyoduna kadar takip etmek de yardımcı olabilir.Bölüm 2, her Hindu çakrası için gelişimsel zaman periyotları hakkında üç farklı teorinin özetleri ile. (Buna bölümde tekrar bakacağız.32on iki çakra sistemime göre.) Tüm çakralar her zaman aktiftir, ancak baskın olduklarında, nasıl çalışacaklarına karar vermelerine yardımcı olan yoğun bir şekilde çevreden enerji indirirler. Duygular, inançlar ve kişilik özellikleri, çakranın aktif gelişim aşamasında kilitlenir.

Bu bilgiyi iki şekilde kullanabilirsiniz. İlk olarak, bir çakra bloğuna neden olan olayı ve ilgili zaman dilimini hatırlarsanız, ilişkili çakra üzerinde çalışabilirsiniz. İkincisi, hangi çakranın tıkalı olduğunu anlarsanız, kişinin yaşamının ilgili döneminde neler olduğunu inceleyerek şifa çalışmanıza başlayabilirsiniz.

Daha derinlemesine bir çakra değerlendirmesi için, bir çakra bölgesinin semptomlarını izledikten sonra, kendinize veya o çakrayla ilgili başka bir kişiye sorular sorabilirsiniz. Cevaplar, engellemenin doğasını (örneğin duygusal, zihinsel, fiziksel veya ruhsal) ve buna neyin sebep olabileceğini belirlemenize yardımcı olabilir. Sorular şunları içerebilir: Bu sorun neden gelişti? Çakra aktivasyonu döneminde neler oluyordu ve ne gibi etkiler bıraktı? Hangi inançlar, duygular veya bakış açıları bir çakranın yanlış ateşlenmesine neden oluyor? Bu sorunun mikrobiyal bir bileşeni veya olumsuz bir etki yaratan başka bir fiziksel durum var mı? Değerlendirme genellikle yalnızca ortaya çıkan bir problemle ilgili ana çakrayı saptamayı değil, aynı zamanda sorunun kökenine inmeyi de içerir.

Bazen olumsuz değil, olumlu bir değerlendirme arıyoruz. Bir zorluğun nedenini aramak yerine, hediyelerin, bolluğun, duygusal sağlığın veya ruhsal esenliğin genişlemesini mümkün kılabilecek çakrayı tam olarak belirlemek istediğinizi hayal edin. Hangi çakraya odaklanılacağını bulma süreci, problemlerin bir taslağı yerine bir “dilek listesi” oluşturmanız dışında tarif ettiğimle aynıdır. Bir temaya ince bir şekilde honlanana kadar dilek listenizi ayırın. Sizin veya bir başkasının aradığı hemen hemen her şey sevgi içeriyorsa, kalp çakrasına odaklanın. Gerçekten önemli olan maneviyatsa, yedinci çakraya konsantre olun. Aşağıdaki çakra ilacı “hile sayfasını” kullanın ve daha fazla hizmet sağlamak için bu çakranın nasıl açılabileceğini belirlemek için sorular sorun.



Çakra Tıbbı “Hile Sayfası”

Bu kitapta onlarca çakra sistemi var. Bu, bu bölümlerdeki bilgilere hızlı bir şekilde erişmenize yardımcı olmak için bölüm 3 boyunca kullanabileceğiniz kısa bir "hile sayfası"dır. Geleneksel özelliklere sahiptir

yedi Hindu çakranın yanı sıra on iki çakra sistemime eklediğim beş ek çakra. Ayrıca, Hindu çakralarını derinlemesine tartıştığımızda belirttiğiniz gibi, Anodea Judith'inkine benzer olan kendi sistemimden çakra aktivasyon zaman periyotlarına atıfta bulunuyor.Bölüm 2.

Chakra/ Color	Lsektör	İssuesmanajed	Aaktİvasyondateş
Birinci / Kırmızı	Kalçalar	Emniyet ve güvenlik	6 aya kadar rahim
	*Sunulan sorunlar:*Kalça, sakrum, rektum, anüs ve koksigeal vertebra problemleri; iltihap; yoğun vücut gerilimi; korku temelli sorunlar; güvenlik ve güvenlik sorunları; büyük bağımlılıklar; cinsellik ve para sorunları. Fiziksel empati armağanları bu çakrada bulunur.		
İkinci / Turuncu	karın	Yaratıcılık ve duygular	6 ay ila 2,5 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Alt bağırsaklar, rahim, testisler, yumurtalıklar, sakral ve bazı lomber vertebra sorunlarının yanı sıra genel karın boşluğu ve divertikülit gibi "itis" sorunları; bastırılmış duygular; yaratıcılık arzuları veya blokları; duygusallık ve ifade arzusu. Bu enerji merkezinde duygu empati hediyeleri mevcuttur.		
Üçüncü / Sarı	Solar Pleksus	İnanç sistemi ve irade	2,5 ila 4,5 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Sindirim sorunları, bel ve bazı torasik vertebra sorunları; genel olarak işlevsiz inançlar; iş ve özgüven sorunları. Zihinsel empati bu çakrada yatar.		
Dördüncü / Yeşil	Göğüs	aşk ve ilişkiler	4,5 ila 6,5 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Kalp, göğüs, akciğerler, kaburgalar, göğüsler, omuzlar, kollar ve göğüs omur sorunları; aşk ve ilişkilerle ilgili sorunlar. Şifa yetenekleri bu çakranın içindedir.		
Beşinci / Mavi	Boğaz	İletişim	6,5 ila 8,5 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Boğaz, gırtlak, ağız, çene, dişler ve boyun omurları sorunları; ifade ve iletişim sorunları. Sözlü psişik hediyeler bu çakranın doğasında vardır.		
Altıncı / Mor	Alın	Vizyon, öz kimlik	**8,5 ila 14 yıllar**
	*Sunulan sorunlar:*Göz ve hipofiz sorunları; öz kimlik zorlukları. durugörü ve stratejik işlevler bu çakraya bağlıdır.		

yedinci / Beyaz	Başın üstü	Maneviyat, amaç	14 ila 21 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Yüksek öğrenim, kaygı, depresyon ve epifiz bezi sorunları; varlık bağlanma sorunları; maneviyat merkezi. Bu çakranın içinde kehanet ve maneviyat armağanları bulunur.		

Geleneksel Hindu yedisinin ötesindeki beş çakra aşağıdaki gibidir:			
sekizinci / Siyah	Başının üzerinde	Mistisizm, şamanizm	21 ila 28 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Timus ve otoimmün sorunlar; zamanla, karmayla ve varlıklar. Tüm şamanik hediyeler bu çakrada mevcuttur.		
Dokuzuncu / Altın	sekizde	İdealizm, uyum	28 ila 35 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Diyafram ve solunum sorunları; aşırı olmakla ilgili zorluklar idealist Uyum sağlamanın manevi armağanı bu çakrada yatar.		
Onuncu / Kahverengi	ayakların altında	Doğayla bağlantı, atalar	önyargı; ayrıca 35 42 yıla kadar
	*Sunulan sorunlar:*Kemikler ve ayaklarla ilgili sorunlar; inorganik maddelere karşı alerjiler ve genetik sorunlar; dünyaya veya gezegensel değişimlere tepkiler gibi doğayla ilgili zorluklar. Doğayla ilişki kurma armağanı doğuştandır.		
Onbirinci / Pembe	vücudun etrafında	kuvvetlerin komutanlığı	42 ila 49 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Bağ dokusu, el ve ayak sorunları; güçle ilgili zorluklar ve kendi kendine liderlik. Doğal ve doğaüstü güçlere komuta etme yeteneği ile bağlantılar.		
On ikinci / Temizle	on birinci civarında	Her kişiye özel	49 ila 56 yıl
	*Sunulan sorunlar:*Bireye özgü.		

Sarkaç Testi ile Çakra Sağlığının Değerlendirilmesi

Pek çok insan, bu bölümde daha önce tanıttığım bir kavram olan sarkacın salınımını izleyerek çakranın sağlığına ilişkin ilk değerlendirmeyi yapar. Genel olarak, aşağıdaki dalgalanmalar şunları gösterebilir:

Saat yönünde: Bu çakra dengelidir.

Saat yönünün tersine: Bu çakra enerji salıyor veya kaybediyor olabilir enerji.

Düzgün, Oldukça Geniş Bir Salınımla Eşit Hız: Bu çakra sağlıklı ve açık.

Çok Geniş: Bu çakra çok açık ve büyük olasılıkla çok fazla alıyor bilgi.

Duraklar: Bu çakra bir tehdit algılıyor ve sonuç olarak kapalı.

Düzensiz, Rahatsız veya Sıkı: Bu çakra açık olup olmayacağına karar veremez veya kapalı.

Ağırlıklı olarak Dikey: Bu çakra ruhsal potansiyelini yansıtıyor ama pratik uygulama.

Esas olarak Yatay: Bu çakra pratik işlevlerine odaklanmıştır, ancak manevi bir bakış açısına sahiptir.

Vücudun Sağ Üst (Kadınsı) Tarafına Doğru Salınımlar: Bu çakra, erkeksi kaygıları aşırı vurguluyor ve kadınsı bir bakış açısı gerektiriyor.

Vücudun Sol Üst (Erkek) Tarafına Doğru Salınımlar: Bu çakra, kadınsı kaygıları aşırı vurguluyor ve erkeksi bir bakış açısı gerektiriyor.

Çok Hızlı ve Sağa: Bu çakra kaygıyı ya da korkuyu yansıtıyor. gelecek.

Çok Yavaş ve Saat Yönünün Tersine: Bu çakra depresif bir durumu yansıtır ya da geçmişte kalmış bir sorun.

Uygulamalı kinesiyolojide olduğu gibi, saat yönünde ve saat yönünün tersine dönüşlerin yorumlanmasında bir uyarı vardır. Tüm insanların yaklaşık yüzde 90'ının çakralarının saat yönünde dönerken sağlıklı olduğunu buldum. Ancak, bireylerin yaklaşık yüzde 10'u Lakota terimine uymaktadır.*selam*ve ters yönde hareket ettirin. Bu bireyler, geri kalanımızı dengeleyerek karşıt bir bakış açısı sağlar. Çakraları da aynı şeyi yapar ve genellikle saat yönünün tersine döner.

EEGZERSİZ:**Sarkaç ile Çakra Döndürme Testi**

Birinin doğal çakra dönüşünü test etmek için önce bir çakra bulun. En güçlü olan kalp çakrası ile çalışmayı tercih ederim. Şimdi diğer kişinin adını (veya kendi kendinizi değerlendiriyorsanız, kendi adınızı) belirtin. Çakra dönüşü en uygun yönde akacaktır. Örneğin, bir heyoke'nin çakrası sallanır

saat yönünün tersine, bireylerin çoğunluğu sarkacın saat yönünde salınımını izleyecektir. Bu prosedürü, çakra akışından emin olana kadar bariz evet ve hayır sorularını kullanarak birçok çakra üzerinde birkaç kez uygulayabilirsiniz.

EEGZERSİZ:**Uygulamalı Kinesiyoloji ile Değerlendirme**

Nedensel bir çakrayı (sorunun kaynaklandığı çakra) ve içindeki sorunları değerlendirmek için uygulamalı kinesiyolojiyi kullanabilirsiniz. Yöntem temelde bir çakranın yerini tespit ederken kullandığınızla aynıdır. Başka bir kişiyi test ediyorsanız, bir evet ve bir hayır belirleyin. Diğerinin kolunu hafifçe iterek sorunlu çakrayı yakınlaştırın ve "Bu öncelikle bir (veya diğer) çakra sorunu mu?" gibi sorular sorun. Ulaşabiliyorsanız, bir elinizi de çakranın üzerine veya üzerine koyabilirsiniz. Çekirdek çakraya odaklandıktan sonra, temel sorunları saptamak için bedene sorular sorun.

Kendi çakralarınızı değerlendirmek için, daha önce tanıtılan el kinesiyolojisi yöntemini kullanın ve başka birini test ederken kullandığınız biçimin aynısını izleyin.

EEGZERSİZ:**Uygulamalı Etkileşimle Değerlendirme**

Uygulamalı yöntem, kendinizinkinden ziyade başka birinin nedensel çakrasını ve katkıda bulunan sorunları bulmak için en kullanışlıdır. Özne yan yatarken yapmak en kolayıdır; hem ön hem de arka çakraları bu şekilde değerlendirebilirsiniz. Tipik olarak temel çakra hem ön hem de arka taraftan etkilenir, ancak bazen bir çakranın önü ve farklı bir çakranın arka tarafı sorun olur. Bu durumda, nedenlerini değerlendirmek isteyeceksiniz.

Esas olarak zorlukların üstünkörü bir değerlendirmesini sağlayacak uygulamalı bir değerlendirme yapmak için, diğer kişinin üzerinde durun ve iki elinizi her bir çakra bölgesinin yaklaşık altı inç üzerinde tutun. (Bazı insanlar yalnızca alıcı veya baskın ellerini kullanmayı veya birini diğeriyle değiştirmeyi tercih eder.) Ellerinizi yavaşça bir çakra alanı üzerinde sallayın ve aşağıdaki listede açıklanan enerjisel sorunları değerlendirin. İsterseniz, çakranın üretici gücünün enerjik manzarasını ortaya çıkarmak için alıcı elinizi kullanabilirsiniz.

enerji ve bulgularınızı tekrar kontrol etmek için gönderen elinizi kullanın. En rahatsız olan çakra, en başıbozuk olan çakra olacaktır.

Enerjik bulgularınızın anlamları aşağıdaki gibidir:

Hoş Görünen Hafif Dairesel Bir Hareket:Çakra alanı ise pürüzsüz ve eşit şekilde hareket eder, belirgin tepeler veya vadiler olmadan, büyük olasılıkla dengelidir.

Bir Daldırma:Çakra bölgesinde bir dalma, enerjinin eksik olduğunu veya bastırılmış.

bir çıkıntı: Bir çıkıntı, fazladan enerjinin bu çakranın sağlığı. Bu enerji, depolanmış duygular şeklinde veya başkalarının enerjilerinden oluşmuş olabilir. Bir ek yerinde bir çıkıntı da olabilir.

karıncalanma: Genellikle gerekli değişikliğin yerini gösterir - ve bu çakra kaydırılmaya veya dönüştürülmeye isteklidir.

Soğuk: Enerjinin eksik olduğu, bastırıldığı veya çalındığı durumlarda ortaya çıkar. olabilmek ayrıca enerjik ekleri veya varlıkları gösterir. İyileştirme çalışmasının ardından soğuk, genellikle çakranın serbest kaldığı anlamına gelir.

Sıcaklık: Enerjinin alevlendiği veya tıkandığı yerlerde oluşur. iyileştikten sonra çalışmak, pozitif enerjinin eklendiği anlamına gelebilir.

delikler: Delikler eksik çakrik enerjiyi gösterir. Onlarca sebep var bunun için aşağıdakileri içerebilir: bir kordon kopmuş ancak alan doldurulmamış; öznenin içindeki çocuğun veya ruhunun bir çıkış yeridir; travmatik bir kaza veya travmanın kalıntısıdır; veya alan, fiziksel veya cinsel istismar veya yaşamı tehdit eden bağımlılıklara maruz kalma gibi ciddi istismarlardan zarar gördü. Tipik olarak, bir deliğin ilk nedeni başka biri tarafından kötüye kullanılmasıdır. Daha sonra, deliği yeniden başlatan bir kendini kötüye kullanma kalıbı oluşturabiliriz.

Yarıklar, Yırtıklar ve Gözyaşları: Bunlar genellikle aşağıdakilerin bir sonucu olarak bulunur: kronik istismar – özellikle zihinsel veya duygusal – veya ihmal.

İnce Alanlar:Sınır eksikliği.

Sızıntılar: Genellikle bir kordonu veya en azından hayatta kalmak veya sevilmek için öznenin vazgeçmesi gerektiğine olan inanç

onların enerjisi.

Lekeler, Bulanıklık veya Çamurluk:Sıkışık enerji, ya konunun veya başkasının.

Bu gözlemler size sorunların nedenini mutlaka söylemese de ipuçları sağlar. Daha kapsamlı bir değerlendirme için uygulamalı kinesiyoloji veya sezgi kullanarak takip edebilirsiniz.

EEGZERSİZ:**Sezgiyle Değerlendirme — Dört Stil**

Kaçınılmaz olarak, sezgi, değerlendirme yaparken en iyi arkadaşınız olacaktır. Aşağıda, çakra değerlendirmesi için dört sezgisel stili kullanmanın yolları verilmiştir.

Fiziksel Sezgi: Bu empatik tarzda yetenekli iseniz, diğer insanların çakralarında neler olduğunu kendi bedeninizde hissedin. Kişinin vücudunda deneyimlendiği (veya deneyimlendiği) aynı alanlarda sıcaklık, tıkanıklık, ağrı veya duygular hissedebilirsiniz. Sonra tekrar, hangi çakraya/çakralara konsantre olmanız gerektiğini sezgisel olarak sadece "bilebilirsiniz" veya hissedebilirsiniz. Kendi çakralarınızda takılıp kalmış sorunları araştırmak için aynı becerileri kullanın.

Manevi Sezgi: Manevi içgörüler elde etmek için kendinize sorular sorun bunlar gibi: Daha yüksek ruhsal rehberliğim neyi gösterir? İlahi, çakra sorunları ve ihtiyaçları hakkında hangi ipuçlarını veriyor? Benim veya bir başkasının manevi rehberliği neyi ortaya çıkarmak isteyebilir? Dua, meditasyon ve tefekkür, ruhsal empatinin kendisi veya başkaları için sorunları değerlendirmesi için faydalı araçlar olabilir.

Sözel Sezgi: Sizi bir kaynakla ilişkilendirmesi için en yüksek rehberliğinizi isteyin doğru ve etik sözlü bilgi sağlayabilir. Şimdi çekirdek dengesiz çakranın açığa çıkarılmasını isteyin. Çakranın bir cümle, kelime, ifade ve hatta ton kalitesini duyabilirsiniz. Ardından, bu çakranın dengesiz olmasının nedenlerinin tam bir açıklamasını isteyin. Cevapları yüksek sesle konuşmayı düşünün
ya da bunları yazmak. Sözlü bir sezgisel, cevapları bile söyleyebilir.

Görsel Sezgi:algılamanıza yardımcı olması için içsel veya daha yüksek rehberliğinize sorun. en rahatsız olan çakrayı gösteren bir görüntü veya renk. şimdi iste

Altta yatan sorunları belirlemek için resimler veya vizyonlar.

Şimdi, çakra tıbbı maceranız için yapı taşları elde etmek için Batı yarımkürede en uzun yere inerek dünyayı dolaştınız. Topraklama, Ruh-Ruh, uygulamalı kinesiyoloji ve sarkaç ve sezginin kullanımı dahil olmak üzere, çakra analizi ve şifası için evrensel araçları öğrendikten sonra, çakraların yerini belirlemeniz ve çalışmaya başlamanız için çeşitli şekillerde talimat aldınız. Blokları algılamaktan sezginizi değerlendirme amaçları için kullanmaya kadar, çakralardaki işlerin durumunu analiz etmek için güçlü yöntemler öğrendiniz.

Artık çakralarınızı nasıl değerlendireceğinizi bildiğinize göre, dengeyi yeniden kurmanın zamanı geldi. Sonraki bölümde, bu amaç için kullanabileceğiniz teknikler yer almaktadır; bu temel uygulamaları desteklemek için aşağıdaki bölümde ek teknikler ele alınmaktadır.

[içerik]



Çakra Tıbbı Yöntemleri II

İYİLEŞTİRME

WŞAPKA NE ZAMAN OLUR?

insanlar kalbini açar mı?

HARUKIMURAKAMI

D kalplerimizin derinliklerinde şifa diliyoruz. Çakralar şifa, sağlık, refah ve mutluluğu davet eden portallardır. Bu bölüm, en erişilebilir çakra şifa yöntemlerinden birkaçını gösterecek.

Burada bulacağınız tüm yaklaşımların ana teması, genellikle dengesizlikleri, hastalıkları (veya "kolaylık eksikliğine" neden olan sorunları) ve belirli çakralardan gelen tıkanıklıkları temizleme süreci anlamına gelen bir terim olan çakra dengelemedir. Aynı zamanda, çabalarını koordine etme ihtiyacına atıfta bulunarak çakralar arasındaki ilişkiyle de ilgilidir. Aynı zamanda, çakranın negatif ve pozitif enerjilerini varlığımızın geri kalanıyla – beden, zihin ve ruh – paylaşma kapasitesinden bahseder.

Tam bir çakra dengelemesi ile ilgili çeşitli faaliyetler ve her birini tanımlamak için birçok terim vardır. Son bölümdeki çakraları bulup okuduktan sonra, şifa konularını ve her çakraya gömülü doğuştan gelen sağlıklı enerjileri açmayı ve ayrıca çakraları açmayı içeren çakraları temizleyebilir veya temizleyebiliriz, nokta. Bu aşama ayrıca çakra onarımını da içerebilir. Çakra onarımı, yırtıkları dikmek ve tıkanıklıkları serbest bırakmaktan güvenlik uğruna çakra sınırlarını kapatmaya kadar uzanan faaliyetleri içerebilir. Çakra tıbbı ayrıca çakraları hizalamayı veya yeni sağlıklı bir çakranın sevincini yaymayı ve çakraların birbirlerinin faaliyetlerini desteklediğinden emin olmayı içerebilir. Bu bölümde size tüm bu çakra tıbbı tekniklerini gerçekleştirmenin basit yollarını öğreteceğim.

çakra temizliği

Daha popüler çakra tedavilerinden biri, çakra temizleme ve temizleme olarak da adlandırılan çakra temizliğidir. Aynı şekilde her gün cildinizi kirden, toksinlerden ve yabancı maddelerden arındırırsanız, kendinizin veya başkalarının çakralarını da temizleyebilirsiniz.

Çakraları temizlemenin birçok yolu vardır, ancak seçtiğiniz yöntem ne olursa olsun, amaç, refahın her seviyesini iyileştirmek için tıkanmış süptil enerjiyi serbest bırakmaktır. Temizleme ayrıca bir çakrada veya bir çakranın bir kısmında sıkışmış olan enerjiyi serbest bırakabilir ve hak ettiği yere dönmesine izin vererek delikleri ve yırtıkları tıkayabilir veya kapatabilir.

Sadece bir veya birkaç çakrayı veya tüm çakraları temizleyebilirsiniz. Önce en hasarlı çakrayı sonra kalanları temizlemeyi faydalı buluyorum. Bir çakrayı değiştirdiğimizde, diğerleri detoksifiye olur.

EEGZERSİZ:**Uygulamalı Etkileşim ile Çakra Temizleme**

Bu egzersizi başka bir kişi üzerinde veya kendinize ulaşabildiğiniz herhangi bir çakra üzerinde yapabilirsiniz.

Enerji gönderip almaya hazırlanmak için ellerinizi birbirine sürtün ve avuçlarınızı açın. Enerjiyi ellerinizden mi yoksa çevredeki enerji alanından mı hareket ettirmek istediğinize karar verin; ikincisi daha güvenli ve daha temiz bir işlemdir.

Hedefleriniz hakkında bir niyet belirleyin. Bu zamanda sizin için gereksiz tüm enerjileri salıvermek gibi genel bir hedef belirleyebilirsiniz. Ayrıca, tüm geçmiş yaşam sorunlarını temizlemek, kendinizi başkalarının enerjilerinden arındırmak, tüm fiziksel, duygusal, zihinsel veya ilişkisel yanlış algılamaları bırakmak ve daha fazlası gibi bir çakra değerlendirmesine dayalı daha yönlendirilmiş hedefler oluşturabilirsiniz.

Çakraların her iki tarafında, ön ve arkada mı yoksa sadece bir tarafında mı çalışacağınıza karar verin. Yalnızca bir tarafta çalışabiliyorsanız, yaptığınız tüm çalışmaların her iki tarafı da temizleyeceğine niyet edin.

Çeken veya alan elinizi ilk çakranızdan iki ila altı inç uzakta tutun. Hedefinizi niyetle etkinleştirin ve istenmeyen enerjileri dışarı çekin. İlahi'nin, doğanın, rehberlerin veya diğer bazı pozitif güçlerin bu enerjiyi güvenli bir yere götürmesini istemek en güvenlisidir.

Gönderen elinizi aynı alana koyun ve boş alanları doldurmak için şifa enerjisi iletin.

Her iki elinizi de alanın üzerinde tutun ve bunlar aracılığıyla denge ve entegrasyonun sağlanmasını isteyin.

Bir alternatif: Birinin çakrasının her iki tarafında aynı anda çalışabiliyorsanız, negatif enerjiyi ön taraftan çekip arka taraftan şifa enerjisi gönderebilirsiniz.

Bu eylemleri çakra sisteminin sonuna kadar gerçekleştirin.

Temizleme seansınızın sonunda, ellerinizi sıkın ve İlahi Olan'ın sizden fazladan enerjiyi almasını isteyin.

kendin üzerinde mi çalışıyorsun Yukarıdaki alıştırmayı, tüm ön-yan çakralarınızda aynı görevleri yaparak ve bu aktivitenin ön ve arka tarafları temizleyeceğine karar vererek değiştirebilirsiniz.

Çakra temizliği de doğal elementlere iyi yanıt verir. Doğanın aletlerini kullanmak, vücudu toksinleri atmaya ve yenilenme için sağlıklı enerjiler sağlamaya teşvik edebilir.

Elemanları uygulamalı bir sürece eklemenin birçok yolu vardır. Bunlar aşağıdakileri içerebilir:

Duşta veya küvette çakralarınızı temizleyin. Su, toksinleri yıkayacak ve ellerinizdeki kirlenmiş enerjiyi temizleyecektir.

- Başka biri üzerinde çalışıyorsanız bir kap su kullanın. Her çakrayı temizledikten sonra ellerinizi yıkayabilirsiniz.
- Açık havada veya güneş ışığında kendiniz veya bir başkası üzerinde çalışın.
- Ses veya renge ek olarak değerli taşlar, ahşap aletler veya diğer doğal maddeler kullanmayı düşünün. Yararlı bulacağınız madde türleri bölümde tartışılmaktadır.15.

EEGZERSİZ:**Sezgisel Meditasyon ile Çakra Temizliği**

Meditasyon halindeyken çakralarınızı temizlemenin yüzlerce olmasa da onlarca yolu vardır. Aşağıdaki alıştırma, güçlü bir sezgisel araç olarak çakraların renklerini kullanır. Adımlarda ilerlerken, unutmayın

çakraların doğal halinin temiz ve saf olmasıdır. Siz sadece onların homeostaziye dönmelerine yardımcı oluyorsunuz.

- Birkaç derin nefes alın ve kendinizi rahat bir duruma getirin.
- İlk çakranıza odaklanın ve onu siyah olarak hayal edin, böylece sadece gereksiz enerjisini gösterin.
- İlahi veya içsel ruhunuzdan, istenmeyen enerjiyi çakranızdan çekmesini, onu doğaya veya dönüştürülmek üzere cennete getirmesini isteyin.
- Şimdi çakranın doğal rengini - bu durumda kırmızı - niyet yoluyla etkinleştirin. Bu renk çakranın merkezinden çıktığı için kalan negatif enerjiyi dışarı atar.
- Derinin içine ve bir inç kadar dışına yerleştirdiğim ilk aurik alanla birleşene kadar, görerek, hissederek ve hatta işiterek bu renge konsantre olun; diğerleri onu derinin hemen dışında bulur. Bu iki ince anatominin tamamen birbirine bağlanmasına ve temizlenmesine izin verin.
- Birinci çakranızın canlı ve sağlıklı olduğunu hissettiğinizde, ikinci çakranıza geçin, vb.
- Bu alıştırmayı bitirdiğinizde, çakralarınızın gökkuşağının yayı gibi hizalanmasını isteyin.
- Birkaç derin nefes alın ve normal bilinç durumunuza dönün.

EEGZERSİZ:**Şifa Çakra Blokları**

Çakra temizlemenin yanı sıra, bir çakra bloğunu veya kalesini daha kesin bir şekilde çözmek gerekebilir. Aşağıdaki beş adım bunu yapmak için yararlı olabilir:

1: Kalenin Doğasını Tanımlayın

Sayfadaki “Arka Planlayıcı: Bloklar Hakkında Bir Söz” bölümüne dön209 böyle yaparak. Ayrıca sayfadaki “İnançlar ve Çakra Anatominiz” bölümüne de başvurabilirsiniz.230blokların doğasını daha fazla tanımlamak için.

2: Nedensel Duruma Dönüş

Bu süreç, hafıza geri çağırma veya hipnoterapi gibi gerileme terapisinde sıklıkla kullanılan teknikleri kullanabilir. Süreç genellikle sakinleşmeyi içerir.

beden ve zihin ve kasıtlı olarak iç benliğin nedensel olaya dönmesine izin vermek. Manevi bir yardımcıdan yardım istemek sıklıkla yararlıdır. Şimdi kendinize veya başka birine aşağıdakiler gibi sorular sormanız önemlidir:

• Daha önce düşünmemiş olabileceğiniz olaylar da dahil olmak üzere hangi olaylar gerçekleşti?

• Kimler dahil oldu, ne yaptılar ve eylemleri ne gibi etkiler yarattı?

• Sizin (veya bir başkasının) tüm kişisel duygu ve tepkileri nelerdi? Hangi kaleler dövüldü ve neden? Bunlar bugün sizi veya konuyu nasıl etkiliyor?

• Hangi ihtiyaçlar karşılanmadı? Bu çakraları nasıl etkiledi?

• Bu durumdan hangi işlevsiz inançlar çıktı ve bunlar hala nasıl oynanıyor?

• Hangi ek içgörüler yaralı benliği iyileştirmeye ve kırık çakrayı onarmaya yardımcı olabilir?

3: Nedensel Durumu Dönüştürün

Geçmişi değiştiremeyiz ama ona dair algılarımızı değiştirebiliriz. Bunu yapmak için, kara buluttaki gümüş astarı ortaya çıkarmalı ve stresli bir durumdan çıkardığımız sonuçları yargılamaktan kaçınmalıyız. Zamanında yapmamız gerekeni yaptık. İnanılması gerekene inandık. Ne hissediyorsak onu hissediyoruz. Şu anda bize acı veren inançları veya duyguları eleştirmek bizim işimiz değil.

Ancak yapabileceğimiz şey, sıkışmış duygularımızı ve inançlarımızı olgunlaştırmak için içsel bir benlik veya içgörü ve ilham için ilahi bir rehberle çalışmaktır. Aşağıda duyguların kucaklandıklarında nasıl olgunlaşabileceğine dair bazı örnekler verilmiştir:**Üzüntü:**Bir sevgi kaybı hissettiğimizi gösterir. Kederimizi tamamladığımızda, üzüntü olgunlaşarak aşka dönüşür.

Kızgınlık: Bir sınıra ihtiyacımız olduğunu gösterir. Öfke sonra güce dönüşür sınırlar koyuyoruz.

Korku: Bize tehlikede olduğumuzu söylüyor. Korkumuzu dinlemek olgunlaşmaktır güvenlik içine.

iğrenme: Bir şeyin veya birinin bizim için sağlıklı olmadığı konusunda ısrar ediyor. iğrenme onunla aktığımızda öz-sevgiye dönüşür.

Mutluluk: Aynısından daha fazlasını istiyoruz diyor. Sonunda tüm duygular mutluluğa ya da onun bir biçimine - şefkat, memnuniyet, kutsallık, mutluluk, kabul ve benzerleri - olgunlaşın.

Aynı şekilde, tüm "kendini yok eden" inançlar da olgunlaşarak daha yüksek gerçeklere dönüşebilir. Sadece istiridyeden parlak inciyi koparıp gerisini atmalıyız. Örneğin, sevgiye layık olmadığımıza inanmak basit bir gerçeği içerir: Sevgiye layık hissetmenin mümkün olduğuna inanırız. Artık tam da bu güce açılmanın bir yolu olarak sevginin gücüne olan inancımıza odaklanabiliriz.

İnciyi zorluktan çıkardıktan sonra, kalan karanlığı dönüştürmek ve aydınlığı geri getirmek için başka ne yapılması gerektiğini sorabiliriz. Formül öz-anlayış, yeni bir davranış, farklı bir inanç veya başka bir şey içeriyor mu? Size yolu göstermek için işaretler isteyebileceğinizi de unutmayın - yeni bir yol.

4: affet

Grace, nihai iyileştirici güçtür. Hareket halindeki aşk, lütuf, bir kez affettiğimizde tüm yaraları sarar - geçmişi geçmişte bırakmamıza ve daha iyi bir geleceği kucaklamamıza izin veren bir süreç. Kendinizi ve başkalarını bağışlamaya geçmek için ne yapılması gerektiğini sorun - ve eğer bu bir faktörse, İlahi olanı da bağışlayın.

5: Çakra Enerjisini Etkinleştirin

Kaleler genellikle bir çakranın doğasında bulunan güçleri bastırır. Gerçeğin, sevginin ve yetenekliliğin gizli rezervuarlarına dokunmak şimdi yararlıdır. Yapılmasını isteyin ve öyle olacaktır.

Çakra Enerjisini Dışarı Çekmek veya Taşımak

Bazen, özellikle tıkalı veya lekeli alanlar veya ekler bulduğumuzda, enerjiyi zorla çekmek veya hareket ettirmek isteyebiliriz. Enerjiyi tıkanmış bir alandan başka bir alana da aktarabiliriz. Örneğin, birisinin başı ağrıdığında, kırmızı enerjinin ilk çakradan ziyade kafasına takıldığını sık sık görüyorum.

kırmızı rengin doğal evi). Enerjiyi kalçalara geri verdiğimde baş ağrısı azalır veya kaybolur.

Bu enerji hedeflerine ulaşmanın birkaç yolu vardır. Aşağıdaki adımlar, ellerinizi ve benim "iyileştirici lütuf akışları" dediğim şeyle çalışma yeteneğinizi kullanır.

İyileştirici lütuf akışları benim en önemli enerjisel aracımdır. Sezgisel olarak, bu dünyanın ışık nehirleriyle dolu olduğunu hayal ediyorum. Bu ışık, İlahi olanın sevgisini yansıtır ve doğrudan Kaynaktan oluşur. Her ışık akışı, İlahi Olan tarafından benzersiz bir şekilde oluşturulur ve herhangi bir amaca ulaşmak için yönlendirilebilir. Belirli bir lütuf akışı bir tümörü azaltabilir; bir diğeri, yaralı bir iç çocuğun etrafına sarılabilir ve sevgi merhemini sağlayabilir. Bir çabaya doğru tam anlamıyla bir lütuf akışı yönlendirmek zorunda değiliz, sadece neye ihtiyacımız olduğunu soruyor ve varlığını varsayıyoruz.

Evrensel dövülebilirlikleri ve hareketlilikleri nedeniyle, lütuf akışları takıntıları serbest bırakabilir, bizi atalardan kalma varlıklardan nazikçe kurtarabilir ve daha fazlasını yapabilir. Ayrıca kendi çakramızdan veya başka birinin çakrasından çektiğimiz enerjinin güvenli bir şekilde atıldığını ve ortaya çıkan boş alanın uygun şekilde doldurulduğunu bize temin edebilirler. Lütuf akışları, hareket ettirdiğimiz enerjiyi de temizleyebilir ve dengeyi sağlayabilir.

EEGZERSİZ:**Çakradaki Tıkanıklığı Gidermek**

Aşağıdaki adımları okuyup uygularken, lütfun şifalı akışlarını kullanmanın diğer tüm yollarını düşünün.

Sıkışık olan bedensel veya çakra bölgesine konsantre olun.

• Enerjinin çıkarılması veya yeniden yerleştirilmesi (veya bu seçeneklerin bir kombinasyonu) gerekip gerekmediğine karar verin.

• Sezginizi veya ellerinizi kullanarak, etkilenen çakranın eterik alanına ulaşın ve tıkanmayı kaldırdığınızı hayal edin. Ayrıca Ruh'tan bu amacı sizin için gerçekleştirmesini isteyebilirsiniz. Ellerinizi kullanıyorsanız, aslında kendinizi aşağıya doğru uzanmış, sanki bedene uzanmış, enerjiyi yakalayıp uzaya gönderirken bulabilirsiniz.

• Niyetinizi, gitmeleri gereken her yere iyileştirici lütuf akışları göndermek için kullanın.

Çakralara Enerji Verme veya Şarj Etme

Çakralar enerjide eksik olabilir; Bu durumda, enerjilendirilmeleri veya şarj edilmeleri gerekir. Bazen düşük enerjinin nedeni, çakranın kundalini veya altındaki çakradan destek almamasıdır. Bu durumda, tıkanmış çakrayı temizlemek ve tükenmiş çakrayı yeniden test etmek yardımcı olur. Ayrıca, ekler, kaleler, delikler veya yırtıklar nedeniyle bir çakra küçülebilir. Bu durumlarda, sorunun kaynağını düzeltmek önemlidir. Yine başka bir senaryo, temizlenmeyecek bir çakrayı içerebilir; tıkanıklığı gidermek için yeterli "roket yakıtı" ile enerji verilmesi gerekebilir. Ve bazen, bir çakra çok çalışmaktan yorulur. Durum ne olursa olsun, çakra şarjı paha biçilmez bir araç olabilir.

EEGZERSİZ:**Çakrayı Şarj Etmek**

Sadece niyetimize odaklanarak kendimizin veya başka birinin çakrasını şarj etmek için sezgiyi kullanabiliriz, ama aynı zamanda basit bir süreçte başka bir kişiye veya kendimize yardım etmek için ellerimizi kullanabiliriz. Bu egzersizi bir başkası üzerinde yapılacak gibi tanımlasam da, ellerinizi vücudunuzun ulaşabildiğiniz herhangi bir yerinde de kullanabilirsiniz.

Ellerinizi hazırladıktan sonra, denekten uzanmasını veya ayakta durmasını isteyin. Ön veya arka tarafta özel olarak veya her iki tarafta birer birer çalışabilirsiniz. Ellerinizi tükenmiş çakradan iki ila altı inç uzakta yan yana tutun ve atmosferden gelen ışığı emdirin. Bu enerjiyi göksel kürelerden lütuf akışları olarak da alabilirsiniz. Şimdi bu enerjiyi ya ellerinizden ya da etraflarındaki alanlardan gönderin.

- doğrudan harap çakraya, bu çakranın tamamen şarj olana kadar bu enerjiyi emmesine izin verin. Bu olduğunda akışın durduğunu hissedeceksiniz. Gerekirse bu egzersizi her çakra ile yapabilirsiniz. Çakraları şarj etmenin yanı sıra, bu aktivitenin enerji kaybetmelerini durdurmak için onları mühürlemeye de yardımcı olabileceğini bilin.

The Light Wand: Evrensel Dikiş Kiti

Bu teknik özellikle çakra delikleri, yırtıklar, tıkanıklık ve onarım için kullanışlıdır. Ben buna "ışık duvarı" diyorum. Işık değnek tekniğini çalıştıktan sonra geliştirdim

dünyanın çeşitli ülkelerinde şamanlarla enerji şifası. Ancak, benzersiz bir yaklaşım değildir. Qigong'da, Şifa Dokunma Programında, Mısır şifasında, kristal terapilerinde ve daha fazlasında kullanılan benzer bir teknik vardır. Aslında, birçok uygulayıcı şifalı enerjiyi kullanmak ve enerji dönüşümüne komuta etmek için parmağını hafif bir duvara çevirir. Diğerleri aynı amaç için kristal aletler, çubuklar, bastonlar ve diğer aletleri kullanır.

Enerjik (ve dolayısıyla görünmez) bir araç olan ışık çubuğunun arkasındaki temel teori, her şeyin ses veya elektromanyetik enerjiden oluşmasıdır. Bu alet, bir sonik ışık iletkeni gibi, her ikisi için de bir kanal görevi görecek şekilde tasarlanmıştır. Ayrıca, daha önce açıklanan lütfun şifalı akışlarının bir uzantısı ve odak noktası olarak görüyorum.

Bu alet bir tür sihirli değnek olarak hareket ettirilir. Hareket edebilir, boşaltabilir ve enerji ekleyebilir. Yırtıkları onarmak için bir dikiş iğnesi görevi görebilir. Sıkışık enerjiye veya kalın ve sıkışmış bloklara nüfuz edebilir ve enerjiyi vücudun dışından boşlukları doldurmak için değiştirebilir. Tek şart, onu içsel ruhunuzla veya ilahi bir güçle yönetmeniz ve uygun şekilde kullanmanızdır. Kordonlar veya varlık eklerinin yerine geçebilecek bir lütuf akışı getirebilir ve ayrıca bir çakranın etrafına enerji yaymak ve onu dış müdahalelere kapatmak için kullanılabilir.

EEGZERSİZ:**Hafif Bir Değnek Kullanmak**

Çakra işlev bozukluğunun doğasını belirledikten sonra, asayı kullanmak için aşağıdaki adımları uygulayabilirsiniz:

- Bu asanın varlığını ve her iki elinizde de tutabileceğinizi varsayın. Çekebileceğini, hareket edebileceğini veya enerji ekleyebileceğini bilin.
- Evrensel enerjiye veya bir lütuf akışına açık. Rehberinizden elinizdeki tüm görevler için asayı kullanma hakkınıza izin vermesini veya onaylamasını isteyin. Tüm görevlerinizi üstlenmek için değnek değiştirmenize gerek yok.
- Ses ve ışık gönderin. Duvardan ve doğrudan üzerinde çalıştığınız çakraya geçen gerekli ses ve ışık enerjilerini algılayın.
- Sezginizin yönlendirdiği şifa faaliyetlerine katılın. Enerjiyi bir tümörü çıkarmak için bir lazer olarak, bir yırtıkları onarmak için bir dikiş seti olarak veya sınırları yatıştırmak ve mühürlemek için bir kaşık şeklinde kullanabilirsiniz.

- Gereksiz enerjileri toplayın. Uzaklaştırılması gereken enerjinin, kişisel enerji sisteminizden değil, duvardan geçtiğini bilin.

- Duvarı temizleyin. Bitirmeden önce, duvarı temizlediğinizi hayal edin. Meleklerden asayı tutmalarını ve ışıklarıyla temizlemelerini isteyin. Asayı arındıran bir element - rüzgar, su veya ateş - hayal edin. Ayrıca, İlahi'nin doğrudan sihirli değneğinize nefes almasını isteyebilirsiniz. Sonra tekrar ihtiyacınız olana kadar onu bir kenara koyduğunuzu hayal edin.

Çakraları hizalamak

Çakralar üzerinde çalıştıktan sonra, onları birbirine bağlamayı ve süptil enerji paylaşımını davet etmeyi içeren onları hizalamak yardımcı olur. Bu egzersiz aynı zamanda gevşemeyi teşvik etmek, ağrıyı azaltmak, kaygıyı gidermek ve istikrarı teşvik etmek için bağımsız bir süreç olarak da hizmet edebilir.

Bu bölümde ele alınan iki yaklaşım vardır. Birincisi bir başkası üzerinde çalışmayı içerir, diğeri ise kendi kendini yöneten bir süreçtir.

EEGZERSİZ:**Başkasının Çakralarını Hizalamak**

Bu işlem, çakra hizalaması ile bir başkasına yardımcı olmak için elleri kullanır. İlk uygulamalı enerji şifa sistemlerinden biri olan Terapötik Dokunuş Programındaki orijinal eğitimimden uyarladığım yöntemdir.

Denekten sırt üstü yatmasını isteyin. Ellerinizi hazırlayın ve ardından öznenin çakralarını hizalamak için niyetinizi belirleyin. Ellerinizi çakraların üzerinde veya üzerinde tutabilirsiniz; Konunun vücuduna dokunuyormuşsunuz gibi talimat vereceğim.

Öne dönük, öznenin ayaklarında durun. Avuç içleriniz tabanlarda olacak şekilde öznenizin ayaklarını tutarak, her ayağın ve ilgili çakralarının kısıtlayıcı enerjiden kurtulmasını isteyin. Şimdi ellerinizi deneğin üst ayaklarının üzerine koyun, avuç içi aşağı bakacak şekilde aynı niyeti oluşturun. Bu iki adımı ellerinizi ters çevirerek tekrarlamanızı tavsiye ederim, böylece her bir el her bir ayağınızı tutsun veya dokunsun.

Şimdi deneğin sol tarafında, ayakları ve dizleri arasındaki baldır uzunluğuna dik durana kadar hareket edeceksiniz. Sol elinizi öznenizin ayaklarının üstünde bırakın, eğer varsa her iki ayağınıza da dokunun.

mümkünse sağ elinizi kişinin dizlerinin üzerine koyun. Bu iki alan hizalandığını hissettikten sonra, deneğin kafasına doğru hareket etmeye hazırlanın. Uyluklara dik bir pozisyona geçerken, sol elinizi diz bölgesine getirin ve orada olduğunda, sağ elinizi ilk çakra bölgesinin birkaç santim ile bir ayak üstüne koyun. Birinci çakra, cinsel uygunluk adına asla dokunmamanızı ve her zaman yukarıda çalışmanızı önerdiğim tek çakradır.

El değiştirmenin amacı, her zaman bir elinizle bir çakraya dokunduğunuzdan (veya üzerinde çalıştığınızdan) emin olmaktır.

Bu iki merkez hizalandığını hissettiğinde, deneğin kalçaları ve kalbi arasında durmak için tekrar yukarı doğru hareket edin. Sol elinizi birinci çakra alanının üzerinde kalacak şekilde hareket ettirin ve sağ elinizi sakral çakranın üzerine koyun. Şimdi, tepeye ulaşana kadar konunun başına doğru hareket etme ve bir elinizi diğeriyle değiştirme düzenine devam edeceksiniz.

Başın tepesinde, sağ eliniz taç çakranın üzerindeyken, vücudunuzu deneğin başında duracak ve ayaklara bakacak şekilde hareket ettirin. Şimdi iki elinizi de kafatasının iki yanına koyun ve beynin sağ ve sol tarafları arasında geçen enerjiyi eşitlemeyi içeren “beyin dengeleme” işlemini gerçekleştirin. Şimdi, deneğin vücudunun karşı veya sağ tarafında vücudu aşağı doğru hareket ettirmeye başlayın. Sol elinizi taç çakranın üstünde tutun ve sağ elinizi altıncı çakraya yerleştirin. Ayağa dönene kadar bu desene devam edin.

Sol eliniz hala ayakların üstündeyken, vücutlarının yanından hareket edin, böylece ayaklarınızda, başa doğru bakacak şekilde durun. Sağ elinizi tabana koyun ve ardından sol elinizi ekleyin, böylece sağ eliniz sağ tabanda ve sol eliniz sol tabanda olur. Derin nefes alın ve öznenin çakralarını hizaladığınızı bilin.

EEGZERSİZ:**Kendi Çakralarınızı Hizalamak**

Önceki alıştırmanın temel tasarımını takip ederek kendi çakralarınızı hizalayabilirsiniz. Açıkçası vücudunuzun her yerine ulaşamazsınız. Bunun yerine, bir sandalyeye oturun ve vücudunuzun bir bölümünden diğerine doğru hareket edin.

ön, dokunarak ulaşabileceğiniz kısımlar. Ayrıca ulaşamadığınız alanlar üzerinde meditasyon yapabilir ve yüksek benliğinizden gerekli enerjiyi vermesini isteyebilirsiniz.

İnançlar ve Çakra Anatominiz

Bir kale ile karşı karşıya kaldığınızda karşı karşıya kalabileceğiniz inançların tam doğasını belirlemenize yardımcı olmak için kısmen okuduğum çalışmalara, ancak öncelikle kendi müşteri uygulamalarıma dayanan bir "hile sayfası" geliştirdim. Aşağıdaki çizelge, farklı çakra alanlarında bulunan çeşitli vücut bölümlerini listeler ve bunları vücudun sağ / eril ve sol / dişil bölümlerine göre ayırır. Farklı vücut bölümlerinin yönettiği inançlar, bu sağ taraf / sol taraf ayrımına göre kısaca listelenmiştir.

Karaciğer gibi bazı vücut parçaları vücudun sadece bir tarafında bulunur. Diğerleri, örneğin burun ortalanmıştır. Yine de burun delikleri gibi diğerlerinin bir sol ve bir sağ tarafı vardır. Her durumda, vücut kısmıyla ilgili eril değerlendirmeleri “sağ taraf” sütununda ve konulara ilişkin dişil değerlendirmeleri “sol taraf” sütununda sundum. Bu özgüllük, sizin veya başka bir kişinin bedende ve ilişkili çakralarda deneyimledikleri hakkında ayrıntılı bir fikir edinmenize yardımcı olacaktır.

	SAĞ TARAF/ERİL	**SOL TARAF/KADINSI**
Yedinci	*Baş (aynı zamanda altıncı):*dan verme yeteneği en yüksek benlik*Kafatası kemikleri (ayrıca altıncı):* Esnek ama ahlaki standartlar*Üst beyin:* En yüksek bilgiye göre hareket eder *epifiz:*Yaşam amacını ifade etmek *Yüz (ayrıca altıncı ve beşinci):*dünyadaki görüntü	*Baş (aynı zamanda altıncı):*Daha yüksek alma yeteneği şeyler*Kafatası kemikleri (ayrıca altıncı):* Başkalarından kabul edilebilir davranışları ayırt etme*Üst beyin:*Kendini bilgeliğe maruz bırakır *epifiz:*lütuf almak *Yüz (ayrıca altıncı ve beşinci):*kendi imajı
Altıncı	*Orta beyin:*klan bakımı *Hipofiz:*tezahür için vizyon *Talamus:*Duyuların yönetimine dayalı depolanmış duygular / şok*Sağ göz:*“Güneş ”göz; kendisinin ve başkalarının eylemleri nasıl algılanır	*Orta beyin:*Klandan alır *Hipofiz:*vahiy alma *Talamus:* Psişik girdi alır *Sol göz:*“Ay ”göz; ne nasıl algılanır diğerleri sezgi yoluyla hisseder veya hisseder
Beşinci	*Alt beyin:*Savaşma, kaçma veya alma kararı başkalarıyla ilgili sorunlar*Sağ burun deliği:*“Solar ”pingali nadi'nin sonu: genel canlılığımızın yönetimi*sinüsler:*Başkalarının etkisi	*Alt beyin:*Dondurma veya alma kararı kendi kendine sorunlar*Sol burun deliği:*“Ay ”sonu ida nadi: psikolojimizin yönetimi *sinüsler:*Gizli mesajlarımızın etkisi

	subliminal mesajlar *Sağ kulak:* Erkeklerden / eril benlik hakkında mesajlar *Burun:* Manevi bir yön belirlemek *Ağız:* Başkalarıyla iletişim *Çenenin sağ tarafı:* Ne hakkında kararsızlık söylemek *dudaklar:* Başkalarına göstereceğimiz duygular *Dişler:* Doğal gerçeğin ifadesi *Tiroid:* Arzuları ifade etmek için enerji *Boyun:* Başkalarının görüşlerini / pozisyonlarını onurlandırmak *Sağ omuz (dördüncü ile):* Yükler veya başkaları için yürütülen görevler	kendimizi *Sol kulak:* Kadınlardan / kadın benliği hakkında mesajlar *Burun:* Manevi alımı filtrelemek *Ağız:* Tüketim *Çenenin sol tarafı:* Ne yapacağına karar verme düşünmek *dudaklar:* gerçek duygularımız *Dişler:* Fikirlerin parçalanması *Tiroid:* İfade etmeye değer hakkındaki inançlar arzular *Boyun:* Kendi görüşlerini / pozisyonlarını onurlandırmak *Sol omuz (dördüncü ile):* Yükler veya görevler kendi kendine gerçekleştirilen
Dördüncü	*Sağ kol:* Başkalarını nasıl kutsarız *Sağ dirsek:* Başkalarına yer açmak *Sağ bilek:* Dünyayı kolaylıkla idare etmek *Sağ el:* almak veya yapmak *Sağ parmaklar:* Hassas hareket etmek *göğüs kemiği:* İç çocuğun hedeflerini tutar *Pirzola:* Aşkla ilgili sınırlar *Kalp:* Sevgi verme yeteneği *Sağ akciğer:* Spirit ile ortak olmaya değer *Sağ meme:* Başkalarının anneliği *Diyafram:* Ruh ile nasıl hareket edersiniz Dünya	*Sol kol:* Hangi nimetleri kabul edeceğiz *Sol dirsek:* Kendine yer açmak *Sol bilek:* Durumları kolaylıkla kabul etmek *Sol el:* alma *Sol parmaklar:* Gelen enerjiyi organize etmek hassas *göğüs kemiği:* İç çocuğun ihtiyaçlarını karşılar *Pirzola:* Hak ettiğimiz sınırlar hakkındaki inançlar *Kalp:* sevgi alma yeteneği; kendini sevmek *Sol akciğer:* Ruhtan almaya değer *Sol meme:* kendi kendine annelik *Diyafram:* Ruh sizin içinizde nasıl hareket eder? Dünya
Üçüncü	*Karaciğer:* Harici güç *Safra kesesi:* cesur eylem *Karın:* Dış fikirlerin sindirilmesi *Dalak:* Kan çizgisini nasıl besleriz *Pankreas:* Başkalarına tatlılık vermek *Böbrekler (birinci ve ikinci ile):* Tedavi başkaları tarafından "içsel benlik"	*Karaciğer:* Dahili güç *Safra kesesi:* cesur inançlar *Karın:* İç fikirlerin sindirilmesi *Dalak:* Kan bağımız bizi nasıl besler? *Pankreas:* Hayatın tatlılığını kabul etmek *Böbrekler (birinci ve ikinci ile):* İlişki içindeki çocukla
ikinci	*İnce bağırsak:* beslenme paylaşımı *Ek:* Depolanan emişlerin ifadesi (bazen başkalarının duyguları) *yumurtalıklar:* Kadınsı benlikten yaratıcı bir şekilde hareket etmek *testler:* erkeksi aktiviteler *Rahim:* Evrene ifade / yeni başlangıçlar *Prostat:* Dünyada yeterlilik duygusu	*İnce bağırsak:* asimilasyonu beslenme *Ek:* Depolanmış duyguların bastırılması (bazen başkalarının duyguları) *yumurtalıklar:* Kendi yaratıcı kadınlığını kabul etmek *testler:* erkeksi benliği kabul etmek *Rahim:* Evrenden kabul / yeni başlangıçlar *Prostat:* Kendinde yeterlilik duygusu
Öncelikle	*Deri:* Ne veriyoruz / koruyoruz	*Deri:* Neler alıyoruz / koruyoruz *Belki:* Kendiyle ilgili olarak gücü elinde tutma

*Belki:*Başkalarına göre gücü elinde tutma

*Kalın bağırsaklar:*Atıkların serbest bırakılması

*Leğen kemiği:*İlerleme ile ilgili kararlar

*Serviks, rahim ağzı:*Dünyevi dişil hareket

Dünya*Rektum:*Başkalarının size uyguladığı baskı

*Mesane:*için enerji harcaması tatmin*Anüs:*Sonlar oluşturma yeteneği

*Penis:*Cesaret, kabadayılığa karşı *Sağ uyluk:*Babanın enerjisini depolar

*Sağ diz:*Gururun hareket etme üzerindeki etkileri ileri*Sağ bacak:*Başkalarının tepkilerine fiziksel tepkiler*Sağ ayak bileği:*Esnek eylem

*Sağ ayak:*Alırken kendini geliştirme eylem*Sağ ayak parmakları:*Planlandığında alınan eylemle ilgili ayrıntılar

*Kalın bağırsaklar:*neye tutunuyoruz

*Leğen kemiği:*Başkalarına yanıt vermeyle ilgili kararlar

*Serviks, rahim ağzı:*Dünyevi dişiliğin benliğe alınması*Rektum:*Kendine koyduğun baskı

*Mesane:*Gecikmeli olarak enerji depolama tatmin*Anüs:*Sonları kabul etme yeteneği

*Penis:*İçe karşı dış güç *Sol uyluk:* Annenin enerjisini depolar

*Sol diz:*Alçakgönüllülüğün hareket etme üzerindeki etkileri ileri*Sol incik:*Başkalarının tepkilerine duygusal tepkiler*Sol ayak bileği:*Esnek duygular / tepkiler

*Sol ayak:*Kendinin / başkalarının ihtiyaçlarına açık olma harekete geçtiğinde*Sol ayak parmakları:* Planlandığında yapılan eylemlerle ilgili duygular

Sistemler

Kas: Hedeflere ulaşmak için irade, yumuşak doku bağlantı ile ilgilidir **Üreme:**Doğurganlık, yaratıcılık**Sindirim:**Fikirler, idealler**Solunum:** Kişisel ruhun ifadesi, Ruh ile ilişki**boşaltım:**Serbest bırakma, atık yönetimi**dolaşım:**aşk akışı**Sinirli:**İletişim, hayati enerji akışı**İskelet numarası:**Temel, temel EEGZERSİZ: Yedi Adımda İnançlarla Çalışmak

• Bir rahatsızlık hissi veya stresli bir durum seçin.

• Rahat bir pozisyonda oturun veya yatın. Derin nefes alın ve rahatlayın.

Bu yolculuk için bir araç olarak çalışacak olan bilinçli zihninizi veya yüksek benliğinizi etkinleştirin.

Konuya, soruna, fırsata veya belirtiye konsantre olun ve vücudunuzun size nerede olduğunu göstermesine izin verin. Vücudun bir organını veya bölgesini hissedebilir, vücut bölümünü vurgulayan bir görüntü algılayabilir veya kafanızda bir yanıt duyabilirsiniz.

• Belirli bir vücut bölümüne odaklanın ve isterseniz onu çizelgede bulun. O vücut bölümünün anlamını ve varsa, vücudunuzun sol veya sağ tarafıyla olan ilişkisini not ederek, vücut bölgesinin merkezine "düşünüz". İçine batarken, onunla ilgili unsurların farkına varın.

sorunları sunmak. Belirtilere bağlı belirli durumlar veya kişiler var mı? Nedensel sorunlar, inançlar veya duygular var mı? Sorunu veya engellemeyi ne kadar eksiksiz tanımlarsanız, onu iyileştirmek o kadar kolay olur.

- Şimdi vücut kısmını bağlı olduğu çakraya kadar takip edin ve o çakranın merkez çarkına dalın. Çakrayı, sorunun ve nedensel faktörlerinin sevgi dolu sahibi olarak algılayın, aynı zamanda ihtiyaç duyulan tüm şifa ve yansımaların deposu - annesi -. Çakranın merkezinin, içinden bilgelik, şifa ve bilgi akışları fışkıran bir kapı gibi açılmasına izin verin. Sorunu serbest bırakabileceğinizi ve ilgili bilgeliğe tutunabileceğinizi hissedene kadar bu enerjinin akışında kalın.
- Çakranın diğer tüm çakralar ve vücudun bölümleriyle şifa ve daha yüksek algıyı paylaşmasına izin verin. Derin nefes alın ve gerin; hazır olduğunuzda, günlük realitenizle yeniden bağlantı kurun.[2]

Şimdi Batı yarımkürede geliştirilmiş çeşitli çakra tıbbı iyileştirme tekniklerini gezdiniz, sağlık alet kutunuz için araçlar topladınız. Önceki bölümde özetlenen teknikleri kullanarak, çakra değerlendirmesinden çakraları temizlemek, blokları iyileştirmek, istenmeyen enerjiyi çekmek ve çakraları onarmak ve hizalamak için yöntemler uygulamaya geçtiniz. Sonunda, semptomlara dayalı olarak hastalıklı çakrayı saptamak için kullanabileceğiniz inanç sistemi listem ile tanıştınız.

Şimdi Doğu'ya gideceğiz ve ek çakra tıbbı teknikleri ve içgörüleri toplayacağız.

[içerik]



Çakra Tıbbı Uygulamaları

ANO onsuygulama tondan daha değerli

vaaz vermekten.

Şimdiye kadar, çoğunlukla oldukça basit olan Batı çakra tıbbı uygulamalarını araştırdık. Doğu süreçleri, manevi uygulamaların ek bir tuzlanmasını sunar. Fiziksel uygulamalarla harmanlandığında, bunlar çakralarımızı ve kendimizi temizlemek ve dengelemek için çakra tıbbının tarihsel gücünden yararlanır. Doğu çakra çalışmasının kökenlerini keşfetmek istiyorsanız, bir çakraoloji tarihi şurada mevcuttur:4. Bölümve bu genellikle eski teknikler hakkında ek bilgi sağlayabilir.

Yamalar ve Niyamalar: Bir Yaşamın Önemi

temiz yaşam

Binlerce yıl önce Patanjali adında bir adam, yoginin aydınlanmaya ulaşmak için uygulaması gereken sekiz yoga basamağı veya "uzuvları" sundu. Cennete giden merdivenin ilk iki basamağı yama ve niyamalardır. Hindu geleneğinde bu ilkeleri tartışmaya başlarken, yama ve niyamalar kültürleri, dinleri, cinsiyeti ve etnisiteyi kesen evrensel fikirlerdir. Birçok yönden bu kitaptaki tüm uygulamaların temelini atıyorlar.

Beş Yama

Dış dünyayla etkileşimimize rehberlik eden öz-düzenleme kodları olarak düşünülebilecek beş yama vardır. Kısaca bunlar:

Ahimsa:şiddetsizlik

Asteya:çalmak değil

Satya:Dürüstlük

Brahmacharya: Tanrı'nın varlığını arama pratiği veya davranış Brahman'ı tanımak isteyen birine layık

Görünüm: Tutkulu olmama, sahiplenememe

Keşfedeceğiniz gibi, bu bölümdeki uygulamaların çoğu, yamaları uygulamada bizi desteklemeye hizmet ediyor. Sinirlendiğimizde derin bir nefes alırız ki öfkemizi tutabilelim; tıkanıklıklarımızı ve dengesizliklerimizi dürüstçe ele alabilmemiz için çakralarımızı temizleriz; Ruh'un sürekli mevcudiyetini düşünmek için dikkatli bir şekilde yeriz; ve aparigraha durumunu desteklemek için mudralar uyguluyoruz.

Niyamalar

Beş niyama ilkesi de vardır. Bunlar, benliğin içsel eğitimi ve pozitif erdemlerin yetiştirilmesi için uygulamalar olarak hizmet ettikleri için dışa odaklı yamaları dengeler. Bunlar aşağıdaki gibidir:

Şauça: Bedenin ve zihnin saflığı

Santoşa: Hoşnutluk

tapa: Duyuların eğitimi; kemer sıkma **Svadhyaya:**Kutsal

kelimeleri yansıtan kendi kendine çalışma **İşvara**

Pranidhana: Tanrı'ya teslim olmakı

Burada daha fazla çakra tıbbı uygulamalarının altında yatan nedenleri buluyoruz. Sağlıklı yiyecekler yemek, değerli taşlar kullanmak ve çakralarımızı renklerle yıkamak, shaucha'yı uygulamanın tüm yollarıdır. Yantralar veya mantralar yaratırken neyi hedefliyoruz, ama svadhyaya, kutsalın yansıması? Tüm amaçlarımız aracılığıyla ishvara pranidhana dışında nihai olarak neyi başarmaya çalışıyoruz?

Tüm bu yollarla, aşka dalmış bir hayata giden yolumuzu takip etmeye çağrılıyoruz. Ve birçoğu bu yolculuğun kutsal nefes ya da pranayama ile başladığına ve tamamlandığına inanıyor.

Pranayama: Ruhun Nefesi

Bu kitap boyunca belirli çakralar veya çakra sistemleriyle ilgili nefes alma uygulamaları serpiştirilmiştir. Nefes almak, çakraolojinin başlangıcından beri aydınlanma sürecinin anahtarı olmuştur. Çakra tıbbında nefes almanın önemini abartamayacağım için, bu bölümde çeşitli ek uygulamalar yer almaktadır.

Aslında Yogi Bhajan, pranayama'nın Tanrı'nın insanlık için tasarladığı en yaratıcı etkinlik olduğunu öne sürer: yaşam nefesten gelir. Bu kitap boyunca araştırdığımız gibi, nefes alma pratiği olan pranayama'nın özü, evrenin yaşamsal gücü veya enerjisidir. Prana'nın kendisi süptil bir enerjidir ve nefes onun dışsal tezahürüdür. Bu nedenle, ruhsal yönelimli nefes çalışması, kozmik enerjileri solunum sistemimiz aracılığıyla yönlendirir ve bu da sağlığımıza da yarar sağlar. Akciğerlerimizdeki hava kesecikleri, eğer açılmasaydı, 1.404.000 fit kare kaplayacaktı. Onları nefesle doldurmanın dalgalanma etkilerini bir düşünün! Düzgün

nefes ayrıca kundalini enerjisini geliştirir, çakralarımızı temizler ve dengeler ve 72.000'den fazla nadimizden enerji akışını düzenler. pranayama nasıl olabilir*olumsuzluk* bedene, zihne ve ruha fayda sağlar mı? İlahi ışığa nefes yoluyla bağlanmak, doğrudan İlahi Olan ile bağlantı kurmaktır.

Nefes egzersizleri yoga modalitelerine ve kültürel bakış açılarına göre farklılık gösterir. Kundalini yoga uygulayıcıları genellikle pranayama aktivitelerini mantralar ve mudralarla birleştirirken, Hatha yoga meraklıları duruşları nefes alma ile birleştirir.[2] Ashtanga ve Bikram yogada özel pranayama uygulamaları günlük olarak yapılırken, diğer geleneklerde gerektiğinde uygulamalar arasından seçim yapılır.[3]

Batı'nın manevi geleneklerinde nefes almak da önemlidir. Bazı Hıristiyan mezhepleri, nefes çalışmasını kullanan merkezleme duası uygular ve çeşitli Yahudi meditasyonu, takipçilerin kendi peygamberlik seslerini bulmalarını sağlamak için nefes çalışmasını vurgular.[4]

Çağdaş araştırmalar, pranayama'nın hayati bir bileşeni olduğu yoga uygulamalarının, hastalıkları önlemek ve yönetmek için etkili araçlar olduğunu kanıtlıyor. Yoga, stres ve kaygıyı azaltır, yaşamı iyileştiren nörohormonal mekanizmaları tetikler ve hatta kanser hastalarına fayda sağlayabilir. İyi olma duygularını arttırır, hipertansiyonu hafifletir ve kilo yönetimine yardımcı olur. Pranayama özellikle vücudumuza oksijen verir, lenf sistemimizi temizler, bağışıklık sistemimizi güçlendirir, hücrelerimizi besinlerle yıkar ve “kaçma, savaşma veya donma” tepkilerimizi hafifletir.[5]

Günümüzde nefes almak özellikle önemlidir çünkü modern zamanlarda havadan yüzlerce yıl öncesine göre daha az oksijen alıyoruz. Enfeksiyonlar ve fiziksel ve duygusal stres vücudumuzdaki mevcut oksijeni tüketir. Çevresel kimyasallardan kaynaklanan toksik stres, detoksifikasyonu sağlamak için daha az değil, daha fazla oksijen gerektirir. Ne yazık ki, dünyada daha az ağaç var ve mevcut atmosferik oksijenimizi azaltan çok daha fazla karbondioksit var.[6]Tüm bu nedenler, kasıtlı ve düzenli bir pranayama uygulamasının önemine katkıda bulunur.

Pranayama, burundan tam, yavaş ve derin nefesler almak ve nefes alma, nefes verme ve aradaki duraklamaya konsantre olmak kadar basit olabilir. Nefese bu odaklanma ile uzmanlar ekshalasyonu inhalasyondan daha uzun yapmayı önerir; bu karın boşluğunda bulunan ana organları yatıştırır ve

lenf de dahil olmak üzere temizleme sıvılarımızı dolaştırır. Ayrıca, toksinlerin birikebileceği akciğerlerin alt üçte birini daha tamamen boşaltır. Bu tekniğin uzun süreli uygulaması, temizleme gerçekleştikten sonra akciğerlerin alt kısmına besleyici nefes verir. Aynı zamanda, bilinçsiz nefes düzenlemesini ve ardından bilinçsiz duygusal kalıpları da bozar.

Burun filtrelerinden solumak, havayı ısıtır ve nemlendirir, oksijen ve karbondioksitin verimli bir şekilde aktarılmasını sağlar. Ve kırılma noktasına kadar nefes almak bize sadece nefesimizde değil hayatımızın her alanında kendi kendimizi düzenleyebileceğimizi öğretir. Seçimlerimiz ve sonuçları arasındaki bağlantının farkındalığını kazanırız. Enerjik anatomimizi daha tam olarak aktive ettikçe, ruhsal farkındalık ve denge geliştiririz. Kendimizi geliştiriyoruz.[7]

Binlerce farklı pranayama türü vardır ve yalnızca Vedalar olarak bilinen eski manevi Hindu metinlerinde açıklanan yaklaşık elli farklı nefes alma uygulaması vardır. Pranayama'nın üç ana yönünün - inhalasyon, ekshalasyon ve alıkoyma - yanı sıra yer, zaman ve nefes sayısı ile ilgili geleneksel kurallar vardır. Bu kurallar oldukça spesifik olabilir. Örneğin, yerle ilgili olanlar, kutsal, rahatsız edilmemiş bir yerde nefes çalışması yapmayı içerir ve yakınlarda yılan veya hayvan olmayan bir rezervuarın yakınında kuşa otu ve geyik derisi üzerinde oturmayı önermeye devam ederler. Belirli bir uygulama için önerilen zamanlar kışın başında veya sonunda olabilir ve bir kişi bir şarkı söyleyebilir.*bija*(tohum hecesi) mantrasını nefes alırken on altı kez söyleyin, ardından altmış dört defaya kadar zikrederken havayı koruyun.[8]

Neyse ki bizim için modern uygulamalar, eski uygulamalara dayansa da bundan daha az karmaşıktır, ancak yine de ortak kurallar geçerlidir. Örneğin birçok kişi pranayama'yı aç karnına uygulamanın en iyisi olduğuna inanır.

Aşağıda, olumlu faydaları ile tanımlanan en erişilebilir pranayama formlarından bazıları verilmiştir. Bu egzersizlerin çoğunu destekleyen meditatif oturma pozları için, sayfadaki “Oturarak Meditasyon Pozları”na bakın.241.

EEGZERSİZ:**Ujjayi Pranayama**

- Rahatça oturun.
- Her iki burun deliğinden yavaş ve derin nefes alın.
- Nefesinizi tutabildiğiniz kadar tutun.

• Yavaşça nefes verin, boğazınızdaki hava yollarını daraltın ve bazen “acele” veya “okyanus” sesi olarak da tanımlanan işitilebilir bir fısıltı sesi çıkarın.

Bu, esas olarak beşinci çakranızı temizlemek ve rahatlatmak için önerdiğim bir tur ujjayi nefesidir. Ses tellerinizi güçlendirecek, tiroidi uyaracak, kan dolaşımını iyileştirecek ve akciğer, göğüs ve boğaz gerginliğini azaltacaktır. Kalp problemleriniz varsa ujjayi nefes egzersizi yapmayın.[9]

EEGZERSİZ:**Bhramari Pranayama**

• Meditatif bir pozisyonda oturun.

• Sırtınız düz, omuzlarınızı gevşetin ve gözlerinizi kapatın.

• İşaret parmaklarınızla iki kulağınızı da kapatın.

Dirseklerinizi omuz hizasında yana doğru kaldırın.

• Derin nefes alın.

• Nefesinizi tutabildiğiniz kadar tutun.

• M harfinin sesini çıkarırken yavaşça nefes verin—*mmmmm*-arının vızıltısına benzer.

Bhramari sakinleştirir ve gevşetir, stresi azaltır, konsantrasyonu artırır ve ses tellerinizi güçlendirir; bu nedenle beşinci çakranızı temizlemek için idealdir ve altıncı çakrayı da destekler. Geleneksel olarak en iyi geceleri veya sabahın erken saatlerinde uygulanır.[10]

EEGZERSİZ:**Bhastrika Pranayama**

• Meditatif bir pozisyonda oturun.

• Sırtınızı düzeltin ve omuzlarınızı gevşetin.

Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın ve sağ dirseğinizi öndeki sağ omzunuzun hizasına kaldırın.

• Gözlerini kapat. Şimdi önce yavaşça, sonra biraz daha hızlı olmak üzere sol burun deliğinizden nefes alın ve nefes verin.

• Önceki adımı yirmi ila yirmi beş kez tekrarlayın.

• Karnınızdan derin bir nefes alın ve elinizden geldiğince uzun süre tutun.

Sol burun deliğinizi kapatarak ve sağınızdan nefes alarak tüm turu tekrarlayın.

Bhastrika detoksifikasyona ve kilo kaybına yardımcı olur, sindirimi artırır, sinir sistemini düzenler ve kan temizleyici görevi görür. Yüksek tansiyon, fıtık veya kalp ve akciğer problemleriniz varsa bundan kaçınmalısınız. Karın içinden nefes aldığı için üçüncü çakranız için faydalıdır ve altıncı çakrayı ilerletmek için de kullanılır. Kronik bir hastalığınız varsa veya dayanıklılığınız yoksa, sık sık bhastrika yapmayın.[11]

EEGZERSİZ:**Anulom Vilom (Alternatif Burun Deliği Solunumu)**

• Meditatif bir pozda oturun. Bu pranayamayı uygularken karnınıza değil göğsünüze nefes alacaksınız.

• Sağ burun deliğinizi kapatmak için sağ baş parmağınızı kullanın.

Sol burun deliğinizden nefes alın.

Sağ elinizin işaret parmağı ve orta parmaklarınızla sol burun deliğinizi kapatın.

• Sağ burun deliğinizden nefes verin.

Sağ burun deliğinizden nefes alın.

• Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın.

• Sol burun deliğinizden nefes verin.

Bu egzersiz tüm çakralarınızı dengeler, vücut ısınızı normalleştirir, stresi azaltır, nadileri temizler, dolaşımı iyileştirir ve yaşlanmayı geciktirir.[12]Günde beş tur anulom vilom ile başlayabilir ve kapasiteniz arttıkça tur sayısını artırabilirsiniz.[13]

EEGZERSİZ:**Udgeeth Pranayama**

• Burnunuzdan derin nefes alın. Diyaframınızın aşağı doğru hareket ettiğini hissedin, ciğerlerinizin genişlemesine izin verin ve karnınızı dışarı çıkmaya zorlayın. Göğsünüz genişleyene ve köprücük kemikleriniz yükselene kadar nefes almaya devam edin.

• Şarkı söylerken yavaşça nefes verin*hakkında*yaklaşık yirmi saniye. “o”yu uzun ve “m”yi kısa tutun.

• Bu döngüyü üç kez tekrarlayabilirsiniz.

Dgeeth uygulaması, uykusuzluk ve depresyonu gidermek ve konsantrasyonu artırmak için yararlıdır. Dördüncü çakrayı temizler ve tüm çakralardan enerjiyi yukarı çekebilir. Ve bu uygulama ile kendi titreşiminin dünya ile rezonansa girdiğine inanılan toprakla şarkı söylüyorsunuz.*hakkında*.[14]



Oturarak Meditasyon için Pozlar

Pranayama, ilahi söyleme ve diğer meditasyon uygulamalarının yanı sıra basit rahatlama için doğru duruşu sağlayan iki özel oturma pozu vardır.

EEGZERSİZ:**Sukhasana Duruşu**

Yoga, Budizm ve Hinduizm'de uygulanan bu asana (duruş), kolay, düzgün veya hoş poz olarak da adlandırılır ve bağdaş kurup oturmaya benzer. İşte Sukhasana'nın nasıl yapılacağı; DenizResim 17 İpuçları için.

• Düz bir taban oluşturmak için bir veya iki katlanmış battaniye veya mat kullanın. Bu tabana oturun.

• Tabanın bir ucuna yakın oturarak bacaklarınızı önünüzde uzatın.

• Bacaklarınızı çaprazlayın ve dizlerinizi geniş açın.

Her ayağınızı karşı dizinizin altından geçirin ve bacaklarınızı gövdenize doğru katlayın.

• Ayaklarınızı rahat bırakın ve ayaklarınızın dış kenarlarının zemine yaslandığından ve iç kemerlerin karşıt kaval kemiklerinin altında olduğundan emin olun.

• Ellerinizi yere bastırarak ve koltuk kemiklerinizi kaldırarak nötr pozisyonda olduğunuzdan emin olun. Yapabiliyorsanız, bir veya iki nefes için bu şekilde durun ve ardından kendinizi yavaşça yere indirin.

• Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, avuç içlerinizi aşağı indirin ve kuyruk kemiğinizin yere battığını hayal edin.

• Gerektiğinde bacak pozisyonlarını değiştirebilirsiniz.

- Bu pozisyonda durmakta zorlanıyorsanız, destek için bir duvara sırtınızı vererek oturabilirsiniz.

Ağrı yapıyorsa veya diz, ayak bileği, kalça veya omurga yaralanmalarınız varsa bu duruştan kaçının. Bu egzersiz dinginlik sağlar, stresi azaltır, köprücük kemiklerinizi ve göğsünüzü genişletir, omurganızı uzatır, hizalamayı destekler, yorgunluğu azaltır ve bacaklarınızı, ayak bileklerinizi ve dizlerinizi esnetir.[15]

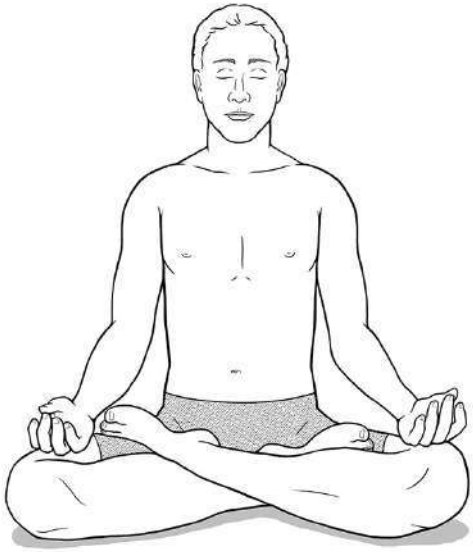
EEGZERSİZ:**Padmasana Duruşu**

Bu poz da denir*Kamalasana*veya "nilüfer pozisyonu", çünkü bacaklar bir lotus çiçeği oluşturuyor gibi görünüyor. Bu poz birçok insan için zorlayıcı olabilir. Kendinizi asla zorlu bir poz vermeye zorlamayın; bunun yerine, Sukhasana gibi daha kolay bir poz kullanın veya sadece bir sandalyeye oturun. Ayrıca, bu ve diğer daha zor pozları kullanarak yavaş yavaş çalışabilirsiniz.resim 18rehber olarak.

- Yere oturun ve bacaklarınızı öne doğru uzatın.
- Sağ ayağınızı sol uyluğunuzun üzerine ve sol ayağınızı sağ uyluğunuzun üzerine koyun.
- Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde.
- Omurganızı düz ve başınızı dik tutun.
- Gözlerini kapat.

Bu poz pranayama için ideal olarak kabul edilir. Konsantrasyonu artırır, hayati sıvıların akışına yardımcı olur, karın ve kadın üreme sorunlarını önler ve barışı ve uzun ömürlülüğü teşvik eder.[16]





İRESİM17 - SUKHASANA(ÜST)VEİRESİM18 - PADMASANA (ALT KISIM):Bu pozlar meditasyon için kullanılabilir.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN ÇİZİMLER

Mudralar: Ruhun İşaretleri

Mudralar, psişik güçler ve ruhsal duygular yaratan hareketler veya jestlerdir. Pranayama ve diğer ruhsal uygulamalara genellikle

mudralar; aslında, birçok mudra asanaları, pranayamaları ve bir veya daha fazla bandhayı tek bir entegre aktivitede birleştirir. Mudralar ayrıca bağımsız egzersizler olabilir.

Bilinçli olarak bir mudra oluşturduğumuzda, bilinçaltımızı etkiler ve enerji sistemimiz boyunca hayati enerji akışının sürekli artan farkındalığını sağlar. Fiziksel sağlığı teşvik eden mudralar nihayetinde çakralarımızı uyandırır ve uyum sağlar.

Mudralar yalnızca sembolik bir faaliyeti veya hareketi kapsamakla kalmaz, aynı zamanda şunları da içerebilir: *pratyahara*: fiziksel duyulardan çekilme. Her şey sustuğunda, gerçek benliğimiz bazen kelimeler olmadan da yüksek sesle konuşur. Bu bölümde göreceğiniz gibi, mudralar, yüz özelliklerinde veya vücudun diğer bölümlerindeki değişiklikleri içerebilir. Bununla birlikte, çoğu mudra, ister "yüksek sesle" ister "sessiz" olsun, parmakları kullanır.

Birçok kültürel sistemde farklı parmaklar farklı enerjileri temsil eder, bu nedenle parmakları bir mudraya dönüştürmek için seçmek anlamlıdır. Geleneksel Hint sisteminde parmaklar aşağıdaki anlamları taşır:

Başparmak:*paramatma,*ya da Yüce Bilinç **İşaret parmağı:**Bizim*jivatman,*veya bireysel ruh **Orta parmak:***satva,*veya saflık **Yüzük parmağı:***Rajas,*ya da tutku **Serçe parmak:***Tamalar,*veya atalet

İşaret parmağına ve başparmağa birlikte dokunmak, birçok mudrada ortak olan bir konfigürasyon, bireysel ruh ve Yüce'nin birliğini temsil eder.[17]

Aşağıdaki temel mudralardan birkaçı:

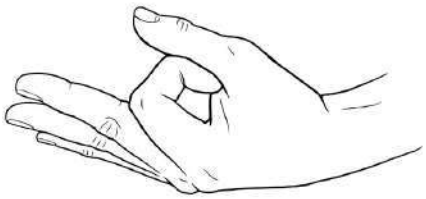
EEGZERSİZ:Jnana ve Çene Mudraları

jnana mudra (*jnana*"bilgi" anlamına gelir) bir poz süresince korunabilir ve şu şekilde gerçekleştirilir:

- Bir meditasyon asanasında oturun ve her iki elin işaret parmağını bükün. Ucu, başparmağınızın iç kısmına, köküne değsin. (Bazı sistemlerde baş parmağınızın ucuyla işaret parmağınızın ucuna dokunursunuz.) Diğer üç parmağınızı düz tutun.
- Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, avuçlarınız aşağı dönük.

• Üç düz parmağınızın ve her bir elin başparmağının zemini gösterdiğinden emin olun.

Avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde ellerinizi dinlendirmeniz dışında, mudra çenesine giden adımlar jnana mudra ile aynıdır; mudra aşağıda görülebilir.



IRESİM19 - TSAHİP OLMAKJNANA VECHINMUDRAS:Bu psişik jest bilinç benzerdir; çene mudrası avuç içleri yukarı bakacak şekilde yürütülürken jnana mudra avuç içi aşağıdadır.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Her iki mudra da eşlik ettikleri asanaları güçlendirir ve Dr. Hiroshi Motoyama, ayrıca çok daha fazlasını başarıyorlar. TCM ve çakra bilgisini birleştiren Motoyama, manipura yoluyla emilen prana'nın (veya chi'nin) akciğerlere gönderildiğini ve buradan akciğer meridyenlerinden başparmaklara aktığını açıklıyor. Prana'nın bir kısmı başparmak uçlarındaki "kuyu" noktalarını doldurur. Jnana ve çene mudralarında işaret parmağı başparmağa dokunduğunda, normalde vücuttan atılacak olan enerji bunun yerine işaret parmağının ucundan başlayan kalın bağırsak meridyenine gönderilir. Bu, bedensel canlılığı korur ve kişinin meditasyonu daha uzun süre sürdürmesini sağlar.[18]

EEGZERSİZ:**Shambhavi Mudra**

Kaş merkezli bakış olarak da adlandırılan bu mudra, başınızı sabit tutarken gözlerinizi mümkün olduğunca yukarı hareket ettirmeden önce sabit bir noktadan ileriye bakmayı içerir. Ardından, gözlerinizi kaşlarınızın arasındaki bir noktaya odaklayın ve o noktaya konsantre olun. İdeal olarak bunu, elleriniz jnana veya chin mudra içinde bir meditasyon pozunda otururken yapacaksınız. Bu pozisyonda, mümkün olduğunca uzun süre bireysel benliğiniz ile Yüce Bilinç arasındaki bağlantıya konsantre olun.

Bu uygulama, yogada büyük saygı görür ve her şeyin sürekli artan farkındalığıyla eşleştirilen zihin ve egonun aşkınlığını sağlar.

manevi. Bu mudra, ajña çakrayı uyandırmak, gerginliği ve öfkeyi gidermek ve gözleri güçlendirmek için de idealdir.[19]

EEGZERSİZ:**Aşvini Mudra**

At mudrası olarak adlandırılan ashvini mudra aşağıdaki adımları içerir:

- Bir meditasyon asanasında oturun, vücudunuzu gevşetin, gözlerinizi kapatın ve normal şekilde nefes alın.
- Anal sfinkter kaslarınızı birkaç saniye kasın ve ardından gevşetin. Bu aktiviteyi birkaç kez tekrarlayın.
- Kendinizi rahat hissediyorsanız, nefes alırken anüsünüzü kasın. Nefesini tut ve sonra büzül ve nefes verirken kasılmayı bırak. Rahat olduğunuz sürece bu uygulamayı tekrarlayın.

Bu mudra özellikle ilk çakra için faydalıdır, prananın vücuttan kaçmasını engellerken sfinkter kaslarının kontrolünü başlatır. Ortaya çıkan enerjinin korunumu, kundalini'nin tırmanmasını sağlar. Bu mudra, özellikle anal, rektal veya rahim sorunlarının yanı sıra kabızlık çeken herkes için yararlıdır. Bu bölümde yer alan mula bandha için yararlı bir hazırlıktır.



IRESİM20 — NAVAMUKHI:Dokuz kapının bu mudrası bir aşkınlık sağlar daha yüksek farkındalığa.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Navamukhi Mudra**

Dokuz kapının mudrası olarak bilinen bu uygulama, sıklıkla mula ve vajroli mudralarına eşlik eder. Çalıştığı için önemli

fiziksel dünyayı duyumsadığımız dokuz bedensel açıklıkla.

Bu mudra için, parmaklarınızı vücudun tapınağındaki bu kapıları kapatmak için kullanırsınız, böylece ruhunuz onuncu kapıdan geçebilir - enerjik bir kapı. - sahasrara'ya ve Brahma kapısına. Mudra aşağıdaki resimde görülebilir. Adımlar aşağıdaki gibidir:

- Meditasyon pozisyonunda vücudunuzu gevşetin ve yavaş ve derin nefes alın. Şimdi her bir çakraya birkaç saniye konsantre olun.
- Baş parmaklarınızla kulaklarınızı kapatın.
- İşaret parmaklarınızla gözlerinizi kapatın.

Orta parmaklarınızla burun deliklerinizi sıkıştırın.

Yüzük parmağınız üst dudağınızın hemen üstünde ve küçük parmağınız alt dudağınızın altında olacak şekilde dudaklarınıza bastırın.

- Yavaşça nefes alıp verin.[20]

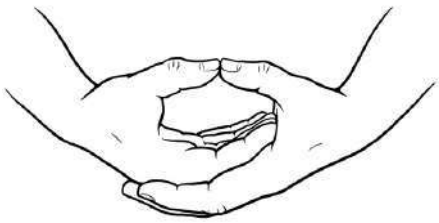
Her Hedefe Ulaşmak İçin On Bir Budist Mudra

Budizm'de, tüm enerjik hedefleri oluşturan on bir mudra buluruz:[21]

EEGZERSİZ:**Dhyani Mudra (Samadhi Mudra olarak da bilinir)**

Sağ elinizin arkasını sol elinizin avucuna koyun, başparmaklarınızın uçlarına hafifçe dokundurun. Ellerinizi kucağınızda dinlendirin.

Bu mudra derin meditasyonu teşvik eder ve enerjik kirleri temizler.[22]



İRESİM21 - DHYANİ VEYASAMADHIMUDRAMARY ANN TARAFINDAN RESİM ZAPALAK

EEGZERSİZ:**Vitarka Mudra**

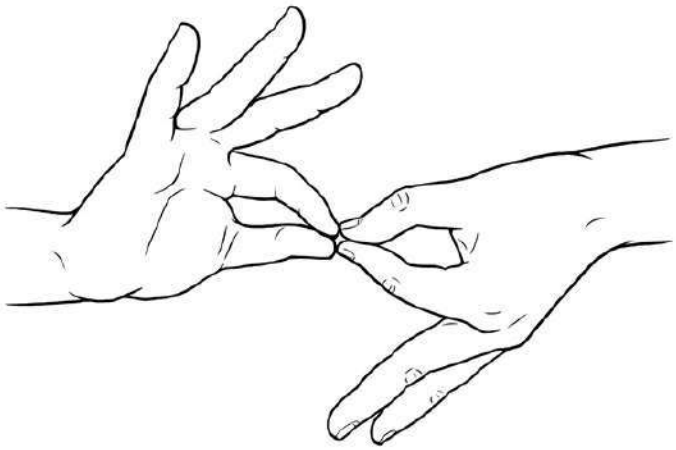
Avuç içleriniz vücudunuzun önünde öne bakacak şekilde, her iki elin başparmak ve işaret parmakları bir daire oluşturacak şekilde sağ elinizi omuz hizasında yukarıya ve sol elinizi kalça hizasına doğru çevirin. Parmaklarınızı resimde gösterildiği gibi uzatın. Bu mudra öğretileri iletir.[23]



İRESİM22 — VITARKAMUDRAMARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Dharmaçakra Mudra**

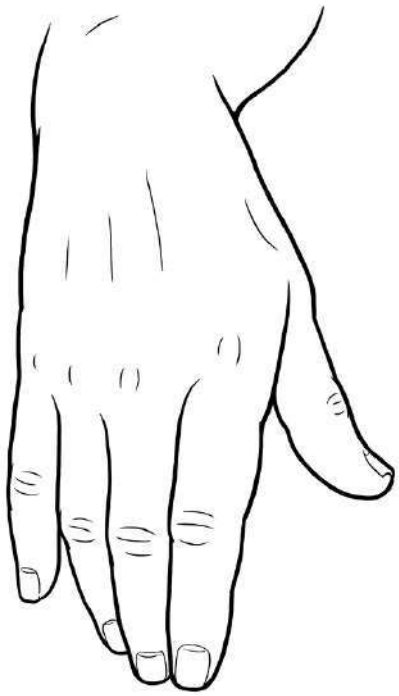
Sol avucunuzu vücudunuza doğru ve sağ avucunuzu ondan uzağa çevirin. Bir elin başparmak ve işaret parmaklarını diğerine dokundurarak bir daire oluşturun. Bu mudra, dharma çarkını veya kozmik düzeni çağrıştırır.[24]



İRESİM23 - DHARMAKAKRAMUDRAMARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Bhumisparsha Mudra**

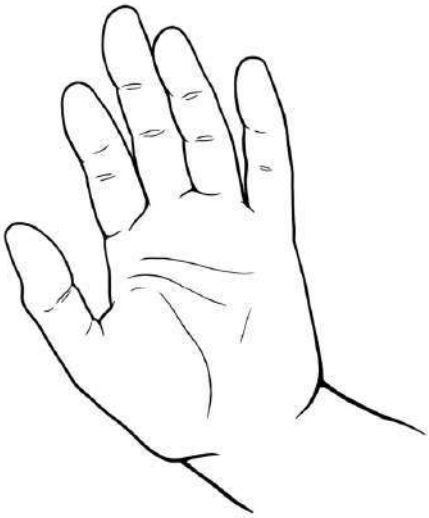
Sol eliniz avucunuzun içi yukarı bakacak şekilde, sağ elinizin avuç içi aşağı, dizinizin üzerinden sarkmasına izin verin. "Dünyaya Dokunmak" olarak da adlandırılan bu mudra, Buda'nın başardığında yaptığı el hareketlerini tasvir eder. aydınlanma.25



İRESİM24 - BHUMISPARŞAMUDRAMARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Abhaya Mudra**

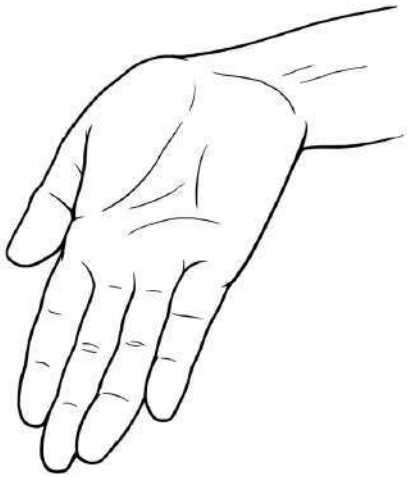
Sağ elinizi, parmaklarınız uzatılmış, bilek bükülü ve avuç içi öne gelecek şekilde omuz yüksekliğine kaldırın. Bu mudra korkusuzluk yaratır ve koruma sağlar.[26]



İRESİM25 - BIRBHAYAMUDRAMARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Varada Mudra**

Sağ elinizi öne doğru uzatın, avuç içi dışarı ve parmaklar aşağı dönük. Bu “nimet veren mudra” şefkat ve kurtuluş enerjisini bahşeder.[27]



İRESİM26 — VARADAMUDRAMARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Egzersiz:**Uttarabodhi Mudra**

İki elinizi de göğsünüze kaldırın ve birbirine değmesi gereken işaret parmaklarınızı da kaldırın. Diğer parmaklarınızı çaprazlayın ve aşağı doğru katlayın. Çizimde de görebileceğiniz gibi başparmaklarınız uçlara dokunabilir veya çaprazlanabilir ve katlanabilir. Bu aydınlanmanın mudrasıdır.[28]



Şekil 27 — Uttarabodhi mudra Mary Ann Zapalac tarafından resim

Egzersiz:**Mudra Yüce Bilgelik**

İlahi bilgeliğe erişimi ve birliğin idrakini teşvik etmek için sağ işaret parmağınızı sol elinizin tüm parmaklarıyla kavrayın.[29]



IRESIM28 — MUDRA'NINSYÜKSEKWISDOMMARY ANN TARAFINDAN RESIM ZAPALAK

EEGZERSIZ:**Anjali Mudra (Namaskara Mudra olarak da bilinir)**

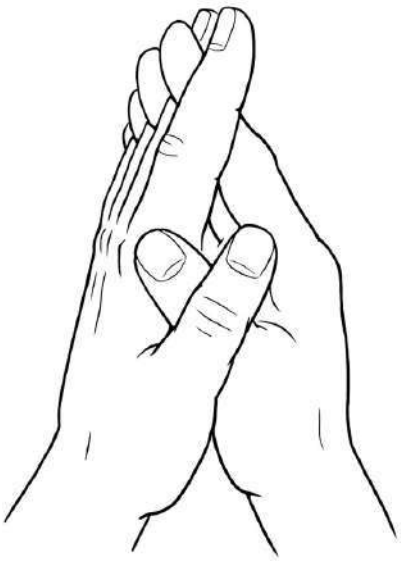
Avuç içlerinizi göğsünüzde birleştirin. Bu mudra ile herkesin içindeki İlahi olanı selamlarsınız.30



IRESIM29 - birNJALI VEYAAAMASKARAMUDRAMARY ANN TARAFINDAN RESIM ZAPALAK

EEGZERSİZ:**Vajrapradama Mudra**

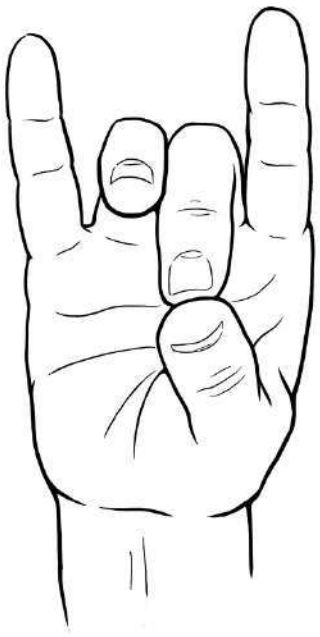
Her iki elinizin parmak uçlarını çaprazlayın. Birçok uygulayıcı, birleşik ellerinizi kalbinizin üzerine koymanızı tavsiye eder. Bu mudra sarsılmaz bir güven verir.[31]



iRESİM30 - VAJRAPRADAMAMUDRAMARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**karana mudra**

Sağ elinizi omuz hizasında tutun ve orta parmağınıza ve baş parmağınıza dokunun. Yüzük parmağınızı orta parmağınızın yanında tutun ve küçük ve işaret parmaklarınızı hafifçe kaldırın. Bu mudra kötülüğü engeller.[32]



İRESİM31 - KARANAMUDRAMARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Gözleri Kullanmak

Fark ettiğiniz gibi, mudralar, çakra tıbbında özel bir odak olan gözleri içerebilir. Gözler, fiziksel beden ve altıncı çakra ile ilgili kritik bir organ olmasının yanı sıra aydınlanma yolculuğunda özel bir rol oynar. Gözlerimiz sadece gerçeği görmemizi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda onun içini görmemizi de sağlar - bazen doğrudan gökyüzünü.

Altın Çiçeğin Sırrı

Gözlerin ruhsal doğasıyla ilgili en büyüleyici incelemelerden biri*Altın Çiçeğin Sırrı*.[33]Bu ezoterik bilgi, sekizinci yüzyılda tahta tabletlere yazılmadan önce yüzyıllarca sözlü olarak aktarıldı.CEve daha sonra bir Taocu usta ve Işık Dini lideri Lu Yen tarafından kaydedildi. Birkaç eski yolu kucakladığı için maneviyata açılan eşsiz bir penceredir. Kökenleri İran Zerdüşt geleneğine (Zerdüştlük) dayanır ve aynı zamanda Mısır Hermetizmine dayanır ve Konfüçyüsçülük, Taoizm, Budizm ve hatta Hıristiyanlığın unsurlarında bulunan fikirlere sahiptir.

Bu el yazması özünde, sessiz meditasyon tekniklerine ve temel nefes enerjisinin dolaşımına odaklanan aydınlanmaya giden bir yolun ana hatlarını çiziyor. İnsanlar cennetin güçlerini nasıl kullanacaklarını bildiklerinde, "biçimin" veya tezahür eden gerçekliğin başlangıcında orijinal olarak öğretilen bir yaklaşımı içerir. Gözler, bu kutsal metnin sunduğu yöntemde kritik bir rol oynar; "Işığı dolaştırmak" için uygulayıcı, gözler arasındaki orta noktanın önünde parlak bir görüntünün görünümünü geliştirir. Bu görüntüye mandala, orijinal öz, altın çiçek ve orijinal ışık denir.

Gözler, olumsuz düşüncelerimizi alabildikleri ve dolayısıyla gizli bir "göksel kalp" olarak işlev görebilecekleri için bu kadar önemli kabul edilir. Bu kılıkta, iki göz güneşi ve ayı temsil eder. Bu ışığı tamamen algılayabilen bir uygulayıcı kapıdan geçer ve ölümsüz özü bedenlemeye başlayabilir.[34]

EEGZERSİZ:**Gözleri Etkinleştirme**

"Altın Çiçeğin Sırrı"nı okurken, gözleri harekete geçirmek için aşağıdaki adımları algılıyorum:

- Dik ve rahat bir pozisyonda oturun.
- Burnunuzdan aşağıya bakmak için göz kapaklarınızı yarıya kadar indirin. Taoizm'de bu yol gösterici çizgiye "sarı orta" denir; Budizm'de "koşulların ortasındaki merkez". Bu uygulamada, kılavuz çizgi tam olarak gözleriniz arasındaki noktadır, ancak bu her yerde ve her yerde mevcut olan ışığın yalnızca sembolik bir temsilidir.
- Işığın zorlamadan gözlere akmasına izin verin.
- Tüm endişelerinizi unutmanıza izin vererek düşüncelerinizi askıya alın.

• Işığın aşağı kaymasına izin verin.

Işık gözlerinize girmiyor veya vücudunuzda dolaşmıyor gibi görünüyorsa, sesi düzensiz veya pürüzlü çıkana kadar nefesinizi dinleyin. Söylendiği gibi, "Kalp hafif olduğunda, nefes hafiftir."[35]

Trataka

Gözlerin gücünü geliştirmek için başka bir süreç, adı verilen bir Budisttir. *tedavi etmek*, ya da göz dikme. Bu yöntem ajña'yı uyarır, ancak bazı kaynaklar epifiz bezini açtığını da iddia eder. Ayrıca, konsantre olma yeteneğimizi destekler ve bu nedenle meditasyonu güçlendirir.

İki tür trataka vardır. Biri denilen bir dış uygulamadır*bahiranga*ve diğeri *antaranga*, bir iç uygulama. Bahiranga'da odak, sizin dışınızdaki bir nesne, nokta veya kişidir. Antaranga'da iç görselleştirme anahtardır; örneğin çakralarınızı hayal ederek antaranga yapabilirsiniz. Trataka'nın her iki formu da on beş dakika kadar yürütülebilir.

EEGZERSİZ:**Trataka**

Dış trataka'yı gerçekleştirmenin basit bir yolu, karanlık bir odada rahat bir meditatif pozisyonda oturmaktır. Yanan bir mumu yaklaşık iki metre uzağa, göz hizasında olacak şekilde yerleştirin. Gözlerinizi kapatın ve rahatlayın, omurganızı uzun ama sert tutmaya dikkat edin. Tamamen rahat olduğunuzda, hareketsiz kalın, gözlerinizi açın ve alevin en parlak noktasına bakın. Yorulurlarsa veya görüntü bulanıklaşırsa gözlerinizi kapatın, ancak kalan kızıllık görüntüsünü görmeye devam edin. Bu görüntü kaybolduğunda, gözlerinizi açın ve muma tekrar bakın. Amaç, gözlerinizi kırpmadan birkaç dakika aleve bakmak için çalışmaktır.

Uygulama özellikle uykusuzluk ve zihinsel düzensizlikten muzdarip insanlar için faydalıdır ve bu sorunlara yardımcı olmak için yatmadan birkaç dakika önce yapılabilir. Dış trakea, miyop gibi bazı göz problemlerini hafifletebilir ve zihni temizleyebilir. Etkinliği hakkında bir düşünce, mide ve safra kesesi meridyenlerinin göz çevresinde akmasıdır. Trataka sırasında bu meridyenler uyarılır ve ortaya çıkan sakinlik zihinsel merkez olan manipura çakraya iletilir.

Yogiler trataka'yı birçok nesneyle ve hatta dolunaya veya sevgili bir gurunun gözlerine bakmak gibi insanlarla bile uygularlar. Bu uygulamalar psişik güçlerin geliştirilmesine yönelik olabilir, ancak kötüye kullanılabilecekleri için bir öğretmenin dikkatli bakımı altında yapılmalıdır.[36]

Dört Bandha

Bandhalar, endokrin sisteminden sindirime kadar iç sistemlerinizi düzenlemenize yardımcı olan yoga hareketleridir. Yaşam enerjinizi uyarır ve kundalini ve prana akışını davet ederek çakra ve süptil enerji bloklarını serbest bırakmaya yardımcı olurlar. Sanskritçe'de kelime "kilitlemek", "tutmak" veya "sıkmak" anlamına gelir ve bu asanaların doğası budur. Bunlara genellikle çeşitli mudralar eşlik eder ve pranayama teknikleriyle koordine edilir.

Sıklıkla bir dizi olarak yapılan ve hepsini birbirine bağlayan üç ana bandha vardır. Bunların en basit açıklamaları aşağıdaki gibidir:

EEGZERSİZ:**Mula Bandha**

mula"kök" anlamına gelir, yani bu kök kilididir. Egzersizi otururken, ayakta dururken veya bir asanada (poz) yapabilirsiniz. Bunu yapmak için erkekseniz anüsünüz ve testisleriniz arasındaki bölgeyi kasın; Eğer bir kadınsanız, bir Kegel egzersizi yaparken idrara çıkmayı durduruyormuş gibi, pelvik tabanınızın tabanındaki, serviksin arkasındaki kasları kasın. Kilit, enerjinizin dışarı sızmadan omurganızdan yukarı akmasını sağlar. Genital, boşaltım ve endokrin sistemler ile pelvik sinirler için faydalıdır, kabızlık ve depresyonu giderir.

EEGZERSİZ:**Uddiyana Bandha**

Uddiyana"yukarı uçmak" veya "yukarı çıkmak" anlamına gelir. Bu nedenle bu bandha, enerjinizin karnınıza, diyaframınıza ve midenize doğru hareket etmesine izin verir.

Bu bandhayı, ayaklarınız yaklaşık üç fit aralıkla ayakta durarak uygulayın. Burnunuzdan nefes alın ve kollarınızı kulaklarınız boyunca uzatın. Ağzınızdan nefes verin ve öne eğilin, ellerinizi dizlerinizin hemen üstüne koyun. Nefes almadan dudaklarınızı kapatın, dirseklerinizi düzeltin ve karın duvarınızın ve organlarınızın omurganıza doğru itildiğini hissedin. Mümkün olduğu kadar bu pozisyonda kalın, ardından burnunuzdan nefes alıp tekrar dik durarak çıkın. Kollarınızı kulaklarınızın yanına kaldırın ve kollarınızı yanlarınıza döndürürken burnunuzdan nefes verin.

Bu uygulama özellikle karın veya mide rahatsızlığı olan herkes için faydalıdır. Ayrıca metabolizmanızı hızlandırır ve stresi azaltır ve

tansiyon.

EEGZERSİZ:**Jalandhara Bandha**

Bu bandha size çift çene oluşturma izni verir. Sanskritçe,*jal* "boğaz" anlamına gelir.*jalan*"ağ" anlamına gelir ve*dharan*"akış" veya "akış" dır. Bu bhanda bir boğaz kilididir ve boynunuzdaki enerji akışını kontrol etmenize yardımcı olur.

Bu egzersizi dik oturarak yapın. Bacak bacak üstüne atabilir veya oturma kemiklerinizi topuklarınızın üzerinde dinlendirebilirsiniz. Avuç içlerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Burnunuzdan nefes alın ve çenenizi boynunuza doğru çekin. Göğüs kemiğinizi biraz kaldırın ve ardından ellerinizi aşağı doğru bastırın ve dirseklerinizi düzeltin. Çenenizi daha da aşağı itin ve bu pozisyonu olabildiğince uzun tutun. Dilerseniz bu noktada ellerinizi mudra pozlarına çevirebilirsiniz. Çıkmak için çenenizi kaldırın, mümkün olduğunca tam nefes alın ve sonra nefes verin.

Bu bandha sinüslerinizi sıkıştırır ve bu nedenle dolaşım ve solunum sistemlerinizi düzenlemeye yardımcı olabilir. Boğazınızdaki baskı tiroidinizi ve metabolizmanızı hızlandırabilir. Aynı zamanda stres ve öfkeyi anında hafifletmek için mükemmel bir uygulamadır.

EEGZERSİZ:**Maha Bandha**

maha"harika" anlamına gelir ve önceki üç kilidi birleştiren bu bandha'nın doğası budur.

Bu bandhayı yürütmek için, kaval kemiğinizin üzerine rahatça oturun ve avuç içlerinizi uyluklarınıza veya dizlerinize koyun. Burnunuzdan derin nefes alın ve sonra yine burnunuzdan nefes verin. Mula bandha'yı gerçekleştirin. Hala sıkıyor, uddiyana bandha'ya girin. Nefes alın, göğsünüzü kaldırın ve jalandhara bandha'ya girin. Tutabildiğiniz kadar avuçlarınızı aşağı bastırarak tutun. Başınızı kaldırarak, tamamen nefes alarak ve tüm bandaları bırakarak çıkın. Bu birleşik bandha, üç ayrı bileşenin hepsinin faydalarını sağlar.[37]

Çakra Odaklı Asanalar

Asanalar, her yoga uygulamasının hayati bir parçasıdır. Birçok asana bir çakrayı diğerinden daha fazla destekler. Vedik bir astrolog ve yazar olan Laura Barat, belirli çakraları yeniden dengelemek ve onları göksel enerjinin doğru akışına açmak için belirli asanaları önerir.[38]Hepsi, aydınlanmaya ulaşmak için kundalini'nin yükselişini geliştiren bir yoga dalı olan Hatha yoga'dan geliyor. Burada her çakra için önerdiği birçok asanadan birini seçtim.

Barat'ın sisteminin yedinci çakra için bir öneri içermediğini unutmayın. Yedinci çakra fizikselliğin sınırlarının ötesinde kabul edildiğinden, bu oldukça tipiktir. Bunun yerine yedinci çakranızı güçlendirecek basit bir yoga pozu verdim.

EEGZERSİZ:İlk Çakra Duruşu: Virabhadrasana I (Savaşçı I)

Savaşçı pozları ısı yaratır, kalçaları açar ve bacakları güçlendirir. Bu onları harika ilk çakra egzersizleri yapar. Virabhadrasana I, ilk çakranızı güçlendirmenin yanı sıra güveni artırmak için ideal bir pozdur.



İRESİM32 - FİLKCHAKRAPOSE:İlk çakra pozu, virabhadrasana I, poz verdiğim savaşçı olarak da adlandırılır. Bu poz sizi dünyaya bağlar ve pranayı vücudunuzda yukarı doğru hareket ettirir. Etkinliğini artırmak için gerçekleştirirken kırmızıyı görselleştirin.MARY ANN TARAFINDAN RESİM ZAPALAK

Düz durmayı, ayakları sağlam bir şekilde dikmeyi, bacakları bir arada, sırtı düz ve kolları yanlarınızda içeren dağ pozuyla başlayın.

• Nefes verirken sol ayağınızı üç ila dört fit geriye doğru hareket ettirin.

• Sol ayağınızı 45 derecelik bir açıyla çevirin ve sağ ayağınızı önünüzde tutun, ayak parmaklarınız matınızın önünü gösterecek şekilde.

• Ellerinizi kalçalarınıza koyun ve sağ dizinizi bükün, böylece uyluğunuz mata paralel olacak ve diziniz topuğunuzun üzerinde hizalanacak.

Sol ayağınızın dış kenarını matınıza kökleyin ve kalçalarınızı ve omuzlarınızı öne doğru döndürün, böylece ağırlığınız bükülmüş sağ bacağınıza gelsin.

Nefes alın ve kollarınızı yere dik olacak şekilde başınızın üzerine uzatın. Gökyüzüne uzanıyormuş gibi geniş açık, omuz genişliğinde açık ve birbirine paralel tutun.

• Avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde kürek kemiklerinizi aşağı ve boynunuzdan uzağa doğru çekin.

• Karın kaslarınızı nefes verin ve kasın, kalçalarınızı eğin ve kuyruk kemiğinizi sıkıştırın. Sağ dizinizin topuğunuzla aynı hizaya gelecek şekilde büküldüğünden emin olun.

• Ayak parmaklarınız yerine sağ topuğunuza biraz daha baskı uygulayarak nefes almaya devam edin. Bu, sağ dizinizi stabilize edecek ve diz eklemini rahatlatacaktır. Kasık kemiğinizin göbeğinize doğru yükseldiğini hayal edin.

• Sol dış topuğunuzu yere bastırarak bu pozu güçlendirebilirsiniz; Yükselen bir enerjinin sol bacağınızdan yukarıya, kalçalarınıza ve kollarınıza doğru hareket ettiğini hissedeceksiniz. Otuz saniye ile bir dakika arasında bu pozisyonda kalın.

• Poz süresince boynunuzu gevşek tutun ve başınızı dümdüz ileriye bakın; alternatif olarak, baş parmaklarınıza bakmak için başınızı geriye doğru eğin.

• Çıkmak için kollarınızı indirirken nefes verin ve ellerinizi tekrar kalçalarınıza koyun. Sağ topuğunuza bastırırken nefes alın ve sol ayağınızı öne doğru adım atın. Ellerinizi kalçalarınızdan çekerken nefes verin, ayaklarınızı ayarlayın ve dağ pozuna dönün.

• Birkaç nefes alın ve bu pozu karşı bacağınız arkanızda olacak şekilde aynı süre boyunca gerçekleştirin.

Bu ilk çakra pozu, omuzlarınızı ve kollarınızı, uyluklarınızı ve ayak bileklerinizi ve sırt kaslarınızı güçlendirir. Göğsünüzü genişletir, çekirdek kaslarınızdaki dayanıklılığı artırır, dengeyi geliştirir ve karın organlarınızı uyarır. Kalp problemleriniz, yüksek tansiyonunuz veya denge problemleriniz varsa dikkatli olun. Omuz ağrınız varsa, omuz ekleminin sıkışmasını önlemek için ellerinizi açık ve kollarınızı paralel tutun ve boynunuzda rahatsızlık varsa ileriye bakın ve çenenizi yere paralel tutun.[39]



İRESİM33 - SEKONDCHAKRAPOSE:İkinci çakra pozu, parivrtta trikonasana, büküm veya döndürülmüş üçgen pozu olarak da adlandırılır. Bu poz sakral çakrayı ve dolayısıyla yaratıcılığınızı ve duygularınızı harekete geçirir. Vücudunda portakalın aktığını hayal et Artan bir etki için.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:İkinci Çakra Duruşu: Bükümlü Üçgen Duruşu

Barat, ikinci çakra için bükümlü üçgen adı verilen bir poz önerir. Üçgeni bükmek çok zorsa, bükülmeyi atlayan daha basit üçgen pozu ile devam edin.

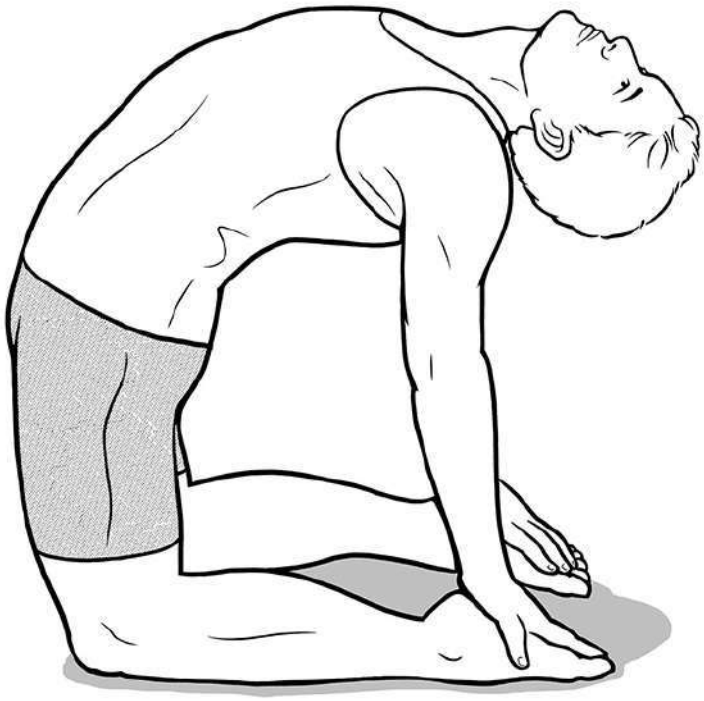
- Dağ duruşunda durun. Bir nefes verirken, ayaklarınızı yaklaşık dört fit aralıklarla geniş bir duruşa getirin. Kollarınızı yanlarınızda yere paralel olarak kaldırın, avuç içi aşağı.
- Sol ayağınızı 45 ila 60 derece sağa ve sağ ayağınızı 90 derece sağa çevirin. Sağ topuğunuzu sol topuğunuzla düz bir çizgide hizalayın. Sağ dizinizin merkezi, sağ ayak bileğinizin merkezi ile aynı hizada olacak şekilde sağ uyluğunuzu dışa doğru çevirin.

Nefes alın ve omurganız boyunca uzun süre büyüyün. Nefes verirken, gövdenizi sağa çevirin. Kalçalarınızın noktalarını matınızla hizalayın ve uzatın. Sol kalçanızı sağa getirin, bu uyluk kemiğinin üst kısmını geriye kaydırın ve sol topuğunuzu matın içine sokun. Sağ bacağınızın üzerine eğilin ve sol elinizi sağ ayağınızın içine veya dışına, kaval kemiğinize, bir blok veya zemine, hangisi sizin için daha rahatsa ona yaslayarak aşağıya doğru uzatın.

Sağ kolunuzu tavana doğru uzatın. Başınızı nötr pozisyonda tutun, gözler önde veya başınızı çevirin ve sağ elinize doğru bakın. Öne veya arkaya eğilmeden, göğsünüz ve pelvisiniz açıkken vücudunuzu bir düzlemde hizalayın.

- Nefes alın, yapabildiğiniz her nefeste gerginliği artırın. Pozu otuz saniye ile bir dakika arasında tutun.
- Nefes alarak pozdan çıkın. Kollarınızı yanlarınıza getirin ve ayaklarınızı düzeltin. Diğer tarafta tekrarlayın.

Bu poz, sindirim problemlerini, bel ağrısını ve siyatik rahatsızlığını gidermek için faydalıdır. Stres ve kaygıyı gidermek için de iyidir. Migren, düşük tansiyon, baş ağrısı, ishal, uykusuzluk veya omurga rahatsızlıklarınız varsa bu pozdan kaçının.[40]



İRESİM34 - THIRDCHAKRAPOSE:Üçüncü çakra pozu, ustrasana da deve pozu denir. Bu poz, sindirimden kişisel gücünüzün aktivasyonuna kadar her şeye yardımcı olmak için solar pleksus merkezinizi genişletir. Aynı zamanda kalp çakranızı da uyandırır. görselleştir üçüncü çakraya daha fazla enerji vermek için sarı.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Üçüncü Çakra Duruşu: Ustrasana (Deve Duruşu)**

Bu asana, bir geri bükülmeye benzer. Üçüncü çakraya ve diğer birkaç çakraya yardımcı olur. Yol tarifleri aşağıdaki gibidir:

Bir süre hareket ederek sırtınızı ısıtın. Omuzlarınızı ve kollarınızı gevşetin, bacaklarınızı yukarı kaldırın, kalçalarınızı oynatın.

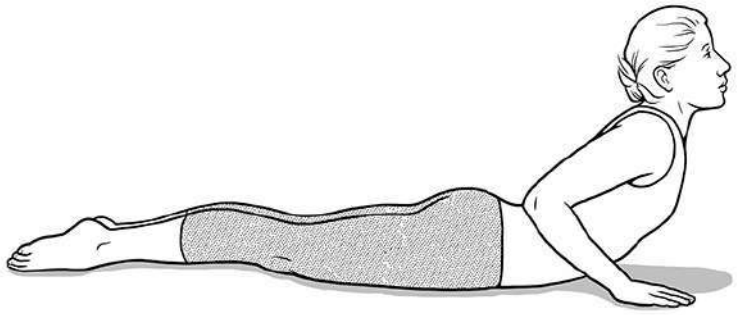
Dizleriniz kalça genişliğinde açık ve uyluklarınız yere dik olacak şekilde yere veya bir mindere diz çökün. Ayak tabanlarınızın yukarı baktığından ve ayak tırnaklarınızın yere değdiğinden emin olun.

• Avuç içlerinizi sırtınızın alt kısmına koyun ve derin nefes alın.

• Kalçalarınızı öne doğru bastırarak dizlerinizin üzerinde olacak şekilde geriye yaslanın. Kuyruk kemiğinizi biraz aşağıda tutun.

- Arkanıza yaslanırken ayak parmaklarınızı kenetleyin ve ellerinizi topuklarınıza doğru hareket ettirin. Gerçekten esnekseniz, boynunuza dikkat ederek başınızı yavaşça geri bırakabilirsiniz. Ayrıca başınızı ne bükülmüş ne de uzatılmış olarak nötr bir pozisyonda tutabilir veya geri bırakabilirsiniz.
- Bu pozda otuz saniye ile bir dakika arasında kalın. Çıkmak için ellerinizi kalça kemiklerinde pelvisinizin önüne getirin. Nefes alın ve kalça noktalarınızı yere doğru iterek başınızı ve gövdenizi yukarı kaldırın. Başınız geri döndüyse, göğsünüzle birlikte öne çıkın. Birkaç nefes dinlenin ve pozdan tamamen çıkın.

Bu poz, uzuvları güçlendirmek ve göğüs, karın ve uylukları güçlendirmek için bilinir. Sindirim sisteminden endokrine kadar birçok vücut sisteminizin durumunu iyileştirebilir ve astım, bronşit, diyabet, tiroid ve paratiroid rahatsızlıkları ile birçok bağırsak ve genitoüriner rahatsızlık için faydalıdır. Ayrıca uyluklardaki yağları azaltacak, omurları gevşetecek ve genital bezlerdeki gerilimi serbest bırakacaktır. Yüksek veya düşük tansiyon, migren, uykusuzluk veya ciddi bel veya boyun yaralanmalarınız varsa bu pozu yapmayın.[41]



İRESİM35 - FBİZİMCHAKRAPOSE:Dördüncü çakra pozu, bhujangasana, kobra pozu da denir. Bu poz kalp çakrasını açar ve beden ile ruhu birleştirir. Bu pozu gerçekleştirirken vücudunuzdan yeşil akan bir görüntüyü hayal etmek, iyileşmeyi davet edecektir. her seviye.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Dördüncü Çakra Duruşu: Bhujangasana (Kobra Duruşu)**

Bu iyi bilinen asana, göğsünüzü vurgulayarak kalp çakranızın iyileştirici güçlerini optimize etmek için idealdir.

nefes almak. Alt ve üst çakralar arasındaki bu denge noktası, artan sevgi akışının şikayetlerden fiziksel kalp rahatsızlıklarına kadar her şeyi iyileştirmesine izin verir. Bu şekilde gerçekleştirin:

- Bacaklarınız ve ayaklarınızın üst kısımları yerde olacak şekilde yere veya bir mindere yüzüstü yatın. Gövdenizi kaldırmak için sırt kaslarınızı kullanın, avuç içlerinizi omuzlarınızın altına, üst kollarınız yere dik olacak şekilde yere koyun ve önkollarınızı yerde tutarken dirseklerinizi vücudunuzun yanlarına doğru sarın. Bu aslında Sfenks Duruşu adı verilen başlı başına bir asanadır. Nefes ver.

Ayaklarınızın üst kısımlarını, uyluklarınızı ve kasık bölgenizi zemine bastırın.

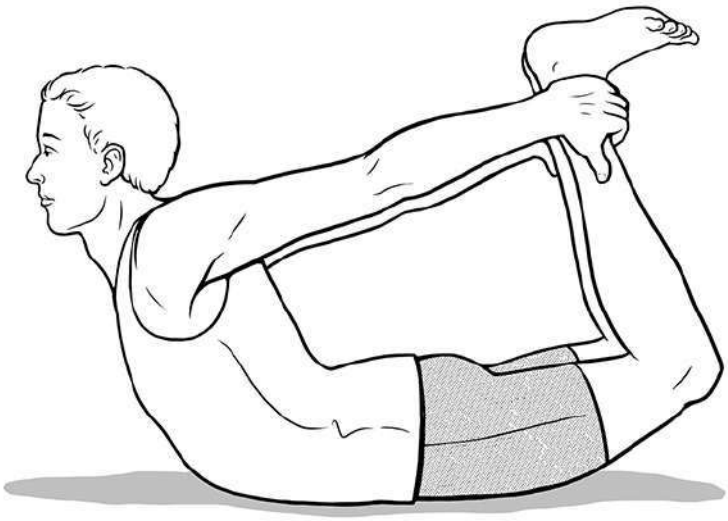
Nefes alın ve kollarınızı düzeltin, göğsünüzü yerden kaldırın. Kasık kemiğiniz hala yerde dururken durun.

Kuyruk kemiğinizi kasık bölgenize doğru bastırın ve pubisi göbeğinize doğru kaldırın, ardından kürek kemiklerinizi omurgaya doğru sıkılaştırın ve kaburgalarınızı genişletin. Vücudunuzun üst kısmını sanki göğüs kemiğinizin üstünden geçiyormuş gibi kaldırın ama ön kaburgalarınızı öne doğru itmeyin. Omurganız boyunca dağılan kıvrımı hissedin.

Bu pozu on beş ila otuz saniye arasında tutun.

- Pozu bir nefes vererek serbest bırakın.

Kobra göğsünüzü açar, omurganızı güçlendirir ve kalçalarınızı sıkılaştırır. Siyatik ve astıma iyi gelebilir; eski metinlerin önerdiği gibi, vücut ısısını arttırır, kundalini'yi uyandırır ve hastalıkları ortadan kaldırır. Yaralı bir sırt, karpal tünel sendromu veya baş ağrınız varsa bu pozdan kaçının.[42]



IRESIM36 - FIFTHCHAKRAPOSE:Beşinci çakra pozu, dhanurasana, aynı zamanda yay pozu olarak da adlandırılır. Bu poz, enerjiyi boğazınızdan geçirecek ve vücudunuzun tüm parçalarını birbirine bağlayacaktır. Etkileyici iletişim için vücut. Bu pozdayken, vücudunuzda su gibi akan mavi enerjiyi gözünüzde canlandırın. Ayrıca bu çakrayı daha fazla açmak için mırıldanabilir veya tonlayabilirsiniz.

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Beşinci Çakra Duruşu: Dhanurasana (Yay Duruşu)**

İyi bir beşinci çakra asanasına yay pozu denir.

• Ayaklarınız kalça genişliğinde açık, kollarınız iki yanınızda olacak şekilde karnınızın üzerine yatın.

• Dizlerinizi bükün ve ayak bileklerinizi ellerinizle kavrayın.

• Nefes alırken göğsünüzü yerden kaldırın ve bacaklarınızı rahat edebileceğiniz kadar yukarı çekin. Vücut bir yayın pürüzsüz eğrisine benzeyecektir. Bacaklarınızı yaymak yerine bir arada tutun. İç uyluklarınızı sıkın.

• Pozdan çıkmak için, dizler yere değene kadar bacakları yavaşça indirin, ardından gövdeyi indirin.

Bu egzersiz bacaklarınızı ve kalçalarınızı güçlendirir, omurgaya masaj yapar, kalbi açar, kan dolaşımını iyileştirir, cinsel bezlerin düzenlenmesine yardımcı olur, oksijeni vücudun üst kısmına yönlendirir ve tüm vücudu gençleştirir. Böbrek sorunlarınız, boyun yaralanmalarınız, servikal spondilit, damar sertliği veya glokomunuz varsa bunu yapmayın.[43]



İRESİM37 - SIX.CHAKRAPOSE:Altıncı çakra pozu, adho mukha svanasana, aşağı bakan köpek olarak da adlandırılır. Bu poz sırasında, durugörü ve gözlemsel güçlerinizi geliştirerek, üçüncü göze artan kan ve süptil enerjiyi deneyimleyeceksiniz.

Bu pozdayken vücudunuzda hareket eden mor enerjiyi gözünüzde canlandırın ve bedeninizden ayrılın.

düşünceleri sınırlayanMARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Altıncı Çakra Duruşu: Adho Mukha Svanasana (Aşağıya Bakan Köpek)**

Aşağı bakan köpek olarak da adlandırılan bu poz, yoganın itme-çekme dinamiklerini kullanır. Adımlar aşağıdaki gibidir:

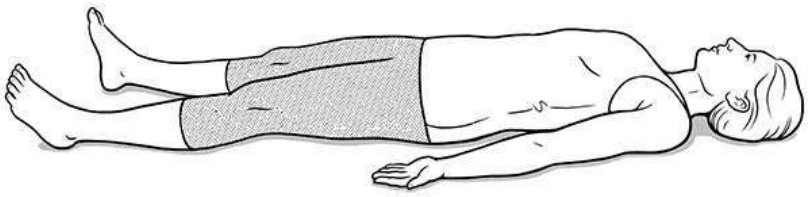
- Elleriniz ve dizleriniz üzerinde yere gelin. Dizleriniz doğrudan kalçalarınızın altında ve elleriniz omuzlarınızın biraz önünde olmalıdır. Avuç içlerinizi açın ve ayaklarınızın toplarını yere bastırın.

- Nefes verin ve dizlerinizi yerden uzağa kaldırın, topuklarınız yerden kalkarken, başlangıçta hafifçe bükülmüş halde tutun. Kuyruk kemiğinizi pelvisin arkasından uzatın ve kasıklarınıza doğru bastırın.
- Bir sonraki nefeste, topuklarınızı yere doğru uzatarak uyluklarınızın üst kısımlarını geriye doğru itin. Aynı anda dizlerinizi düzeltin ancak kilitlemeyin. Dış uyluklarınızı sıkın ve üst uyluklarınızı biraz içe doğru yuvarlayın.

- Dış kollarınızı sıkarak işaret parmaklarınızın tabanlarını zemine bastırın. Şimdi kollarınızı bilekleriniz arasında omuzlarınızın tepesine doğru kaldırın, kürek kemiklerinizi kuyruk kemiğinize doğru çekmek için genişletmeden önce sırtınıza doğru sıkın.
- Başınızı üst kollarınızın arasında tutun.

Birkaç derin nefes için bekleyin ve ardından pozdan çıkın.

Aşağı doğru köpek stresi azaltır ve vücudunuza enerji verir, adet semptomlarını hafifletir, osteoporozu önler, sindirimi iyileştirir ve baş ağrılarını, uykusuzluğu, sırt ağrısını, yüksek tansiyonu, sinüziti ve daha fazlasını giderir. Hamileyseniz veya ishal, kulak veya göz enfeksiyonları, karpal tünel sendromu, yüksek tansiyon veya baş ağrınız varsa bu poz önerilmez.[44]



İRESİM38 - SOLAYCHAKRAPOSE:Yedinci çakra pozu olan savasana, ceset pozu olarak da adlandırılır. Ceset pozundayken, yerle bağlantınızı hissedin ve izin verin.

Bu güvenli duygu, sizi yedinci çakranın beyaz ışığını engelleyen korkulardan kurtarmak için.

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Yedinci Çakra Duruşu: Savasana (Ceset Duruşu)**

Bu asana sakinleştirir ve dengeler. Genellikle bir yoga seansının sonunda gevşeme ve bütünleşme için uygulanır. Yol tarifleri aşağıdaki gibidir:

- Yere sırt üstü yatın.

Bacaklarınızı uzatın ve doğal ve rahat bir genişlikte açın.

Çenenizi göğsünüze doğru eğerken kürek kemiklerinizi altına çekin.

Şimdi omuzlarınızı ve çenenizi gevşetin ve bırakın.

- Kollarınızı rahat bir pozisyonda yanlarınıza bırakın.
- Yedinci çakranızın nabzını gözünüzde canlandırın.

Bu poz beyninizi ve vücudunuzu sakinleştirir, kan basıncını düşürür, yorgunluk ve uykusuzluğu azaltır. Rahatsızlık veriyorsa, sırt yaralanmanız varsa veya hamileyseniz yapmayın.[45]

Geçmiş ve günümüz arasında köprü kurarak, çakra iyileşmesini ve dengelenmesini desteklemek için Doğu çakra tıbbı tekniklerini çıkardık. Geçmişten ünlü bir yogi olan Patanjali'den, yama ve niyama gibi uygulamaları ödünç aldık ve güncelledik. Pranayama, mudra ve göz egzersizlerinin yanı sıra yoga gibi asırlık süreçleri ekledik *bandalar,*veya hareket eder. Biz de dahil ettik*asanalar*(yoga duruşları), özel bir bükülme ekleyerek. Tüm bunları, zaman içinde test edilmiş çakra tıbbı uygulamalarını evinize ve dünyanıza getirmek için yaptık.

Şimdi, Batı ve Doğu'yu çok sayıda yaklaşımla harmanlayan çakra uygulamalarının ek bir bölümüne geçiyoruz.

[içerik]

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



Çakra Teknikleri

MANTRALARDAN TAŞLARA VE ARASINDAKİ HER ŞEYE

SARAÇLAR YARALANMA DEĞİLDİR ... AYARA BİR ŞİFADIR. AYARALANMADAN SONRA,YARA YAPAN ŞEYDİR

SEN BÜTÜN.

CHINAmidır-dirVİLLE

İ Son iki bölümde, hazırlık uygulamalarına ağırlık verdik, ardından Batı ve ardından Doğu çakra tıbbı yöntemleri izledik. Şimdi ortada buluşuyoruz, Doğu ve Batı'yı kucaklıyoruz ve çok sayıda kültürden ve alternatif şifa yöntemlerinden yararlanıyoruz.

Burada, önce mantraları öğrenerek çakralarla çalışmanın çeşitli yollarını keşfedeceğiz: kürelerin müziğini kullanan sondaj uygulamaları. Daha sonra çakra tıbbı araç setimizin oldukça dolu olduğunu ve çakra bakımının dokunamayacağı hiçbir şey olmadığını keşfedene kadar şekillerin, Reiki'nin, arketiplerin ve çok daha fazlasının kullanımına odaklanacağız. Çakralar, yaralarımızın anılarını ve nedenlerini tutarken, panzehiri de içerirler.

Mantralar ve Daha Fazlası: Kürelerin Müziği

Çakra tıbbı, her zaman çakralar arasında akan süptil enerjiyi etkilemenin bir yolu olarak sesi kullanmıştır. Sesler dua, sihir, büyü, ilahi, tanrıların çağrışımları, cümleler, tonlar, heceler veya kutsal yazılar şeklinde yapılabilir. Bu bölümde çeşitli çakra seslerine bakacağız: mantralar, çekirdek heceler ve oktav notaları.

Mantralar Hakkında

Mantralar, ruhsal uygulamamızı geliştirmek için tasarlanmış kutsal sözlü formüllerdir. Eski Vedik ve tantrik metinlerde, mantralar ve onları çevreleyen ritüeller oldukça karmaşıktı. Sözlü formüller genellikle bir kahin adını içeriyordu, başkanlık eden bir tanrıya odaklanıyordu, bir ölçü birimi veya iç ritim içeriyordu ve bir amacı vardı. Bazen heceler veya mantranın bölümleri, uygulayıcı tanrıyı görselleştirirken vücudunun bazı bölümlerine "biriktirilir". Daha uzun mantralar bundan daha karmaşıktı.

Geleneksel olarak - ve hatta bugün - manevi uygulayıcılar bir inisiyasyon töreni sırasında bir gurudan bir mantra alabilirler. Bir mantranın özel olarak atanması, bir uygulayıcının uygun olmayanı veya hatta zarar verebilecek bir sesi kullanmasını engeller. Hindu tantra, tamamlayıcı olduklarından emin olmak için bir öznenin adındaki heceleri mantranın heceleriyle karşılaştırmak için diyagramlar kullanır. Astrolojik çizelgeler de bir karşılaştırma için temel olarak kullanılabilir. Daha sonra bir mantra, kusurları olmadığından emin olmak için "saflaştırılabilir", bu işlemin çakraları nasıl etkilediğini görselleştirmeyi içeren bir süreç.[1]

Modern zamanlarda, çoğu insan bilinen mantraları kullanır veya kendi mantralarını oluşturur. Bir mantrayı nasıl elde edeceğinize veya kullanacağınıza en iyi nasıl karar verebilirsiniz? İşte dikkate alınması gereken bazı noktalar:

- Kendinizinkini seçecek veya yazacak mısınız yoksa bir guru veya öğretmenden mi alacaksınız?
- Mantrayı ne sıklıkla kullanacaksınız?
- Mantrayı günün hangi saatinde okuyacaksınız?
- Kaç kez tekrar edeceksiniz? (Birçok kişi sayımı takip etmek için tespih veya mala boncukları kullanır.)
- Mantra ile birlikte başka bir uygulama kullanmak ister misiniz, hatta belki bir öğe dahil etmek ister misiniz? (Tantrik gelenekler su libasyonlarını veya bir yangından önce ilahiyi kullanır.)
- Mantrayı yüksek sesle mi, fısıltıyla mı yoksa zihinsel olarak mı tekrar edeceksiniz?
- Görselleştirmeleri (yantralar) da kullanmak istiyor musunuz?
- Şarkı söylerken odaklanmak istediğiniz bir çakra var mı?

Ayrıca mantra okumanın alabileceği birçok biçim olduğunu bilin. ile başlayan her heceyi okuyabilirsiniz.*hakkında*, örneğin veya mantrayı yazın ve

Okumadan önce kutsal su versiyonunuza veya belki çiçek yapraklarına serpin. Ayrıca, sözlerinizi gizli tutarak "gizleme" adı verilen bir işlemle gizlice tekrarlayabilirsiniz.[2]

Tohum Heceleri

Tüm bu komplikasyonları bir kenara bırakırsak, çakra dönüşümünü etkilemek için bir mantrayı gerçekleştirmenin çok basit iki yolu vardır. Her çakra için Hindu tohum hecesini 2. bölümün bölümlerinden (burada aşağıdaki tabloda sizin için tekrarlanmıştır) tonlayabilir veya genellikle her biri ile ilişkili olan oktavın notasını kullanabilirsiniz. Bu aynı sesler, her bir çakrayla ilgili aurik alanları temizlemek, dengelemek ve ayarlamak için kullanılabilir.

Oktav notalarla çalışırken, kristal veya Tibet kaseleri, akort çatalları, müzik aletleri veya diğer müzik yaratma araçlarını kullanarak tonlamayı sesinizin doğal aralığının ötesine genişletebilirsiniz. Sürece davul çalma, flüt, dans veya seçtiğiniz herhangi bir ifade biçimiyle de eşlik edebilirsiniz.

Hindu tohum heceleri veya oktav sesleri ile nasıl çalışmak istediğinize karar verdikten sonra, her çakra için aşağıdaki sesleri kullanabilirsiniz:

ÇAKRA	HİNDİ TOHUMU HECE/ TELAFFUZ	OKTAV NOTU
Öncelikle	Lam / "lum"	**C**
ikinci	Vam / "vum"	**D**
Üçüncü	Çerçeve / “oda”	**E**
Dördüncü	Yam / "yum"	**F**
Beşinci	jambon / "uğultu"	**G**
Altıncı	Om / uzun O sesi	**A**
Yedinci	Hiçbiri	**B**

EEGZERSİZ:**Gayatri Mantrası**

Gayatri mantrası muhtemelen en popüler Sanskritçe mantradır. Kökeni, adı verilen tanrıça Gayatri ile bağlantılıdır.*Veda-Mata,*veya "Vedaların Anası". Bu mantrayı zikretmek ve ilahi yolunuza bağlı kalmak sizi neşe dolu bir yaşamla kutsar.

Mantra, her biri sekiz heceden oluşan üçlüler halinde düzenlenmiş yirmi dört heceden oluşur. Meditasyon sırasında, elinize söylenirken, şarkı söylerken ve hatta evi temizlerken yüksek sesle ne şekilde hareket ederseniz edin bunları tekrarlayabilirsiniz.

Aum
Bhuh Bhuva Svah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dheemahi
Dhiyo Yo nah Prachodayat

- *Rig Veda*(10: 16: 3)

İşte bu mantrayı yorumlamanın modern bir yolu:*Ey İlahi Anne, kalplerimiz karanlıkla dolu. Lütfen bu karanlığı bizden uzaklaştırın ve içimizdeki aydınlığı teşvik edin.*.[4]

Yantralar: Işığın Şekilleri ve Renkleri

Yantralar meditatif odaklanma için görsel araçlardır. Mantralardan bariz bir şekilde farklıdırlar, sözlü değil görseldirler. Bununla birlikte, enerjisel ayrım, bir tantrik yantranın bir tanrı biçimini temsil etmesi, bir mantranın ise bizi bir tanrı ya da ruhsal kavramın bilinciyle ilişkilendirmesidir.[5]

Hindu bakış açısından, bir iletiyi almak için bir yantraya odaklanırız. Yantrada kendimizi ne kadar tamamen kaybedersek, onun içinde gömülü olan arketipsel fenomen kendimizi bulmamıza o kadar çok yardımcı olabilir. Yantra'nın kutsal şekline düştüğümüzde her arzunun ve her ihtiyacın kilidi açılabilir.

Yantralar sadece bir Hindu kavramı değildir. İslam tantrik geleneğinde*naqush*, veya dikdörtgen yantralar, Allah'ın isimleriyle birlikte kullanılır.[6]Budistler, Tibetliler ve Asya kültürleri her zaman için kendi kutsal imgelerini kullanmışlardır.

eski Yunanlılar, Mısırlılar, Mayalar ve İbraniler ve çağdaş mistikler gibi şifa ve tezahür, görsel formda tutulan güzelliği yaratmaya devam ediyor. Böyle bir örnek, Dr. Renk ve şeklin kullanımı ile İbrahim Karim, BioGeometry adlı bir sistem oluşturuyor. Yantra benzeri tasarımlarının, hastalıkları iyileştirmekten yaşam boyu büyüyen ürünlere kadar her şeyi başardığı kanıtlanmıştır.[7]

Hindu perspektifinden dört tür yantra vardır: tanrıları temsil eden yantralar, gezegenlerin enerjisini kullanmak için astrolojik yantralar, mimari yantralar (kutsal alanların tasarımında kullanılır) ve gücü uyandırmanın bir yolu olarak sayıları birleştiren sayısal yantralar.[8]Ve Hindu çakraları hakkındaki tartışma boyunca öğrendiğiniz gibi,Bölüm 2, ayrıca dönen tekerleklerinizin her birine özel yantralar da vardır.

EEGZERSİZ:**Yantra kullanmak**

İster görselleştirme, meditasyon, pranayama, isterse çakraları dengelemek için olsun, bir yantra kullanmanın temel adımları aynıdır: Hazırlanın Bu adım, niyetinize ve hedeflerinize göre bir yantra seçmeyi içerir. Faktörler tercih, ihtiyaç, renk, şekil, çakra, astrolojik işaret ve olayı içerebilir. Birçok insan yantralarını çizer veya görselleştirir. Ayrıca muska, metal levha, kağıt veya kum üzerine de yazılabilirler. Geleneksel olarak yantralar, iki boyutlu uzayda çizilmiş üç boyutlu nesneler olarak kabul edilirdi; bu nedenle, tüm yantraları üç boyutlu olarak düşünebilirsiniz.

aşılamak

Bir yantra aşılamak, onu ruhsal enerjiyle şarj eder. Niyet, kutsal su veya kutsal bir kişiden gelen bir kutsama ile veya bir ilah veya İlahi Olan tarafından dua yoluyla aşılanabilir. Geleneksel gereksinim, yantrayı aşılayan herkesin saf kalpli olması gerektiğidir.

Kullanmak

Bir yantra meditasyon sırasında bir odak nesnesi olarak tutulabilir, ortama yerleştirilebilir veya takı olarak takılabilir. Muska biçimindeyse, eski tantrik gelenek, onu bakır, altın veya pamuk zincir veya iplikten askıya almanızı önerir. Bazıları yantrayı bütün gece suda bekletmeyi ve sonra

> suyu içmek - plastik veya alüminyum kaplardan veya tehlikeli özelliklere sahip herhangi bir şeyden kaçındığınız sürece. Ayrıca bir yantrayı gerektiğinde doğrudan vücudunuzda, bir çakranın üzerinde veya ayak tabanlarınızın üzerinde tutabilir veya görselleştirebilirsiniz.[9]

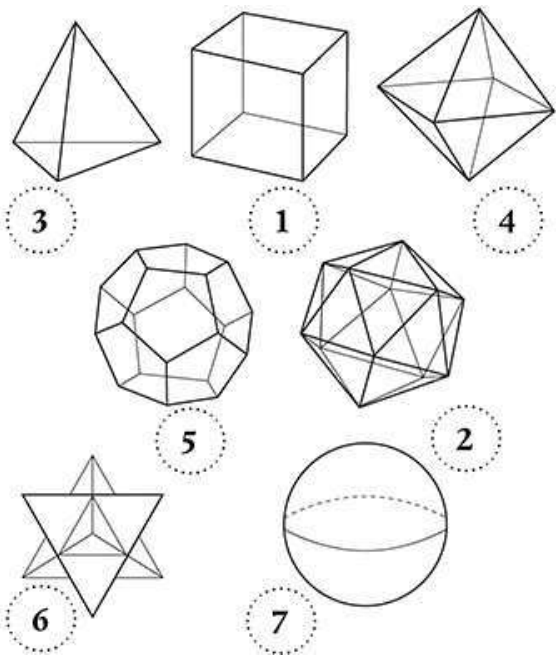
Bir yantranın en güçlü nitelikleri, şekilleri ve renkleridir. Tüm görselleştirilmiş veya hazırlanmış yantralar her ikisini de içerir ve bunlar geleneksel olarak büyük bir özenle seçilir. Neredeyse her eski gelenek, şekillerin ve renklerin sadece kutsal bir aletin gücünü değil, her şeyin enerjisini belirlediğini anladı. Son zamanlarda, renkler ve şekiller, daha önce gerçekliğin temelleri olarak kabul edilen parçacıklar ve alanlardan potansiyel olarak daha da temel olarak ortaya çıktı.

En yeni teori, dünyanın başlangıçta renk ve şekillerden oluşan özellik demetlerinden oluştuğudur. Başka bir deyişle, ilişki*arasında*şeyler, şeylerin kendisinden daha önemlidir. Şekil, renk, tutarlılık ve gerçekliğin diğer görünen bileşenlerinin parçacıklardan ve alanlardan ortaya çıktığı fikri yerine, bunun tersi doğru olabilir. Başka bir deyişle, fiziksel gerçeklikte neyin görüneceğini belirleyen özellik veya niteliktir.[10]

Şeklin gücünü tanımlamak için kullanılan terimlerden biri, zaman içinde birçok kültürün parçası olan kutsal geometridir. Geometri - veya şekil - dini yapıların, doğada inşa edilen kutsal alanların, mücevherlerin, sunakların, şifa aletlerinin ve daha fazlasının yapımında kullanılmıştır.[11]Kutsal geometrinin daha ünlü yorumlarından biri, tüm evrensel yaratılışın temeli olarak kabul edilen beş şekil olan Platonik katılardır. 450 civarında Pisagorcular tarafından keşfedildi.M.Ö., aynı yüzyılda Platon'un öğretim repertuarının bir parçasıydılar. Mısırlıların Yunanlıların bilgisine katkıda bulunmuş olmaları muhtemeldir.[12]

Daha yakın zamanlarda, bu beş şekil ve bunlarla ilişkili unsurlar, alttaki beş çakra ile tanımlandı. Bu çağrışımların yanı sıra en üstteki iki çakrayla sıklıkla bağlantılı olan şekilleri de dahil ettim. Bu bilgiyi kullanmak için, şekilleri ve öğeleri seçilen bir çakraya bağlamaya odaklanırken meditasyon yapabilir veya pranayama veya asana yapabilirsiniz. Ayrıca, belirli bir çakra üzerinde çakra ilacı uygularken kendinizi bir şekille çevreleyebilir veya onunla ilişkili elementi kullanabilirsiniz.

1 CUBE (CHAKRA 1)
2 ICOSAHEDRON (CHAKRA 2)
3 TETRAHEDRON (CHAKRA 3)
4 OCTAHEDRON (CHAKRA 4)
5 DODECAHEDRON (CHAKRA 5)
6 MERKABAH (CHAKRA 6)
7 SPHERE (CHAKRA 7)



CHAKRA	PLATONİKSOLID	MEANING	EELEMENT
Öncelikle	Altı yüzlü veya küp	Dayanışma ve temel toprak	
ikinci	ikosahedron	dönüşüm	Suçlu
Üçüncü	dörtyüzlü	tezahür	Ateş
Dördüncü	oktahedron	Entegrasyon ve aşk	Hava
Beşinci	on iki yüzlü	Yükseliş ve gizem	Eter
Altıncı	Merkaba	boyutlararası seyahat	Hiçbiri
Yedinci	küre	Bütünlük ve birlik	Hiçbiri[13]

Bölüm 1 ve 2'de öğrendiğiniz gibi, her çakranın ilgili bir rengi veya renkleri vardır. Renkler kendi içlerinde yantralara dahil edilebilecek güçlü şifa araçlarıdır. Çakra tıbbını gerçekleştirmek için tek başına araçlar olarak da kullanılabilirler.

Renkleri çakralarınızla kullanmanın en kolay yolu, sayfadaki “Sezgisel Meditasyon ile Çakra Temizleme” alıştırmasını kullanmaktır.224veya doğrudan çakralar üzerinde çalışın. Meditasyon yaparken her çakranın rengini gözünüzde canlandırabilirsiniz; en zayıf çakranızı güçlendirecek rengi giyin; veya bir çakraya odaklanırken ışıklar, kumaşlar veya renkli yantralar kullanın. Ayrıca çakra ilaç çantanızda değerli taşlar (bu bölümde ele alacağımız gibi) veya diğer araçları kullanabilirsiniz. Ancak onunla çalışmak için çakranın ana rengiyle eşleşmeniz gerekmez. Her renk kendi frekansından oluşur ve bu nedenle titreşimsel bir çare oluşturur. Bir çakrada "güç" yoksa, kırmızı veya başka bir enerji verici renk tonu eklemeyi düşünebilirsiniz. Eğer

Bir çakranın etrafındaki fiziksel alan iltihaplı, çok fazla kırmızınız var ve soğuk bir renkle yatıştırmak isteyebilirsiniz. Denge için kullanılacak rengi bulmak için bir sarkaç, uygulamalı kinesiyoloji veya sezginizi de kullanabilirsiniz.[12].

Her rengin sahip olduğu birkaç özelliğin listesi aşağıdadır:

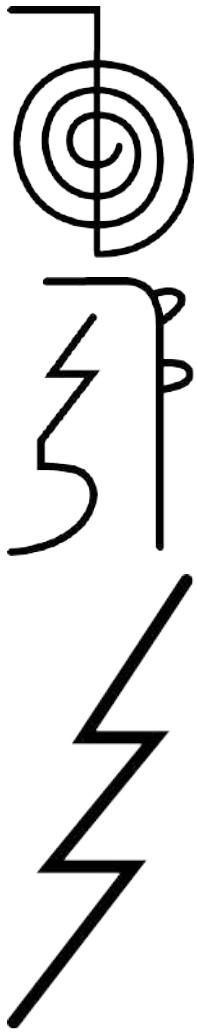
Kayıt etmek:Güç, tutku, enerji**Portakal:**Coşku, dayanıklılık, macera **Sarı:**İlham verir, uyandırır, iyimserlik ve zeka katar**Yeşil:**Güzellik, doğa, iyileştirme yetenekleri**Mavi:**Serinletir, sakinleştirir, daha yüksek bilgiyi bütünleştirir **Mor:**Görsel sezgi, güçlü dönüşüm**Beyaz:**saflık ve aşkınlık **Pembe:**Aşk, güç, şefkat**Gümüş rengi:**Alıcılık, olumsuzluğu saptırır **Altın:**Aydınlanma, ilahi koruma, en yüksek iyilik **Siyah:**Enerjiyi çeker ve dönüştürür**Toprak Renkleri:**Doğanın zenginliğini temsil eder[14]

Çakralarınız için Reiki Sembolleri: Başka Bir Biçim yantralar

Reiki, semboller ve el koyma yoluyla uygulanan bir Japon şifa tekniğidir. Her ikisi de enerjik kanallar olarak hizmet ettiğinden, Reiki sembollerini Hindu yantralarıyla karşılaştırabilirsiniz. Reiki çalışması sıklıkla çakraları içerir. Bu şifa sanatının özü, düşük veya rahatsız edildiğinde dengesizliklere neden olan görünmez bir yaşam gücünün veya süptil enerjinin kabulüdür.

Onlarca yıldır, çoğu Reiki uygulayıcısı, bir Hindu gurusunun yaptığı gibi, Reiki ustasının enerji transfer ettiği, eğitim ve uyumlama adı verilen bir süreci içeren dereceli bir dizi sertifika kazanarak uygulamayı öğrendi. Bir sembol, odaklandığı şeye de uyum sağlayacaktır. Bugünlerde Reiki ile ilgili çoğu bilgi İnternet üzerinden mevcut ve halka açık olduğu için, bir Reiki öğretmeninden öğrenmenin yerini hiçbir şey tutmasa da, temel uygulamaları buraya dahil etmekte kendimi rahat hissediyorum. Uyumlama almadığınız sürece teknikleri kendiniz veya başka biri üzerinde uygulamamanız gerektiğini hissedebileceğinizi de biliyorum. Şahsen, motivasyonumuzun kapsamlı eğitimden daha önemli olduğuna inanıyorum - kalbimizin niyeti aklımızdan daha önemlidir. Yine de, senin için doğru olanı yapmanı tavsiye ederim.

Reiki'de her biri bir şifacının niyetini taşımaya hizmet eden birçok sembol kullanılır. Bunlar zihinde tutulabilir, bir çakraya veya vücudun bir kısmına parmakla çizilebilir veya odaklama aracı olarak kağıda çizilebilir. Aşağıda ana sembollerden üçünün açıklaması ve ardından bu üç sembolü kullanan bir çakra dengeleme süreci yer almaktadır.



İRESİM40 — REIKISYMBOLLER:Cho Ku Rei (solda), Sei Hei Ki (ortada) ve Raku (Sağ).LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Güç Reiki Sembolü:Cho Ku Rei Cho Ku Rei, bir ışık anahtarı gibi davranır, şifa enerjisini açar ve ilerlemesini hızlandırır. İki yönde kullanılabilir. Bobinler saat yönünde olduğunda, Cho Ku Rei tezahür etmeye yardımcı olacaktır. Saat yönünün tersine olduklarında,

gücü azaltın ve serbest bırakmaya yardımcı olun. Bu sembol genellikle bir Reiki çakra şifasına başlamak için iyi bir semboldür.

Uyum Reiki Sembolü: Sei Hei Ki Bu sembol, temizlik ve arınma için idealdir, zihinsel ve duygusal şifa sağlamanın yanı sıra koruma sağlar. Negatif enerjiyi püskürterek yıkıcı güçleri yakar, canlandırır ve ilham verir. Genellikle çakra temizliğinin bir parçası olarak kullanılabilir.

Tamamlama Reiki Sembolü: Raku Raku, kundalini şifasına ve çakra hizalamasına katılarak temellenir ve tamamlanır. Genellikle bir Reiki uyumlamasının son aşamasında kullanılır ve yeni aktive olan enerjileri mühürleyebilir.[15]

EEGZERSİZ:**Bir Reiki Çakra Uygulaması**

- Rahatlayın ve derin nefes alın.
- Güç sembolünü zihninize veya parmağınızla ilgili çakranın üzerine (veya üzerine) çizin. Sembolün saat yönünde mi (enerji eklemek için) yoksa saat yönünün tersine mi (enerjiyi çıkarmak için) sarılacağına karar verin. Ayrıca bir yönde kurabilir ve ardından diğerine geçebilirsiniz. Bu çakranın temizlenmesi veya güçlendirilmesi için niyet belirleyin.
- Şimdi Uyum sembolünü çizerek çakra enerjilerini arındırmasını ve uyumlu hale getirmesini sağlayın.
- Ardından, iyileşmeyi ve yeni bir koruma tabakasını mühürleyen Tamamlama sembolünü kullanın.
- Rahatlayın ve seansı tamamlayın.

Çakralar Yoluyla Arketip Şifası

Daha önce incelemiş olduğumuz gibi, son birkaç on yılda çakra tıbbı arketipleri içerecek şekilde genişledi. Arketipler, titreşimi tutan sembollerdir. Şifa, kişilik gelişimi ve tezahür için kullanımlarının etkililiği, bireysel psişelerimizin sadece kişisel değil, aynı zamanda zihinsel oldukları gerçeğine dayanmaktadır. *transpersonel*, bireyin ötesine uzanan.

Bir çakranın olumlu arketipleri, yeteneklerini yüceltir ve yaşamı zenginleştirir. Negatif arketipler, o çakranın gelişmemiş yönlerini gösterir ve pozitif arketipi elde etmek için üzerinde çalışmamız gereken bir gelişim aşaması olarak görülebilir. Belirli bir çakra (veya içindeki bir özellik) olumsuz bir arketipte sıkışıp kalırsa, işlevsiz fiziksel, psikolojik veya ruhsal durumlar yaşarız.

Negatif bir arketipin tamamen yıkıcı olmadığını unutmayın. Her çakra ile ilişkilendirilen olumsuz arketiplerin tanımlarında aydınlatıldığı gibi,Bölüm 2, istenmeyenin içinde gümüş bir astar yatar - olgunlaştığında, yapıcı arketipte çiçek açmayı ve daha sağlıklı bir psikolojik veya ruhsal durum, dolayısıyla daha mutlu bir çakra ve yaşam sağlayan bir özellik.

Aşağıdaki çakra temelli egzersiz, kendi üzerinizde gerçekleştirdiğiniz egzersizdir. Negatif bir arketipi pozitif olana dönüştürmenize ve yol boyunca bilgelik kazanmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bölümlerdeki çakraların pozitif ve negatif arktiplerinin bir tablosu4-10referans için dahildir.

CHAKRA	POSİTİFARKETİP	AEGATİFARKETİP
Öncelikle	Anne	Kurban
ikinci	İmparator / İmparatoriçe	Şehit
Üçüncü	Savaşçı	Hizmetçi
Dördüncü	Sevgili	Aktör
Beşinci	iletişimci	sessiz çocuk
Altıncı	Sezgisel	entelektüel
Yedinci	guru	egoist

EEGZERSİZ:**Arketip Meditasyonu**

- Dengesiz olduğunu düşündüğünüz bir çakraya odaklanın.
- Sakin, meditatif bir durum oluşturun ve bu çakra ile ilişkili negatif arketip üzerinde yoğunlaşın ve poz verin.
- Bu arketipin canlı olduğunu, etkileşimde bulunabileceğiniz ayrı bir varlık olduğunu hayal edin. Önünüzde uçuyormuş gibi algılayın.

- Bu arketipin nasıl oluştuğunu size anlatmasını isteyin. Hangi deneyimler var olmasına neden oldu? Negatif özelliklerini geliştirmesine ne sebep oldu? Olgunlaşmamış tutum ve davranışlarından nasıl yararlanmaya çalıştı?

- Şimdi olumsuz arketipe, içinde hangi gerçeğin yattığını sorun. Hangi özelliği, enerjiyi, gücü ya da bilgiyi derinlerde barındırıyor ki, kilidi açılırsa - geliştirilirse - hayatınızı iyileştirebilir? Bu olumlu niteliği aydınlatmak ve onu içeren olumsuz paketi atmak için arketipe neye ihtiyacı olduğunu sorun.
- Bu arketip dönüşmeye başladığında, ilişkili pozitif arketipi arayın. Onu bağımsız bir varlık olarak algılayın. Onu davet edin ve dönüşen arketipin yanında durmasını isteyin.
- Olumlu arketipe, her ikisi de birleşene kadar nasıl daha fazla olgunlaşacağını ve büyüyeceğini göstererek "küçük kardeşine" öğretmek ve talimat vermek isteyip istemediğini sorun.
- Birleşen bu iki varlıktan ilgili çakraya geri entegre olmalarını isteyin ve çakranın kendisinin ve hayatınızın ilgili yönlerinin artık gelişebileceğini bilin.
- Birkaç derin nefes alın ve günlük bilincinize geri dönün.

Çakra Tıbbı Olarak Homeopati

Homeopati, vücudun doğal bağışıklığını tetiklemek için bireyleri yüksek oranda seyreltilmiş maddelerle tedavi etmeyi içerir. "Beğenerek beğen" ilkesine dayanır, yani vücuda "sorunun" daha fazlasını iletirseniz, nedensel sorunu tanıyacak ve onunla ilgilenecektir.

Homeopati yoluyla, uygulayıcılar *miasmalar* Kitabında homeopatik ilaçları çakralarla ilişkilendiren İngiliz homeopatik uzman Grahame Martin tarafından "kaderin enerjileri" olarak tanımlanan . *Çakra Reçetesi ve Homeopati*.[16]

Miasm, bizi bir hastalık veya dengesizlik durumuna çeken bir güçtür. Homeopatik ilaçlar aslında miasmaları titreştirerek salıverilmelerini veya dönüştürülebilmelerini sağlar. Miazmalar çakralardan yayılabilir ve ilgili aurayı etkileyebilir.

alanlar; bu nedenle, ilgili homeopatik ilaçlar yoluyla çakrayı değiştirmek, bir dizi miazmayı değiştirmektir.

Aşağıda Martin'in önerdiği çözüm yollarından birkaçı yer almaktadır. Geleneksel homeopatiklerin yanı sıra, genellikle taşlar, yerler veya renkler için adlandırılan daha yeni olanlardan bazılarını kullanır.[17]Bu bilgilerden yararlanmak için, çoğu bütünsel/tıbbi mağazadan veya internet üzerinden homeopatik ilaçları alabilir ve belirtildiği şekilde kullanabilirsiniz. Homeopatiyi kullanmanın geleneksel yolu olan damlaları dahili olarak almaktan rahatsızlık duyuyorsanız, birkaç damlayı bir spritzere koyabilir ve solüsyonu etrafınızdaki havayı püskürtebilirsiniz. Ayrıca suya birkaç damla homeopatik ilaç karıştırabilir ve bunları vücudunuzun ilgili çakralarının bulunduğu bölgelerine damlatabilirsiniz.

***İlk Çakra Homeopatisi*Materyalizm Karşısında Değerleri Düzeltir:**Lycopodium ve Silika**Bedenlenmek; Tamamen Mevcut Olmak:**Kükürt[18]

Topraklama ve İyileştirme Adrenal Overdrive:Kükürt ve Meşe[19]

***İkinci Çakra Homeopatisi*İstilacı Varlıklar ve Dış Enerjiler:**Frengi Ayahuasca ve Frengi[20]

Cinsel Sorunlar ve Mağdur Sorunları: Mazı[21]

***Üçüncü Çakra Homeopatisi*Utangaçlık, Öfke ve Depresyona Yol Açan Mağdur Sorunları:**Defne yaprağı[22]

Arzuları Gerçekleştirmek: Keanotus, Sezyum[23]

Kısıtlayıcı Bir Toplum İçinde Bireyselleşme: Nux Vomica[24]

***Dördüncü Çakra Homeopatisi*Aşılar gibi Timusta Hasar:**Gürgen, Berlin Duvarı ve Timüs Bezi[25]

Abyss ile başa çıkmak, örneğin bir Dark Night of the Soul: Ayahuasca, Kadeh Kuyusu[26]

Kendini Varlıklardan Özgürleştirme: Syphilinum, Ayahuasca, Holly kombinasyonu Berry ve Aytaşı[27]

***Beşinci Çakra Homeopatisi*Korku ve Yanılsamayı Dağıtmak için Üst Üç Çakrayı Birleştirmek:**Natrum Mur[28]

Kalite Gerçeklerini İfade Etmek: Japon Zakkum (Beyaz)[29]

Başkalarını Kontrol Etme Arzusu: Lachesis[30]

***Altıncı Çakra Homeopatisi*Hazır Olduğunda Altıncı Gözü Açmak:** Portakal[31]

Fiziksel Dünyada Miazmaların Doğasını Algılamak: Mazı Occidentalis [32]

Kundalini Desteği: Bakır Kayın[33]

***Yedinci Çakra Homeopatisi*Kutsal Rehberliği Alma Kapasitesi:**Buhur[34]

Işığa Açılmak; Manevi Farkındalığın Yükseltilmesi:Gürgen[35]

Negatif Karmayı Dönüştürmek: Mor[36]

Çiçeklerin Gücü

Çiçekler doğal olarak ışığı nasıl arayacaklarını bilirler; onlar bükülmüş ışıktan, ayrıca topraktan, sudan, havadan ve umuttan yapılmıştır. Bu nedenle çiçekler, antik Vedik dünyada ve dünyanın her yerinde büyük öğretmenler ve şifacılar olarak kabul edilirdi. Şimdi detaylı olarak gördüğünüz gibi, çakralar lotus çiçekleri ile temsil edilir ve enerjiyi uyumlu hale getirmek için başka birçok çiçek türü kullanılmıştır.

Vedik yazıların çoğu, ibadet sırasında çiçek kullanmanın yollarını içerir. Çiçekler genellikle tanrılara adak olarak kullanılırdı ve şimdi bile bir Hindu tapınağında, evinde veya onlarla aydınlatılmamış kutsal bir yerde bir sunak bulmak nadirdir. Tanrıların figürleri ve heykelleri genellikle çiçekler ve yapraklarla süslenir ve ritüellere konfeti benzeri çiçek duşları eşlik edebilir. Ayrıca, belirli çiçekler belirli tanrılarla ilişkilendirilir. Aslında, belirli bir Hindu adanmışlık töreni*puja*"çiçek eylemi" olarak tercüme edilir.[37]

Çiçeklerin özel anlamları ve kullanımları hakkında temel bilgi kaynaklarından biri,*Puranas, eski Hindu metinlerinden oluşan bir koleksiyon*. adlı bir metin *Skanda Purana Upakhyana*Kali Yuga'nın karanlığıyla savaşmak için belirli çiçekleri kullanmanın yollarını gösterir. (Bir*upakhyana*konuşmacının görmediği, sadece duyduğu bir şeyin açıklamasıdır.) Burada, hem tanrıların hem de insanların sıklıkla danıştığı bilge Agastya arasında, ayın belirli zamanlarında çiçeklerin nasıl kullanılacağını anlatan bir konuşma buluyoruz.

Örneğin, belirli bir tür sırasında*Çandra külü*—Kişisel haritalarımızda tehlikeli bir astrolojik zaman — Agastya öğrencilerine chemparuthi (ebegümeci de denir) çelenklerini ve yasemin çiçeklerini yaşamı tehdit eden olayları savuşturmak ve karanlığı finansal ve cinsel bolluk ve şöhret için fırsata dönüştürmek için kullanabileceklerini söyler.[38]

bu*Puranalar*ayrıca kesin amaçlar için kullanılacak diğer birkaç çiçeğin ana hatlarını çiziyor. Bazıları haftanın günlerine özeldir, bazıları ise belirli ihtiyaçlar için kullanılır. Hindu metinlerinde sözü edilen aşağıdaki çiçekleri bulabilirseniz, bunları çelenkler oluşturarak, sunak alanınıza koyarak, meditasyon yaparken bir tanesini tutarak veya sadece bir vazoya koyarak kendi yararınıza kullanabilirsiniz. Bu çiçekleri bulamıyorsanız, meditasyon yaparken, bir konu hakkında düşünürken veya başka herhangi bir çakra ilacı uygularken çiçeğin bir resmine veya enerjisine odaklanın. Tüm nesneler süptil olduğu kadar fiziksel olduğu için, bir çiçeğin süptil enerjisine niyet yoluyla erişmek etkili bir tekniktir.

Haftanın Günleriyle İlgili Hindu Çiçekleri*Pazartesi günü:**Aile birliği için zambak ve yasemin**Salı:**Güvenlik ve koruma için Arali (nerium zakkum) ve champangi**Çarşamba günü:**Hafıza için Pavizhamalli (mercan yasemin)**Perşembe günü:**Mali başarı için Chamandi**Cuma:**Ramabhana (picchi; gebe kalmak için kırmızı kullanılır) **Cumartesi:**Mor çiçekler başarıyı teşvik edecek**Pazar:**Pembe ve kestane rengi çiçekler arkadaşlığı mümkün kılacak ve kişiliğinizi geliştirecek ***Belirli Sonuçlar için Hindu ÇiçekleriAşağıdakiler, Vedik astrolojik takımyıldızlarla birlikte de kullanılabilir; Bunu yapmak isterseniz bir Vedik siteye danışın.

Ayçiçeği:iş hayatında başarı**Baget Çiçeği:**Bir bilge temin etmek araç satın alma kararı**Thazhambu Çiçeği:**Altın satın almak ve bir kura katılmak için**Mango Çiçeği:**Güvenli seyahat**Chamandhi Çiçeği:** Tıbbi tedavi**Çiçek Al:**Borç ve kredilerden muafiyet **Magizham Çiçeği:**Kara büyüden kurtulmak**Arali:**Mülk satın almak için **Beyaz nilüfer:**Kıyafet kıtlığını giderir**Asoka:**evlilik için[39]

çiçek özleri

Çiçekleri fiziksel olarak kullanmanın veya kasıtlı olarak görselleştirmenin yanı sıra, çiçeklere uyum sağlamanın bir başka yolu da çiçek esansları, çiçekli bir bitki, çalı veya ağacın kısımlarından hazırlanan maddeler kullanmaktır. Bu bitkisel infüzyonlar, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olmak üzere her düzeyde fayda sağlayarak terapötik olarak kullanılır. Bu tentürler bitkinin özünü içerir ve kilitlenmiş sorunlarımızı tanımamıza ve onları temizlememize yardımcı olan bir tür titreşimli ilaçtır.

En iyi bilinen çiçek özleri, orijinal Bach Çiçek Reçeteleridir. Dr tarafından keşfedildi. Edward Bach, bu otuz dokuz çare duygusal dengesizlikleri düzeltir ve bunu yaparken bedeni, zihni ve ruhu iyileştirir. Dr. Bach'ın çalışması, düzinelerce başka çiçek özü formu o zamandan beri geliştirilmiş ve pazarlanmıştır. Güçlü bir çizgi, naturopath Ian White tarafından geliştirilen Avustralya Çalı Çiçek Özleridir. Beşinci nesil Avustralyalı bir bitki uzmanı olan White, günümüzün endişelerini gidermeye yardımcı olacak çözümler geliştirdi.[40]Hangi çiçek özünü seçerseniz seçin, onları yaratan kişilerin belirlediği yönergeleri izlemeniz önerilir.

Belirli çakralar için önerilen Bach Çiçeği ve Avustralya Çalı Çiçeği Özleri “ Çakra Çiçeği Özleri, Değerli Taşlar ve Yağlar”Bu bölümün ilerleyen kısımlarında.

Lotus

Bir de sihirli nilüfer var tabii. Bu çiçeğin kutsal ruhu, sonsuzluğu ve saflığı temsil eder ve aynı zamanda her birimizin içindeki yaşamın, yaratılışın, gençliğin ve kadınsı güzelliğin sembolü olarak hizmet eder.[41]kadar eski metinlerde sıkça bahsedilir.*Rig Veda*. Çakra tıbbı amaçları için, her biri süptil enerjinin farklı bir "tadını" sağlayan birçok lotus rengi olduğunu bilmek faydalıdır. Padma nilüfer pembe, kamala kırmızı, pundariki beyaz ve utpala nilüfer mavidir.[42]Mavi nilüfer bazen mor olarak görülür ve nilüfer çiçekleri arasında mor çok nadir olduğu için bu gölgede oldukça kutsaldır. Ayrıca, bir Hindu yaratılış efsanesine göre, Yüce Varlık, ilkel sulardan bin yapraklı bir altın lotus üretti.[43]

Enfes güzelliğine rağmen, nilüfer çamurda büyür, bu nedenle aydınlanmaya ulaşmak için koşullarımızın üzerine çıkma konusundaki doğal yeteneğimizi temsil eder. Budist geleneğinde nilüfer çiçeğinin her renginin farklı bir anlamı vardır; ilave olarak,

olgunlaşan nilüferin çeşitli aşamaları, açılmakta olan aydınlanma yolumuzun farklı yönlerini temsil eder. Aşağıdaki rehberli meditasyon, meditasyonu tarif etmeden önce sunacağım bu karmaşık bilgiyi kullanır; Bu lotus meditasyonu, çakralarınızın dinamik etkiler üretmesi için kullanılabilir.

mEANINGSÖFLOTUSCOLORS

Pembe: Buda ve Budizm Tarihi**Kayıt etmek:**şefkat ve sevgi**Beyaz:** Akıl ve ruhun saflığı**Mavi:**Sağduyu, bilgelik ve mantık**Mor:** Maneviyat ve mistisizm**Altın:**Aydınlanmanın Başarısı Lotus Gelişiminin Üç Aşaması

Çamurda: Doğduğumuz dünya, acılarla dolu**Kapalı Lotus çiçeği:**Aydınlanmadan önceki zaman**Tamamen Açmış Çiçek:** Tam aydınlanma[44]

EEGZERSİZ:**Lotus Meditasyonu**

Rahat bir pozisyona geçin ve gözlerinizi kapalı tutarak birkaç derin nefes alın. Meditatif bir pozda oturabilir ve isterseniz bir mudra benimseyebilirsiniz.

Karnınıza derin bir nefes alın, nefesinizin nabzını ilk çakranıza kadar hissedin. Açılmamış bir nilüfer olduğunuzu ve köklerinizin bacaklarınızdan ve ayaklarınızın ötesine geçerek, kendilerini fiziksel gerçekliğin temelini oluşturan çamura diktiğini hayal edin. Burada, kendinizin az gelişmiş yönlerini bulun.

Varoluşun en alt düzleminde, sizi ıstırap ve cesaretsizlik içinde hapseden çamura hapsolmuş olduğunuz için kendinizi affedin. Bunun yerine, ne kazandığınıza ve öğrendiğinize bakın.

Kendinizle barışık olduğunuzda, İlahi Olan'ın bu benliğiniz üzerinde sırayla altı renkle nefes almasına izin verin, her bir ton şifa ve dönüşüm için farklı bir enerji sağlar. İlahi Olan sizi pembeyle yıkarken, kendinizi Buda'nın -siz de dahil herkesle ilgilenen kişinin- tarihine bağlı buluyorsunuz. Kırmızının tutkulu alevi şimdi size güç veriyor ve koşulsuz sevgiyi kabul etmenize yardımcı oluyor. Ardından, beyazın parlaklığı sizi çevreler, arındırır ve arındırır, güzel bir mavi tonu ise sizi rahatlatır ve yatıştırır, sağduyunuzu ve mantıklılığınızı gerçekleştirir.

Doğa. Morun mistik kızarması, daha sonra psişik güçlerinizi tatlandırır, ardından altının kutsal gücü, bir zamanlar sıkışmış bu dünyevi benliğin olgunlaşmasını tamamlar ve sizi çocuksu bir merak içinde bırakır.

Ortaya çıkan bilgeliği, yüreğinize ulaşana kadar köklerinizden çıkarın. Burada, ışığı algılayabilen ancak içeri girmesine izin vermekten çok korkan veya utanan "kapalı nilüfer" benliğinizle bağlantı kurun. Ruhun iyi şeylerini neşeyle içmekten çok korktuğunuz çeşitli nedenleri kabul edin ve hazır olduğunuzda, İlahi Olan'ın altı temel nilüfer renginin her birini birer birer kalbinize solumasına izin verin, sevgi dolu dönüşümü teşvik edin. . Pembe, kırmızı, beyaz, mavi, mor ve nihayet altından ilerlerken, her yeni renkle birlikte neşe ve yaratıcılık içinde büyüdüğünü hissedin.

Artık dönüşen gelişmemiş ve kapalı benlikleriniz nefesinizle birlikte başınızın tepesine yükselir. Burada tamamen gerçekleşmiş ve aydınlanmış benliğinizi, İlahi Olan ile birlik içindeki lotus benliğinizi bekliyor. İlahi, bu aydınlanmış benliği, pembeden kırmızıya, beyazdan maviye, ardından mora ve nihayet altına geçerek, lotus renklerinin her biri ile neşeyle çevreler. Her renk, aydınlanma durumunuzu derinleştirir, onu her veçhenizde somutlaştırır. Kendinizi her şekilde tanrısal ve iyi gücün temsilcisi olan bin yapraklı altın nilüfer olarak tanıyorsunuz.

Derin nefes alın ve arzu ettiğiniz sürece bu hakikat halinde kalın. Kendinizi içinizde birleşmiş olarak ve aynı zamanda bu ve diğer dünyalarda ruhsal olan her şeyle bağlantılı olarak bilerek, son bir nefes alın ve hayatınıza yeniden başlayın.

Bu meditasyonu, "dolu, nilüferdeki mücevher" anlamına gelen nilüfer hakkında bir Budist mantrasını söyleyerek sonlandırabilirsiniz:*om mani padme hum.*

Uçucu yağlar

Uçucu yağlar, dünya çapında binlerce yıldır şifa, temizlik, ritüel, güzelleştirme, duygusal arınma ve ruhsal farkındalığı artırmak için kullanılmasına rağmen, modern çakra ilaç kitinin önemli bir parçası haline geldi. Yayılabilir, solunabilir (aromaterapide olduğu gibi), topikal olarak uygulanabilir veya masaja dahil edilebilirler. Tek sınırlama, profesyonel tavsiye olmadan asla dahili olarak yağ almamanızdır.

Uçucu yağlar titreşim ilaçlarıdır. Her bir yağ belirli bir hızda titreşir.

bizimle fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak etkileşime giren frekans. Çakra tıbbı için ideal araçlardır, çünkü her öz en az bir çakrayı titreştirerek sağlığa yönlendirir. Bu bölümün sonundaki "Çakra Çiçek Özleri, Değerli Taşlar ve Yağlar" bölümü, farklı çakralarla eşleşen birkaç uçucu yağ listeler. Bu yağların etkileri konusunda profesyonel görüşler farklılık göstermektedir; Bu nedenle, yağların neler başardığını keşfetmek için daha fazla araştırma yapmanızı tavsiye ederim.

Uçucu yağları nasıl kullanabilirsiniz? İşte birkaç fikir:

- Jojoba veya besleyici bir bitkisel yağ gibi bir tabana birkaç damla ekleyin ve çakra bölgesinde veya losyon olarak kullanın.
- Sprey şişesine ekleyin ve ferahlatıcı olarak kullanın.
- Yanan bir mumun sıcak mumuna bir damla damlatın.
- Potpuri'ye birkaç damla ekleyin.
- Bir tencerede kaynayan suya birkaç damla ekleyin.
- Birkaç pamuğu esansiyel yağla noktalayın ve bunları evinizin köşelerine veya dolaplarınıza koyun.
- Dekoratif dolgulu elbise askılarına birkaç damla koyun.

Çakra Taş Terapisi

Taşlar, Geleneksel Çin Tıbbı, Ayurveda ve dünyadaki şamanik gelenekler tarafından yaratılanlar gibi sistemlerde yüzyıllardır terapötik olarak kullanılmıştır.

Taş tedavisine genellikle değerli taş tedavisi veya kristal şifa denir, bu da bizi tek terapötik taşların değerli taşlar olduğuna inanmamıza neden olabilir. Ancak gerçek şu ki, taş topluluğunun neredeyse her üyesi, ihtiyaca ve uygulamaya bağlı olarak, titreşimli tıpta kullanılma potansiyeline sahiptir.

Bölümde inceleyeceğimiz gibi33, birçok insan dünyanın canlı olduğuna veya en azından yaşam gücüyle dolu olduğuna inanıyor. Bu nedenle bir taş, dünyanın bir uzantısıdır ve gezegenin kendi parçasının titreşimini taşır. Her taş grubu ayrıca benzersiz bir kimyasal bileşime sahiptir ve özellikle değerli taşların çoğu kristal moleküler yapılarda organize edilmiştir.

Kristal yapılar bilgi depolamak ve iletmek için idealdir. Dr. Bir zamanlar IBM'in bilim adamı olan özellikle ünlü bir araştırmacı olan Marcel Vogel, kuvars kristallerinin düşünceleri manyetik bantla aynı şekilde depolayabildiğini gösterdi. Yirminci yüzyılın bir diğer ünlü bilim adamı Nikola Tesla, kristallerin canlılara benzer olduğunu ortaya çıkardı. Işığı etkileyebilir, titreyebilir, elektriği iletebilir ve basınç altında oluşabilirler. Daha yakın zamanda, Dr. Tıbbi sezgiyi desteklemek için çalışan Norman Shealy, kristal kullanımının terapötik etkiler ürettiğini göstermiştir. Örneğin, kristal terapinin, depresif hastaların yüzde 70'inin başka bir tedavi olmaksızın depresyondan kurtulmasına yardımcı olduğunu buldu.[45]

Taşlar ve süptil enerji arasındaki Hindu bağlantısı, M.Ö. *Rig Veda*, güneş ışınlarını yakalamak için yedi mücevher kullanılmasını tavsiye eder. Yine bir başka erken teori, mücevherlerin kozmik filtreler gibi davranarak negatif güçleri perdelediğiydi.[46]İçinde*Puranalar*, mücevherler vücudun bölgeleriyle ve güneş sisteminin dokuz gezegeniyle ilişkilendirildi, böylece Vedik astrolojide (Doğu Hint kökenli bir sistem) demirbaş haline geldi. Daha sonra, taşlar ayurveda ile ilişkilendirildi ve tıbbi özellikler verildi ve macun veya toz şeklinde uygulandı. Sonunda taşlara simyasal güçler verildi ve astrolojik aktarıcılar olarak kabul edildi. Negatif enerjiyi emmek ve pozitif enerji üretmek için dekoratif objeler olarak kullanılmış ve enerjik etkiler yaratmak için çevreye yerleştirilmiştir. Taşlar aynı zamanda ilahi enerji için depolama birimleri olarak görülmüş ve ibadette kullanılmış, tanrı figürleri, muska ve mandalalarda dizilmiş ve lingamlara ve yantralara dönüştürülmüştür.[47]

EEGZERSİZ:**Çakra Şifası için Değerli Taşları Kullanmak**

Hindu hikayelerinin birçoğunu çağdaş şifaya uygulayabilirsiniz. Örneğin, Garuda Purana'da Bali adında bir iblis kral vücudunu kurban olarak sundu. Vücudunun bazı kısımları yeryüzüne düştüğünde, bizi farklı gezegenlere bağlayan dokuz mücevhere dönüştüler. Aşağıdakileri kullanabilirsiniz”Bali'nin Taştan Bedeni”Her biri bir çakrayı temsil eden gezegenleri, vücut parçalarını iyileştirmekle ilişkilendirmek için çizelge. Ve aşağıda yer alan değerli taşları kullanabilirsiniz “Çakra Çiçeği Özleri, Değerli Taşlar ve YağlarBu şekillerde çizelge:

- Bölümdeki teknikleri kullanarak hangi çakranın dengesiz olabileceğini belirleyin.12.
- Odaklanmak için bir değerli taş seçin. Bali'nin vücudu hakkında aşağıdaki bilgileri veya hemen ardından gelen değerli taş tablosunda belirtilen bilgileri ve diğer birçok kaynağı kullanabilirsiniz. Ayrıca bağlı olduğu gezegene göre bir taş seçebilirsiniz.
- Taşı temizleyin. Bu eylem, toksinleri ve diğer programları ondan serbest bırakmayı içerir, böylece onu kendi amaçlarınız için kullanabilirsiniz. Bir bardak veya seramik kapta bir yemek kaşığı Epsom tuzu veya deniz tuzu ile bir bardak soğuk suyu karıştırarak bir taşı temizleyebilirsiniz. Taşı gece boyunca ıslatın. Ayrıca bir taşı gece boyunca kuru tuzla dolu bir cam veya seramik kaba gömebilirsiniz, eğer taşta bunlardan herhangi biri varsa, noktaları aşağı bakacak şekilde. Ay ışığı ayrıca güçlü bir temizleme maddesidir; taşlarınızı bir gecede dışarıda bırakın.[48]Negatif enerjiyi bir taştan boşaltmanın bir başka yolu da, onun için dua etmek, Tanrı'dan onu yıkamasını istemek ya da yanan adaçayı ya da limon otu ile temizleyebilirsiniz.
- Taşı şarj edin. Bu adımın amacı, taşı şifa amaçlarınız için programlamaktır. Tipik olarak, bu fiziksel temas yoluyla yapılır. Taşı tutabilir, takabilir veya üzerine dua ederek kendi ruhunuzun, çakralarınızdan birinin veya İlahi Olan'ın onu sizin için hazırlamasını isteyebilirsiniz.
- Taşı çeşitli şekillerde kullanın. Meditasyon yaparken, bir mantra kullanırken, pranayama yaparken veya hayatınızı yaşarken tutabilirsiniz. Çevrenizdeki bir sunakta veya özel bir sitede görünebilir. Ayrıca, bir arkadaşınızın veya profesyonelin sizden uzanmanızı istediği ve sizi çeşitli değerli taşlarla çevrelediği ve onları üzerinize veya çevrenize yerleştirdiği bir çakra düzeni gerçekleştirebilirsiniz. Yakın oldukları çakralara uyan taşları seçin. Ayrıca şifa yaparken taşları tutabilirsiniz, hatta onları bir enstrüman olarak - parmağınızın bir uzantısı gibi - veya tılsım veya mücevher olarak takabilirsiniz. Diğer teknik, bir değerli taş özü yaratmaktır. Temiz bir taş alarak, kaynak suyuyla dolu bir cam veya seramik kaseye veya şişeye bırakın. Bu karışımı güneşte veya ayda ayarlayın; İsterseniz altına bir yantra, sembol veya yazılı bir onay koyabilirsiniz. Madde,

güvenli ve sıhhi olduğu sürece, titreşim etkisi için içilebilir veya ilgili çakraya bırakılabilir.

• Çakra yağları ile kullanın. Etkilerini arttırmak için çakra ile ilgili esansiyel yağları taşa bırakın.

Yumuşak, temiz kumaş veya adaçayı içeren bir sepet gibi özel bir alanda özel taşları saklayın.

Bali'nin Taştan Bedeni

GEM	PSANATIBALİ'SBODY/ BODYAREASCURED	PLANET
Elmas	Kemikler	Venüs
inci	Dişler	Ay
yakut	Kan	Güneş
Zümrüt	Safra	Merkür
Mavi safir	Gözler	Satürn
Kedinin gözü	Ses (vokal sorunları)	Ketu
sarı ve Beyaz Safir	Deri	Jüpiter (sarı safir)
turmalin	Çiviler	
hessonit	Meni	Rahu
Lapis lazuli	Parlaklık (sarılık ve görme)	
Kuvars	Yağlar (tüberküloz, dalak sorunları)	
Akik	Vücudun geri kalanı (vücudun geri kalanına parlaklık verir)[49]	

"Bali'nin Taş Gövdesi"nde listelenen gezegenlerin çoğu Vedik astroloji anlamlarıyla ilgilidir. Çakralara gezegen atamalarının Vedik tasvirleri, Batı astrolojisindeki ve 2. bölümde sunulanlardan farklı olabilir. Ketu ve Rahu, Vedik astrolojide kullanılan ay düğümleridir.

PLANET	MEANING	CHAKRA
Venüs	aşk ve güzellik	Dördüncü
Ay	kadınsı enerji	Altıncı
Güneş	eril enerji	Altıncı

Merkür	İletişim	Beşinci
Satürn	birincil enerji	Öncelikle
Ketu (Güney Düğümü)	Bize karmamızın önündeki blokları gösterir	Yedinci
Jüpiter	Zenginlik ve başarı	ikinci
Rahu (Kuzey Düğüm)	Karmamız üzerinde nasıl çalışacağımızı gösterir[50]	Öncelikle

Çakra Çiçeği Özleri, Değerli Taşlar ve Yağlar

Çiçek özleri, değerli taşlar ve yağlar yüzyıllardır çakra tıbbında kullanılmıştır. Aşağıdaki çizelge, bu titreşim öğelerinin farklı versiyonlarını öneren çeşitli kaynaklardan bir derlemedir.[51]

Not: Bu çizelgede BF, Bach Çiçeği Özlerini, AB ise Avustralya Çalı Çiçeği Özlerini gösterir.

CHAKRA	FDAHA DÜŞÜKESENLER	GEMSTAŞLAR	EGERÇEK ÖILS
Öncelikle	*Yabanasması:* Hayal Kurmak (BF) *Makrokarpa:* Adrenaller (AB) *Kırmızı Zambak:* Topraklama (AB) *Bethlehem Yıldızı:* arasındaki akış beden ve ruh (BF)	*Hematit:* Koruma ve şifa *Garnet:* Başarı *Pirit:* kimliği sağlamlaştırır *Yakut:* Hayatta kalma sorunlarını çözer *Rodokrozit:* bedensel yayınlar Ağrı *Dumanlı Kuvars:* dönüştürür Olumsuzluk	melekotu Kök sedir ağacı Buhur Mür paçuli
ikinci	*Billy Keçi Erik:* Utanç Yayınları (AB) *taklit:* Duygusal korku (BF) *Kaya Gülü:* Aşırı panik (BF) *Meşe:* Hormon dengeleme (AB)	*Kantaşı:* dönüştürür; temizler duygusal olumsuzluk *carnelian:* iç güvenlik *Turuncu Kalsit:* enerji verir ve temizler *Kaplan Gözü:* Tepki vermek değil tepki vermek	Bergamot Kakule Adaçayı portakal çiçeği Portakal paçuli ylang-ylang
Üçüncü	*Cerato:* Kendine güvenmek (BF) *Crowea:* Endişeyi giderir (AB) *karaçam:* Güveni artırır (BF) *Yaşlı Adam Banksia:* karşı etki yorgunluk (AB)	*sitrin:* Şans ve başarı *Altın:* uyum *Altın veya Bal Kalsit:* Kişiye özel güç *Sarı Jasper:* Sindirim bültenleri toksinler	Karabiber Tarçın selvi Greyfurt Limon otu Sandal ağacı

Dördüncü	*agrimoni:*Zihinsel işkence (BF) *Flanel Çiçeği:*Yakınlık (AB) *Çobanpüskülü:* Engellenen aşk (BF) *karaçalı:* Umutsuzluk (BF) *Ceviz:*Değişime karşı koruma (BF)	*Krizokol:*Çözülmemiş keder; kapalı kalp *Zümrüt:*Korkunun engelini kaldırır; için şanslı Aşk *yeşim taşı*Aşkı ve parayı çeker *Malakit:*gerçeğini yansıtır ruh *Gül kuvartzı:*çapa aşk *Karpuz Turmalin:*çözer dengesizlikler ve sevgiyi çeker	Sardunya Yasemin Lavanta Gül Mandalina
Beşinci	*Cognis Özü:*Konuşmak için netlik gerçek (AB) *Pençe Pençesi:*Yeni verileri özümsemek (AB) *Hardal:*Sorunlarla yüzleşmemize yardımcı olur (BF) *Zeytin:*Tükenme (BF) *Yabani gül:*İlgisizlik (BF)	*Azurit:*Konuşmaya yardımcı olur *Mavi Kalsit:*psişik aktivite *Lapis Lazuli:*İletişim *Rutilasyonlu Kuvars:*netlik *sodalit:*İç huzur *Turkuaz:*bilgelik yoluyla getirir	Reyhan papatya Nane Nane
Altıncı	*Kayın:*Hoşgörüsüzlük (BF) *Hindiba:*Bencil aşk (BF) *izopogon:*Bellek (AB) *Mine çiçeği:*Aşırı coşku (BF) *Asma:*Esneklik (BF)	*Maceraperest:*korkusunu giderir Bilinmeyen *Azurit:*Üçüncü gözü açar *Moldavit:*Potansiyel açar *Sugilite (aynı zamanda yedinci çakra):* Manevi desteğe açılır	melekotu Kök Defne elemi Ardıç Biberiye vetiver
Yedinci	*Heather:*Ben merkezlilik (BF) *sabırsız:*sabırsızlık *Sundew:* Kararlılık için (AB) *Su Menekşesi:*gurur	*Ametist:*Karanlığa karşı korur; rüyaları açar; uykusuzluğu iyileştirir *Elmas:*masumiyet ve sabitlik *Künzit:*Maneviyatın içine entegre edilmesi her gün *Beyaz Kalsit:*temizlik ve iyileştirme *Beyaz Topaz:*Manevi Teşvikler hakikat	sedir ağacı Buhur gurjum Gül ağacı Spikenard

Ruhunuzu Yiyeceklerle Beslemek

Yiyecekler sadece fiziksel besinleri değil, ruhsal besinleri de sağlar. Farklı kültürlerden ve yoga geleneklerinden çeşitli uygulayıcılar, belirli yiyecekleri ve baharatları belirli çakralara atayarak, muhtaç bir çakrayı güçlendirmek ve canlandırmak için en sevdiği malzemeleri beslemenizi tavsiye eder. Aşağıda bazılarının bir listesi

en yaygın çakra bazlı yiyecekler ve baharatlar. Desteklemek istediğiniz bir çakra seçebilir ve o yiyecekleri yiyebilirsiniz; Bu listeden seçim yapmak için sezginizi kullanın. En güçlü çakranızı canlı tutmak için onu temsil eden yiyecekleri vurgulayabilirsiniz.

İlk Çakra Gıdaları:Kök sebzeler, et ve tofu dahil proteinler, soya ürünleri, yer fıstığı, kırmızı meyveler, acı ve biber**İkinci Çakra Gıdaları:** Mango ve hindistancevizi, portakal meyveleri ve sebzeler, bal, badem, vanilya, keçiboynuzu, buğday, yüksek glisemik karbonhidratlar ve susam tohumları gibi tropikal meyveler**Üçüncü Çakra Gıdaları:**Bazı tam tahıllar ve yüksek lifli gıdalar (mısır, pirinç ve keten tohumu gibi), yoğurt, sarı ve ten rengi gıdalar, zencefil, zerdeçal ve rezene**Dördüncü Çakra Gıdaları:** Yeşil yapraklı sebzeler, brokoli gibi hava sebzeleri, yeşil çaylar, adaçayı, kekik ve maydanoz**Beşinci Çakra Gıdaları:**Deniz bitkileri; sıvılar; limon, misket limonu ve greyfurt gibi yüksek su içerikli meyveler; armut gibi ağaçta yetişen meyveler; tuz; limon otu**Altıncı Çakra Gıdaları:**Kırmızı üzüm, böğürtlen, çikolata, lavanta ve haşhaş tohumu**Yedinci Çakra Gıdaları:**Her türlü saf gıda, oruç tutma ve detoks yapma ve güneşten beslenme. Ayrıca içten alınmayan tütsü ve bulaşan otların kullanımı.[52]

Kendi işimde çakra tıbbı teknikleriyle çalışarak gıda alerjisi olan danışanlara sıklıkla yardımcı oluyorum. Alerjilerin enerjisine ilişkin anlayışım, maddelerin genellikle bir bağımlılığa veya ezici bir arzuya dönüşen psikolojik veya ruhsal tetikleyicileri temsil etmesidir. Kendi hayatımdan bir örnek olarak, ben büyürken annem bizi sık sık görmezden gelirdi - ama kurabiye pişirirken değil. Bu, kurabiyelerdeki malzemeleri aynı anda hem arzulamam hem de bundan nefret etmem için beni motive etti.

Norveç evlerinde kurabiyeler beyaz un ve bol tereyağı ile yapılır. Annemin sevgisini arzulayan yanım, amansızca buğday (bir çeşit glüten) ve süt ürünleri yemeye başladı ve bağımlılığın prangalarını kurdu. Enerjik bir temelde glüten ve süt, hayatımda özlediğim frekansları taşıyordu ve bir anne sevgisi için ağlayan bir yanım bu malzemeleri/frekansları talep ediyordu. Ayrıca enerjik bir temelde, benim olan parçam

Aşkın yerine kurabiyeleri koyduğu için anneme kızgınım, glüteni ve süt ürünlerini reddetti ve buna, maddelere karşı tam anlamıyla bir bağışıklık intoleransı yaratan antikorlar geliştirerek tepki verdi - alerjinin tam da tanımı.

Bu alerjilerin/bağımlılıkların en zorlusunu çakra tıbbı tekniklerini kullanarak temizlemeyi başardım. Önce hangi çakraların farklı maddelerle ilişkili olduğunu buldum: süt ürünleri birinci çakrayla, glüten ise ikinci çakrayla ilgili. Daha sonra, on iki çakra sistemimde çocuk gelişimi ile ilgili bölümde bulunabilecek bilgileri kullandım.3, ilk çakra süt sorununu uteroda yaşamın ilk altı ayına ve glüten reaksiyonunu altı aydan iki buçuk yaşına kadar geliştirdiğimi anlamak için. Daha sonra size öğretilenler gibi regresyon teknikleri, çakra temizleme ve çakra dengeleme teknikleri kullandım.3. Bölüm, duygusal tepkilerime sahip olmak ve sonra salıvermek, sağlıklı inançları benimsemek ve annem yerine Ruh'a bağlanmak.

Danışmanlık deneyimime göre, çakralar için kendi beşik çarşafım ve buna en sık karşılık gelen alerjiler aşağıdaki gibidir:

Chakra	**Sen güçlüAalerjenler**
Öncelikle	Süt ürünleri, et ve yüksek derecede alkole dayanıklı alkol gibi son derece bağımlılık yapan güçlü maddeler. (Patatesleri, patatesleri ve diğer toprakta yetişen yiyecekleri atalarımızla ilgili olan onuncu çakraya yerleştiririm.)
ikinci	Buğday ve arpa ve yulaf gibi diğer glüten taneleri; portakallar ve diğer turunçgiller
Üçüncü	Patlıcan, biber ve domates gibi mısır, kabak, bira ve itüzümü
Dördüncü	Çikolata, şarap ve yeşil sebzeler
Beşinci	Akşam yemeğinde bağırmak gibi sözlü tacize maruz kalırken yediğiniz herhangi bir yiyecek olabilir.
Altıncı	Şarap, çikolata ve kakao da dahil olmak üzere görüşü tetikleyen maddeler
Yedinci	Balık ve votka gibi "temiz" alkol

Artık çok çeşitli çakra tıbbı uygulamalarına aşina oldunuz. Bazıları oldukça ezoterik ve talimatlar kesin olsa da - adanmış yogilerin bölgesi - diğerleri daha sezgisel ve herkes tarafından erişilebilir. ve hepsi

ister Batı'da ister Doğu'da zamana karşı direndikleri için, kendi kendinize bakmanız için katlanabilirler.

Bu alıştırmaları kendinize özel yapmak, aralarından seçim yapmak ve en çok ilginizi çekenleri uyarlamak önemlidir. Her birimiz benzersiz ve bireyseliz; açıkçası çakralarımız da öyle. İlk çakranız, komşunuzunki gibi kırmızı olabilir, ancak kırmızının sonsuz tonları vardır. Karışıma biraz mor ve ben size vizyoner, temel ihtiyaçlarına stratejik olarak yaklaşan biri diyebilirim. Muladhara'nızda limon sarısı bir renk var mı? Büyük olasılıkla tüm birincil yaşam hedeflerinizi ana hatlarıyla belirtmiş ve bunlara nasıl ulaşacağınıza dair bir plan oluşturmuş olacaksınız. Ve eğer ilk çakranız titreşimsel olarak kırmızı yerine beyaz olarak algılanıyorsa, hangi aktiviteyi yaparsanız yapın, siz o muhteşem parlak ışıklardan birisiniz.

Bahsettiğim nokta, çakralarınızın hangi belirli renkte olabileceğiyle ilgili değil. Aksine, siz ruhsal bir varlıksınız; Bu dünyaya girdikten sonra, enerjik bedeninizi kendi ilahi damganızla özelleştirdiniz. Bu nedenle, sizi en çekici bulduğunuz uygulamalara yaklaşmaya teşvik ediyorum. Örneğin, daha sezgisel, daha az yapılandırılmış çalışmayı tercih etmek gibi eski ujjiyi nefes uygulamasına girmeyi asla seçemezsiniz. Ama yine de, bu yola bir kez başladığınızda, sizi ileriye çağıran tam olarak çağların denenmiş ve gerçek uygulamaları olabilir.

3. bölümden ayrılırken, durup 1. bölüm boyunca öğrendiklerimizi değerlendirebiliriz. Artık hayatımızın her alanında kazanç vaat eden enerji organları olan çakralar hakkında temel bilgilere sahibiz. Kundalini'nin çakra aktivasyon enerjisiyle ve yedi Hindu çakrasının hepsinin harika karmaşıklığıyla tanıştık. Akut ve kronik rahatsızlıklar için veya sadece rahatlamak ve ilham almak için kullanabileceğimiz çakra ilacı araçlarını da edindik. Her iki ayağınız da çakra yolunda sağlam bir şekilde durduğundan, 2. bölümün bize sağladığı daha da derin bir dalış yapmanın zamanı geldi.

BÖLÜM 2

CHAKRAS İÇİDEPTH

Tarihsel, Bilimsel ve Kültürlerarası anlayışlar

İSN'HER YILDIZIfarklı ama aynı amaç için çalışıyor son?

MARCUSAURELIUS

A Bölüm 2'ye geçiyoruz, şimdi öğrendiklerimizi tekrarlayalım.

Her birimizin içinde, yukarıdaki yıldızlar kadar parlak ışık noktaları vardır. Fiziksel ve süptil enerjinin bu titreşen girdapları, benliğin, insanlığın ve aslında evrenin sürekli gelişen evrimindeki "yıldızlardır". Enerji anatomisindeki diğer oyuncularla birleşen çakralar, sağlık, bağlantı ve ruhsal aydınlanmanın anahtarıdır.

Şimdiye kadar Hindu teorileriyle ilgili olarak çakraların fenomenini ve önemini, kundalini yaşam enerjisinin varlığını ve şifa ve tezahürler gibi pratik konuları araştırdık. Yüzeyi zar zor çizdik. Şimdi derin dalışa hazırlanma zamanı.

Bölüm 4 ile başlayacağız ve eski Hindistan'ın merceğinden çakra bilgisinin bir incelemesi. Çakra tıbbının bu beşiği, dünya çapındaki kültürlere çakra tıbbı konusunda talimat verdi ve bugün de vermeye devam ediyor. Hindistan çakraların kökeni mi? Bu soruyu sormak, bu gezegende yaşamın gerçekten ne zaman başladığını merak etmek gibidir. Bununla birlikte, dünyanın bu bölgesinin on iki bin yıla yakın bir süredir çakra ideolojisini doğurduğunu ve şekillendirdiğini biliyoruz; bunun için onun zarif koçluğuna boyun eğmeliyiz.

Sonra neredeyse tam bir tersine çevirme yaparız ve çakra tıbbı kavramlarını tamamen farklı bir bakış açısından inceleriz - bir nevi. Çakralar ve arkadaşları süptil ve fiziksel enerjiler, beden, enerjisel anatomiler ve kundalini'nin ortak noktası nedir? Doğru cevap "bilim" dir.

Çakralar ve yoldaşları, gözlem, sezgisel bilme, ruhsal gerçekler, destanlar ve hikayelerin ürünleridir, ancak aynı zamanda bilimsel bakış açılarıyla da açıklanabilirler. Bölüm 5, çakraoloji bilimini düzinelerce bakış açısından ele alıyor. Sonunda, eskilerin zaten bildiklerini yeniden keşfedeceksiniz. Bilim ve maneviyat aynı sürekliliği işgal eder: Gerçeği açıklamanın farklı yolları.

6. ve 9. kısımlar birçok yönden bu kitabın özüdür. Bu parçalar, bir yüzüğün ortasındaki değerli taşı, maneviyatın altını ve bilimin gümüşünden yapılmış bir ortamın içine gömülü olan yıldızı oluşturur. Burada birbiri ardına çakra sistemi bulacaksınız, dünya çapında ve zaman içinde bir aramanın ürünleri. Bir elmasın yüzleri gibi, her sistem içinde geliştirdiği kültürü ve kültürler arası etkileri yansıtır.

Dünyanın çakra sistemlerinin çoğunu çok sayıda topluluk oluşturduğu için, bu araştırmayı gevşek “ülke” veya kıta grupları halinde organize ettim. 6. bölümde Asya'nın kadim çakra sistemleriyle tanışıyoruz. 7. bölümde erken Afrika, Avrupa, Orta Doğu ve Amerika'yı kazıyoruz. Bölüm 8, modern Batı çakra sistemlerini içerir ve bölüm 9, kitabı doğal çakra sistemlerine ve inançlarına genel bakışların yanı sıra yeni, ortaya çıkan ve olağandışı çakraların açıklamalarıyla tamamlar.

2. bölümü tamamladığınızda, kendinizi gerçek bir çakra uzmanı olarak kabul edebilirsiniz. Sonra tekrar, çakra bilgisinin doğası, peşinde koşmanın asla bitmeyecek olmasıdır. Zamanın başlangıcında başladı ve ancak zaman zaman kapı kapandığında sona erecek. Sonuçta, Hakikat sonsuza kadar kendini yaratıyor.

[içerik]

Part 4

Eski Hindistan Merceğinden Çakra Bilgisinin Tarihi

TIŞTE ÖLDÜLERhala parlayan yıldızlar çünkü

ışık zaman içinde hapsolmuştur.

Çakraların tarihi hakkında en çok anlatılan ayrıntı, ilk kez Vedik kutsal metinlerinde ilk kez bahsedilmeleridir. Bu nedenle, çakralarla ilgili temel keşiflerimizi 1. bölümde bırakıp kitabın geri kalanını oluşturan daha derinlemesine araştırmalara başladığımızda, Vedalar başlamak için mükemmel bir yer sunuyor. Yaratılışlarıyla ilgili bazı gizemleri inceleyeceğiz ve ilk yazıldıkları dile değineceğiz. Bu şekilde, çakralara ilişkin günümüzün bazı temel kavrayışlarının formülasyonlarına bin yıl önce başlamış olduğu gerçeğine ilişkin bir takdir geliştirebiliriz. Süptil bedenin ilk kaşiflerine ve onların Vedik yazılarının bize öğrettiklerine çok şey borçluyuz.

En az üç bin yıl öncesine dayanan Vedalar, Hindistan'ın kutsal Sanskritçe edebiyatının en eski katmanını oluşturur ve Hinduizm'in en saygın metinleridir. Bunlar esas olarak Kutsal Kitap adı verilen dört ana metinden oluşur. *Samhrita*, ancak zamanla bu dördüne metinler eklendi ve yüzlerce başka metin onlardan ayrıldı. Böylece "Vedik metinler" veya "Veda kutsal metinleri", Demir Çağı'nda 1200'den 200'e kadar Vedik Sanskritçe yazılmış yazıları içerir.M.Ö.ve bunların çoğu orijinal dört metinden yüzlerce yıl sonra yazılmış olan doğal sonuçları. Bu kutsal yazıların on iki bin yıldan daha eski bilgiler içerdiği söylenmektedir. Çakra bilgisinin kökenlerini araştırırken, gerçekten de çok eski malzemelerle uğraşıyoruz.

Çağdaş çakra bilgimiz genellikle gevşek biçimde organize edilmiş üç bilgi gövdesi arasında bölünmüştür: Vedik, tantrik ve yogik ve bu bölümde üçünü de araştıracağız. Vedik geleneğe bazen "ortodoks" denir ve birincil Vedik kutsal metinlerdeki yazılara dayanır. Tantrik gelenek oldukça şamaniktir. Vedik yazıları içerebilir ve çoğu zaman yapar; bununla birlikte, çeşitli tantrik mezhepler de Asya, Budist veya diğer kültürel inançları Vedik anlayışlara bildirir. Bazı tantrik mezhepler Vedik temelden o kadar farklıdır ki kendi doktrinlerini oluştururlar.

Kökeni eski yazılardan gelen bir terim olan Yoga, aşina olabileceğiniz sağlıklı fiziksel uygulamalardan çok daha fazlasıdır. tam bir yaklaşımdır

anlamlı bir yaşam için ve yoga idealleri çakra bilgisinden ayrılmaz hale geldi.

Hem Vedik hem de Hindu olmayan tantrik metinler, yoga ilkeleri ve 1. bölümde tanıtılan nadis, granthi, koshas ve kundalini gibi kavramların birçoğu dahil olmak üzere, çakra bilgimizin çoğunun temelini oluşturur. Genel olarak, 4. bölümdeki bölümler, çakralar dünyasına dair gerçekten her şeyi kapsayan bir algı oluşturmanıza yardımcı olarak, çakra hikayesine başka temel bileşenler ekleyecektir.

Sonunda, çakra bilgisinin, süreklilik sağlamak için parlak keşiflerini bir inci gibi bir araya getirmemiz gereken aktörler tarafından içgörü patlamalarında dövüldüğü anlaşılacaktır. Şimdi, eski günlere yolculuk yaparak ve çakra bilgisinin kaynaklandığı en saygıdeğer kutsal yazıları tanıyarak, en alakalı içeriklerinden bazılarını gözden geçirerek başlayalım.

[içerik]



*Dört kanon Kadim Vedik Kutsal Yazılar*Cİvİlİzasyon bİr*hareket ve bir koşul değil, bir yolculuk ve liman değil.*

Arnoldj.T.oynbee

Çakra bilgisinin üzerine inşa edildiği iskeleti oluşturdukları için, bu bölümün tamamını Vedaların dört ana kanonunu, özellikle de birincil kutsal kitabı,*Rig Veda*. Bu yazılara genel bir bakış sunacağım - ne oldukları ve nasıl düzenlendikleri - ve sizi, yüzlerce yıldır dünya çapında bilim adamlarını rahatsız eden ve büyüleyen bir soru olan bu elyazmalarının en eskisinin tarihlendirilmesi hakkında bir tartışmaya davet edeceğim.

Bu önemli yazıları bir takvime yerleştirmek başka bir anahtar sorudur: yazarlık. Bir metni, onu oluşturan insanları anlamadan anlayamayız. Çakraoloji de dahil olmak üzere herhangi bir karmaşık düşünce sistemi, fikirlerin bir koleksiyonundan veya konfigürasyonundan daha fazlasıdır. Çakraların incelenmesi, yaşam, ölüm ve insan olmanın doğası hakkındaki inanç sistemlerini ve felsefeleri içeren geniş bir disiplindir. Bir goblenin ipliği gibi tarihten alınması gereken bir bilgi, bilgelik ve olaylar topluluğudur. O halde önce şunu sormalıyız: Maneviyatın yıldızlarını kemente eden ve onları şimdi Vedalar dediğimiz kutsal yazıya saran insanlar kimlerdi?

Bazı bilim adamları, Vedaların yaratıcılarının Doğu Hindistan bölgesine özgü olduğuna inanıyor. Diğerleri, bu kutsal metinleri yazan şairlerin, sözlü geleneklerini yanlarında getirerek başka yerlerden geldiklerine tanıklık eder. Bu bölüm, bu anlaşmazlığın her iki tarafını da çizecek ve kendi kararınızı vermeyi size bırakacak ve dört ana Veda'nın en temel bölümlerinde çakralardan en erken bahsedenlerin tartışmasına geçecektir.

Kesin olan bir şey var: Vedik doktrinin gerçek yaratıcıları kim olursa olsun, bu insanların kalpleri kutsal yazıların içindedir. Bu nedenle, bu bölüm Vedik düşüncenin en önemli noktalarından bazılarını vurgulayarak, yalnızca hikayeyi oluşturanların kim olduğunu değil, aynı zamanda ne olmaya çalıştıklarını da anlamaya çalışır. Vedaların "ne zaman" ve "kim" olduğu düşünüldüğünde, ağımızı biraz daha genişleteceğiz. Hindistan kazanında derin bilgi demlenirken, manevi fikirler, yasalar ve kavramlar da dünyanın diğer bölgelerinde süzülüyordu. Ortaya çıkan Vedik fikirler ve ideallerle çakışanlardan birkaçını inceleyeceğiz.

Hindu kozmolojisi hakkında son bir bölüm ve Hindu tanrılarına bir giriş, Hindu felsefesine ilk girişimizi tamamlayacaktır.

Bu bölümün kapsadığı her şey, çakralar ve ilgili sistemlerle ilgili karmaşık anlayışlarımızın altında kabarcıklanan ortamı anlamak için temeldir.

- sadece Hindu bakış açısından değil, diğer kültürlerin bakış açısından da. Bu bölümün yolculuğu binlerce yıla yayıldığı için kapsamlıdır. Çakraların kavramsallaştırılması bu yılların her birini geliştirmek için aldı ve bugün de bunu yapmaya devam ediyor.

Doğu Hint Zemini: Dört Ana Vedik Kutsal Yazılar

Hindu temelli çakra öğretileri, M.Ö.

İndus Vadisi, İndus Nehri çevresinde yerleşik bir taşkın yatağı. Bu bölge şu anda Afganistan, Pakistan ve kuzeybatı Hindistan'ın bir bölümünde bulunuyor ve şu anda biliniyor. Pencap bölgesi olarak. Hinduizm buradan dahil oldu, ancak tek bir evrensel inanç dizisi aracılığıyla değil. Kanıtlandığı gibi binlerce Hindu mezhebi ortaya çıktı.

en az üç bin yıl öncesine dayanan kaotik bir yazı dizisi. Bu bölgenin insanlarının ele geçirdiği fikirler, yaşayan insanlardan nakledilmiş olabilir.

İndus Vadisi'nden uzakta - aslında, bozkırlara kadar Rusya.

Daha önce bahsettiğim gibi, Vedalardan dördü tartışmasız en önemlisidir, Hindu felsefesi, kozmolojisi ve uygulamalarının tohumunu içerir ve mevcut en iyi bilinen çakra sistemimizi ve ilgili fikirlerimizi besleyen toprak olarak hizmet eder. Dördü de dünyanın bilinen en eski yazı dili olan Sanskritçe ile yazılmıştır.[1]

Kelime*veda*Sanskritçe dayanmaktadır*ile*veya*video*ve "bilgi" veya "vahiy" anlamına gelir, bu bilgelik yazıları koleksiyonuna uygun bir tanım. Dört kutsal kitap,*Rig Veda*,*Sama Veda*,*Yajur Veda*, ve*Atharva Veda*. (Bazı kaynaklar beşinci bir kutsal yazıya bağlanır,*mahabharata*veya*Pançama Veda*, bu diğer kanunlarla.[2]) Aşağıdaki ana konuları ele alırlar:***Rig Veda*****-**"Kraliyet bilgisi"

Sama Veda**-**"Şarkıların bilgisi" ***Yajur Veda***

-"Ritüel bilgisi" ***Atharva Veda*****-**

"Enkarnasyon bilgisi"[3]

Tüm Hindu kutsal metinleri şu şekilde sınıflandırılabilir:*shruti*, "İndirilen" veya *smriti*, "Hatırlanan şey." Saf vahiy olarak kabul edilirse, yazılar insan icadı değildir; bunun yerine kutsaldırlar ve yaratılışın başlangıcında ortaya çıktıkları söylenir. Bu ilahi bilgi, adı verilen görücüler tarafından algılanabilir ve açıklanabilir.*rishiler*.

Dört ana Veda'nın tümü shruti olarak kabul edilir - Kaynaktan doğrudan aktarım. Her birinin içinde dört ana segment vardır:

- Samhita veya mantra bölümü, Vedik ritüellerde kullanılacak ilahiler ve düzyazı mantralardan oluşan bir koleksiyon.*Samhita*"bilginin derlenmesi" ve "mantraların toplanması" anlamına gelir. Kelime*mantra*kendisi "ölçülü metin" veya "ilâhi" anlamına gelir. Samhita bölümü genellikle kutsal yazının başında görünür ve mantralar tipik olarak doğa ve tanrılarla ilgilidir. (Konuyu daha ilginç hale getirmek için, Samhitas adlı Vedik sonrası başka kitaplar da var - ama basitlik uğruna bunu bir kenara bırakacağız.)

- Dört ana Veda'nın her birinin Brahmanalar bölümü, mantraların yanı sıra onlarla çalışmakla ilgili ritüelleri ve prosedürleri açıklar. Her Veda'nın kendisine bağlı birkaç Brahmanası vardır. Ayrı metinler olarak kabul edilebilirler veya kısmen Samhitas metnine entegre edilebilirler. Sonraki iki yazı kategorisi olan Upanişadları ve Aranyakaları da içerebilirler.
- Upanişadlar tanrılar, insanlar ve ruh (atman) ile Brahman (Mutlak) arasındaki ilişki hakkında felsefi ve metafizik yazılardır. Bunlara genellikle topluca Vedanta veya Vedaların sonları denir. Aranyakalar ile birlikte Brahmanaların son parçalarını oluştururlar. Upanişadları bu bölümün ilerleyen kısımlarında kısaca ve 17. bölümde daha derinlemesine inceleyeceğiz.
- Aranyakas veya "orman metinleri" ormanlarda yaşayanlar için meditasyon nesneleri sunar ve mistisizm, felsefe ve sembolizm ile ilgilenir.[4]

Dört ana metne ek olan hatırlanan metinler, smriti, genellikle ahlaki davranış hakkında açıklamalar sağlayarak ve ritüeller için talimatlar sunarak shruti (vahiy edilen) yazılarının anlamını ortaya çıkaran metinlerdir. Dharma Sutraları gibi metinler ve*Puranalar*birçok küçük kutsal metin gibi genellikle smriti olarak kabul edilir. (Ancak bununla ilgili tartışmalar var; bazı uzmanlar, *Puranalar*örneğin, bir tür beşinci Vedik yazıt oluşturur.) Dharma Sutraları, Hindu yasalarının en eski temelini oluşturan birkaç kılavuzdur. Sutralar, özellikle insan ilişkileriyle ilgili kuralların "ipleri" veya "dizeleridir".*Puranalar* esasen evrenin tarihinin yanı sıra kralların ve kahramanların soy kütüğünün bir anlatısını oluşturan post-Vedik yazılardır. Ayrıca Hindu kozmolojisini ve coğrafyasını tanımlarlar ve her biri bir ana tanrıdan sonra adlandırılan üç kategoride düzenlenirler: Brahma, Vishnu ve Shiva.

Ve böylece, orijinal mistik vahiy öğretileri, zaman içinde aydınlanmış ve genişletilmiştir.[5]Çakralarla ilgili tartışmamıza dahil olan, bazen açığa çıkarılmış olarak kabul edilen ve bazen de hatırlanan bir başka metin, yaklaşık 200 civarında bestelenen bir "Tanrı'nın Şarkısı" olan Bhagavad Gita'dır.M.Ö.ve dahil

Sanskritçe Mahabharata destanı. Tanrı Krishna ve Hintli kahraman Arjuna arasında yaşamın amacı hakkında bir tartışmayı içeriyor.[6]

Bir süredir çakra yolunda yürüyorsanız, muhtemelen bu metinlerin çoğundan bahsedildiğini duymuşsunuzdur. Tüm bu bilgilerde yeniyseniz ve keşfetmeyi seçerseniz, bu Vedik yazılardan bazılarının, tanrıların ve insan kalbinin şarkıları da dahil olmak üzere, dünyanın en güzelleri arasında olduğunu keşfedebilirsiniz.

Vedik Kanunların Tarihlendirilmesi

Vedik bilginler arasındaki en büyük tartışmalardan biri, dört ana metnin bir zaman çizelgesinde nereye yerleştirileceğidir. Çeşitli bilimsel öneriler yeri bunların yazılması veya en azından içerdikleri bilgilerin paylaşılması, 12.000 M.Ö. ve 1000 M.Ö., on bir bin yıllık şaşırtıcı bir süre.[7]

Bilim adamlarının üzerinde anlaşabilecekleri şey, *Rig Veda* dünyadaki en eski bilgelik derlemesidir ve bu nedenle dört Vedik yazıtın en büyüğüdür. Aynı zamanda Hindu kültürünün çoğunun kökenidir, diğer birçok Hindu kutsal metninin köklerini bu vahiy kelimeye kadar izleyebilir.

Perspektif açısından, İbrahimi dinler tartışmalı bir şekilde çok daha sonra ortaya çıktı.[8] Bununla birlikte, Hindu ve İbrahimi yazıların ortak kavramları ve belki de benzer tohumları paylaştığını belirtmek ilginçtir. Bazı bilim adamları ayrıca Vedaları eski Mısır ve diğer kültürlere bağlar.

Doğumunun kesin olarak belirlenmesinin bu kadar zor olmasının birçok iyi nedeni vardır. *Rig Veda*. Birincisi, atalarımızın bilgeliği yazılı hale getirmeden önce, bazen binlerce yıl boyunca sözlü gelenek yoluyla kusursuz bir şekilde aktarmasıdır. Bu mistik bilginin, herhangi biri onu fiziksel biçimde korumadan önce kaç yaşında olduğunu nasıl bilebiliriz? Efsaneye göre, ilk olarak yedi kadim rishiler tarafından alındı. *saptarishis*. Öğrencilerinin her biri, her kelimeyi mükemmel bir şekilde hatırlayana kadar kutsal yazıları ezberlemek için on iki yıl harcadı.[9]

Bu uygulama nedeniyle, Vedik bilgi için bir "başlangıç tarihi" bulmak neredeyse imkansızdır.

Bu kutsal metinlerin tam zamanlamasını bilmememizin ikinci bir nedeni, yazarlıkları, özellikle de*Rig Veda*. Bu bölümün bir sonraki bölümünde inceleyeceğimiz gibi, iki temel seçeneğimiz var: 1. Sonunda İndus Vadisi'nde ortaya çıkan Hindu kutsal kitabı, yerli kültürden de etkilenmiş olmasına rağmen, Aryanlar adı verilen istilacı bir ırk tarafından taşınmıştı. Harappalılar denir. Eğer bu doğruysa, Vedik yazıtlarındaki bilgiler büyük olasılıkla kabaca 1500 tarihinden çok daha eskidir.M.Ö.birçok bilim adamı tarafından sunulmaktadır.[10]

2. Eserlerin çoğunluğu bölgeye özgüdür, bu da 2000 ile 1200 yılları arasında yazarlık anlamına gelir.M.Ö..

Dilsel kanıtların çoğu,*Rig Veda*Hint bölgesinin kuzeybatı kesiminde 1700 ile 1100 yılları arasında bestelenmiştir.M.Ö..[11]Yine de diğer bilimsel değerlendirmeler, onu daha önceki kültürlerle ilişkilendiriyor ve 2200 ile 1600 arasında ortaya çıktığında ısrar ediyor.M.Ö..[12]Bir oy daha,*Rig Veda*büyük olasılıkla 1500'de tasarlandıM.Ö., 600 olarak kodlanmıştırM.Ö., ve 300 civarında yazılmıştır M.Ö..[13]

Benzer bir karışıklık, diğer üç ana Vedik metnin tarihlendirilmesini bulanıklaştırır. En yaygın olarak kabul edilen kronoloji,*Yajur*ve*Sama Vedalar*1400 ile 1100 yılları arasında bestelenmiştir.M.Ö., ve*Atharva Veda*1100 ile 900 arasında M.Ö.. Ayrıca, bu ayetlerde okuyabildiğimiz her şeyin o tarihlerde tamamlanmış olmadığını da biliyoruz. Örneğin,*Yajur Veda*tam gelişmiş kast sistemlerine ve ilk binyılın başlarında bile var olmayan sanattaki ilerlemelere atıfta bulunur.[14]Bu, en azından bu kitabın - dördü değilse de - görücülerin orijinal vahiylerini ele geçirdikten sonra genişletildiği anlamına gelir.

Zamanlama sorunu bir yana, bu ilk metinlerin en hayati olanı,*Rig Veda* (ad olarak da görünür*Rigveda*,*rgveda*, ve*Rig-Veda*). Diğer üç kutsal metindeki birçok malzemenin kaynağı,*Rig Veda*on kitap ve on bir tamamlayıcı ilahiden oluşan bir dizi karmaşık bir koleksiyon olan ana gemidir.[15]"Ayetlerin Vedası" olarak da bilinir,*Rig Veda*çeşitli tanrılara hitap eden 1.028 ilahiden oluşur ve bu malzemenin koruyucusu olan rahip ailelerin ihtiyaçlarına hizmet edecek şekilde düzenlenmiştir.[16]Bu şiirler on daire şeklinde gruplandırılmıştır. *mandalalar*, çağdaş literatürde ve yoga uygulamalarında varlığını sürdüren ve yalnızca "daire" değil "evren" anlamına gelen bir terimdir.[17]

Vedik Yazıların Arkasındaki İnsanlar: “Başlangıçta” Kim Vardı?

Birçok antropolog, tanrıların ve bunlarla ilgili ilahilerin izini sürdü.*Rig Veda* Rusya'nın bozkırlarına ve Aryanlar denen bir halka. Birçok bilim adamına göre, Aryan kavramları 4500 ile 1500 yılları arasında geliştirildi.M.Ö.merkezi Rusya'da ve 2000 civarında İndus Vadisi'ne taşındıM.Ö..[18]

İndus Vadisi'nin yerli halkı, krallığı bir zamanlar bu vadi boyunca geniş bir alana yayılmış olan Harappan uygarlığıydı. Son derece başarılı bir halk, iki büyük şehirde yaşıyorlardı ama aynı zamanda yüzlerce küçük köyde yaşıyorlardı. Medeniyetleri 2300 ile 2000 yılları arasında zirveye ulaştıM.Ö.. İki ana şehirleri, Mahenjo-Daro ve Harappa, birbirinden yaklaşık iki yüz elli mil uzaktaydı. Bu insanlar arkalarında ana tanrıça figürleri, taş lingamlar ve şimdi çakraları içeren bazı yogik fikirlere işaret eden bir yoga pozunda bir figür bıraktılar.[19]Bu yoga kökenlerini 17. bölümde daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Yüzyıllar boyunca, adları “onurlu” veya “asil” anlamına gelen Aryanlar, güney Rusya'da pastoral bir varoluşa öncülük etti. Bu Hint-Avrupalılar 4500'den beri bozkırlarda yaşıyorlardı.M.Ö.ancak 2500 yılına kadar Yunanistan, İtalya, İskandinavya ve Almanya'ya yayılmıştı.M.Ö.. Temelde iki kişi oldular: biri Avestaca konuşuyordu, diğeri Sanskritçe'nin erken bir biçimini konuşuyordu. 1500 yılına kadar barış içinde yaşadılarM.Ö., her iki taraf da farklı bir inanç dizisini benimsediğinde.

1500'den önceM.Ö.her iki grup da kendi içlerinde ve dışında ikamet eden ve birliği sağlayan görünmez bir güç olduğuna inanıyordu. Bu güç, evrenin merkezindeki Yaratıcı idi. Avestanlar, Sanskritçe konuşan Aryanlar, bulutlara bir savaş arabası süren, savaşan bir ejderha avcısı olan tanrı Indra'yı kucakladıklarında dehşete düştüler.*agni;*veya ateş, dinamizmi yaratan güç. Avestanlar ise düzen tanrısı Varuna'yı tercih ediyorlardı. Bir barış ustası olan Zoroaster, 1200'de iki grup arasındaki anlaşmayı yeniden sağlamaya çalıştığındaM.Ö., Aryanlar bunların hiçbirine sahip değillerdi. Gerçekten de, Afganistan'a, Pencap'a ve Yedi Nehir Ülkesi olarak adlandırılan İndus Nehri Vadisi'ne inançlarını da getirerek güneye göç ediyorlardı.

Karen Armstrong da dahil olmak üzere birçok tarihçi, eski Vedik yazıtların Aryan kültürünü yansıttığına ve kalan Harappan felsefelerini de özümsediğine inanıyor. Diğer tarihçiler, Aryanlar ve yerel halk arasında kavga olduğuna dair hiçbir kanıt olmadığı için Vedik kutsal yazının Harappan olması gerektiğini savunuyorlar. (Ancak diğerleri, eski Doğu Kızılderilileri veya Dravidyalılar gibi inançların daha da eski bir kökenini önerebilir.) Armstrong'un belirttiği gibi, Harappan kültürü neredeyse ortadan kalkmıştı; savaşmak gerekli değildi - sadece bir kültür nakli gerekliydi. Ayrıca, Vedik yazıların Aryan köklerine işaret eden birçok kanıt içerdiğini de ekliyor. Aryanlar seçti*yoga,*ya da örneğin bir baskın başlattıklarında atlarının savaş arabalarına "boyun eğdirilmesi". Kelimenin bir tanımını öğreneceğiz*çakralar*"The*Rig Veda*ve Çakralar: İlk Görünüm" bölümü bu bölümün ilerleyen kısımlarında yer almaktadır.

Vedik metinler ayrıca Avestanların düzen tanrısı Varuna'nın yasaların yönetimi, gerçeğin koruyuculuğu ve yalanın cezalandırılması gibi birçok özelliğini destekler, ancak bunlar Indra'ya yatırılır. Büyük olasılıkla, diyor Armstrong, bilgin seçkinler, dünyanın en eski ilahilerini derlediler.*Rig Veda*Hindistan'daki yerleşimlerinin başlarında.

Bununla birlikte, kutsal metinlerde yer alan şiirlerin birçoğu zaman içinde daha da geriye gidebilir ve her biri kendi özel koleksiyonlarına sahip olan Hindistan'a yerleşen yedi rahip ailenin mülkü olabilir. Bu hikayeler ezbere öğrenildi ve çok sonrasına kadar yazmaya kararlı değildi.[20]

Aryanların vadiye taşıdığına inananlar arasında bile, sonunda ortaya çıkan bilgilerin çoğunu vadiye taşıdı.*Rig Veda*, yerel maneviyatın da bu kutsal metinde özümsendiği konusunda fikir birliği vardır. Bu, Hinduizmin çeşitli kültürel kaynakların bir karışımı olduğu anlamına gelir. Aryanlar doğuya ve batıya doğru hareket ettikçe, yerel tanrılar onların tanrılarıyla ilişkilendirildi. Örneğin, yerel Hint tanrıçaları, Aryan tanrıları Shiva ve Vishnu'nun eşleri oldular.[21]

Diğer tarihçiler, Vedik kutsal metin bilgisinin kaynağının Aryan olduğu fikrini reddeder. Bir araştırmacı, NS Rajaram, Sulbasutralar olarak adlandırılan eski Hint metinlerinde yer alan matematiği analiz etmek için diğer birçok bilim insanının liderliğini takip etti. Eski Mısırlıların ve Babillilerin matematiklerini geç Vedik dönemin eski Hint metinlerinden türettikleri sonucuna varıyor. Bu bilgi

bir istila sırasında Aryanlar tarafından yok edilebilirdi ve bu olmadığından, Rajaram Aryanları Vedaların yazarları olarak kabul etmez.

Rajaram ayrıca coğrafi araştırmayı kullanarak*Rig Veda*Aryan istilasından çok önce yazılmış olmalı. O ve diğerlerinin de belirttiği gibi, çağdaş Hintliler Ganj'ı nehirlerin en kutsalı olarak görüyorlar, ancak eski zamanlarda durum böyle değildi. O zamanlar kutsal su, İndus Nehri'nin doğusuna paralel olarak akan devasa bir nehir olan Sarasvati idi.

Modernite, Sarasvati'yi "efsanevi" bir nehir olarak etiketledi. Bununla birlikte, uydu verileri, böyle bir nehrin aslında Hindistan'da aktığını göstermiştir - tam olarak aynı şekilde ve tarif edildiği gibi yerlerde.*Rig Veda*. Geç kaşif VS Wakankar, bu antik nehrin akışını izledi ve diğerleriyle birlikte 1900 yılına kadar kuruduğunu gösterdi. M.Ö., daha önce değilse. Bu, Vedaları oluşturan insanların 1500 Aryan istilasından önce Hindistan'da oldukları anlamına gelir.M.Ö..

Erken dönem Vedik yazıtlarının kökeni hakkındaki "büyük tartışmada" daha önemli bir ses, sıklıkla diğer bilgin ve mistisizm öğrencisi Georg Feuerstein ile çalışan David Frawley'dir. Frawley, göçebe pastoral istilacıların metinleri yazıp yazamayacağını merak ederek doğrudan Vedik literatürü inceledi. Eğer öyleyse, okyanus hakkında hiçbir bilgileri olmamalıdır. Frawley bir istiladan bahsetmedi ve ayrıca*Rig Veda*okyanustan habersiz değildiler; daha ziyade okyanusların, gemilerin ve navigasyon cihazlarının görüntülerini çağrıştırırlar.[22]

Frawley, İndus Vadisi'nin kendilerinin Aryan olduğuna inanan ilk insanları tarafından sürekli olarak işgal edildiğine dair alternatif bir görüş sunuyor. Sarasvati Nehri'nden bahsetmenin yanı sıra Frawley, Vedik halkının 2400'den önce Hindistan bölgesinde bulunduğunu ima eden arkeolojik kanıtlar ve astronomik bilgilerle görüşünü destekliyor.M.Ö.. Bu eski yazılarda okyanusa yüzün üzerinde referans var ve bölgede yakın zamanda yapılan bir Fransız kazısı, İndus Vadisi kültürünün tüm atalarının bu bölgede bulunabileceğini gösterdi.M.Ö.. Başka bir deyişle, Vedik bilginler genellikle bir Aryan istilasını varsayarlar, oysa Frawley ve diğer bilim adamları, ana Vedik kutsal metinleri yazan kişilerin o bölgede binlerce yıldır zaten yaşadıklarını iddia ederler.

Bu klasik metinleri kimin yazdığını belirlemek için neden bu kadar çabalasın? Frawley, birkaç nedenden dolayı gerçek yazarlıklarını ayırt etmenin önemli olduğuna inanıyor. Öncelikli olarak, dönemi analiz eden antropologların birçoğunun Hıristiyan olması ve bölgeyi İncil'de belirtilen yaratılış takvimine göre yorumlaması gerçeğidir. 6000'den önce İndus Vadisi'nde halklar yaşadıysaM.Ö., muhtemelen antik kültürlerin en eskisi ve en merkezi olabilir; İncil'den ziyade Vedik Kutsal Yazı, antik dünyanın en özgün görüşü olabilir. Bu, Hıristiyan antropologların basitçe inanamayacakları bir bilgi olurdu.[23]

Vedik Kutsal Yazıların Anahtar Felsefesi: Yugalar Vedik felsefe gerçekten de dünyanın en eskisiyse veya en azından en eskilerinden biriyse, hala her birimizin derinliklerinde bir yerde şarkı söylüyor olmalı, bu da bu soruyu sormayı daha da önemli kılıyor. : Dört Vedik yazıtın gövdesi neyi gösterir? Bu belki de en gerekli çakra bilgisini ve tıbbını felsefi bir çerçeveye yerleştirmekle ilgilenen bizlere sorulacak soru bağlam.

Bu soruyu cevaplamak için, zihnimizi Batılıların iyi ya da kötü olarak nitelendirmeye meyilli olduğu gündelik kaygılarımızdan geçici olarak uzaklaştırmalıyız. Kendimizi, dini veya siyasi bir lider, yerleşik doktrin veya aile reisi veya patriği gibi başka yerlerde otorite arama ihtiyacından ayırmalıyız.

O zaman kendimizi binlerce yıllık, varlığını veya gerçekliğini sorgulayamayacağımız kadar eski bir kültüre dayanan uzun bir geleneğin parçası olarak görmeliyiz. Aslında kendimizi birçok kez yaratılmış bir dünyanın parçası olarak algılamalıyız.*yugalar,*ya da yaşlar, bu çağda Kali Yuga dördüncü oluyor.

Bu yuganın doğasını ve ondan öncekileri anlamak çok önemli olacaktır. Bunu yapmak, evrim geçirmekte olduğumuzu anlamaktır ve

çakra sistemi, diğer fikirlerin yanı sıra, cennete doğru geri adım atmamıza yardımcı olmak için mevcuttur.

Hindu fikirlerine göre, bir yuga 4,1 ila 8,2 milyar yıl sürer ve Yaratıcı Brahman'ın bir yaşam ve ölüm döngüsünden oluşur. Her yuga kendi zamanının yalnızca çok küçük bir bölümünü kapsar, çünkü "nedensel okyanus" içinde denizdeki baloncuklar gibi yükselen ve kaybolan sayısız Brahman vardır, tümü maddi evrenin bir parçasıdır ve bu nedenle sürekli dalgalanır. Fiziksel evrende, Brahman Yüce Rab'bin hizmetiyle meşgul olmasına ve bu nedenle bu döngüden kurtuluşa erişebilmesine rağmen, Yaratıcı bile doğumun, yaşlanmanın, hastalığın ve ölümün bir parçasıdır.[24]

Biz faniler, bu büyük döngülerin her birinde var olduk, tekrar tekrar reenkarne olduk. Ne yazık ki, yolumuz doğruluk, bilgelik, bilgi, yaşam süresi ve duygusal ve entelektüel zeka kaybı ile karakterize edilen bir düşüş yolu olmuştur. Çağlar boyunca doğruluk kaybını ölçen bir formül bile var. Örneğin, ilk çağda, Satya Yuga'da gerçeğin doluluğu içinde yaşadık, ancak sonraki her çağda gerçeğimizin dörtte birini kaybettik. Şu anda Kali Yuga'da olduğumuza göre, elimizde sadece dörtte bir doğru kaldı.[25]

Hepimiz, diğer yugalardan daha uzun olan ilk ve en büyük çağlar olan Satya Yuga sırasında oradaydık. Bu, hakikatin yugası ya da erdem, din ve mutlak bir ahlaksızlık eksikliği ile karakterize edilen altın çağdı. Tek bir yaşam süresi yüz bin yıldı ve meditasyon yoluyla kendimizi gerçekleştirmeye ulaştık.

Bu çağ geçti ve Treta Yuga ya da gümüş çağına girdik. Hala uzun bir süre yaşadık - on bin yıl - ama kendini gerçekleştirme aynı zamanda büyük fedakarlıklar gerektiriyordu veya*yajñas*. İyiliği ve yüksek ideal duygumuzu kaybettik ve ahlakımız gerilemeye başladı.

Sonra Dvapara Yuga ya da bakır çağına geçtik. Bin yıldır yaşadığımız için, tapınakta ibadet ederek kendimizi gerçekleştirmeyi başardık. Bilincimiz daha da azaldı ve başkaları üzerinde etkisi ne olursa olsun kendi kişisel ihtiyaçlarımıza ve rahatımıza odaklanmaya başladık. Sonunda şimdiki çağımıza, Kali Yuga'ya veya demir çağına girdik. Dörtte bir bilgelikle kümülatif olarak başlamış olsak da, bu sıfıra doğru daralıyor. Yüz yaşına kadar yaşayabiliriz

Ancak, Rab'bin isimlerini özveriyle zikretmek gibi bilgeliğe ulaşmak için çok çalışmalıdır.

Ruhsal farkındalığımızı kaybettik ve yalnızca fiziksel benliklerimizle özdeşleştik. Bu “kötülük çağında” her şey çekişme, anlaşmazlık ve tartışmadır. Altın çağda yaşadığımız erdemlerin yerini kötülük ve sahtekârlık almıştır. Pek çok kişinin çakralar gibi ruh bedenlerini ve ayrıca yüksek benliklerimizi içerdiğine inandığı “nefes bedenimizi” kaybettik ve yalnızca fiziksel bedenlerimiz ve alt benliklerimizle özdeşleşiyoruz.[26]Hindu metninde tahmin edildiği gibi, 800 ile 300 arasında yazılan Vishnu PuranaM.Ö., şu oluyor: İnsanların zihinleri tamamen servet elde etmekle meşgul olacak; ve zenginlik sadece bencil tatminlere harcanacak... Yolsuzluk evrensel geçim aracı olacak.[27]

umut var mı

Her çağda, "evrenin koruyucusu" olarak adlandırılan Vedik yüce tanrı Lord Vishnu'nun, on farklı avatar olarak on kez enkarne olduğu söylenir. Vishnu'nun enkarnasyonlarından biri olan Lord Krishna, bu çağın avatarlarından biridir.

Hindu felsefesine göre, kurtuluşumuz için, Kali Yuga'nın başlangıcında Lord Krishna'nın edebi enkarnasyonu olan Vyasedeva tarafından yönetilen rishiler tarafından derlenen Vedik kutsal yazılara da sahibiz, böylece bilgelik bu karanlık çağlarda kaybolmaz.

Hepimizin, Atman veya “nihai” ile iletişim kurabilen bir ruhumuz olduğu için, uzun süredir devam eden inançlara göre Vedik yazıtlarda yansıyan ilahi ışığa erişebiliriz. Bu, kutsal yazıları anlamanın ve nihai kurtuluşa veya aydınlanmaya doğru ilerlemenin bir öğretmene sahip olmaya veya dini bir lideri takip etmeye bağlı olmadığı anlamına gelir. Bunun yerine, kutsal kitap bilgeliğinin bütününü benimsemek,*darsan*(görme), anlık algılama ve entelektüel spekülasyondan ziyade bilme.

Bu nedenle, hepimiz kendi konuşmamızı yürütmeliyiz. Reenkarne olarak evrimleşebiliriz ve Hindu felsefesinin ısrar ettiği gibi bunu yaptık. Ancak basitçe bir “birlik durumuna” geçemeyiz ve daha yüksek bir bilince sahip olamayız. Vedik bir atasözünün dediği gibi, "Bir kuş sürüsünde bile, her kuş kendisi için uçmalıdır."[28]

Peki uçmayı öğrenmek için sahip olduğumuz en önemli yöntemlerden biri nedir? Çakralar ve ilgili sistemler.

bu *Rig Veda* ve Çakralar: İlk Görünüm Kim veya ne olursa olsun, tam kaynağı veya kaynakları *Rig Veda* kelimesini sunan ilk kutsal kitaptır.

çakra: Sanskritçe terim *çakra*.[29] Aslında birçok kez görünür *Rig Veda* çeşitli şekillerde - hiçbiri açıkçası manevidirler. Daha ziyade, çakralara atfedilen manevi semboloji, Vedik yazıtların başka bir bölümünde, Upanişadlar'da ortaya çıkar.

17. bölüm (uzman David Frawley, bu bölümde sunduğum argümanlar aracılığıyla aksini öne sürse de).

Çakra kelimesinin bir kullanımı (bu noktadan sonra doğrudan alıntı yapmadıkça veya bir metne atıfta bulunmadıkça "çakra" olarak belirteceğim) teknik bilgiyle, özellikle de "lastiklere" (dış kısımlarına) bağlı jantları olan bir araba ile ilgilidir. bir tekerlek). bu *Rig Veda* ayrıca kuyulardan su çeken çakra adı verilen bir demir çark aracılığıyla sulama işlemini de açıklar.[30]

ek olarak *Rig Veda* çakra kelimesine dinamizmin bir sembolü olarak atıfta bulunur ve aynı zamanda onu bir arabanın tekerleği için bir etiket olarak kullanır. İkincisi, Vedik bilgelerin favori sembolüdür ve genellikle şafağa o kadar düzenli bir şekilde atfedilir ki, şafağın kendisine çakra denir. Yaratılışın bir çakra ya da tekerlek gibi kendi ekseni üzerinde hareket ettiği düşünülür, bu nedenle kelime genellikle bu hareketin sembolü olarak karşımıza çıkar.[31]

Çakra kelimesi, doğası gereği üç dünya dünyasını, uzayı ve atom alemini bir arada tutan tanrı Vişnu ile ilgili olarak da kullanılır. Vişnu'nun başlıca özelliği dinamizmidir. Bir çakra veya tekerlek şeklinde, Vishnu sürekli dönerek üç dünyayı da birleştirir. Vishnu'nun enerjisine bir örnek, özel çakra sembolünü sergileyen 41 numaralı resimde gösterilmektedir.[32]



İRESİM41 — VİŞNU VESUDARSHANACHAKRA:Vişnu tutar dört elinden birinde çakra veya dönen disk. Bu bağlamda zamanın bir hatırlatıcısı olduğu kadar küfürlere karşı bir silah olduğu da söylenmektedir. Bu, vücuttaki ana Hindu çakralarından biri olmayan Sudarshana Çakra'dır; daha ziyade 108 tırtıklı kenarlı bir silahtır. Bu disk zaman zaman bahsedilen*Rig Veda*,*Yajur Veda*ve Puranalar.RESİMLENDİRME TARAFINDAN LLEWELLYN SANAT DEPARTMANI

Pek çok araştırmacıyı, çakraların en eski çağlarda bile ruhsal organlar olarak kabul edildiğini iddia etmeye sevk eden şey, bu tür sembollerin kullanılmasıdır.*Rig Veda*. Frawley, sembolik yedi sayısının ortak görünümüne işaret ediyor. Anlattığına göre, *Rig Veda*özellikle yedi çakradan bahsetmese de, sık sık yedi dünya, yedi nehir, yedi bilge, yedi bilgelik, yedi prana ve daha fazlasından bahseder.[33]Ancak şunu söyler: Yedi Tanrı'nın yedi mızrağı ve yedi ışığı vardır. Yedi yücelik taşırlar. (7.28.5) Frawley, bu ve diğer alıntıları, görücülerin en eski ve en ünlülerinden biri olan Ayasya Angirasa'nın bir Vedik ilahisinde meditasyondan söz edilmesiyle ilişkilendirir. Angirasa, kurbanın orijinal doğasının, sübtil bedenin yedi çakrası ve dört bilinç durumu (uyanma, rüya görme, derin uyku ve çok bilinçli olma) aracılığıyla meditasyon yapmayı içerdiğini belirtir. Frawley ayrıca Kutsal Kitaptaki diğer kutsal yazıları da yorumlar.*Rig Veda*Yoga pratiğiyle ve dünyanın ruhsal bir vizyonuna açılmak için yedi çakranın kullanımıyla ilgili olduğuna inandığı güneşin sembolizmiyle ilgili olarak.[34]

Atharva Veda'daki ÇakralarÇakralardan bahseden dört Vedik yazıttan bir diğeri,*Atharva Veda*, diğer metinlerden çok daha sonra yazılmıştır. Bazıları yazıyı 200'e yerleştiriyorM.Ö.ancak yaklaşık 1000'den oluşmuş olabileceğini düşündürmektedir.M.Ö..[35]Bu yazılara göre tanrı Ayodhya'nın şehri bedensel olarak sekiz “çakra” ve iki göz, iki kapıdan oluşan dokuz kapı ile temsil edilmektedir.

burun delikleri, iki kulak, bir ağız, üreme organları ve anüs. Bu şehir altın ışınlarla aydınlatılır ve sonsuz barışın meskeni olarak hizmet eder. Ortaya konan ilkeleri veya “yog”u takip eden bir yogi, bu şehri ve onun sonsuzluğunu elde edebilir.[36]

Dünyanın Diğer Yerlerinde Vedaların Yankıları Vedik medeniyetler ve Vedik medeniyetler arasındaki Dilsel benzerlikler

diğer kültürler bugün bile belirgindir. Örneğin, Sibirya göçebeleri ve Kuzey Amerika Lakota Siyuları bu terimi kullanırlar.*garuda*Thunderbird kartallarını tanımlamak için.[37]Hindu krallığında tanrı Garuda kraldır. arasında haberci görevi gören kuşlar, tanrılar ve insanlar.

Birkaç arkeolog, eski zamanlarda Hindistan bölgesinden insanların Amerika'ya göç ettiği ve büyük bir medeniyet geliştirdiği sonucuna varmıştır. yazarı*Meksika'nın Kısa Tarihi*Ignacio Bernall, Asya'nın Amerika kıtasını işgalinin otuz beş bin yıl önce gerçekleştiğini ileri sürüyor. Brezilyalı nükleer bilim adamı Dr. Arcio Nuns ve diğer araştırmacılar, yaklaşık on bir bin yıl önce Amerika'ya giden Asya'nın Dravidyalıları adlı bir gruba işaret ediyor.

Bu ifadeler çeşitli bulgularla desteklenmektedir. Örneğin, arkeologlar Amerika'da Hindu tanrıları Shiva, Ganesh, Güneş Kali, Buda ve daha fazlasına benzeyen tanrılar keşfettiler. (24. bölümde Vedik yazıt ile Budizm arasındaki bağlantı hakkında daha fazla bilgi edineceğiz.) Aztek takvimi, dört yuga fikri, bir felaket olayı, ölüm ve yeniden doğuş ve Vedik yazılarda bulunanlara benzer kavramlar içerir. güneş tutulmalarına neden olan iki gezegen kavramı. Diller arasında da benzerlikler vardır ve hepsi Sanskritçe köklerin olasılığına işaret eder. Ayrıca Hindu üçlüsü - Brahma, Vishnu ve Shiva - ve Meksika'daki Ho, Huitzilopochtli ve Tlaloc üçlüsü (hepsi 2. bölümde bahsedilen Quetzalcoatl ile ilgili) arasındaki benzerlikler de buna bağlıdır.[38]

Vedalar ve Hinduizm için önemli olan daha fazla sembol dünyanın başka yerlerinde ortaya çıkıyor. Yunanistan'ın Delphi kentindeki Apollon tapınağı ve

tüm benzer kutsal tapınaklar, adı verilen bir taşın etrafında oluşturulmuştur. *omphalus*"dünyanın merkezi" olarak da adlandırılır. Bu taş ile birkaç eski Hindu kavramı arasında birçok benzerlik vardır. Görünüşte, taş, yükselen ve alçalan kuvvetler ile erkek ve dişi ikilikleri gibi kutupsal enerjileri tanımlayan tantrik sembollerin tasvir edildiği konik bir şekle sahip Hindu Shiva lingamına benziyor. Vedik yazıtlarda bahsedilen en eski tapılan tanrılardan biri olan Shiva'nın bir temsilidir. Shiva, filmde yer alan Rudra olarak görülebilir.*Rig Veda*.[39]Omphalus üzerinde bulunan yılan Hindu edebiyatındaki kundalini ile karşılaştırılabilir ve 42 numaralı resimde görülebilir.



İRESİM42 - TSAHİP OLMAKGREEKÖMPHALOS:Yunan omphalusu şuna benzer:
Hint Shiva linga, her ikisi de yuvarlak olduğundan ve Hindu kundalini'ye benzer bir yılana sahip olduğundan yılan.ELISABETH ALBA TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Yunanlılar arasında omphalus, göbekle ve dünya ile insanlar arasındaki bağlantıyla bağlantılıydı. Hindular, yaratıcıları tanrı Brahma'nın, uyuyan tanrı Vishnu'nun göbeğinden çıkan bir nilüfer çiçeğinden çıktığına inanıyorlardı.[40]

Genel öneri, eski Hindistan'ın uygarlığın yatağı olduğu ve bir süre için dünyanın tamamının benzer bir bakış açısını paylaştığı - görünüşteki kültürel farklılıklarımızın altında yatmadıkça bugün var olmayan birleşik bir dünya görüşü gibi olduğu yönünde. .

Hindu Tanrılarının Evrimi Kitapta yer alan tüm sembolizmi kabul etmek imkansızdır.

Hindu panteonu ve çakralar arasındaki el-el ilişkisini anlamadan çakra bilgisi.

Bölüm 1'de tanrıça Shakti ile tanıştınız ve onun çakra bedenleri aracılığıyla yükselişinin, tanrı eşi Shiva'ya yaptığı yolculuğun hikayesini öğrendiniz. Ayrıca 1. bölümde, yedi ana Hindu çakrasının her birine ayrılmış yedi bölümde, hangi tanrı ve tanrıçaların ilişkili olduğunu öğrendiniz. her çakra. Sonunda Buda ve onun birçok formu çakralarla ve diğer kültürlerle de bağlantılı hale geldi. çakralara kendi tanrılarını atarlar.

Vedalarda adı geçen o kadar çok Hindu tanrısı ve tanrıçası vardır ki, bunlara atıfta bulunulduğunda karıştırılmak kolaydır. Bazıları daha önceki metinlerde görünür ve daha sonra kendilerinin daha yeni, yükseltilmiş sürümlerine dönüştürülerek yeniden ortaya çıkar. Ayrıca, belirli bir tanrı belirli bir biçimde göründüğünde - ve onun adlarından biri tarafından çağrıldığında - eşinin biçimi ve adı değişebilir. Yine de kadim çakra bilgisinin değişen arazisine rağmen -ki bunu şimdiye kadar öğrenmişsinizdir, istisna değil, kuraldır- çakraları anlamamızın bu ilahi yönüne bir göz atmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Ardından, farklı çağlarda göründükleri gibi birkaç ilahın ana hatlarını verdim, böylece onların zaman içindeki güçlü yürüyüşlerini takip edebilirsiniz.

Erken Vedik Tanrılarİlk tapanlar, tek bir yüce tanrı Brahma'ya inanıyorlardı ve doğanın güçlerini bu tanrının tezahürü olarak görüyorlardı. Diğer tüm Vedik tanrılar üç kategoride sınıflandırılabilir: karasal, atmosferik ve göksel. Bu kitabın başka yerlerinde görünen tanrıları seçtim, ilk üçü ilk çağlarda en önemlileri olarak kabul edildi.

Indra (Erkek): Vayu olarak da adlandırılan Indra, bir savaş lordudur ve en önemlisidir. eski zamanların tanrısı. Havaya hükmeder.

Agni (Erkek): Tanrılar ve insan arasında bir aracı olan, yeri Dünya.

Surya (Erkek):Gökyüzünde görülen güneş tanrısı.

Varuna (Erkek): Kozmik ve doğal düzeni korur.

Vişnu (Erkek):Üç ana tanrıdan biri haline gelen nispeten küçük bir tanrı Hinduizm tanrıları (Brahma ve Shiva ile birlikte). O, yaratılışın koruyucusu ve tanrısı, iyiliğin vücut bulmuş hali ve devam ettiren tanrıdır. *dharma*, ya iyilik.

Vayu (Erkek):Rüzgar tanrısı.

Rudra (Erkek): Hastalık getirebilen bir okçu.

Prithvi (Kadın):yeryüzü tanrıçası.

Sarasvati (Kadın): Bilgi, müzik ve yaratıcı sanatlar tanrıçası; Vedaların Anası denir. Saraswati'nin bir biçimi olan Gayatri, Brahma'nın eşidir ve 15. bölümde açıklanan Gayatri mantrası aracılığıyla çağrılabilir.[41]

Puranalardaki TanrılarPuranalar yazıldığı zaman, tanrılar daha eksiksiz bir şekilde tanımlandı ve fiziksel özellikleri ile ahlaki ve zihinsel özellikleri oldukça farklıydı. Puranaları oluşturan iki büyük destan - Ramayana ve Mahabharata - diğer ana tantralarla birlikte (500 ila 100 gibi erken bir tarihte yerleştirilmiştir).M.Ö.sekizinci yüzyıl boyuncaCE), tanrıların hikayeleri veya tanrılara övgüler olarak düzenlenmiştir. Bugünün Hindu tanrı görüşünün altında yatan otoriteyi oluştururlar.

Puranik tanrıların en önemli üçü Hindu üçlüsü Brahma, Vishnu ve Shiva'dır. Onları burada önemli panteonun diğer üyeleriyle birlikte anlatıyorum.

Brahma (Erkek): Kendini gösteren Yüce Tanrı, Vişnu ve Şiva. Tanrıçanın Prakriti formuyla çiftleştiğinde bazen Purusha olarak adlandırılır. Erkek eşdeğeri veya Parashiva'ya ve Parashakti adlı kadın bileşenine ayrıldığı söylenir.

Vişnu (Erkek):Önceki bölümde açıklandığı gibi, koruyan yaratma. Krishna onun formlarından biridir; siyah veya karanlık olan olarak bilinir, ona yaygın olarak tapılır. Bazen Buda da Vişnu'nun bir biçimi olarak görülür.

Shiva (Erkek): Yokedici. Dahil olmak üzere birçok formu ve adı vardır. Sthnana, “sonsuz” ve beş yüzü olan Panchanana, biri

ki bu, bilincin içsel bir yönü olan Ishana'dır. Panchavaktra Shiva olarak da adlandırılan Panchanana Shiva'nın diğer dört yüzü Sadashiva (veya Ardhanarishvara), Rudra, Aghora ve Mahadeva'dır. Onun için diğer isimler Adi Anada veya Yüce İlahi Bilinç veya evrenin temeli olan Paramashiva'dır.

Sarasvati (Kadın): Daha önce açıklandığı gibi, Brahma'nın karısı da denir Gayatri, Maheshvari (Pavarti veya Shakti'nin isimlerinden biri) ve Savitri.

Lakshmi (Kadın): Vishnu'nun karısı. Padma veya Kamala da denir, Dharani, Sita, Sri ve Rukmini.[42]

Dördüncü Büyük İlah: Shakti Brahma, Vishnu ve Shiva, tüm çeşitli biçimleriyle Hindu üçlüsünü temsil ediyorsa veya *trimurti*, sonra Shakti, Shiva'nın eşi,[43] dördüncü ana tanrı olmuştur.

Maddi enerjinin kişileşmesi olarak kabul edilir; bu nedenle kundalini, Shakti'nin bir ifadesi olarak görülür - ve bu bölümde ona özel vurgu yapılmasının nedeni. Parvati (Tabiat Ana), Kali (tutku, bazen zalim ve yıkıcı), Durga (koruyucu, savaş için silahlı), Devi (tanrıça) ve Mataji (saygıdeğer anne) gibi birçok isme sahiptir. Bir eş olma bağlamında bahsedildiğinde diğer tanrıçalar da Shakti olarak ele alınabilir.

Shakti bazen Hindu ibadetinin üç ana türünü tanımlarken Brahma'nın yerini alır:

- Vaishnava'ların Vishnu'ya tapınması
- Shaivliler Shiva'ya tapıyorlar
- Shaktas Shakti'ye tapıyor[44]

Tantrik Gelenekte Shakti: Shakti, tantrizmde özel bir öneme sahiptir. Bu bölümün çoğu Vedik yazılara ayrılmış olsa da, onun tantrik ilişkilerini burada da keşfetmeyi seçtim. Tantrik gelenekte Shakti, on farklı formda veya tantrik formda görülür. *mahavidya*. Buna karşılık, tanrıçanın bu yönleri de farklı isimlere ayrılmıştır. Shakti'nin çekirdek formu, yaşamın, ölümün ve aşkınlığın ilkel güçlerini temsil eden Kali'dir. Kalan Shaktis genellikle Kali'nin yönleri olarak kabul edilir ve

çeşitli Tara, Maha Tripura Sundari, Bhuvaneshvari, Chinnamasta, Bhairavi, Dhumavati, Bagalamukhi, Matangi ve Kamala. Bhuvaneshvari olarak, bir hayırsever olan Kakini Shakti olarak da adlandırılır. Kali'nin başka bir adı da, genellikle vahşi Kali'nin şefkatli formu olan Bhadra Kali olarak da bilinen Lakini Shakti'dir.

Shiva'nın karısı olarak bakire veya bakire olarak kabul edildiğinde Parvati olarak bilinir ve olgunlaştığında Devi olarak bilinir.

İçinde*Puranalar*, Shakti'nin bazen sahip olduğu söylenir*daiv*(melek) veya*asuri* (şeytani) güçler; bu nedenle ona Daivi (veya Devi) Shakti veya Asuri Shakti denilebilir. Kundalini Shakti formunda daha fazla isim tutar. Biri, sanat ve müziğin ilham kaynağı olan Rakini veya Chakini Shakti'dir. Budizm'de bir tanrıçaya genellikle bir tanrıça denir.*dakini,*ve böylece Shakti aynı zamanda fiziksel gerçekliğin bekçisi olan Dakini Shakti'dir. Saflığın vücut bulmuş hali olarak Shakini olarak adlandırılabilir ve yüzü kızardığında ve ajña'da temsili bir tanrıça olarak yerleştiğinde, tamamen uyanmış bir kundalini'yi gösteren Hakini Shakti olarak adlandırılabilir. Kundalini'nin tam formunda ona genellikle Shankhini denir.[45]

Belki de çakraların en merkezi noktası olan tanrıların hikayesi, ruhsal evrim ve İlahi Olan ile nihai birlik için parlak bir metafor olan Shakti ve Shiva'nın aşk hikayesidir. Bu, 2. bölümde daha kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

Ek TanrılarBu panteonu keşfederken göz önünde bulundurabileceğimiz başka tanrılar olsa da, bu konuyu bırakmadan önce üç tane daha bahsedeceğim. Hepsi hayvan şeklinde tasvir edilmiş olarak bulunabilir.

Ganeş: Koruma sağlayan ve engelleri kaldıran fil tanrısı. **Garuda:**

Beş nefesi temsil eden kuşların kralı (*vayus*). **Hanuman:**

Ramayana'nın merkezindeki maymun benzeri tanrı.

Şimdi tanrıları bırakıp goblen ipliğimize geri dönersek, Vedik yazıtının bir parçası olan Upanişadlarda çakraların şekillenmeye başladığını görüyoruz. Ayrıca dünyanın başka yerlerinde başka şekillerde ve başka isimlerle ortaya çıkarlar. Bu eski fikirler ve oluşturdukları sistemler, bizi çakralarla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı iki karmaşık ruhsal disiplin olan tantra ve yoganın bazı temel ilkeleriyle tanıştıran bir sonraki bölümümüzde ele alınmaktadır.

Sadece birkaç sayfada binlerce yıl seyahat etmiş olarak, bugün çakra bilgimize katkıda bulunan tarihin katmanlarını takdir edebilirsiniz. Çağlar boyu tortullardan ortaya çıkan ışıltılı bir mücevher gibi, Vedik kanunlar mevcut çakra kavramlarımızı ve uygulamalarımızı geliştirdi ve yazarlarına bu anlayışlar için teşekkür etmeliyiz. Bu kutsal bilgeliğin ne kadarının nakledilenlere karşı yerli olduğunu, muhtemelen asla bilemeyeceğiz. Çakra bilgilerinin, toprak ve insanlarının, tanrıların, Sanskritçe dilinin ve gerçeğin güzelliğinin hikayeleriyle yakından bağlantılı olduğunu biliyoruz.

Bu bilgi bütünü, temel kanunlardan kaynaklanan metinlerin ortaya çıkmasıyla birlikte, bir sonraki bölümün konusu olan üç düşünce dalının ortaya çıkmasıyla daha da belirgin hale geldi.

[içerik]



*Upanishad'lardan ve diğer erken dönem kutsal metinlerden üç hareketi kehanet eden Çakralar Biçimleniyor*A

HER ŞEY ZORUNLU*ruha köklerinden gel, ekildiği yerden.*

Şimdiye kadar, tarihsel yolculuğumuz, dört ana Veda olan Vedik yazıtın "omurgasına" odaklandı. Bu en eski kanonlardan ortaya çıkan şey, ortodoks Hindu dünyası olarak adlandırılabilecek şeydir. Bunu şu şekilde özetleyebiliriz: Vedik yol, zihinsel eğitim yoluyla ruhu bedenden kurtarmayı amaçlar.

İlk Vedik felsefelerle aynı okyanus akışında yüzmek, iç içe geçmiş diğer iki disiplindi: tantra ve yoga. Tantra, beşinci yüzyılda daha belirgin hale gelen belirli bir dini ritüel tarzına verilen isimdir. CE. Karmaşıklığı gibi popülaritesi zamanla artsa da, terim ilk olarak M.Ö.*Rig Veda*. Birçok bilim adamı, hangisinin önce geldiğini sorgulasalar da, tantranın Vedik nüfustan kaynaklandığına inanır: tantra veya ortodoks felsefeler. Daha derinlemesine inceleyeceğimiz Tantra, sonunda diğer maneviyatların yanı sıra Budizm, Jainizm, Zen, Bon ve Sihizm ile bağlantılı hale geldi ve Budizm aracılığıyla Asya'ya yayıldı. Hinduizm'i de derinden etkilemiştir.

Vedik bakış açısıyla karşılaştırıldığında, tantrik okullar bedeni kucaklar ve herkesle birliği teşvik eder. Yoga, aksine, gerçekten bir dünya görüşüdür. Maneviyatı somutlaştırırken, beden, zihin ve ruhun entegrasyonuna izin veren uygulamaları ana hatlarıyla belirtirken maddi olan gerçekliğe bakmanın bir yoludur. Bugün kelimeyi Google'da arayabilir ve yüzlerce yoga türünü keşfedebilirsiniz. Bununla birlikte, çoğu, ortodoks Vedik felsefeler hala bazı çeşitlere nüfuz etmesine rağmen, konsept olarak esas olarak tantriktir.

Önceki birkaç paragraf, sahip olabileceğimiz ortodoks Vedik veya Hindu felsefesi, tantra ve yoga hakkındaki en basit tartışmayı yansıtıyor. Kalan konular tartışma için olgunlaşmıştır. Yoga genellikle tantrik felsefelerle ve aynı zamanda Vedik fikirlerle tanımlanır. Birçok modern tantrik okul, ilk etapta bu Vedik gelenekleri tasarlayanın tantra olduğunu savunarak kendilerini Vedik düşünceden ayırır. Öte yandan, birçok ortodoks Hindu, Vedik felsefenin birincil olduğu ve tantranın Vedik ebeveynlerinden bir çocuk olarak ortaya çıktığı konusunda ısrar ediyor.

Bizim amaçlarımız için, ortodoks Hinduizm, tantra ve yoganın en modern versiyonlarının çakra ile ilgili fikirleri içerdiği temel bir anlayıştır. Bunun ötesinde, muhtemelen bu üç disiplin arasındaki ilişkiyi açıklamanın en yakın yolu, kardeş üçüzler gibi olmalarıdır. Aynı dünyaya doğdular

veliler ancak yıllar arayla, daha sonra farklı okullara gönderildi. Sonuç olarak, anlaşılır bir şekilde farklılıkları ve ortak bir "kan bağı" vardır.

Aynı ilkel ağacın bu üç dalını tartışmamızın nedeni, sekizinci yüzyıldaM.Ö., Vedik yazılar, her birinin sahip olduğu terimleri ve felsefeleri sergiliyordu. Bu yazıların en biçimlendiricisi, yaklaşık 200 kişi tarafından yazılan Vedik Upanişadlardır.CE. Upanishad'lardan ve diğer kutsal edebiyatlardan doğmak, nadis, kundalini, koshas ve daha fazlası gibi süslemelerle tamamlanmış, gelişen bir çakra sistemiydi. Bu bölümün ilerleyen kısımlarındaki "Gökkuşağı Yılanının Tarihi"nde göreceğiniz gibi, kundalini kavramlarının tek kaynağı Doğu Hindistan değildi.

Buradaki amaç, sizi sonunda ağacın üç dalı olarak ayırt edilebilecek yeni ortaya çıkan düşünce türleri ile tanıştırmaktır. Bu temel, öncelikle 4. bölümün geri kalanında daha fazla tartışma için bir arka plan olarak düşünülmüştür ve böylece bu kitapta daha sonra yer alan ilgili çakra sistemlerini daha iyi anlayabilirsiniz. Hangisinin önce geldiği - tantra, yoga veya Vedik Hinduizm - üzerine minimal bir söylem dahildir.

Daha sonra, özellikle çakraların gelişen bilgisi ve yaklaşık 800 ile ilgili fikirlerle ilgili olan birkaç gerçek metni tartışacağız.
M.Ö.ve 200CE. Alıntı yapacağım gerçek Upanishad'lar iki zaman dilimine ayrılır: 800'denM.Ö.yaklaşık 200'eM.Ö.(veya daha eski) ve 200'denM.Ö.200'e CE. Upanişadların tarihlendirilmesi oldukça zordur, dolayısıyla bu kategorik ayrımlar yaklaşıktır. Bu yazılardan birkaçını inceledikten sonra, yoga için özellikle önemli olan, Vedik olmayan diğer iki eski esere bakacağız.

Burada bu metinlerin kapsamlı bir analizini yapmıyoruz; yüzyıllara yayılan ve hala devam eden bir çabadır. Bununla birlikte, Doğu Hintli atalarımızın nihayetinde manevi bir sistem haline gelecek olan şeyle ilgili olarak gelişen düşüncesini kavrayabilmeniz için her metnin birkaç önemli özelliğini inceleyeceğiz.

Bu bölümün sonunda, "araba üzerinde tekerlek" olarak başlayan şeyin bir devrimin temeline dönüşmesini izleyerek, ortaçağ dönemi boyunca çakralı gelişmelere daha tam olarak sıçramaya hazır olacağız.

Antik Tantrik ve Yogik Gelişmeler: Ortodoks Hinduizmle İlişkili Kısa Bir Tarih Çakraları gerçekten anlamak için, uzun süredir devam eden tantra ve yoga geleneklerini ve bunların geleneksel Hinduizm ve Vedik düşünceyle olan ilişkisini kavramamız gerekir. Bu kardeşler ne kadar benzersiz olursa olsun, hepsi farklı şekillerde çakraları ve çakrayla ilgili fikirleri içerir. Çakraları birbirine benzemeyen "gözleri" ile algılamak, çakralar hakkında ilginç bakış açıları.

Çoğu modern insan, bu üç disiplin hakkında kesin ve çoğu zaman yanlış algılara sahiptir. Çoğumuz tantra hakkında düşündüğümüzde, cinsel uygulamalara odaklanırız. kelimesini duyduğumuzda*yoga*, hemen "o kadar eğilebileceğimi sanmıyorum" deriz. kelimesini duyduğumuzda*Hinduizm*, tanrıları saymaya başlıyoruz. Yine de hem tantrik hem de yogik dallar hakkındaki gerçek, onların zihinsel, fiziksel,*ve*ruhsal gelişim, hepsi özgürleştirici bir içgörüye yol açar.[1] Hinduizm, binlerce olmasa da yüzlerce tanrıya sahip olabilir, ancak temel bir inanç, Yaratılışın arkasında Yüce bir Varlık olduğudur. Bu bölümde öncelikle tantra ve yoganın emekleme dönemini incelerken, temsil edilen inançların zenginliğini keşfetmek sizi şaşırtabilir.

Vedik yazılar yazılmadan önce - ancak sözlü anlatım yoluyla oluşturulmadan veya somutlaştırılmadan önce değil - İndus Vadisi'nde tantrik ve yogik düşünce ve uygulamaların canlı ve iyi olduğuna dair kanıtlar buluyoruz. Aslında arkeologlar, meditasyon ve pozlarda tasvir edilen tanrı Shiva olduğuna inanılan bir figürün heykellerini ve resimlerini keşfettiler. Bu rakamlar en az 3000M.Ö..[2]

Geçen bölümde gördüğümüz gibi, antik çağda meydana gelen olaylar dizisini veya halklarının kimliklerini bir araya getirmek kolay değildir, bu nedenle bilim adamlarının bu rakam hakkında fikir ayrılığına düşmesine şaşırmayacaksınız. Görüntü gerçekten Shiva mı - hatta bir tanrı mı? Saygın uzmanlar Herbert Sullivan ve Shubhangana Atre, söz konusu figürün erkek değil, bir kadın tanrı olduğu konusunda ısrar ediyor. Ama için

diğerleri açıkça "sperm-ilik-ruh sıvısını omurilik kanalından yukarı sürmeyi" amaçlayan pro-tantrik bir duruşun tasviridir.[3]

Mohenjo-Daro ve Harappa'da benzer başka görüntüler de bulunur. Biri, büyük olasılıkla bir incir ağacının önünde duran ilahi veya insan figürünün, önünde diz çökmüş veya oturan başka bir insan figürünün ve boynuzlu bir hayvanın yer aldığı bir ritüel sahnesini gösterir. Resmin alt kısmında kadın gibi görünen yedi figür var. Bu görüntüleri tam olarak nasıl yorumlayacağımızı bilmiyoruz, sadece dokuzuncu ve onuncu yüzyıllarda Budistlerin ve Şaivistlerin (Shiva'ya tapanların) yazılarında nispeten tutarlı bir disiplin haline gelen tantranın temel fikirlerini içeriyor gibi görünüyorlar.CE. Bu resimli metinlerde, uygulayıcının bir mandala'nın merkezindeki ilahi bir figürle veya geometrik bir tanrı kümesiyle özdeşleşmeye teşvik edildiği anlaşılan ayrıntılı tanrı tasvirleri vardır; şiddetli erkek ve dişi tanrılar; cinsiyet ve ölümle bağlantılı unsurlar; ve cinsel olanlar da dahil olmak üzere yoga uygulamaları.[4]

İlerleyen bölümlerde keşfedeceğimiz gibi, tantranın birçok unsuru yogadakilere benzer. Paul Williams ve Anthony Tribe'a göre, yazarlar *Budist Düşünce*, tantrik özellikler şunları içerir: tanrıların çağrılması ve ibadet edilmesi, görselleştirme ve mantraların kullanımı, inisiyasyon ve vücudun olumlu görüşleri.[5]Ortodoks Hinduizmin görüşlerinin aksine, beden mutluluğa giden bir yol olarak kabul edilir. Hint tantrik gelenekleri arasında da paylaşılan, nadis ve çakralardan oluşan ince bir anatomi varsayımıdır. Prana veya hayati enerji bu sistemden akar ve belirli uygulamalarla dönüşümsel bir farkındalığı teşvik etmek için yogik olarak manipüle edilebilir.[6]Yoga aynı teoremlerin çoğunu paylaşırken, Vedik ile ilgili disiplinler sadece birkaçını içerir.

Önce Ne Geldi: Vedik veya Tantrik (ve Yogik) Gelenekler mi?

Bu bölümü tanıtırken belirttiğim gibi, tantrik, yogik ve Vedik geleneklerin zamanlaması hakkında çelişkili fikirler var. Birçoğu yoganın aslında tantranın toprağından doğduğuna ve aslında tantranın ruhunu temsil ettiğine inanıyor. Diğerleri, yoganın ve belki de tantranın Vedik felsefelerden kaynaklandığına inanır. Yine de bazıları tantrayı ayrı bir hareket olarak işaret eder ve yoganın belki birinin ya da diğerinin üvey çocuğu olduğunu düşünür.

Bir teori, tantranın Vedaları etkilediğidir, tersi değil. Bu teori, dört Vedik kanunun yazıldığı süre boyunca,

yaklaşık 700M.Ö.daha sonra, ortaya çıkan tantrik ruh Vedanta'ya yansıdı. Bu felsefe, tantra ve yoganın yalnızca Hint felsefesini değil, aynı zamanda Budizm'den Jainizm'e kadar çoğu Doğu geleneğini de etkileyen eşanlamlı yollar olduğunu iddia edecektir.

Bu teori, İndus Vadisi'nin yerleşimi ile ilgili olarak 4. bölümdeki bazı fikirlere bir alternatif sunmaktadır. PR Sarkar, Daniel Daniélou ve NN Bhattacharya'nın yanı sıra genetik bilimcisi Dr. Spencer Wells, aslında İndus bölgesine bir Aryan istilası vardı, ancak bu, bilim adamlarının iddia ettiğinden binlerce yıl önce gerçekleşti. 1500 yerineM.Ö., bu istila 5000 civarında gerçekleştiM.Ö., bu süre zarfında bölgenin kralı tantrayı sistemleştirdi ve ayurveda disiplinini başlattı, Doğu Hint sağlık teorisi ve pratiği sistemi 23. bölümde yer vereceğiz. (Wells ve Sarkar, Aryan istilasının yüzyıllar boyunca meydana geldiğini öne sürüyorlar bölümleri *Rig Veda*, 10.000'de bu teori altında Hindistan dışında yazılmışM.Ö.ve Hindistan dışından ve içinden çıkan diğer üç metin.) Tüm bunların anahtarı, ana tantrik tanrının Shiva olmasıdır. Bu nedenle, erken Hint yogik maneviyatında, sanatında ve biliminde temsil edilen ve Hindistan'ın ötesine ve Avrupa'ya yayılan Shiva'nın öğretileriydi.[7]

Kesin olarak bildiğimiz bir şey, tantrik ve yogik fikirlerin ve ortodoks Vedik felsefelerin hepsinin Upanişadlarda mevcut olduğu ve bunların çoğu dört Vedik kanonda yer aldığıdır. Aşağıda, 800 ile 200 arasında yazılmış, özenle seçilmiş alıntılardan yararlanarak Upanişadların belirli yönlerine geniş bir bakış bulacaksınız.M.Ö.ve 200 arasındaM.Ö.ve 200CE. Ayrıca iki belge daha var. Elbette, özellikle çakralarla ilgili fikirleri ortaya çıkarmaya odaklandık.



*Kelimelerin Erken Görünüşleri*Tantra *ve*Yoga*Bunu biliyoruz, kelime gibi çakra, tantranın bilinen ilk yazılı görünümü*

Vedalar. İlk olarak Rig Veda'da görünür ve orada "tezgah" anlamına gelir. Tan kökünden türetilmiştir, "yaymak" veya "uzamak" anlamına gelir, bu nedenle tantrik kavramlar Tantriki, "tezgahtan yeni alınmış bir bez" anlamına gelir. Birçok uzman, kelimenin Vedik felsefesinde göründüğü için, her şeyin bu tantrika veya tantrik ile ilgili felsefeler - mantralar ve guruların öğretileri - shruti, vahyedilmiş kelimedir.[8] Tantra terimi aynı zamanda Atharva Veda ve Yajur Veda'da "tezgah" anlamına gelir, ancak Sama Veda'da "öz" anlamına geldiği görülmektedir.[9]

Kelime*yoga*Sanskritçe kökünden türetilmiştir*yuj*, "boyunduruk altına almak veya bir araya gelmek" anlamına gelir. Bu kelimenin proto-Hint-Avrupa kökenli kelimeden türetildiğine inanılmaktadır. *yeug*, "katılmak" anlamına gelir.[10] *Yoga* İlk olarak Taittiriya Upanishad'da, yaklaşık 1000'de yazılmıştır.M.Ö., ve terimi ifade eder *pratyahara*, "fiziksel duyulardan geri çekilme" anlamına gelir. Birkaç fikri temsil etmeye geldi: İlahi olanla birlik olan maneviyatın amacı; acıdan kurtuluş; ve gerçek doğamızın gerçekleşmesi. Bizi bu aydınlanmış duruma getiren sistematik ruhsal uygulamaları içerir.[11]

Upanişadlar: Çakra Büyüsünün Vedik Temelleri

Çakralar ve akrabaları, genellikle “bilgelik” olarak adlandırılan bir dizi yazı olan Upanişadlarda şekillenmeye başladı.

Vedik yazıtın ”bölümü. Çakralar ve ilgili kavramlar hakkında Ortodoks Hindu, tantrik ve yogik fikirler,

hepsi burada bulunabilir.

16. bölümde öğrendiğiniz gibi, Upanişadlar, fedakarlıkla ilgili bölümlerin aksine, genellikle bilgelik bölümü olarak tanımlanan dört ana Veda'nın her birinin dört bölümünden birini oluşturur. En tipik olarak Upanişadlar, Brahmanaların - mitoloji, felsefe ve ritüel ile ilgilenen - ve ritüeli tartışan Aranyakas'ın sonuç bölümlerini oluşturur. Bu Vedik bölümler oldukça uzun ve anlaşılması zordu, bu yüzden Upanişadlar insanlığa doğru eylemle mümkün olan en yüksek sonuçların nasıl elde edileceğini göstermek için oluşturuldu.[12] Upanişadlar, Vedaların her birinin sonunda geldikleri için, "Vedaların sonu" anlamına gelen Vedanta olarak adlandırılırlar. *Veda* “bilgi” anlamına gelir ve *anta*, "Son"). Hint felsefesinin temel öğretileri göz önüne alındığında, bunlar başlangıçta sözlü gelenek yoluyla aktarıldı ve kendimizi ruhsal potansiyelimizin sınırlarına kadar zorlamamıza yardımcı olmak için tasarlandı. Onlar gerçekten bizim nihai “sonumuz” veya aydınlanma potansiyelimiz ile ilgilidir.

Terimin üç ana tanımı vardır *Upanişadlar*. Birincisi, kelimenin öğrencinin öğretmeni dinleme hareketini anlatan “oturma” veya “yakın” anlamlarına gelmesidir. Bunun için klasik ortam, öğrencilerin bir bilgenin dizinde oturduğu bir ormandı. Bu tanım, evrenin temel gerçekleriyle ilgili olarak öğretmenden öğrenciye aktarılan meditatif öğretilerin bir resmini çağrıştırır.

Terimin başka bir anlamı *Upanişad* “parçalamak” ya da “yok etmek”tir, cehaletin zincirlerini atarken yaptığımız budur.[13] Yine başka bilim adamları, kelimenin anlamının daha gizemli bir yönünü vurgulayarak, "çünkü bu meditasyon Gizemli Olan'da (buna Upanishad denir) dahildir" anlamına geldiğini öne sürer.[14]

Hindu edebiyatında binlerce yıl boyunca yazılmış iki yüzden fazla Upanişad var. En yenileri ortaçağ ve modern dönemlerde yazılmıştır; en eskisi genellikle yaklaşık 800'e atfedilir M.Ö.. Her Upanishad, Vedik bir yazı olarak nitelendirilmez. Bunu yapanlardan biri, Muktika olarak adlandırıldı ve yedinci yüzyılda ortaya çıkan Advaita okulu ile ilgiliydi.

YüzyılCE, Hindu tespihinde bulunan aynı sayıda boncuk olan 108 hakiki Upanishad'ın bir listesini özetlemektedir. Muktika büyük olasılıkla yaklaşık 1000 yılında yazılmıştır.CE. Bununla birlikte, genel olarak, çoğu modern bilim adamı on üç ana Upanishad'ı tanır. Bu kutsal yazıların en önemlilerinin derlenmesi için genellikle sunulan süre 800 ile 400 arasındadır.M.Ö..[15]

Upanişadları sınıflandırmanın birçok yolu vardır: Döneme, Budist etkisine, kapsadıkları konulara veya Brahmanaları ile olan ilişkilerine göre, 16. bölümde Vedaların kurban törenleriyle ilişkisini açıklayan Hindu dini düzyazı metinleri seti. Bununla birlikte, on üç ana Upanişad'ın her biri, dört ana Vedik metinle ilişkilidir ve bir tefsir biçimi veya ilk metinleri anlamanın bir yolu olarak hizmet eder.[16]Bu temel yazılar ve diğer büyük Upanişadlar, shruti (vahiy edilmiş bilgi) olarak kabul edilir. Aslında, bilgili bir düşünür, başka bir bilgili düşünürün fikirleri hakkında yorum yaptıysa, bu bile shruti olarak kabul edilir.[17]

Upanishad'lar, çakra bilgisi arayan herkes için son derece önemlidir. Onlar sadece modern çakra sistemlerimizin çoğunun temelini oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda çakralarla ilgilenmemizin ana nedeni de dahil olmak üzere çakra bilgisi ile ilişkili birçok felsefenin temelini oluştururlar.

Özetle kundalinimizi, erdemli davranışlarımızı ve ruhumuzu (atman) "yeniden ölüm" denen bir kavramla geliştiriyoruz. Kısaca söylemek gerekirse, bu fikir doğum ve ölümden kaçmanın zor olduğu anlamına gelir. Reenkarnasyon yoluyla hem doğumu hem de ölümü sürekli olarak tekrarlarız. En eski Upanişadlardan biri olan Brihadaranyaka'ya göre, bu döngüden kaçmanın ve onu fethetmenin yolu, ritüelin altında yatan kozmik bağlantıyı kucaklamayı vurgular. Evrenin birliğini ve ruhumuzun onunla bağlantısını kavrayan bu Brahman duygusuna veya aşkın bilince ulaşmak için çakra merdivenine “tırmanıyoruz”.[18]

Upanişadlar aracılığıyla, bazılarına 1. bölümde zaten değindiğimiz ve diğerlerini bu bölümde keşfedeceğiniz diğer temel öğretileri buluyoruz; yine de diğerleri kendilerini daha sonra tanıtacaklar. Bu kitapta ilerlemeye devam ettikçe, karma ya da eylemimizin sonucu hakkında bilgi edineceksiniz; samsara veya reenkarnasyon; mokşa veya nirvana; ve az önce bahsettiğimiz terimleratman ya da ruh ve Brahman ya da Mutlak Mutlak Kadir. Upanişadlar ayrıca kendini gerçekleştirme, yoga ve meditasyon doktrinlerini formüle etti.[19]

Onlar hakkında konuşuyorlar*Maya*, hayatın bir yanılsama olduğu inancı ve beş*koshalar (veya* Bölüm 2)'de tartışılan ve gerçek gerçekliği bilmemizi engelleyen kılıflar ve beş*pranalar (*1. bölümde de ziyaret ettiğimiz hayati enerji.[20]Ve Upanishad'lar sayesinde artık bizi kalıcı barış durumuna getiren yüzlerce farklı yoga pratiğine sahibiz.*asanalar*(pozlar) ve*pranayama*(nefes alma). Üçü hakkında öğreneceğiniz şey Upanişadlar sayesindedir.*gunalar*(doğanın nitelikleri) ve evrensel bir hukuk ilkesi olan dharma hakkında. Aslında, içinde*Yoga Kundalini Upanişad*nadis ve çakralar aracılığıyla rotasını yukarı doğru davet ederek kundalinimizi nasıl aktive edeceğimizi öğreniriz.[21]

Atalarımızın çakralar ve ilgili kavramlar hakkında ilk söylediklerini keşfetmek için en eski Upanişadlardan birkaçını inceleyelim.



Gökkuşağı Yılanının En Çok Tarihi

eski kültürler, harekete geçiren kundalini

benzeri bir enerji olduğunu varsaymışlardır.

daha yüksek bilinç. Thomas

McEvilley, The Shape of kitabında

Antik Düşünce, filozof Platon'un ilahi

bir tohumdan bahsettiğini paylaşıyor

bu beyinde bulunur ve ayrıca meni

içinde vücut bulan kundalini benzeri bir

ruh gücüdür.[22]Düşük fikirli bir insanda,

ilahi enerji iner ve meni yoluyla seks

yoluyla üremek için kullanılır. Yüksek

fikirli bir insanda, hayat-

Meni içindeki güç vermek

yukarıya beyne aktarılır.

fiziksel yaşamdan çok ruhsal yaşamdır.

Platon, kundalini yükselişiyle açık paralellikleri olan bu süreci açıklamanın yanı sıra, omurganın ve onun yanındaki iki gizli kanalın rolünü de ele almıştır. Bunlar sushumna, ida ve pingala ile karşılaştırılabilir. Platon da tanımladı anımsatan düğümler çakralar.[23]

Kundalini enerjisinin sembolizmi, antik Yunanistan'da yaygın olan caduceus imgesiyle de benzerlikler taşır. Sayfada gösterilen bu sembol49, iletişim tanrısı Hermes veya Merkür'ün Caduceus'u olarak adlandırılır. Yunan efsanesine göre, etrafına sekiz rakamı şeklinde sarılmış iki yılan bulunan bir asadan yapılmıştır. Asanın tepesinde bir çam kozalağı bulunur ve sarmaşıkla iç içedir ve bazen tepesinde kanatlar bulunur. Mitolojide, caduceus'u taşıyan, aynı zamanda ruhsal ölüm ve yeniden doğuşun metamorfik sürecini temsil eden şarap ve şenlik tanrısı Dionysos'tur.

Çağdaş mistikler, asayı sushumna nadi, iki yılanı ida ve pingala nadi olarak ve bunların iç içe geçmesini çakralardan yükselen kundalini enerjisini temsil ediyor olarak algılar. Bu sarmal yapı göz önüne alındığında, DNA'ya da bir gönderme vardır. Çam kozalağı, bilincin çiçeklenmesini sembolize eder; Birçok kültürde, çam kozalağı, yedinci çakra ile ilişkili organ olan epifiz bezini temsil eder. Ve kanatlar aydınlanmayı, ruhun beden aracılığıyla serbest bırakılmasını simgeler.[24]Gördüğümüz gibi, bu mistik tasvir, Hindu kültüründeki kundalini aktivasyonunu içeren düşünce ve biçim bakımından benzerdir.

Tarih bilgini Thomas McEvilley, Mısır mitolojisi ile kundalini arasındaki benzerlikleri araştırıyor. Ona göre, ahiret tanrısı Osiris, annesinin omurgası üzerinde, omurlarını bir merdivenin basamakları olarak kullanarak cennete yükseldi. bu

Mısırlılar ayrıca omurgadan geçen ve kundalini'yi çok iyi yansıtabilen bir yaşam muskasına da tapıyorlardı.[25]

Çin dahil diğer bölgeler, Hindu kundalini felsefesine benzer birçok kavram ve uygulama öğretmiştir. Örneğin, Çin'in Taocu simyacıları, meni omurgayı beyne kadar zorlamak için birçok enerjisel uygulama ve teknik kullandılar ve bu da dönüşüme yol açtı.[26]Bu örnek, genital bölgeden yükselen kundalini temasına benzer.

Ve dünyanın diğer tarafında, Meksika'da yılan tanrısı Quetzalcoatl'ın takipçilerini buluyoruz. Çok renkli ve tüylü Quetzalcoatl, öğretileri Meksika'nın çoğunda iki bin yıldır hüküm süren bir Aztek tanrısıdır. Bu figürle ilgili birçok çağrışım arasında diriliş ve yaşam vardır ve bu tüylü yılana atfedilen enerji genellikle Hindu kundalini ilmindeki yılanla karşılaştırılır.[27]Tüylü yılanın görüntüleri resim 3, bölüm 2'de gösterilmektedir.

Yılan teması, mevsimlerin döngüsünü ve hayat verilmesini önerdiği söylenen mağara sanatlarının çoğunda bir gökkuşağı yılanı betimleyen Avustralya yerlilerine de özgüdür. olarak adlandırılan düzinelerce başka yerli kültüründe de bulunur. *borlung*Miali tarafından,*kajura*Ingarda tarafından ve*taypan* Wikmunkan tarafından.[28]

Hatta bazı Hıristiyan mezhepleri, Eski Ahit'te Ruah dişil adı verilen Hıristiyan Kutsal Ruhu'na kundalini güçleri atfederler. Kundalini, ilk Pentekost'ta İsa'nın takipçilerinin önünde beliren alevlere ve Masonların gizli Hıristiyan kardeşliği arasında omurgadan yükselen bir ruh ateşine benzetilmiştir.[29]

En Eski Upanişadlar: Çakra Bilincinin Kökleri

İlk Upanishad'ların birçoğu çakraları tanıtır ve

çakra ile ilgili kavramları tanıyacağımız şekillerde bugün. Bunlardan birkaçını kısaca inceleyelim.

Çandogya UpanişadOn üç ana Upanişad'dan biri olan bu metin,*Sama Veda*ve sekizinci yüzyıla tarihleniyorM.Ö.. Bir pasajda genellikle belirli bir çakranın ilk tanımlanabilir sözü olarak kabul edilen şeyi içerir, kalbi vücutta bilincin yeri olarak tanımlar ve bilinç bir nilüfer şeklini alır. Şimdi kalbi sayısal olarak dördüncü çakra olarak tanımlıyoruz.

Bu metinden en sık alıntılanan pasaj şudur:

> Ve eğer ona derlerse: "Şimdi o Brahman şehrine ve içindeki saraya gelince,*yani*kalbin küçük nilüferi ve kalbin içindeki küçük eter, içinde aranmayı veya anlaşılmayı hak eden ne var? ”
>
> O zaman şöyle demelidir: “Bu eter (tüm uzay) ne kadar büyükse, kalpteki o eter o kadar büyüktür. Hem gök hem yer onun içindedir, hem ateş hem hava, hem güneş hem ay, hem şimşek hem de yıldızlar; ve bu dünyada ondan (Öz) ne varsa ve ne varsa (yani olmuş veya olacak ne varsa), içinde ne varsa hepsi bu.”[30]

Bu Upanişad aynı zamanda nadileri kalp merkeziyle de ilişkilendirir. Aşağıda bu pasajın (çağdaş sözcükleri kullanan ancak eski terimleri parantez içinde tutan) bir çevirisi bulunmaktadır.

> Kalbin 101 enerji kanalı (nadis) mevcuttur. Bunlardan biri takkeye yönlendirilir. Bu sayede, yukarıya ulaşarak ölümsüzlük (Amrita) elde edilebilir. Diğer tüm kanallar çeşitli yönlere gidiyor - onlar ölüm kapıları, çıkış kapıları.[31]

EEGZERSİZ:**Brahman'ın Kalbini Ziyaret Etmek için Kılavuzlu Meditasyon***Çandogya Upanişad*, **kalp, her şeyin altında yatan ve devam ettiren Yüce Güç olan Brahman'ın sarayıdır. Bu içsel cenneti deneyimlemenin, kendinize rehberlik etmenize izin vermekten daha iyi bir yolu var mı?**

Sakin bir yerde, birkaç derin nefes alın ve eski tanrıların rüzgarlarının sizi kalbinizin iç kutsal alanına yönlendirmesine izin verin. Parlak ve parlak küçük bir nilüferin ortasından üflendiğinizi hissedin. Girmeden hemen önce, eterik bir sisle dolu küçük bir alanı gözetlersiniz.

Nilüferin taçyaprakları içine tamamen girer girmez, ilk bakışta bu alanın küçük ve bulutlu olduğunu, aslında geniş ve ışıkla dolu olduğunu fark edersiniz. Gerçekten de, sizin için önemli olan her şey, gökten yere, bu sonsuz uzayda yer alıyor gibi görünüyor. Hava, ateş, su, toprak ve eter dahil tüm elementleri algılarsınız ve hayatınızdaki her şeyin bunlardan oluştuğunu bilirsiniz. Başınızın üstündeki yıldızları ve ayaklarınızın altındaki toprağı görüyorsunuz. Ve kendinizi, özgür iradeye sahip bir varlık olarak, tüm bunların Yaratıcısı tarafından tamamen sevilen bir varlık olarak hissedebilirsiniz.

Kendinizin bu merkezinde Brahman'ın bolluğu için içiniz ve hazır olduğunuzda, günlük yaşamınıza geri salıverilmeyi isteyiniz. Lotusun merkezinden çıkın ve bu dünyanın gerçekte ne kadar güzel olduğunun farkında olarak tazelenmiş ve tam bilince geri dönün.

Prashna UpanişadBu Upanishad, vücutta kaç tane nadi olduğuna dair bir formül sağlar. İlişkili*Atharva Veda*, aynı zamanda ana on üçten biridir. Kelime*praşna*Sanskritçe'de "soru" anlamına gelir.[32]Bu metin, nadilerin yaygın nefes yoluyla nasıl dallandığına dair bir formül sağlar:

101 asıl nadi

101 x 100 = 10.100 daha küçük nadi 101 x 100 x 72.000 = 727.200.000 daha ince nadi Bu, vücudumuzun 727.200.000 nadi içerdiği anlamına gelir.[33]

Ama bekleyin: daha da fazla nadi olabilir! İçinde*Şiva Samhita*, Vedik sonrası dönemde yazılmış yoga üzerine bir Sanskritçe metinde aşağıdakiler yer alır: İnsan vücudunda 3.500.000 nadi vardır ve bunların on dördü önemlidir.[34]

20. bölümde, nadilerin çeşitli teorilerini ve onlar hakkındaki bilgi kaynaklarını hem Vedik metinler yoluyla hem de bu tür yazılarda daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

olarak*Şiva Samhita,*bu nispeten yeni bir metindir ve Upanişadlardan biri değildir.

Yoga Kundalini UpanişadBu kutsal kitap, küçük bir Upanişad olarak kabul edilse de, Kutsal Kitap'ın bir parçasıdır.*Krishna Yajur Veda*. İçinde altı çakra artı sahasrara veya yedinci çakra olduğunu öğreniyoruz. Üç bin yıl sonra Batı dünyasına giren temel kavram budur. Bu Upanişad'da sunulan bazı özel fikirler şunlardır:

- Çakralar, hayati güç olan Shakti'nin merkezleridir. (Tanrıça Shakti daha sonra, sorunlarımızı temizlemek ve aydınlanmaya davet etmek için çakralardan yükselen yaşam enerjisi olan kundalini ile ilişkilendirilecektir.)
- Çakralar, evrenin temel enerjisi olan prana'nın merkezleridir.
- Çakralar, nihayetinde "Yüce Brahman" ile özdeşleşmek için çakradan çakraya seyahat eden "Kundalini Ana"nın merdivenidir.

Bu Upanişad'da kundalini, ilkel enerji olan yılan veya mistik ateş olarak tanımlanır. Shakti olarak, vücudun merkezindeki ilk çakra olan muladhara'da uykudadır, tüm organik ve inorganik maddelerin altında yatan bozulmamış bir güç.

Burada ayrıca samadhi'ye ulaşmak için taçtaki "bin yapraklı nilüfere" kadar kundalini'yi takip eden bir "bilge yogi" olmaya da davet ediliyoruz.

Yedi çakranın tümü bu kutsal kitapta bugün hala yaygın olarak kullanılan Sanskritçe terimleriyle etiketlenmiştir. Bunlar:**Birinci Çakra:**Muladhara**İkinci Çakra:**Svadhisthana**Üçüncü Çakra:**Manipura**Dördüncü Çakra:**Anahata **Beşinci Çakra:**Vishuddha**Altıncı Çakra:**Ajna**Yedinci Çakra:**Sahasrara *Yoga Kundalini Upanişad*çakraların doğada kaba (fiziksel) olmadığı fikrini doğrular. Belirtildiği gibi, örgütlenmeye yardımcı oldukları bedende algılanabilseler bile, ölüm anında ortadan kaybolurlar.[35]

Bu en eski Upanişadlardan da görebileceğiniz gibi, çakralar ve nadiler gibi ilgili fikirler, daha takvim değişmeden önce şekilleniyor ve yayılıyordu.M.Ö. ileCE. Upanishads'ın bir sonraki aşaması, çakra ile ilgili kavram ve fikirlerin daha fazla yapılandırılmasıyla sonuçlandı.

Orta Seviye Upanişadlar 200 arasında yazılmış birkaç Upanişad M.Ö. ve 200 CE çakra bilgisinin gelişimi hakkında bilgi arayışımızda bize yardımcı olun. Bunlar şunları içerir: *Darsana Upanişad*, *Yoga Sikha Upanishad, Yoga-Tattva Upanishad*, *Dhyana Bindu Upanishad*, *ve Brahma Upanişad*. Aşağıda, çakrayla ilgili bu kutsal metinlerin bir örneğinin öne çıkan noktaları verilmiştir. kavramlar.

Darsana Upanişad bu *Darsana Upanişad*nın parçasıdır *Sama Veda*. Bir adanmış ile Vishnu'nun bir enkarnasyonu olan Lord Dattatreya arasındaki bir konuşmayı içerir. Bu kutsal yazı, yoganın sekiz katlı yolu ile ilgilidir. Çakraları ve yerlerini, mantraları, bijaları, elementleri, çeşitli meditasyon biçimlerini ve nadileri tanımlar. Metnin bir kısmı oldukça güzel: Om! İçimde Barış olsun!

Çevremde Barış olsun!
Üzerimde etkili olan güçlerde Barış olsun![36]

Sonraki metinde, bazıları size 3. bölümde tanıtılan, yoga pratiğinin fiziksel pozları olan asanaların kullanımını buluyoruz ve temizleyici bir nefes alma sürecinin bir parçası olarak birkaç çakrayla ilişkili isimleri öğreniyoruz. Örneğin: Bilge adam Swasthikasana'da oturur, nefesini tepeden tırnağa dolana kadar çeker ve iki ayak, mooladhara, mide, kalbin ortası, ensenin altı, çene, göz kapaklarının ortasında tutardı. alın ve kafatasının üst kısmında.[37]

Swasthikasana, oturmuş bir yoga pozunun adıdır ve “mooladhara”ya yapılan atıf, ilk çakradır. Bu pasajda yer alan vücudun diğer alanları da çakra bölgeleriyle ilgilidir.

Buna ek olarak, yazar çeşitli mantraların veya çakralarla ilgili seslerin kullanılmasını önerir. *jambon*, *tatlı patates*, ve *Veri deposu*, hepsini 3. bölümde keşfetme şansınız oldu.[38]

Yoga Sikha Upanişad bu *Yoga Sikha Upanişad* ait *Krishna Yajur Veda*. *Yoga Sihası* "Yogaların başı" anlamına gelir, "yoganın sırlarını" ve Yüce Tanrı'nın vahiyleri olarak kabul edilenleri içeren bu Upanişad'ın içeriğini ima eder. denileni verir *reklam,* ya da Yüce Benlik ile bireysel benlik arasında hiçbir ayrım olmadığını belirten monizm ilkesi. Aksine, dünya sadece bir yanılsamadır veya *Maya*.

Bu Upanishad ayrıca *siddhi* veya büyülü güçlerin, kundalini içlerinden geçerken çakraların içinde uyandığı söylenir; öneminin de altını çizmektedir. *jnana*, ya da bilgi ve kurtuluşa ulaşmak için yoga ve denilen bir uygulama sunar. *maha yoga* (harika yoga), Mantra, Laya, Hatha ve Raja yoga biçimlerinin bir kombinasyonu.

Bu Upanishad'da beden, Shiva tapınağı ve kundalini'nin koltuğu ile karşılaştırılır. Yedi ana çakraya atıfta bulunulurken, bir *hayır,* veya Sabda Brahma olarak adlandırılan içsel ses.[39]

Aşağıdaki bir alıntıdır *Yoga Sikha Upanişad*: Bedeni olan herkes için, bedenleri Shiva'nın tapınağıdır. Onlara gizli güçler verebilir. Anüs ile penis arasındaki üçgen kısma mooladhara denir. Burası Shiva'nın hayat veren bir güç olarak yaşadığı yerdir. Orada Kundalini denilen Parashakthi yaşıyor. Oradan rüzgar üretilir. Ateş de oradan üretilir.[40]

Yoga-Tattva Upanishad Yoga-Tattva Upanishad, Advaita kanonunda küçük bir Upanishad olarak sınıflandırılır ve yoga pratiği ile ilgilenir. *Yoga tattvası* "yoga-gerçeği" anlamına gelir ve kutsal yazı, "işiterek ve çalışarak tüm günahlardan özgürleşmek" isteyen yogilere adanmıştır.[41]

Bu metin yedi temel çakrayı, çeşitli duruşları ve amaçlarını, nefes alma tekniklerini, yenilmesi veya kaçınılması gereken yiyecekleri, cinsel uygulamaları (örn. *bija (*ses mantraları) ve 2. bölümde çakralarla ilişkilendirdiğimiz beş element.

Bu, daha ileri bir giriş olarak kullanmak için iyi bir belgedir. *siddhi* veya ortaya çıktıkça kundalini tarafından çakralarda uyarılan okült güçler. K. Narayanasvami Aiyar'ın tercüme ettiği gibi, bu yetkiler, durugörü içerir,

basiret, uzak mesafeler arasında ulaşım ve diğerlerinin yanı sıra büyük konuşma güçleri. Ayrıca farklı biçimler alma, görünmez olma, havaya yükselme ve demiri altına dönüştürme yetenekleri de dahildir.[42]Aşağıdaki alıştırma, içinizde halihazırda aktive olan herhangi bir siddhiyi saptamanıza yardımcı olabilir.

Yoga-Tattva Upanishad ayrıca beş unsuru birbirine bağlar—*prithvi*(toprak), *apalar* (Su),*agni*(ateş),*vayu*(hava) ve*akasa*(öz veya eter) - vücudun çeşitli bölgelerine. Bu metinde, elementler tarafından yönetilen vücudun alanları, çakraların yönettiği görülenlerden biraz farklıdır; örneğin, prithvi (toprak), ayaklar ve dizler arasındaki alanla ilişkilidir. Her element aynı zamanda bir şekil ve ses ile temsil edilir. Elementler birçok çakra, ruhsal ve şifa sistemi ile ilişkilidir ve bunları diğer ilgili bölümlerde tartışılmış olarak bulacaksınız.[43]

EEGZERSİZ:**Bir Öz Değerlendirme — Hangi Siddhileri Zaten Etkinleştirdiniz?**

Onlarca yıl önce çakralar ve kundalini ile ilk kez tanıştığımda, kundalini inisiyesinin kullanabileceği sihirli güçler olan siddhilerden de söz edildiğini duydum. Kendimi aydınlanmış olmaktan uzak saymama rağmen, çocukken bile birkaç siddhi deneyimlemiş olduğumu keşfetmek beni şaşırttı. Aynı deneyimi yaşamış olabilirsiniz.

Çoğumuz belli çakralar uyanmış olarak doğarız. Geçmiş bir yaşamdan gelen güçleri taşıyabilir veya uteroda etkinleştirebiliriz. Çocukluk veya yetişkinlik döneminden geçerken siddhileri de tetikleyebiliriz. Bu alıştırmanın amacı, sol beyin öğrenimimizden kısa bir "mola" almak ve siddhi'nizin durumunu değerlendirmek için sezgisel sağ beyninizi kullanmaktır.

Bölüm 2'de yaptığım gibi siddhileri çakralara göre basit bir şekilde düzenledim, ancak bu alıştırma için sadece birkaç tanesini sunuyorum. Kendiniz üzerinde daha eksiksiz bir değerlendirme yapmak için 2. bölümün bireysel çakra bölümlerine dönün.

Siddhilerle olan deneyimlerinizle ilgili sorularda size rehberlik ederken, ilgili çakraya odaklanın ve belirli yeteneklerden herhangi birini veya benzerlerini deneyimleyip deneyimlemediğinizi hatırlayın. Bu bölümde bahsettiğimiz Brahman ruhunun bu hediyeleri sizin için daha kolay ve güvenli bir şekilde aktive etmesini isteyip istemediğinize daha sonra karar verebilirsiniz.

İlk Çakra (Kalçalarınızda):hiç patlama yaşadın mı

yoğun fiziksel güç mü, güç mü? Beş duyunuz size hiç içgörü veya uhrevi bilgi sağlıyor mu? Nesneleri tutabilir veya insanlara dokunabilir ve içlerinde neler olduğunu bilebilir veya belki de nesnelerin daha yüksek amaçlar için çevrede nereye yerleştirilmesi gerektiğini hissedebilir misiniz? Fiziksel duyumlarınız aracılığıyla dünyayı anlamanın tüm yollarını düşünün ve bunları siddhi güçleriniz olarak etiketleyin.

İkinci Çakra (Karnınızda): Hangi yönlerden kendin gibi hissediyorsun

Dünyadaki ışık hakkında daha fazla anlayışla ortaya çıkmak için "ruhun karanlık gecesinde" tüneller açtınız mı? Bu içsel farkındalık başlı başına bir siddhidir. Başkalarının duygularını veya ihtiyaçlarını ne sıklıkla hissediyorsunuz veya duygusal hayal gücünüzden yaratıyorsunuz? Siddhi olarak bu yetenekleri benimseyin.

Üçüncü Çakra (Solar Pleksusunuzda):hiç iyileştin mi

hastalık mı hastalık mı, kendi kendini iyileştirme adımlarını attıktan sonra mı? Nedenini bilmeden veya başkalarının motivasyonlarına uyum sağlamadan bir şeyi ne sıklıkla basitçe biliyorsunuz? Bunların hepsi zihninizi "ateşlemenin" ve üçüncü çakranın siddhilerini kullanmanın yollarıdır.

Dördüncü Çakra (Kalbinizde):ile bağlantılı birçok hediye var.

dördüncü çakra, geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında ileri düzeyde bilgi, sezgisel olarak duyma ve görme yeteneği ve beden dışı seyahat etme yeteneği dahil. Bu yeteneklerden herhangi birini ne sıklıkla deneyimlediniz? Bir şifacı olarak hangi şekillerde hizmet ettiniz - ya el koyarak ya da sadece bir dua, bir dilek ya da bir rüyayı diğerine göndererek - ve bir farkı gözetlediniz? Bu şifa güçlerini kucaklayın, çünkü onlar sevgiye hizmet etmek ve bilgece kullanmak için sizindir.

Beşinci Çakra (Boğazınızda): Ruhsal bilgin görünüyor mu?

eski ve evrensel? Mesajları sezgisel olarak algılayabiliyor veya duyabiliyor musunuz? İyi bir öğretmen veya etkili bir yazar veya belki de ikna edici bir iletişimci olarak biliniyor musunuz? Bunların hepsi beşinci çakra siddhilerinin belirtileridir.

Altıncı Çakra (Alnınızda): Sezgisel olarak görsel misiniz, neyin doğru olduğunu sezin mi yoksa bu yetenek aracılığıyla geleceği sezin mi? Başkalarının auralarını hissediyor musun? Bulutların hareketini yorumlamak, geleceği kristal bir küre içinde görmek veya tarot, avuç içi okuma veya Ben Ching? Altıncı çakra siddhileriniz var.

Yedinci Çakra (Başınızın Üstünde):İnsanlar sana sık sık söyler mi? Karakteristik olmayan bir şekilde bilge olduğunu? Manevi bir bilgi duygusuna sahip misiniz? Diğer dünya ruhlarının varlığından haberdar mısınız? Tanrısal'ın kendiniz veya başkaları için istediğini hissedebildiğinizi hissediyor musunuz? Doğru gelmiyorsa doğaüstü güçleri kullanmaya direnebilir misin? Yedinci çakra siddhis ile evlisiniz.

Siddhi yeteneklerinizi değerlendirdikten sonra, kalıp olup olmadığını görmek için bulduklarınızı gözden geçirin. Yetenekleriniz belirli çakralarda diğerlerinden daha mı güçlü görünüyor? Daha da geliştirmek istediğiniz hediyeler var mı; Öyleyse nasıl? Büyümenizi hızlandıracaksa, bu alıştırmaya tekrar tekrar dönmenize izin verin.

Dhyana Bindu Upanishadbu*Dhyana Bindu Upanishad*"meditasyona destek olan gizli öğretiler" olarak tercüme edilebilir. Dönem *bindu* "damla" veya "inci" anlamına gelir. Bunun bir temsili, bazı Hinduların kaşlarının arasına taktıkları renkli işarettir. Bu Upanişad'da bindu yaşamın özünü, tüm varlığımızı destekleyen bir iksiri temsil eder.

Bu kutsal yazının, sözde*Sama Veda*. Sadece dört fiziksel duruşu paylaşırken, ne kadar canlı varsa o kadar asana olduğunu söylüyor. Diğer Upanishad'larla uyumlu olarak, çakralara, çakra yapraklarına, bijalara, mantralara ve daha fazlasına atıfta bulunarak Brahman'a ve altı katlı bir yoga yoluna odaklanır.

Bu aynı zamanda tek heceli kelimelere odaklandığı için incelemek için iyi bir Upanishad'dır.*hakkında*. Pranava da denir,*hakkında*Brahman'ı temsil ettiği için bütünlüğü ileten nihai sestir.[44]Bu sesi oluşturan üç Sanskritçe harf “a”, “u” ve “m”dir ve her biri ayırt edici bir unsur, renk, yer ve

guna(Bhagavad Gita'da atıfta bulunulan ve bu kitabın 5. bölümünde ve başka bir yerde daha ayrıntılı olarak incelenen üç zihin durumundan biri).[45]

Kutsal yazının dediği gibi, Kutsal kelime Om yaydır, Atman (Öz) oktur, Brahman'ın (Yüce) işaret olduğu söylenir.[46]

Brahma Upanişadbu*Brahma Upanişad*nın parçasıdır*Yajur Veda*. Çakra araştırmamıza ana katkısı, çakra tarafından işgal edilen dört yerden bahsetmesidir.*puruşa,*veya ruh: göbek, kalp, boğaz ve kafa. Çakralara benzeyen bu konumlar, dört bilinç durumunu ve dört tanrıyı aşağıdaki gibi temsil eder:

Chakra

State

God

Göbek

uyanık bilinç

Brahma

Kalp

Rüyasız uyku

Vişnu

Boğaz

Rüya görmek

Rudra (bir Shiva şekli)

Kafa

Brahma'nın tüm bedensel alanlardan geçtiği ve var olan her şeyde parıldayan ve çıkmayan aşkın durum olarak ifade edildiği söylenir.48

EEGZERSİZ:**Kadim Metinlerin Huzuru Olmak***Darsana Upanishad'ın* **sayfadan lirik metin327tekrar zihninizde, bu sefer kendinizi kelimelerin enerjisine ve anlamına bırakın. Ya içinizdeki huzuru gerçekten kucaklayabilseydiniz? Senin dışında huzur? Üzerinizde işleyen barış mı? Ya sürekli olarak bu huzuru oluşturabilseydiniz ve başkaları için bir model olabilseydiniz?**

Dünyanın En Eski Yazılı Dilini
Telaffuz Etmek İnsanlar tüm
yaşamlarını,
Hindu kutsal metinleri orijinal
Sanskritçelerindedir ve biz burada bu
konunun sadece yüzeyini çizebiliriz.
Yine de, çakralarla ilgili birçok kelime
isimleri de dahil olmak üzere, başlangıçta
bu en eski yazılı dilde icat edildi.
ana çakraların kendileri - telaffuz
hakkında biraz bilgi yardımcı olabilir.
Sanskritçe kelimeleri yüksek sesle konuşmak
ilk kez ele geçirilen kadim bilgeliğe
bağlanmanın bir yoludur.
klasik metinler.

Sesli harfler

Bir (li) dışındaki her Sanskrit seslisinin kısa ve uzun olmak üzere iki biçimi vardır. Sözcükler fonetik olarak sunulduğunda üzerinde bir çubukla işaretlenen uzun biçim, kısa biçimin iki katı uzunluğunda telaffuz edilir. Böylece nīla (mavi) ve gōpa (sığır çobanı) sözcüklerinde, ilk hece ikincinin iki katı uzunluğunda tutulur. İşte ünlüler:

-
  - a
  - a
  - i
  - i
  - sen
  - ū
  - ri
  - ri
  - de olduğu gibi
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  - yukarı
  - baba
  - vermek
  - görmek
  - koymak
  - kural
  - yazılı
  - yazılı (fakat kahraman iki defa olarak akciğer)
  - e
  - yapay zeka
  - Ö
  - ben
  - li
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  - onlar
  - koridor
  - Git
  - inek
  - yapabilmek

Ünsüzler Ünsüzler genellikle İngilizce'deki gibi telaffuz edilir, ancak bazı farklılıklar vardır. Ünsüz ph, örneğin İngilizce p olarak telaffuz edilir, ardından h, şu şekilde gelir:

gelişigüzel. Sutyen tiksinti gibidir. Bir dizi retroflex ünsüz - t., Th, d., Dh, n., And sh - dilin ucunun ağzın çatısına değmesi dışında neredeyse İngilizce gibi telaffuz edilir. Böyle bir telaffuz İngilizce'de yoktur ve kısmen Doğu Hint aksanlarının ayırt edici doğasını açıklar.
Aksi takdirde, ünsüzlerin telaffuzu oldukça tanıdıktır:

-
  - ch
  - n
  - n
  - m.
  - H
  - G
  - J
  - s
  - H.
  - de olduğu gibi
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  - değiştirmek
  - banyan
  - şarkı söyle
  - anne
  - mutlu
  - altın
  - jöle
  - gemi
  - bir hafif H

Bu yönergeleri çakralarla ilgili tartışmamıza uygulamak için, birincil yedi çakranın Sanskritçe adlarını yüksek sesle söylemeyi deneyebilir, üzerlerinde bir çizgi ile gösterilen sesli harflerin telaffuzunu uzatabilirsiniz. İsimleri seslendirerek, sübtil beden bilgisini bir kişiden diğerine sözlü olarak aktaran eski gelenekten yankılar duyacaksınız.

Birinci Çakra:Mūlādhāra**İkinci Çakra:**İsveççe**Üçüncü Çakra:** Manipura**Dördüncü Çakra:**Ānahata**Beşinci Çakra:** Viśuddha (İngilizcede genellikle "vishudda" olarak yazılır)**Altıncı Çakra:** Ājñā

Yedinci Çakra: Sahasrara[49]

Antik Çağlardan Vedik Olmayan Metinler Çoğu çağdaş yoga sistemi, uygulayıcılarına Vedalar dışındaki kutsal kaynakları kullanarak kendini gerçekleştirme ve esenlik kazanmalarında yardımcı olmak için çakraları kullanır. Özellikle ikisi arasında en iyi bilinen:***mahabharata***Mahabharata, yoganın evrimini anlatan 100.000 ayetten oluşan dünyanın en uzun destanıdır. Dokuzuncu ve dördüncü yüzyıllar arasına tarihlenenM.Ö., Upanişadlardaki yoganın kökenleri ile sutraları veya aforizmalar, ileride tartışılacaktır.

Mahabharata'ya, dördüncü yüzyıldan kalma ünlü Bhagavad Gita dahildir. M.Ö., büyük bir kısmı o dönem tarafından zaten eski kabul edilen yoga uygulamalarına ayrılmış; Krishna, ilkel zamanlardan kaynaklanan yoga öğretilerini yeniden tesis etmek olarak sunulur. Öğretiler, nefes alma ve konsantrasyon gibi uygulamaları içerir. Sevgiyle bilindiği gibi "Gita"da, terimler *yoga*ve*yogi*Genellikle yüzyıllardır geniş çapta kabul görmüş uygulama ve tekniklerle ilişkilendirilen yaklaşık dokuz yüz kez meydana gelir.[50]

Bu noktaya kadar, Vedik yoga felsefeleri egemen olmuştur. Yoga, bir varolma yolu, kişinin kendini "durdurması" yoluyla yapılan bir "oluş" olarak sunulmuştur.[51] Her zaman Brahman'ı algılamak ve kendimizi esaretten kurtarmak için bedeni sabit tutma ve nefes almayı, enerjiyi ve zihni kontrol etme fikriyle yavaş yavaş tanışıyoruz.[52]Ama genel olarak, sonrakilere gelene kadar, Upanişadların çoğu bu konuda spesifik değildir; sistematik bir felsefe sunmazlar. Bu büyük bir sıçramayla değişir.

Patanjali'nin Yoga Sutrasıbu*Yoga Sutrası*Patanjali, Vedalara dayanan Vedik olmayan Sanskritçe bir metindir. kabaca ikinci tarihlenen

Yüzyıl M.Ö., bunlar *sutralar*, ya da bilgelik "ipleri", şimdi Hint felsefesinin altı klasik okulundan birini temsil ediyor: Raja yoga, bilgelik yogası.

Patanjali'nin öğretisi başarıya odaklanıyor *purusa*, en içteki bilinçli benliğin veya ruhun farkındalığı. Raja yoga yolunun temel metni olarak kabul edilir ve içinde Patanjali, toplamları Ashtanga yogayı oluşturan sekiz uzuv veya adım önerir: anlamlı, amaçlı ve ahlaki bir yaşam sürme talimatı verirken dikkatimizi sağlığa ve yaşamımıza yönlendirir. manevi doğa. 196 aforizma içeren bu kutsal yazı, yoga için teorik ve tutarlı bir felsefi temel sağlar ve birkaç ezoterik kavramı açıklığa kavuşturur.

Raja Yoga'nın Sekiz Uzağı

Patanjali'nin Yoga Sutra'da yakaladığı ezoterik bilgi, yoganın sekiz kolunu veya adımını kapsar. Aşağıdakiler Sanskritçe bilgin Rammurti S. Mishra'nın klasik çevirilerine dayanarak bu uzuvların kısa kapsüllemeleri. Onun yorumlarının her birinin ardından, parantezler, genellikle daha sık karşılaşılan bir başka yorumdur.

sutralar. (Bu terimleri, dünya çapındaki çakra bilgisinde sağlam bir şekilde yerleşik bir gelenek haline geldikleri için kitabın başka bir yerinde bulacaksınız.) **Yamalar:** *Yaşamı gerçeğin ışığında sürdürmek için belirli kararları takip etmek. (Bu genellikle şu şekilde çevrilir:*

kendini kontrol etme: zarar veren bencil eylemlerden, kelimelerden ve düşüncelerden kaçınmak

diğerleri.) **Niyamalar:** *Yaşamı sürdürmek için beden ve zihnin beş faaliyet yöntemi gerçeğe doğru. (Bu, saflık ve Tanrı'ya bağlılık gibi olumlu erdemlerin yetiştirilmesini içerir.)* **Asanalar:** *Gerçeği incelemek ve zihnin özgür akışını ifade etmek amacıyla zihni ve bedeni arındırmak için duruşlar ve egzersizler. Fizyolojik mekanizma yoluyla psişik süreçler. (Bunlar, genellikle yoga kelimesiyle ilişkilendirdiğimiz fiziksel pozlardır.)* **Pranayama:** *Kontrolü prana veya enerji; bireysel enerjinin kozmik enerjiye genişlemesi. (Hayati enerjinin kontrolü; nefes ritmi.)* **Pratyahara:** *Psişik enerjinin yer değiştirmesi alt düzlem ve daha yüksek amaçlara yüceltilmesi. (Duyu nesnelerini duyu nesnelerinden ayırt etmek; zevk ve acının ötesine geçmek için sinir sistemini yenilemek.)*

Dharana: *Dikkatin sabitlenmesi belirli bir nesne veya fikir. (Konsantrasyon; duyuların yavaş yavaş kontrol altına alındığı ve meditasyonun ilk aşamasıdır.*

konsantrasyon derinleşir.) **Dhyana:** *Sürekli meditasyonda dikkatin belirli bir ruhsal fikre odaklanması. (Kesintisiz konsantrasyon, tefekkür; zihnin yavaş yavaş kontrol altına alındığı meditasyonun ikinci aşaması.)* **Samadhi:** *Zihnin Yüce Bilinç ile özdeşleştirilmesi. (Derin zihnin hareketsiz kaldığı ve aşıldığı konsantrasyon; kendi kendine gerçekleşme.)*[53]

Gördüğünüz gibi, çakraoloji Upanishads ve Patanjali'nin yazıları da dahil olmak üzere yazılarla olgunlaşmaya başladı. *Yoga Sutrası*, çakra tıbbı kavramlarını üç alana yerleştirmek için diğerlerine katılan yazılar: Hindu ortodoksisi, tantrik felsefe ve yoga uygulamaları. Olgunlaşma süreci, çakraların yanı sıra nadiler, koshalar ve kundalini de dahil olmak üzere farklı süptil enerji yapıları kategorilerine yol açtı. Şimdi, modern dünyadaki çakra kitaplarında ve okullarında görünen çakra değerlendirmelerinin en hayati olanlarıyla tanıştık.

İndus Vadisi'nde ve Vedik yazının uzun tarihi boyunca taşınmış olarak, şimdi eşit derecede güçlü çakra bilgisi kaynaklarına dönmeye hazırız: tantrik ve yogik metinler.



Tantra Işığının Ardından ve Yoga

DARKNESS SÜRÜLEMEZdışarı karanlık; sadece
ışık bunu yapabilir.

MARTINLUTHERKING, Jr.

C Brahman Hinduizmi olarak da adlandırılan ortodoks Hinduizmin gelişmesiyle birlikte, tantra ve onun muadili yoga idi. Son bölümde gördüğümüz gibi, her üç disiplinin de kökleri, kabaca 3300 ile 1300 yılları arasında bir Tunç Çağı uygarlığına ev sahipliği yapan İndus Vadisi'ndedir.M.Ö.ve o zamanlar bugün kuzeydoğu Afganistan'dan Pakistan'a kadar uzanıyordu ve kuzeybatı Hindistan'ı da içeriyordu. Temelde İndus Nehri'nin havzalarında bulunuyordu. Bir düzeyde, üç manevi uygulamanın tümü - Hinduizm, tantra ve yoga - burada başladı ve hepsi, en azından bir dereceye kadar, çakra ile ilgili fikirleri kapsayan bilgileri içeriyor. Tantra ve yoga, özellikle bazıları binlerce yıl öncesine dayanan çakra tıbbı uygulamalarını içerir.

16. ve 17. bölümlerde Upanişadları ve diğer kutsal metinleri inceledik. Doğu Hindistan bölgesindeki ve dünyanın diğer bölgelerindeki temel çakra ile ilgili kavramları aydınlattık. Şimdi öncelikle tantra ve yoga çalışmalarına döneceğiz, çünkü bu hareketler aynı zamanda çakra bilgisi için de temeldir.

Bu konulara dalışımız birkaç yüzyılı kapsayacaktır. Tantra'nın ne olduğunu ve ne anlama geldiğini tartıştıktan sonra, antik çağlardan başlayarak ve zaman içinde ilerleyerek tarihine genel bir bakış oluşturacağız. Ayrıca, çakra bilgeliğinin gelişimine ne kattıklarına dair kısa açıklamalar sağlayarak, birçok tantrik metni listeleyip kısaca açıklayacağız. Ayrıca dört ana zaman diliminde yogadaki önemli gelişmelere ilişkin bir bölüm de yer almaktadır.

Uzun geçmiş zamanların azalan ışığına bakarken, yeni bir şafağın yükselen bilgeliğine de yol açtığımızı bilin. Ne olduğunu bilmek

Geçmişte meydana gelen, yeni bir gelecek yaratmak için kendimizi güçlendirmektir - bizim durumumuzda çakra ilacını içeren bir gelecek.

Tantra nedir?

Tantra, eski zamanlarda ortaya çıkan ve beşinci yüzyılda daha resmi bir bilgi gövdesi haline gelen belirli bir manevi ritüel, tutum ve meditasyon tarzına verilen addır.CE. Birçok tantrik mezhep, ister tek başına, ister yoga ya da diğer dinlere entegre olsun, çakra ile ilgili kavramları içerir.

Kelime ilk kez*tantra*yazılı olarak ortaya çıktı Vedik kutsal yazılardaydı; özellikle, şimdi vurguluyoruz,*Rig Veda*. Bu bağlamda, bir kumaş içinde bir ipliği çağrıştıran "tezgah" anlamına geliyordu. Bu ilk sözden bu yana, bu uzun süredir devam eden felsefe, Hindistan, Asya ve Batı Yarımküre'de Hindu, Sih, Bon, Budist ve Jain dinleri arasında pratikte ve yazılarda iç içe geçmiş ve esas olarak Budizm aracılığıyla Doğu ve Güneydoğu Asya'ya yayılmıştır. Bazıları onun başlı başına bir din olduğuna inanıyor; diğerleri, manevi bir disiplin veya süreç; ve yine diğerleri, yaşam sevgisini ve bilincin genişlemesini teşvik eden bir dizi ilke etrafında örgütlenmiş bir inançlar ve uygulamalar yığını.

Bu bölümü incelerken, tantra içinde birçok bölünmenin ortaya çıktığını göreceksiniz - hem felsefe hem de uygulama bölümleri. Tantra'yı görmenin bir yolu, dünya çapında paylaşılan bir ekmek başlangıcıdır. Çavdar, buğday veya beyaz ekmekte veya kek, bisküvi veya somunlarda kullanılabilir. Her neyse - ya da her kimse
- Dokunduğu yaşamı ve kendi içindeki ruhu kucaklaması istenir. Genel olarak, bir

tantrik disiplinin ana amacı, gerçek benliğin uyanışı yoluyla aydınlanmayı sağlamaktır. Evrensel düzeyde, tantra, tüm insanlığı cehaletten kurtarmaya ve insanları ayarlayarak değil, uyum sağlayarak mutlu bir duruma geri götürmeye çalışır. Tanımları gereği, çakralar ve diğer enerji bedenleri, çoğu tantrik (ve modern yoga) uygulamasının içsel bir parçasıdır. Onlar görünen ve görünmeyen arasındaki merdivendir - bedeni, zihni ve ruhu temizlemenin ve kendimizi bilgeliğe doğru yönlendirmenin bir aracıdır.

Tantranın çok sayıda daha bilimsel tanımı vardır ve bu sınıflandırmalar birbirinden farklı olabilir. Tantra, bir yaşama ve var olma biçiminin yanı sıra bir dizi uygulama (özellikle yogik uygulamalar) da bir fikirler dizisidir. Bunun gibi,

Tantrik gelenek, Tantralar adı verilen yazılardan kaynaklanır. Pek çok uzman, bir tantrik metnin ancak Kamika Tantra adı verilen belirli bir kutsal metinde belirlenen kriterleri karşılaması durumunda adı hak ettiğine inanır. Bir hakikat veya yazı tantrik olarak adlandırılabilir - kök*bronzluk*"yaymak" anlamına gelen ve bir başka kök sözcük olan*tatri* , "bilgi" anlamına gelir - eğer o şey hakkında büyük bilgi oluşturuyorsa*tatva,*veya "gerçekliğin ilkeleri" ve kutsal mantralar. Amaç ulaşmaktır*tra*, ya da kurtuluş.

Tantrik metnin yaygın olarak kabul edilen bir başka tanımı, onuncu yüzyıldan kalma Ramakantha tarafından yapılmıştır.CETantrik bilgini, onu Tanrı'ya ibadet etme pratiğinde hem neyin gerekli olduğunu hem de neyin engel olduğunu sunan ilahi olarak vahyedilmiş bir öğretiler bütünü olarak tanımladı. Bir tantra ayrıca özel inisiyasyon ve arınma törenlerini de özetlemelidir.[1]

Tantra tanımları ne kadar çeşitli olursa olsun, tüm tantrik fikirler, evrenin ilahi tanrının somut bir tezahürü olduğu fikriyle başlar ve biter. Evreni yaratan ve sürdüren bu Tanrı, bu Bir'dir. Bu Birliğe özgürleşmeye yönelik kendi yöntemlerimizle dokunabiliriz.[2]

Tüm tantrik mezheplerde veya uygulamalarda ortak faaliyetler vardır. Tipik olarak kişi, bir guru veya bilge bir öğretmen tarafından inisiyasyon yoluyla tantrik uygulamalarda ustalaşır. Bu manevi öğretim tarzı, yaklaşık bin beş yüz yıl önce Hindistan'da öne çıktı. Öğrenci uygulayıcıya erkekse sadhaka, tantrika veya tantra-yogini, kadınsa sadhika veya tantra-yogini denir. Bir erkek usta olarak bilinir *siddha,* ya da başarılı biri ve bir kadın usta, bir*siddha-angana*.

Gerçek evrim yolu genellikle şu şekilde adlandırılır:*sadhana*(uygulama) ve manevi kazanım denir*siddhi,*veya mükemmellik, aynı zamanda mucizevi güçlere sahip olmak anlamına da gelen bir kelime. Tüm tantralar, şu anda işgal ettiğimiz çağ olan Kali Yuga'nın karanlığıyla başa çıkmamıza yardımcı olacak bir müjde olarak kabul edilir. Çaresiz zamanlar bazen umutsuz önlemler gerektirir ve bu düşünce tarzı bazen "her şey yolunda" gibi görünen tantrik mezheplere yol açmıştır.[3]

Tantranın çoğu dalında, bir usta, ruhsal farkındalık ve siddhi güçlerinin elde edilmesine yardımcı olan teknikler konusunda talimat verir. Çakra ile ilgili veya işlevsel olarak çakra tıbbı ile ilişkili olarak adlandırdığımız teknikler şunları içerir:

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

- Asanalar (bedensel hareketler) dahil yoga uygulamaları ve kundalini veya nefes alma veya meditasyon gibi prana egzersizleri yoluyla çakraların etkinleştirilmesi
- Genellikle el hareketleri olan mudralar, ancak vücudun diğer kısımlarını da içerebilirler.
- Mantralar (heceler, kelimeler ve deyimler)
- Mandalalar (anlamlı bir şeyi temsil eden geometrik semboller)
- Yantralar (evrendeki güçlerin sembolik diyagramları)
- Tanrılarla özdeşleşme
- Görselleştirme kullanımı (bazı tantrik dallarda)
- Birçoğu, sorunları çözmek ve astroloji ve simya ideallerini benimsemek için çakraları ve nadileri kullanır.

Tüm tantrik ideolojinin merkezinde, gücünü ilahi eşi Shakti'ye (Parvati olarak da bilinir) veren, tantrik bilginin yazarı olduğuna inanılan Lord Shiva vardır. Shakti, sırayla, bu gerçekleri insanlığın kullanımına sundu. Kundalini genellikle Shakti enerjisi olarak kabul edilir. Kundalinimizi uyandırırken, Shakti'yi çakralarımız aracılığıyla yükselmeye davet ediyoruz ve bizi yedinci çakramızda Shakti ve Shiva'nın buluşmasına hazırlıyoruz. Onların birleşmesi tam uyanmamızı sağlar. "Işıklarımız yandığında", Tüm veya Brahman ile birliğimizi tekrar algılayabiliriz.

En tipik olarak, tam bir tantrik uygulama üç aşamadan oluşur: saf bilinç düzleminde kişinin gerçek kimliğinin arınması, yükseltilmesi ve onaylanması.[4]

Bu süreçleri çağdaş terimleri kullanarak şu şekillerde açıklayabiliriz:

Arıtma: Bloklardan veya toksinlerden birinin temizlenmesi. Arıtma şunları içerebilir:

Bölüm 2'de incelenen herhangi bir sayıda diyet, asana, egzersiz veya perhizin yanı sıra peçelerin kaldırılması (kosha kılıfları) . çakraların temizlenmesi ve fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal toksinlerin veya sorunların serbest bırakılması.

Yükseklik: Kendimizi doğru eylem, konuşma, tutumla yükseltiriz, nefes alma ve daha fazlası.

Gerçek Benliği Onaylamak: Tantrik yolların amacı, gerçeğimizi gerçekleştirmektir. benlikler — zaten içinde yatan ama parlaması için “vurdurulması” gereken ilahi doğa.

Tüm tantrik ritüeller, uygulayıcıların sıradan aracılığıyla doğaüstüne veya mikroskobik aracılığıyla makroskopik olana erişmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Ayrıca takipçilerin hem kişisel hem de ruhsal amaçlar için prana'yı yönlendirmelerini sağlar. Ve hemen hemen her tantrik mezhep, uygulayıcıdan kendisini tanrılarla özdeşleştirmesini ister. Kullanılan kesin tanrılar mezhebe bağlıdır; örneğin, Buddhic uygulayıcıları Buddha ile aynı hizaya gelecekler. Tantra, erken Vedik Hinduizm ile birlikte el ele geliştiğinden, Hindu tanrıları ve tanrıçaları, özellikle Shiva ve Shakti vurgulanır.

Bu tanrılara dans ederek veya şarkı söyleyerek, cinsel uygulamalarla veya gizli ritüellerle ibadet edilebilir: dışkılama, ziyafet, seks ve daha fazlası gibi etkinliklerin eklendiği sıradan ritüeller. En azından modern bir bakış açısıyla, bir tantra biçimini diğerinden ayıran şey genellikle cinselliğin kullanımıdır.

Tantra'nın Tarihi

Yüzlerce tantra ve ilgili felsefe okulu ve ayrıca tantranın diğer çeşitli maneviyat, din ve kültür biçimleriyle çoklu dernekleri vardır. Hepsinin ortak noktası, benzersiz bir Hindu geleneğidir.

Efsaneye göre, tüm ilk tantrik metinler doğrudan "Yoga'nın Efendisi" Shiva ile "Büyük Tanrıça" Shakti arasındaki diyaloglardan geldi. Bu kutsal metinler, ilahi kaynakları nedeniyle*shruti*, ya ortaya çıkardı. Ayrıca efsaneye göre, yogi siddhas bu tartışmalardan birkaçına kulak misafiri olmuş ve öğrencileri bunları yazmıştır. Vedik yazıtlar gibi, hikayeler de sözlü olarak, genellikle resim, müzik, dans ve heykel gibi sanatlar aracılığıyla sembollerin kullanılmasıyla aktarıldı.

Gerçek yazılı tantralar Hindu kutsal yazılarının en sonuncusudur ve Shastralar olarak adlandırılırlar, ancak*Atharva Veda*Tantrik yazıtların en eski ve ana Vedik kaynaklarından biriydi. Ayrıca Upanişadlar, tantrik olarak adlandırılabilecek pek çok materyal içerir. Ayrıca, birkaç tantrik*agamalar*—"Gösterilen" anlamına gelen başka bir kelimeye genellikle Shiva tantraları denir. Bunlar doğada törenseldir.

Kuzey ve Güney Hindistan'ın tantralarla ilgili kendi gelenekleri vardır, ancak hepsi Shiva, Shakti ve siddhaları vurgular. Tantrik metinler ayrıca simya, büyücülük ve astroloji ile ilgili Hindu eserlerini içerir.

Genel olarak, tantrik uygulamalar Hinduizm'e paralel olarak Vedalara dayalı olarak gelişti ve özel olarak büyüdü. Toprak temelli ve bazen erotik tantrik uygulamalar bir şekilde ayrı kaldı ama aynı zamanda Hinduizmin çeşitli dallarına da çekildi. Budizm de diğer bazı dinlerde olduğu gibi tantrik fikirlerle doydu. Sonunda ortaya çıkan şey, Brahmanik Hindular'a karşı Brahmanik Hindular olarak ayırt edilebilecek bir eşitsizlikti.*sramana*-Dünya merkezli ideolojilerden ziyade bilgelik odaklı.[5]

Aslında, tantrik gelenek, bilgeliğin aktarılma biçiminde bile, Okült Budist geleneğine birçok yönden benzer. Buda Gautama'nın ezoterik ve metafizik öğretileri inisiyasyon yoluyla ve ağızdan ağıza öğrencilere aktardığı söylenir. Tantralar böyle aktarıldı, geçti

öğretmenden öğrenciye gizlice, nihayet altıncı ve onbirinci yüzyıllar arasında yazıya geçirilinceye kadarCE.

Hepsi yogiler, yoginiler, rahipler, bilim adamları ve filozoflar tarafından yaratılmış çok sayıda Hindu ve Budist tantra vardır. Ortodoks Hindu geleneğinde olduğu gibi, genellikle daha eski eserlere dayanırlar, aynı zamanda astronomi, simya, tıp ve daha birçok alanda okült şarkılar ve metafizik çalışmalara dayanırlar. Bu bölümün önceki bölümlerinde belirttiğim gibi, kutsal seks, gerçek ya da alegorik, sık sık bahsedilen bir konudur. Bununla birlikte, neredeyse tüm tantrik metinler, yoga ve felsefede ritüel madde ve talimat içerir.[6] Bir metne tantrik demek, onu vahiy soyuna atamak demektir.

Bu metinlere dayanan üç ana tantrik gelenek vardır: Dakshina, Vama ve Madhyama. Bunlar üç ile ilgili*şaktiler*(güçleri) Shiva'nın güçleri) ve bu kitabın çeşitli bölümlerinde incelenen üç guna (sattva, rajas ve tamas) ile temsil edilir.

Dakshina, tantrik dalların en sağcı olan sattva'dır; Vama rajadır ve sağ ve sol el arasında karışıktır; ve Madhyama tamas veya solaktır.[7]

Orijinal tantralar, ibadet için seçilen tanrıya göre üç ana gruba ayrılır. Her tanrı, burada listelediğim farklı bir tantra türünün temelidir:

Vişnu: Vaishnava tantra, Hindistan, Bengal merkezli bir tantra biçimi. Bu Sol veya sağ elini kullanan uygulayıcılar olmasına rağmen, genellikle solak bir tantra olarak kabul edilir. Bu form, uygulayıcıların cinsel aşk da dahil olmak üzere beş duyu aracılığıyla maneviyatı elde etmelerine yardımcı olur.

Şiva: Shaiva tantra, Keşmir merkezli, monist, idealist, ve aşkın. Amaç, Shiva veya evrensel bilinçle birleşmektir.

Şakti: Shakta tantra, Hinduizm'in ibadete odaklanan bir mezhebi İlahi Anne Shakti'den. Shaktism'in kökleri büyük olasılıkla 22.000 yıl önce mevcuttu.[8]

İnce Bedenimiz Metinlerden Doğar

Tantralardan bazıları, palmiye yapraklarına veya önemsiz kağıda yazılmış oldukları için antik çağda kaybolmuştur. Bazıları hiç yazılmadı veya hiç yayınlanmadı. Diğerleri var

yakın zamanda “keşfedildi” ve şimdi onları sindiriyoruz. Ortodoks Hinduizm veya Budizm ile ilgili olarak her zaman sapkın ve aşırılıkçı olarak görüldüler, ancak hepsi çakralarla ilgili mevcut anlayışımıza yol açan kırıntıların izine katkıda bulundu.[9]En çok çakra dedektifi için geçerli olan geniş tantrik yazı dizisi -*Puranalar*,*Agamalar*,*Samhitas*ve basitçe olarak bilinen bir kategori *Tantralar*— Tantrik yoga denen bir yoga biçimini tanımlayın. Bu yazılarda çakralar ve nadiler dahil olmak üzere süptil bedenin kullanımını buluyoruz. Bunlara aydınlanmayı getirmek için meditasyonla nüfuz edilmelidir. Aslında, on birinci yüzyıldaCEbir yogin, çakraları ve diğer ince beden kavramlarını anlayan biri olarak tanımlandı.[10]

Birçok çağdaş çakra sisteminde ortaya çıkan belirli bir tantrik felsefe, cinsel ilişkinin vücuttaki maddelerin akışını teşvik ettiği düşüncesidir. Yüzyıllar boyunca, bu "tantrik yoga" kişinin hayatını yaşamanın bir yoluydu. Bazı mezhepler bu uygulamayı içsel bir süreç olarak sürdürürken, diğerleri iki veya daha fazla kişi arasındaki cinsel eylemleri içeren harici bir uygulama olarak devam etti.[11]Çakralar - ve - bu iç veya dış simya süreçlerinde sıklıkla araç olarak kullanılıyordu.

Tantra trika okulu içinde, kişi fiziksel, süptil ve nedensel bedenler arasında ayrım yapar, bu ayrımı daha sonra tartışacağız. Ve belirli bir tantra, Siddha Siddhanta Paddhata, Siddha Siddhanta Paddhata adı verilen altı çakrayı vurgular. *pindalar*(küreler), daha da ince ayrım seviyeleri ekler. Temel olarak, tantrik yoga ilkelerinin erkek ve kadın takipçileri olan tantrik yoginler ve yoginiler, deneyimlerini yoğunlaştırmak için çakraları kullanırlardı - ve hala kullanıyorlar. Varlığın süptil alemlerini kavrayarak kendilerini ve dünyayı tanımaya çalışırlar.[12]

Zamanla, sonunda tantrik uygulamalardan ortaya çıkan şey, süptil ve fiziksel beden arasındaki bölünmeyi iyileştirmeye adanmış "tantrik tıp" olarak adlandırılabilir. Fiziksel bedene yavaşça sızmasına ve kararlı hale gelmesi daha uzun sürmesine rağmen, sübtil seviyede değişimin hemen olduğu açık hale geldi. Tantrik uygulamaların amacı, süptil alandaki karmik sorunları veya blokları ele almaktır.

Zamanla farklı tantrik yoga türleri ortaya çıkmıştır. Hatha yoga, çeşitli fiziksel arınma uygulamalarının yanı sıra kendi kendini arındırmayı da kullanır.

enerji seviyesi. Tantrik yoga, görselleştirme, nefes kontrolü ve daha fazlasının yanı sıra enerjisel uygulamaları da kapsar, enerjisel tıkanıklıkları kaldırarak fiziksel hastalıkları ve zihinsel baskıyı önler. Yine de diğer tantrik uygulayıcılar, aşağıdakilerden türetilen yöntemleri kullanabilirler. *Yoga Sutrası*veya ayurveda, bir Doğu Hint tıbbı formu 23'te sunacağız. Güney Hindistan'da tantrik şifacıların eşsiz bir formu olan*narenciye*, kendi ilacını kullan. Zihnin bilimi olarak adlandırılan yöntemleri, enerjiye ek olarak tuzlar ve metaller de dahil olmak üzere inorganik maddeleri kullanır.

Tantrik öğretmenler herhangi bir sayıda çakra ile çalışabilirler: beş, yedi, dokuz, on, on bir veya daha fazlası. Bu, bu öğretmenlerin birleşik olmadığı anlamına mı geliyor? Hayır, sadece çeşitli çakra modellerinin ilerleme için bir çerçeve olarak hizmet edebileceği anlamına gelir.[13]

Tantra'nın Bölümlerine Yakından Bir Bakış

İki ana tantra yolu ve her birinin Hindu ve Budist biçimleri vardır. Tantranın yüzyıllar içinde nasıl geliştiğini daha iyi anlamak için tantranın tarihini incelemeden önce eller adı verilen bu bölünmeleri anlamakta fayda var.

İki yola "sol yol" denir veya*vamachara*Sanskritçe'de ve "sağ yol" veya *dakshinachara*Sanskritçe. İkisi arasındaki temel fark, ayinleri nasıl kullandıklarında yatmaktadır.

Sol elini kullanan tantrik uygulayıcılar gerçek temel ayinleri kullanırlar ve sağ elini kullananlar sembolik alternatifleri kullanır. Sol tantrada kullanılan araçlar Hindu Brahman için saldırgandır, bu da bu tantranın bazen sağ tantranın "beyaz tantra" veya "beyaz büyü" takma adlarının aksine "kara tantra" veya "kara büyü" olarak adlandırılmasına yol açar.

Sol tantrik mezhepler, sığır eti yeme, balık yeme, alkol içme, mudralar ve seks ayinleri olan beş ana kutsal uygulamanın gerçek kullanımını kullanabilir. Sağdaki yol kesinlikle daha pasif ve düzenlidir ve içsel ve dışsal ölçülülük için çaba gösterir.[14]

Tantrayı alt bölümlere ayırmanın başka genel yolları da vardır, örneğin üç ekol: kaula, mishra ve samaya. Kaula, seks de dahil olmak üzere dış ritüelleri kullanır; mishra

dış ve iç teknikleri kullanır; ve samaya tamamen içseldir. Kaula okullarının çoğu solaktır.

Öncelikle kaula solak mezhepleri örten büyük bir gizem var. Keşmir Shaivism gibi birçok solak tantrik grupta, ilgili tantrik metinler, bir adananın Shakti'ye beş sembolik uygulamanın tamamıyla, bazen her gün ve bazen de yeni ay gibi önemli zamanlarda ibadet etmesi gerektiğini önerir. Yine de diğer metinler sadece kundalini'nin uyanışını ve Shakti'nin Shiva ile birleşmesini vurgular. Çeşitli kutsal yazılar birbiriyle çelişir, bazıları bu uygulamaların*makaralar*, bir usta tarafından bir öğrenciye öğretilmeli, bazıları dahili olarak üstlenilmelidir. Diğerleri temelde seks partileri ve diğer grup seks davranışları sunar.

Sol el tantra uygulamalarının temel amacı, Shiva ve Shakti'nin, erkek ve dişinin, güneş ve ayın ve diğer ikiliklerin birleşmesini kopyaladığı görülen bir erkek ve bir kadının fiziksel birliğidir. Bazı okullar, bu katılımın kişinin kendi içinde, diğerlerinin ortaklar arasında ve diğerlerinin de törenle veya grup toplantısı sırasında gerçekleşmesini önerir.[15]

Sol el tantrasının en çağdaş uygulamalarından biri, takipçilerine cinselliklerini ve cinsel deneyimlerini başkalarıyla ruhsal bir bakış açısıyla geliştirmenin yollarını sunmaktır. Tantra'nın bu kişiselleştirilmiş ifadesi zaman geçtikçe gelişti ve şimdi çoğunlukla neo-tantra olarak adlandırılan şeyin bir parçası, mezhepler ve uygulamalar için çağdaş bir terimdir ve esas olarak bir çiftin birlikteyken hissettiği cinsel zevke odaklanmaktadır. Bu, Batılı bir terimdir ve genellikle ritüelistik klasik uygulamalardan yoksun olan Batılı tantra uygulaması için bir kısaltma görevi görür.[16]

Neo-tantrik (*tantrik*Tantra uygulayıcısı anlamına gelir) sağlık ve mutluluk yaratmak için dokunma, nefes ve görünmez bağlantıyı kullanarak çakralar aracılığıyla chi veya kundalini yükseltmeye konsantre olun. Bu uygulamalar, bir çift tarafından özel olarak veya başkalarıyla birlikte tapınak benzeri bir ortamda yapılabilir. Grup ritüelleri denir *pujalar*ve korku ve öfke gibi olumsuz duyguların temizlenmesiyle başlayın. Bireyler omurgalarını aydınlatır ve her çakraya dokunur ve daha sonra iki daire oluşturabilir. İç ve dış halkalar birbirine bakar ve eşlerinin kalp çakrasına dokunabilir ve ellerini kapatabilir. Daire saat yönünde hareket edene kadar

içerideki herkes dışarıdaki herkesin kalbiyle bağlantı kurdu.[17]

Bölünmeler ve ayrıntılar ne olursa olsun, kesin zamanlamaları ne olursa olsun temel tantrik inançların doğada yerli ve şamanik olduğunu ve bu nedenle ilahi Anne ve Babayı kucakladığını biliyoruz. Bu senaryoda, bir kişiyi - ve kendimizi - manevi lütfu hak eden bir çocuk olarak tasavvur edebiliriz.

Avalon Spotları Üç Metin

Batılı çakra uzmanları için üç tantrik metin özellikle önemlidir. Sir John Woodroffe'un takma adı olan Arthur Avalon, bunları yirminci yüzyılın başlarında tercüme etti. Bahsettiği bunlar ve diğerleri, Batı'daki çakra ve diğer enerjisel bilgilerin tartışmasız en iyi bilinen kaynaklarıdır. Aslında, Avalon'un kitabı *Yılan Gücü* Yedi çakrayı kapsayan çakra, Batı çakra sistemlerinin çoğunun yedi çakrayı ana hatlarıyla belirtmesinin nedenidir.[18] *Yılan Gücü* Sat Çakra Nurapana ve Paduka Panchakra, Laya yoga üzerine iki esere dayanmaktadır.

Bunlar hem tantrik yoga çalışmalarıdır hem de 2. bölümde tanıtılan tüm diğer terimlere ek olarak kundalini, nadis ve çakraların aktivasyonu hakkında bilgi sunmak için seçkin bir yere sahiptirler. Sat Çakra Nurapana'da, yoga ve tantranın karşılıklı bağımlılığını buluruz. metin içinde güzel bir pasajda somutlaştırılmıştır:

> Şimdi, Yoga bitkisinin filizlenen filizinden (ilk adım), Brahman'ın tam olarak gerçekleşmesinden bahsediyorum, ki bu, Tantralara göre, uygun düzende altı Çakra ve benzerleri aracılığıyla elde edilecek.[19]

Bu yazıya göre, zaten muladhara (birinci), svadhisthana (ikinci), manipura (üçüncü), anahata (dördüncü), vishuddha (beşinci) ve ajña (altıncı) olarak etiketlediğimiz altı büyük çakra vardır. Bunun üstünde yedinci çakra, sahasrara var.[20]

Vedik ve Tantrik Geleneklere Bir Bakış

Hint gelenekleri olan Vedik ortodoksi ve tantrik felsefeyi, sanki tamamen farklı ailelerin ve hatta farklı dünyaların üyeleriymiş gibi ele almak cezbedicidir. Aslında, son birkaç bin yılda iki gelenek arasında hangisinin doğru veya yanlış olduğu veya birinci veya ikinci olduğu konusunda tartışmalar olmuştur.

Vedik yola genellikle Brahman veya ortodoks Hindu geleneği denir. Tantrik gelenekler genellikle şu terimle tanımlanır: *sramana* (veya *shramana*), yoga, Jainizm ve Budizm gibi gelenekleri de tanımlayan eski bir Sanskritçe terim

fikrini benimseyen belirli Hinduizm okulları olarak*samsara*(reenkarnasyon) ve *mokşa*(ölüm ve yeniden doğuş döngüsünden kurtuluş). Bir başka yaygın kavram ise karma ya da yaşamlar boyunca sorunlarımızı çözme fikriydi.[21]

Tantrayı sramana olarak tanımlamak, geçmişi, cinsiyeti, ırkı veya sınıfı ne olursa olsun herkesin aydınlanmaya doğru çabalayabileceği temel felsefesini vurgular. Bir hareket olarak sramana, birinci yüzyıldan kalma çileci geleneklerin terk edilmesini ifade eder.M.Ö.Hindistan'da, özellikle Vedik yazının katı düzenlemelerini temsil eden Brahman rahipleriyle ilgili olarak. Bununla birlikte Upanishad'larda, Brahman Hindu'nun benliğin Brahman ile özdeşleşmesine yaptığı vurgunun, tantra ve yoganın çeşitli ritüelistik uygulamalarıyla bütünleştiğini görebiliriz. Tantrik fikirler, daha önceki Vedik metinlerin tekrarlayan standartlarına kişisel sorumluluk fikrini ekledi. Bu karşılıklı ilişki, büyük olasılıkla, iki hareketin yan yana geliştiğini ve tartışmacıların öne sürdüğü kadar farklı olmadığını gösteriyor.

Oldukça sık, üstünkörü bir literatür incelemesi, Vedik / Brahman geleneğini ataerkil ve yapılandırılmış olarak ve tantrik geleneği kişisel ve anaerkil olarak algılayacaktır. Vedik gelenek genellikle Aryanlarla, tantrik ise yerli Dravidyalılarla ilişkilendirilir. Tantrik yolun Ana Tanrıça'ya taptığı söylenirken, Vedik yolun onu reddettiği söylenir.

American Institute of Vedic Studies tarafından yayınlanan “Vedic Light and Tantric Energy Yogas” adlı bir makalede, farklılıkları belirttikten sonra işaret ettiği iki hareket arasındaki benzerlikleri sergilemek için yapılanlar arasında aşağıdaki noktalar yer almaktadır.

VEDIC

TANTRA

SBENZERLİKLER

Işığı vurgular

Enerjiyi vurgular

Her ikisi de bilinç hakkında

Doğanın tanrı güçleri	tanrılar İnsan gibi	Vedik tanrılar ayrıca zaman içinde kişiselleştirildi ve doğal temalarla ilişkili tantrik
Shiva ilkelerini ve diğer erkek tanrıları vurgular		

Shakti'yi vurgular ve Şiva	Vedik, Ana Tanrıça'yı Vedik kutsal yazının altında yatan olarak benimser ve tantra arkadaşları Shakti'yi Shiva ile birlikte kabul eder.

Sanskritçe'nin metrik gücünü yansıtır	Çakralardaki Sanskritçe tohum seslerinin gücünü yansıtır

Diğer benzerlikler çoktur. Örneğin, tantrik öğretiler Vedik mantraları kullanır ve uygulayıcı içinde Agni (ateş), Soma (ay), Vayu (rüzgar) ve Surya (güneş) dahil olmak üzere Vedik tanrıları onurlandırır. Vedik gelenekte bu dört büyük *devatalar*(ışığın ilkeleri) evrendeki ışığın hem iç hem de dış biçimleridir, ancak tanrılaştırılmıştır. Tantrada tanrıçalar olarak paketlenirler ve daha sonra enerjiler olarak farklı çakralarla ilişkilendirilirler. Bununla birlikte, hem Vedik hem de tantrik yoga, uygulayıcılara vücuttaki bu dört ışığı ve dört enerjiyi çakralar aracılığıyla nasıl uyandıracaklarını öğretir. Solak tantra yolu, saf Vedik uygulayıcılar tarafından nefret edilmese bile genellikle ayrı olarak kabul edilir; bununla birlikte, Vedik uygulamalar - sarhoş edici maddelerin, et veya kutsal cinsiyetin ritüel kullanımı ve ayrıca zenginlik, doğurganlık ve düşmanlara karşı zafer kazanmak için ritüeller ve mantralar dahil olmak üzere - ateş ritüellerinin, mantraların solak tantrik kullanımına çok benzer. ve cinsellik.[22]

Belki de en önemlisi, İlahi Olanın ışığını yansıtabilmemiz için her iki yolun da bize enerji vermeye çalıştığını bilmektir. Bunda disiplinler arasında ve kendi aramızda birlik vardır.

Yoga Kroki

Son birkaç bölümde yogaya onlarca kez atıfta bulunduk. Kitabın bu bölümüne serpiştirdiğimiz düşünceleri bir araya getirerek, yoganın ve nasıl geliştiğinin daha geniş bir resmini çizmenin zamanı geldi.

Yoganın, tantra ve Vedik yazıtların yanında (ve içinde) zamanın doğuşuyla başladığı söylenebilir. Büyük olasılıkla, daha önce değilse, İndus uygarlığında yaklaşık beş bin ila yedi bin yıl önce ortaya çıktı.

Yoga pratiği ne olursa olsun, bir ruhsal çalışma disiplini olarak yoga, kendimize şu temel soruları sormamızı ister:

Ben kimim?

Ben nereden geliyorum?

Nereye gidiyorum?

"Boyunduruk" anlamına gelen yoga, bizi aşağıdaki gelişimsel zaman kapsülleri aracılığıyla araştırmaya zorlayan bu üç sorudur:

Vedik Yoga:(arkaik zamanlar 500M.Ö.) Şuradan da anlaşılacağı üzere Vedalar, yoga, yaşam ritüeli ile bağlantılıydı. "Arkaik yoga" olarak adlandırılan Vedik versiyon, maddi ve manevi dünyaları birleştirmenin bir yolu olarak fedakarlığa odaklandı. Uygulayıcılar, sıradan zihnin sınırlarını aşmak için uzun süreler boyunca odaklanmayı öğrendiler. Ödül, daha büyük gerçekliğin bir vizyonu veya deneyimi olacaktır. Vedik ilahiler, bu ilk uygulayıcıların sezgisel armağanlarını övüyor.

Klasik Öncesi Yoga:(500M.Ö.ikinci yüzyılaCE) İlk olarak bağlantılı Vedik metinlerdeki Brahmanas ve Aranyakas, yoga Upanişadlar aracılığıyla olgunlaştı ve beşinci yüzyılda Buda Gautama'nın ortaya çıkmasıyla daha da tanımlandı.M.Ö.ve tantrik uygulamalar yoluyla. Aslında, iki yüz Upanishad'dan sadece bir avuç Buda Gautama'nın ortaya çıkmasından önce bestelendi.

Temel yoga metinlerinden biri Bhagavad Gita'dır. Bu ve diğer önemli klasik öncesi metinler, bizi doğru eylem yoluyla kötülüğe karşı çıkmak ve egomuzun ötesine geçmekle suçlar. Klasik öncesi yoga, birçok yoga okulunun kökenidir ve ilkelerinin çoğu, Bhagavad Gita'nın gömülü olduğu destanlar olan Ramayana ve Mahabharata'da bulunur.[23]

Bu dönemde iki temel yoga türü ortaya çıktı: Karma yoga, doğru eylem yolu; ve Jnana yoga, bilgi yolu veya kutsal yazıların incelenmesi.[24]

Yoga Budizm'e girerken, Budist yazıtlarının ona uyum sağlamak için şekil değiştirdiğini, meditasyonu, fiziksel aktiviteleri ve tantrik uygulamaları kucakladığını görüyoruz.[25]

Klasik Yoga:(ikinci yüzyılCEdevamı) Klasik yoga aşağıdakiler için geçerlidir: ikinci yüzyılda tanıtılan sekiz katlı yolCEiçinde*Yoga Sutrası*Patanjali'li. Genel olarak, madde ve ruhtan meydana geldiğimizi ifade eden dualisttir. Klasik yoga uygulamalarının amacı, bilinç ve maddenin iki farklı gerçeklik olarak kabul edildiği dualist bir yaklaşımla ruha saflığı geri kazandırmaktır.[26]

Klasik yoga uygulamalarından biri de dönüştürücü eylem yolu olarak adlandırılan kriya yogadır. Bu isim, bir uygulayıcının daha yüksek bir forma dönüşmesini sağlayan dahili faaliyetleri vurgular. Bu son derece kendine odaklı yoga, nesnelerin silinmesini teşvik eder.*samskara,*ya da bilinçaltından gelen bilinçaltı aktivatörleri.[27]

Postklasik Yoga:(ikinci yüzyılCESon zamanlara kadar uygulamalar, Patanjali'den ayrılarak) Büyük ustalar artık vücudun potansiyelini araştırmaya başladılar. Daha önceki yogiler ve yoginiler, Ruh ile birleşmek için bedeni terk etmekle daha çok ilgileniyorlardı. Simyaya artan ilgi, vücudu gençleştirmeyi ve uzun ömürlülüğü teşvik etmeyi amaçlayan bir uygulama sistemi formüle etti. Artık beden, atılacak bir terlik değil, ruhun bir tapınağıdır. Yoginler, vücudun biyokimyasını değiştirebilecek uygulamalar geliştirdiler. Bu aşama Hatha yoga ve tantra yogaya yol açtı.[28]

Hatha Yoga: Pek çok Batılı yogin tarafından kullanılan fiziksel duruşları sunan bu yoga, dokuzuncu veya onuncu yüzyıllarda ortaya çıktı.CE. Fizikselliğe ve büyülü güçlere odaklandığı için oldukça sapkın olarak görülüyordu. Aynı zamanda Budizm, simya ve Shaivism unsurlarını da içeriyordu.

Tantrik bir gelenek olan Hatha yoga, dünyayı kutuplar açısından algılamanın ıstırap, kuruntu ve acı yarattığı fikrini benimsiyordu. Kelime

*hatha*terimlere ayrılır*Ha,*veya “güneş” ve*o,*veya "bir araya gelmek". Bu nedenle, beden ve zihin ikiliğini birleştirmek için kişinin gücüne ve disiplinine erişmekle ilgilidir.

Dönüştürülmüş bir vücut hastalığa karşı daha bağışıktı, aydınlanmaya açıktı ve ayrıca büyülü yetenekler için bir kanal haline gelebilirdi. Çakraların kullanımı, bu dönüşümü gerçekleştirmenin kritik bir bileşeniydi.

Tantra Yoga: Tantra yoga dördüncü yüzyılda ortaya çıktı.CEve onuncu yüzyılda çiçek açtıCE. Vedaları gereksiz olarak reddederek, kurtuluşun katı çileci manevralar ve meditasyon gerektirdiği fikrini ve ayrıca dünyadan vazgeçme düşüncesini reddetti. Aynı zamanda, karma ve ıstırabın bir tezahürü olarak bedenin karmik yoga kavramından ziyade bir aydınlanma kaynağı olarak bedeni vurguladı. Bunun yerine, tantra yoga yoluyla, bir inisiye tanrıçaya bağlılığa odaklanır veya*bhakti*.

Tantrik yogiler, insan ıstırabının karşıtların ayrılmasından geldiğine dair tantrik inancı yansıtır. Büyüme, dualistik benliklerimizi birleştirmekten kaynaklanır. Fiziksel bedeni kutlamak bu sürecin bir parçasıydı.

Bu yol Vedik gelenekten tamamen kopmadı. Bunun yerine, bir yogi*yama*(etik standartlar) ve*niyamalar*(Ahlaki disiplinler) ve ayrıca ana hatlarıyla belirtilen asanalar ve pranayamalar*Yoga Sutrası*. Tantrik yoga ustaları ayrıca tek bir noktaya (bir tanrının simgesi) konsantre olmayı, görsel içgörü kazanmayı ve çakralar da dahil olmak üzere vücuttaki bir yere karşılık gelen mantraları kullanmayı öğrenirler.[29]

Modern Yoga:(1893'ten günümüze) tüm dini grupların bir toplantısını hayal edin gelenekler - uyuma adanmış bir toplantı. 1893'te Şikago'da düzenlenen ilk Dinler Parlamentosu'nun amacı buydu. Ortaya çıkan, gezgin bir Hindu keşiş ve ayırt etme yogası olan Jnana yoganın ustası Swami Vivekananda idi. Vivekananda orada öyle bir izlenim bıraktı ki, yoga ve Vedanta öğretmek için çok seyahat etmeye başladı.

Vivekananda, Batı'daki ilk yoga gurularından biriydi. Bunu, 1925'te Los Angeles'ta Kendini Gerçekleştirme Bursu'nu kuran Paramahansa Yogananda da dahil olmak üzere çok sayıda başkaları izledi. Yogendra Mastamani

daha sonra 1919'da Hatha yoganın gücüyle Amerikalıları hayrete düşürdü ve Kaivalyadhama adında yoganın bilimsel çalışmasına ayrılmış bir yoga dalı kurdu.

Yine de diğer önemli erken dönem Amerikalı öğretmenler, 1986'da ölen, ancak Jnana yoga'nın gücünü göstermeden önce ölen Jiddu Krishnamurti'dir. Rus doğumlu yogini Indra Devi, 1947'de Hollywood'da bir Hatha yoga stüdyosu açarak Gloria Swanson gibi yıldızlara eğitim verdi.

1965'te altmış dokuz yaşındaki Shrila Prabhupada New York'a geldi ve Uluslararası Krishna Bilinci Derneği'ni kurdu ve Bhakti yoga hareketini teşvik ederken, Himalaya ustası Swami Sivananda da 1960'larda ve 1970'lerde Bhakti swamilerini eğitmeye başladı.

1969'da Yogi Bhajan, geleneksel Sih topluluğuna kundalini yoga öğretmeye başladı ve 1970'den 1980'lere kadar, Bhagavan Rajneesh (şimdi Osho olarak bilinir) önde gelen cinsel alemler için manşetlere girdi. Diğer önemli öğretmenler arasında İntegral yoganın babası Sri Aurobindo; Jnana yogadan Ramana Maharshi, Mantra yoga öğreten Papa Ramdas ve Siddha yoga geleneğinde mucize bir işçi olan Swami Nityananda. Müridi Swami Muktananda, haritaya Siddha yoganın tantrik bir versiyonunu koydu.

Hatha yoga, Sri Krishnamacharya tarafından ilerletildi ve öğrencilerinden biri, fiziksel duruşları öğretmek için kendi markasını oluşturan BKS Iyengar'dı. Hindistan'dan diğer tanınmış çağdaş yoga ustaları arasında, Bihar yoga okulunu yaratan bir tantrik usta olan Sri Chinmoy ve Swami Satyananda bulunmaktadır.

İstisnai bir kadın yoga öğretmeni, konuşarak yoga öğretmeyen Meera Ma veya 2014'te hala hayatta olan Meera Anne'dir. Aksine, yılda binlerce insanın önünde sessizce iletişim kurar.[30]

Tantra ve yoganın kalbine yolculuğumuz bizi çakra tıbbının başlangıcından karmaşık bir uygulama, ideal ve konsepte getirdi. Herhangi bir şey varsa, ortaya çıkan şey, kendi benzersiz yolculuğumuza uymayı seçebileceğimiz çok sayıda çakra sürecinin temelleridir.

Çakra tabanlı sistemlerin inanılmaz çeşitliliğini daha fazla incelemeden önce, tarih ve ruhtan bilim ve enerjiye geçerek yön değiştirmemize yardımcı olacaktır. Sonuçta, ister ortodoks, tantrik, yogik, ister kişisel olarak renkli bir ruhsal yolu desteklesin, çakralar aynı zamanda fiziksel ve fizyolojiktir. Bu gerçek, sizi çakra ile ilgili her şeyin bilimine odaklanan 5. bölüme davet ediyor.

[içerik]



Süptil Enerji Bilimi

TAZOT İÇİNDEDNA'mız, dişlerimizdeki kalsiyum, kanımızdaki demir, elmalı turtalarımızdaki karbon, çöken yıldızların içlerinde yapıldı. Biz

yıldız maddesinden yapılmıştır.

CarlSagan

F Bilimsel bir bakış açısıyla, biz yıldız tozundan yapılmışız. Metafizik bir bakış açısından, çakralarımız dünyayı ve ruhlarımızı algıladığımız, gördüğümüz ve hissettiğimiz merceklerdir. "Yıldız maddesi" yerine "enerji" kelimesini kullanırsanız, yaratılışın ışığında merkezlenmiş süptil bedenin doğasına yönelirsiniz.

Yıldızların ateşini romantikleştirmemiz ve enerji fikrini sıradanlaştırmamız pek adil değil. Enerjiye saygı duyuyoruz: Onu kahvemizden, ilişkilerimizden ve antrenmanlarımızdan talep ediyoruz. Yine de çok azımız enerjinin büyüsünü ve harikasını ve çakra tıbbındaki rolünü gerçekten anlıyoruz - ve bu bölümün amacı bunu değiştirmek.

Nasıl ritim kalbin özüyse, enerji de çakraların ve diğer enerjisel yapıların özüdür. Enerjinin anlaşılması zor doğasını ele almak için, sizi her birinin farklı bir yasalar dizisi tarafından yönetildiğini gösteren fiziksel ve süptil iki biçimiyle tanıştıracağım.

Çoğunlukla, fiziksel evren, Sir Isaac Newton da dahil olmak üzere ünlü büyüklerden kaynaklanan bir bilgi bütünü olan klasik fizik tarafından açıklanır. Doğal yasanın bu versiyonuna "elma fiziği" adını vererek, şapkamı Newton'a –beni yoldan düşen elmalardan koruyacağını umduğum bir şapka– atıyorum.

İnce enerji en iyi, bazen “ürkütücü fizik” olarak adlandırılan kuantum fiziğinin merceğinden anlaşılır, çünkü doğal yasa anlayışımızı bazen onu kırıyor gibi göründüğü kadar büker. Elma ile portakal arasındaki eski nosyona saygı duruşunda bulunarak, bu bilimsel yaklaşıma "portakal fiziği" adını veriyorum.

Çakralar, vücuda demirlendikleri ve onunla etkileşime girdikleri anlamında fiziksel organlardır. Bu nedenle, diğer enerji bedenleri, süptil kanallar ve enerji alanları da dahil olmak üzere bir enerji yapıları ailesinin üyeleri olmalarına rağmen, çakraların anlaşılması Newton yasası ve fizyolojisinin kapsamlı bir kabulünü içermelidir. Ancak çakralar aynı zamanda parlayan bir yıldız alanı gibi içimizde ve etrafımızda ikamet eden ışıklı enerji bedenleridir, bu nedenle en iyi portakal fiziğine biraz aşinalık geliştirerek anlaşılırlar.

Çakra ile ilgili her şeyin bilimini anlamanıza yardımcı olmak için, bu bilgiye katkıda bulunan bazı “yıldızları” tanıtacağım. Sir Isaac Newton, Albert

Einstein ve diğer tanınmış bilim adamları sahnenin merkezinde yer alıyorlar, ancak William Reich ve Nikola Tesla'dan araştırmacılar Grant McFetridge ve Kim Bonghan'a kadar daha az bilinen ama eşit derecede canlı zihinleri de ele alacağım. Bazen bu tarihsel ve çağdaş kuramcıların dizisini Rus yuvalama bebeklerini anımsatan olarak düşünürüm; büyüklükleri en küçüğünden en büyüğüne doğru inşa edilen ve birbirini izleyen her bir bebeğin bir öncekini kapladığı o parlak boyalı ahşap figürler. Aynen öyle, çakraları açıklayan, çevreleyen ve aydınlatan bilimsel bilgi, düşünce geliştikçe katman katman inşa edilir. Bilimin evriminde, 4. bölümde keşfettiğiniz çakraların ve çakra tıbbının kutsal temellerinin yankıları vardır. Her ikisi de bilgiyi derinleştirme ve genişletme yolunda ilerlemiştir ve her ikisi de sürekli olarak yenilenmektedir.

Sadece bilimi değil aynı zamanda çakraların yapısını da açıklamaya çalışan bu bilimsel serüvenin derinlikli doğası sizi şaşırtabilir. Elma fiziği tarafında nörotransmiterler, hormonlar, merkezi sinir sistemi, fotonlar, alanlar ve hatta embriyonik gelişim hakkında tartışmalar bulacaksınız. Manevi açıdan bile çakralar psikofizyolojik organlar olarak kabul edilmiştir. Bu, çakraların neyi etkilediğini ve onları neyin etkilediğini kapsamlı bir şekilde anlamak için fizyolojik sistemlere kapsamlı bir bakışın gerekli olduğu anlamına gelir. Turuncu tarafta, kuarklar ve dolaşıklık, elektromanyetik alanlar ve frekans gibi kavramları anlamak da aynı derecede önemlidir. Ayrıca, farklı olmalarına rağmen bu elmalar ve portakalların iyi geçindiğini göstermek zorunludur.

İkisini birleştirmenin yollarından biri, süptil olanın canlandırıcı gücü olan kundalini'nin kapsamlı bir bilimsel analizidir - ve hatta belki de fiziksel enerjik yapının. Bilim, Kundalini Shakti'nin kozmik eşi olan büyük tanrı Shiva'ya katılmak için çakralara tırmanışını nasıl açıklayabilir? Bu kutsal görevin karmaşıklığı şaşırtıcı ve büyüleyici.

Çakraların bilimini incelerken, keşifler ve açıklamalar ne kadar ayrıntılı olursa olsun, nihayetinde çakraların göksel niteliklerinin baskın olduğunu unutmayın. Gökyüzündeki kürelere baktığımızda, vücudumuzdaki nitrojen içeriğinden çok onların rüya görme yeteneğimizi nasıl etkilediğini önemsiyoruz.

vücutlar. Her iyi bilim adamı bir şairdir ve her şeyden önce hatırlamamız gereken çakraların şiiridir.

[içerik]



Enerji Astarınız

FİZİKSEL VE İNCE ANLAMAK ENERJİ(VE BAZI KONULAR ARASINDA)

İİSTEMEKelektrik yerine titreşim kelimesini kullanmak. Titreşimler rengin özelliklerini içerir, ışık, ses ve tüm frekanslarda elektromanyetik spektrum.

Hbir şeyi, o şeyin çalışmasını sağlayan şeyden ayrı olarak nasıl anlayabiliriz? Bu soruyu çakranın özünü anlama amacımıza uygulayarak, onu işleyen cevheri anlamadan onun doğasını nasıl anlayabiliriz? Gerçekten, yapamayız, bu yüzden bu bölümde enerjinin doğası hakkında heyecan verici bir tartışmaya girerek çakranın temel doğasını ele alacağız.

Her şey enerjiden oluşur ve bu enerji, baktığımız her yerde iş başındadır, fiziksel gerçekliğin birçok bariz yönünü açıklar, ama aynı zamanda çakralar alemini ve diğer tüm süptil yapıları aydınlatır. İlk olarak 1. bölümde tartıştığımız gibi, enerjinin birçok tanımı ve türü vardır ve bu bölümde bunlardan bazılarını ziyaret edeceğiz. Ancak bunun sürekli hareket eden bir hedef olduğunu bilmek önemlidir. Modern bilim sürekli olarak yeni veriler geliştiriyor ve bazen enerji hakkında derin yeni sonuçlara ulaşıyor, dünyaya ve kendimize dair algılarımızı güncelliyor. Enerjiyi keşfetmek gerçekten büyük bir insan macerasıdır.

Bu bölümün yolculuğu, hem fiziksel hem de süptil bakış açılarına uygun, genelleştirilmiş bir enerji tanımı sunarak başlar. Bir sonraki hedefimiz, klasik Newton bilimine boyun eğerek elma fiziği olacak. Sonra turuncu veya kuantum fiziği diyarına gideceğiz. Anlamlı bir enerji tartışması, iki yolun elma ve portakal analojisinin geçerli olduğu kadar farklı olabileceğini kabul etmelidir. Gerçekliğe bu iki yaklaşım arasındaki çizgiler de bulanık, ancak ikisi arasında birkaç noktayı birleştireceğiz, hepsi de süptil enerjinin çalışan bir anlayışını elde etmek amacıyla. Yol boyunca öne çıkan ana teorilerden biri, çağdaş düşünür Dr. Fikirleri pratik bir bakış açısıyla ele alındığında, Michael Scroggins,

Ancak, elbette, ölçülemeyen birçok enerji katmanı da vardır ve bunlar hakkındaki bilgimizin ana kaynağı genellikle ruhsal keşiflerdir. Omuzları üzerinde durduğumuz zihinsel devlerin yanı sıra test tüpleri ve bilgisayar ekranları üzerinde eğilen çağdaş bilim adamlarının çalışmalarından ortaya çıkan gerçeklik düzeylerinin birkaçını kısaca tanımlayacağız. Her konuda, bizi geleceğe taşıyabilecek geçmişe dayanan bilimsel tartışmaları davet edeceğiz ve ardından çakraların, enerjisel anatominin ve kundalini'nin bilimini ve yapısını daha derinden keşfedeceğiz.

Bu bölümdeki yolculuğunuzun geri kalanında bu bölümde yansıtılan bilgilerden yararlanabilirsiniz ve sizi tıpkı bir gezginin bir rehber kitap yaptığı gibi ona geri dönmeye davet ediyorum; enerji teorisi geniş kapsamlı ve karmaşıktır, bu nedenle temelleri gözden geçirmek çok faydalı olabilir. Ve eğer bu kadar istekliyseniz, kenar boşluklarına da yazabilir ve hatta kendi sayfalarınızı ekleyerek bu çok önemli konuyu keşfetmenizi ilerletebilirsiniz.

Kritik Tanımlar

Enerji bilimi karmaşık olduğu için, bu bölümde sizi onlarla daha resmi olarak tanıştırmadan önce onun önemli kavramlarının çoğuna değindiğimi göreceksiniz. Bu nedenle, sizi erken yönlendirmeye yardımcı olmak için, aşağıda bazı temel terimlerin tanımları verilmiştir:

Antiparçacık / Antimadde:Kütlesi olan her parçacığın bir karşı parçacığı vardır, aynı kütleye, ancak zıt yüke ve eşit dönüşe, büyüklüğe ve ömre sahip olan. Bir elektronun antiparçacığı, pozitif yüklü bir antielektron veya pozitrondur; bir proton, bir antiproton; bir nötron, bir antinötron. Parçacıklar ve karşı parçacıklar birbirlerini yok edebilir ve foton üretebilir.

Atom: Herhangi bir şey olarak tanımlayabileceğimiz temel bir madde parçası bu dokunulabilir. Atomlar birleşerek molekülleri oluşturur. Bir atom, kimyasal yollarla daha fazla parçalanamaz, ancak hem ölçülebilir hem de kuantum olan atom altı parçacıklardan veya alanlardan oluşur. Ölçülebilir bileşenleri protonlar, nötronlar ve elektronlardır.

Renk: Farklı frekanslarda titreşen elektromanyetik dalgalar görünür spektrum.

Elektriksel alan:tarafından üretilen bir kuvvet tarafından karakterize edilen bir uzay bölgesi. elektrik şarjı.

Elektrik: Hareketli elektronların akışı.

Elektromanyetik Alan (EMF): Hem manyetik hem de manyetik alanı olan bir alan elektriksel özellikler ve nesneleri elektrik yüküyle çevreler. Ayrıca alan içindeki yüklü nesnelerle etkileşime girer.

Elektromanyetik radyasyon: Kendi kendine yayılan bir elektrik karışımı ve manyetik alan.

Elektromanyetik spektrum:Işığın tüm dalga boyları; hepsinin aralığı elektromanyetik radyasyon türleri.

Elektron: Negatif yük taşıyan atom altı parçacık; birincil katılarda elektriğin taşıyıcısı.

Enerji: Hareket yaratmak için gereken kuvvet; bu bölümde enerji hareket eden bilgi olarak tanımlanır.

Alan: Uzaydaki her noktaya bir değer atayan bir fonksiyon. Bu şu anlama gelir belirli bir alan tarafından işgal edilen her alana uygulanan bir kuvvet olduğunu. Nesneler, gezegenler veya insanlar gibi iki cismin ayrıldığı ancak birbirine karşı bir kuvvet uyguladığı alanlar da vardır. Tipik olarak bu değerler veya kuvvet / efor ölçümleri, elektromanyetik alanların uyarılmasını içeren ışık durumu dışında, mesafe boyunca sürekli kalır. Elektromanyetik alan içindeki alanlar hızla dalgalanır.

Kuvvet:arasındaki etkileşimde meydana gelen bir nesneyi itme veya çekme nesneler.

Sıklık: Birim zaman başına periyodik bir titreşimin tekrarlama oranı - Bir noktadan bir saniyede geçen dalga sayısı. Genellikle hertz (Hz) veya saniyedeki devir sayısı olarak ifade edilir.

Işık: Alternatif elektrik ve manyetik alan dalgası. Önemli özellikler frekans ve dalga boyudur. İki nitelik ters orantılıdır: frekans ne kadar yüksekse, dalga boyu o kadar kısadır ve bunun tersi de geçerlidir.

Manyetik alan: Hareket eden elektrik yükleri veya bir mıknatıs tarafından üretilen bir alan ve temel parçacıkların kuantum hareketi veya dönüşü.

Konu: Dokunulabilen ve kütlesi veya ağırlığı olan her şey. Evrendeki enerji hariç her şey maddeden yapılmıştır.

Orta: Dalga taşıyan madde veya malzeme. Bu dalga değil; o sadece taşır.

molekül: Kimyasal olarak birlikte oluşan iki veya daha fazla atom; en küçük birim bir kimyasal reaksiyona katılabilen bir kimyasal bileşik.

Nötron: Bir atomun çekirdeğinde bulunan atom altı parçacık. şimdi tutar şarj etmek.

çekirdek: Bir atomun merkezi. Proton ve nötronları içerir. atom ve negatif yüklü elektronlardan oluşan bir bulutla çevrilidir.

parçacık: Dahil olmak üzere çeşitli özellikler taşıyan küçük, yerelleştirilmiş bir nesne hacim veya kütle. Mevcut bir teori, parçacıkların ve aralarındaki kuvvetlerin yalnızca kuantum uyarıları veya alanların hareketleri olduğudur.

Foton:Işığın temel birimi, hem dalga hem de parçacık içerir. özellikleri. Yük taşır ve kütlesi yoktur.

Proton: Bir atomun çekirdeğinde bulunan atom altı parçacık. Bu pozitif yüklü.

Kuantum (Çoğul Kuantumdur): Fiziksel bir özelliğin en küçük miktarı, örneğin bir şeyin sahip olabileceği en küçük enerji miktarı gibi.

Vakum:Çok az madde içeren bir boşluk.

Titreşim: Hareket. etrafında bir salınım veya tekrarlayan hareket denge pozisyonu.

Dalga: Bir ortamdan bir ortamdan geçen periyodik bir bozulma başka bir konuma. Dalgalar maddeyi değil enerjiyi taşır. Bir dalga hareket ederken - bir ortamda bir bozulma olduğunda - parçacıklar geçici olarak dinlenme konumlarından kayarlar. Dalga geçtikten sonra ana üslerine dönerler. Örneğin, dalgalar okyanus üzerinde hareket eder, ancak dalga geçtiğinde su okyanusta kalır.

dalga boyu: Bir dalganın zirvesinden dalganın zirvesine kadar olan mesafe sonraki.

Enerji Üzerine Bir Ön Bilgi: Çalışan Bir Tanıma Doğru

Enerjinin en basit ve en yaygın olarak kabul edilen tanımı, işi gerçekleştiren bir kuvvettir. Bu fikir bizi kapıdan çıkarır ve (tam anlamıyla) yarışlara hazırlanan bir ata da uygulanabilir.

Ancak, bu kitabın amaçları doğrultusunda, daha önce sunduğum enerji tanımına geri dönmek istiyorum: hareket eden bilgi. Paul Pearsall'ın kitabında açıkladığı gibi*Kalbin Kodu*, araştırmalar bilgi ve enerjinin bir ve aynı olduğunu belirledi.[1]Var olan her şey bilgiyle dolu bir enerjiye sahiptir ve enerjiye nasıl organize edileceğini söyleyen bilgidir. Akıl/bilinç bile bilgi içeren enerjinin bir tezahürüdür.[2]

Çakraları anlama arayışımızda, bunun anlamı, her şeyin eğitici ve amaçlı bilgileri içerdiği ve yaydığıdır. Çakralar, fiziksel ve süptil enerjilerde mevcut olan bilgilere yanıt verirler ve bu bilgiyi de depolayabilirler, bu da onları değişim için güçlü araçlar yapar.

Enerji (bilgi) durağan bir şey değildir; aslında tam tersi doğrudur. Titreşim, enerji formülümüzün diğer yarısıdır. Bilim artık kesinlikle her şeyin - bir atom altı parçacık, bir kek, bir çocuk - sürekli titrediğini veya hareket ettiğini biliyor. Bu aktivite, hareket eden şeye özgü dalgalar veya frekanslar yaratır. Her varlık veya nesne kendi temel frekanslarından oluşur, bu da her şeyin tutarlı bir şekilde kendi melodisine göre dans ettiği anlamına gelir. Basitçe söylemek gerekirse, dostlarımızın çakralarının neden her birinin farklı bir renk ve titreşim olduğunu ve neden benzersiz işlevlere hizmet ettiğini şimdi anlıyoruz. Birbiriyle ilişkili bilgi ve titreşimden oluşan farklı bantlardan oluşurlar.

Fransız fizikçi Louis de Broglie onlarca yıl önce tüm maddelerin sürekli hareket halinde olan dalgalardan oluştuğunu kanıtladı. Albert Einstein daha sonra, hem parçacık hem de dalga olan ve kütlesi olmayan temel ışık birimleri olan fotonların bile enerji olduğunu ve dolayısıyla titreştiğini kanıtladı; aslında, momentumları tamamen frekansa bağlıdır.[3]Dolayısıyla enerji, sürekli hareket halindeki bilgidir. Bunu söylemenin başka bir yolu,*bilinçli titreşim*.

Bilimsel olarak titreşim, ileri geri veya yukarı-aşağı hareket veya daha resmi olarak sabit bir noktaya göre sürekli bir salınım periyodu olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, bir titreşim tam bir salınımdır. Salınım, bir şeyin titreştiği periyodik hız olan frekansın temelidir. Frekans, belirli bir süre içindeki dalga hareketi sayısı ile de ölçülebilmesine rağmen, en sık olarak hertz (Hz) veya saniyedeki devir cinsinden ölçülür.[4]

Beş duyumuz, bu gizemli titreşimleri anlayabilmemiz için tercüme eden araçlardır. Ancak çakralarımız çok ince frekansları algıladıkları için beş duyumuzun algılayabildiğinden fazlasını algılayabilirler. Örneğin, bir arkadaşınızın sizin hakkınızda olumsuz düşündüğünü hayal edin. Bunu kulaklarınızla duyamazsınız, ancak iletişimle ilgili beşinci çakranız onu alır. Nedenini bilmeseniz bile hasta hissederek yanıt verebilirsiniz. Şimdi arkadaşınızın sizin hakkınızda olumlu düşündüğünü hayal edin. Açıklanamaz bir şekilde mutlu hissedebilirsiniz.

Titreşim tahmin ettiğimizden daha önemli olabilir. Önde gelen biyofizikçiler, titreşimli frekansların, moleküllerimizin işlevine kadar, vücut sağlığımız dahil, hakkımızda her şeyi kontrol ettiğini ortaya koyuyor. Bir araştırmacı, Dr. Oxford Üniversitesi biyofizikçisi Colin WF McClare, titreşen enerjinin yaydığı frekansların, bir vücuttan bilgi göndermede hormonlar, nörotransmiterler ve kimyasallar gibi fiziksel sinyallerden neredeyse yüz kat daha verimli olduğunu keşfetti.[5]

Bu tartışmadan çakraların daha kapsamlı bir açıklamasına nasıl geçebiliriz? Bu bölümün girişinde bahsettiğim gibi, geçerli bir resim oluşturmak için iki yaklaşım benimsememiz gerekiyor. Bir yaklaşım, Sir Isaac Newton ve diğerlerinin klasik "elma" fiziği aracılığıyladır. Yüzlerce yıl önce Newton, ağırlıklı fiziksel nesneler ve özellikleri hakkında bir açıklama başlattı. Klasik fizik, evreni, gezegenler ve yıldızlar gibi büyük cisimlerin nasıl çalıştığını açıklayarak makro bir perspektiften açıklamaya çalışır. Ölçülebilen, elenebilen ve tartılabilen gerçeklik düzeyiyle ilgilidir, ancak çalışma enerji tanımımız hala uyuyor. Kütlesi veya fizikselliği olan enerji, sürekli hareket halinde hala bilgidir. 5. bölümde keşfedeceğimiz gibi, çağdaş araştırmalar çakraları ve onların akrabalarını, alanlarını ve meridyenlerini ölçüyor.

Diğer yaklaşım, "turuncu" fizik - çok daha az ölçülebilir olan çok küçük veya kuantum cisimlerin incelenmesi - ikinci yolu oluşturur. Ancak her iki çalışma da enerjinin işleyişi ile ilgilidir.

Elma enerji tanımımız hem fiziksel hem de süptil enerji için geçerlidir. İnce enerji genellikle en basit şekilde ölçülemeyen enerji olarak tanımlanır. Bununla birlikte, bu geniş vuruşlu tanım, süptil veya diğer ölçülemez enerjiler için çok az adalet sağlar, çünkü kütlesi olmayan ve dolayısıyla tartılamayan enerjilerin olduğu gerçeğiyle bizi etkilemez. Genellikle buna sadece "enerji" denir, ancak Dr. Michael Scroggins'in teorilerine göre, ağırlığı veya eksikliği hakkında endişelenmek yerine süptil enerjinin frekans doğasını vurgulamalıyız. Frekans kütle gerektirmez, ancak bilgi taşıyabilir ve hareket edebilir. Aslında önce enerjinin (yani süptil enerjilerin) sonra kütlenin geldiğini söyleyebiliriz. Fizikçi Max Planck'ın bir keresinde dediği gibi, "Bütün fiziksel maddeler titreşimden oluşur."[6]

Turuncu fiziğin doğası nedir? Turuncu ülkeye girerken, mikro evrenle ilgilenen kuantum fiziği diyarına doğru yürüyoruz. Burada, tespit edilmesi veya ölçülmesi zor olduğu için klasik fizikte sorun yaratan en küçük enerji paketleri olan quanta'yı inceliyoruz. Aslında, göreceğimiz gibi, yalnızca ölçüldükleri zaman var olurlar. Öncelikle kuantalardan oluşan atom altı seviyeye geldiğimizde, maddeyi hiç bulamıyoruz; bunun yerine, çoğu zaman potansiyel olan ancak “gerçek” madde olmayan saf enerji buluruz. Saf enerjinin etrafında bir alan vardır. Titreşim enerjisi bu enerji alanına ne kadar sıkıştırılırsa, o alandaki titreşim o kadar yoğun olur ve sonunda maddeye dönüşür. Bazıları buna birleşik alan veya ince matris diyor.[7]Çakraları en rahat bulduğumuz yer, kuantum ülkesindedir, çünkü onlar, gelişmekte olan bu bilimin neredeyse sihirli niteliklerini sergilerler.

İster fiziksel ister süptil olsun, enerjiyi analiz etmede rol oynayan birkaç başka faktör vardır. Bir gözlemcinin rolü, hız ve daha fazlası dahil olmak üzere birçoğunu bu bölümde ele alacağız. Ancak konuya daha fazla dalmak, temellerle başlamalıdır: fiziğin tohumları veya elma evreni.

Elma Evreni: Klasik Fizik

Nispeten yakın zamana kadar, Batılı bilim adamlarının çoğu, "ne görürsen onu alırsın" ifadesini anımsatan, son derece pratik bir gerçeklik görüşüne sahiptiler.

Elma evreninin sınırları içinde, kahveniz siz onu içene veya dökene kadar fincanda kalır. Gökyüzü yukarıda ve yer aşağıda ve ikisi arasında, deneyim ve ilham için bir paratoner olarak yürüyorsunuz. Bu materyalist gerçeklik görüşünde enerji, ona nerede, ne, nasıl ve kesinlikle ne zaman olacağını söyleyen doğal yasalar tarafından kontrol edilir ve tanımlanır. Bu manzara, çakraların vücut bölümlerini, duygu temelli kimyasal reaksiyonları ve günlük gerçekliğimizin bölümlerini nasıl ve neden yönettiğini söyleyebileceğimizi açıklıyor.

Dünya hakkında bu şekilde düşünme, büyük ölçüde 1700'lerin başında ölen Sir Isaac Newton'a atfedilir. Tabii ki, birçok okul çocuğu Newton'un bilimsel ve matematiksel keşifleriyle daha az ilgileniyor, onun elmalarla olan ilişkisine hayran kalıyorlar. Bir hikayeye göre, Newton bir elma ağacının altında oturuyordu.*çömelmek*— Kafasına düşen bir meyveyle vuruldu. Bir turta yapmak için acele etmek yerine, ne olduğunu düşündü. Orada olduğunu anladı

elmanın düşüşünü hızlandıran, böylece dünyayı yerçekimi ve diğer evrensel ilkeler hakkında temel bir bilgiyle tanıştıran bir güç olmalıdır.

Elma evrenini özüne kadar soyarken, fikirlerinin çoğunun fiziksel temelli olmasına rağmen - ve bu kitapta daha ince alemleri araştırıyoruz - bir çakranın, diğer tüm enerji yapıları gibi, somut olanı içerdiğini, ikamet ettiğini aklımızda tutmalıyız. eterik içinde ve cennetsel ile kesişir. Bu, çakralarla ilgili tartışmamız için doğal dünyayı anlamanın, daha mistik küreler kadar önemli olduğu anlamına gelir.

Seviye bir: Temel kavramlar

Bu fizik dalının temellerini inceleyelim.

İçinde, evrenin temel birimleri parçacıklar ve dalgalardır. Sıvılarda, katılarda ve gazlarda her zaman farklı yönlerde, farklı hızlarda ve çeşitli yoğunluklarda titreşen parçacıklar vardır. Parçacıklar birbirleriyle enerji aktararak iletişim kurarlar.

Dalgaları denizin sürekli salınan suları olarak hayal etmek iyi bir başlangıçtır, ancak onları kavramsallaştırmanın başka yolları da vardır. Teknik olarak bir dalga, bir ortamdaki enerjinin o ortamın içindeki bir parçacıktan diğerine aktarıldığı bir rahatsızlıktır. Bu senaryoda ortam değişmez. Bir dalga aynı zamanda bu bozukluğun zaman içindeki bir anlık görüntüsü veya bu bozukluğu temsil eden tek bir döngü olabilir.

Dalgalar, süperpozisyon yasası denilen şey altında işlev görür. Bu ilke, iki veya daha fazla eşit dalganın bir ortamda aynı anda hareket ettiğinde, birbirlerinin içinden rahatsız edilmeden geçeceklerini belirtir. Ortaya çıkan veya "net" yer değiştirme, iki ayrı yer değiştirmenin toplamıdır. Yer değiştirme, yeni bir enerjinin daha önce bir başkası tarafından işgal edilen alanı kaplaması anlamına gelir.[8]

Birleşen dalgalar ve parçacıklar alanlardır. Kısaca alan, uzay ve zamanın her noktasında aynı etkiyi uygulayan fiziksel bir niceliktir. Alanlar, bir ortamda hareket ettikleri ve enerji aktardıkları için kuvvetler olarak da adlandırılır. Newton dünyasında bir alan, pratik düzeyde neredeyse saptanamaz hale gelene kadar mesafe ile zayıflasa da, tüm uzay boyunca uzanır. Özetle, klasik ve kuantum alanlar vardır; temel fark, yerçekimi alanlarını içeren klasik alanların tipik olarak

gezegenler gibi büyük cisimlerin evrende nasıl işlediğiyle ilgili. Skaler, vektör, spinor ve tensör alanları da dahil olmak üzere süptil enerjiyle bağlantılı birçok klasik alan türü vardır ve bunların hepsini daha sonra kısaca anlatacağım. Kuantum alanları süperpozisyon hallerinde bulunur ve evrenin küçük olayları açısından incelenir - örneğin, parçacıkların nasıl uyarıldığı ve alanlara dönüştüğü veya bir alanın parçası haline geldiği.

Dalgalar alanlar oluşturabilir, ancak bir alan aynı zamanda bir atoma sıçrayabilir ve atomun kendi dalgalarını ve alanlarını oluşturmasına neden olabilir. Atomlar, bir elementteki en küçük parçacıklardır; molekülleri oluşturmak için birleşirler. İlk dalga bir atomla sorun yaratır yaratmaz, değişir. Dalgalar şimdi, bir dalga diğerine eklendiğinde ve tamamen farklı bir üçüncü dalga oluştuğunda meydana gelen, üst üste bindirme adı verilen bir süreçte birleşiyor. Bu sonuca yapıcı denir çünkü bir şey yaratılmaktadır. Bununla birlikte, dalgalar birbirini iptal edebilir, bu da yıkıcı bir sonuçla sonuçlanır.[9]

Parçacıklardan fiziksel nesneler olarak bahsetmemize rağmen, birçok çağdaş bilim adamı böyle bir şeyin olmadığına inanıyor. Caltech teorik fizikçisi Sean Carroll, bir parçacığın aslında bir alan olduğunu ileri sürer: alanlar birbirine karşı titreştikçe parçacıklar ortaya çıkar; bunlar enerjiyi bitişik alanlara aktarabilir.[10]

Bu kavram önemlidir, çünkü evreni noktaları birleştiren bir tasarım olarak düşünmeyi bırakmamıza yardımcı olur. Alanlar uzay-zamana, uzayın sürekliliğine (konum) ve zamana (olaylar dizisi) nüfuz edebilir. Pek çok bilim adamı, uzay-zamanın sabit olmaktan ziyade daha derin gerçeklik seviyelerine yanıt verdiğine veya alanların ölçülemez (ince) enerjileri bilgilendirdiğine ve bunun da ölçülebilir (fiziksel) enerjileri etkilediğine inanıyor. Bu etkileşimlerin sonuçları, zaman bükme, ESP ve uzaktan şifa gibi çakra tıbbı ile ilgili vahşi ve kafa karıştırıcı faaliyetlerde görülür.[11]Aynı zamanda, atalarımızın neden sürekli olarak bedene birçok çakra yerleştirdiğini ve buna rağmen, dünyadaki çakraları incelememizde gördüğümüz gibi, onları gezegenlerden aydınlanmaya kadar her şeyle ilişkilendirdiğini de açıklıyor. Aslında dalgaları ve alanları genişleten parçacıklardan oluşan çakralar, uzay-zaman boyunca uzanır ve her düzeyde bize hizmet eder.

Seviye İki: İlişkilerin "Yükü"

Fiziksel gerçekliğin temellerinden gelişen (ve bunların altında yatan) -

Newton'un evrenini oluşturan parçacıklar, dalgalar ve alanlar? ilişkiler.

Fiziksel gerçeklik büyük ölçüde parçacıklardan, dalgalardan ve alanlardan oluşur - belki de esas olarak ikincisi. Bu bileşenlerin içinde ne olduğuna, aralarındaki etkileşimlere ve onlarla yaratılanlara göre kahve fincanları ve çikolatalı kekler oluşturur. Bu ilişkileri anlamak için bir atomun üstünü çıkarmalı ve içine bakmalıyız.

Atomların en büyük ve en gözlemlenebilir parçaları protonlar, nötronlar ve elektronlardır. Bu atom altı parçacıkların (atom altı anlamı bir atomdan daha küçük) bir ağırlığı veya kütlesi vardır. Protonlar ve elektronlar birbirini çeker, bu da her ikisinin de yük taşımasını sağlar. Yük, parçacığın içindeki bir kuvvettir ve negatif ve pozitif kuvvetler vardır - protonun pozitif kuvveti ve elektronun negatif kuvveti vardır. Nötronlar nötrdür, dolayısıyla güçleri yoktur.

Teknik olarak elektrik gücü veya şarj akışı olarak tanımlanan elektrik üretebildiğinden, şarj enerjide hayati bir kavramdır. 22. Bölümde açıklığa kavuşacak olan kundalini gibi, bedenlerimiz de elektrik jeneratörleridir. Ayrıca, elektrik sübtil alemin hayati bir yönüdür. Yakında öğreneceğiniz gibi, birçok ezoterik bilim adamı, süptil enerjinin, bugüne kadar geliştirdiğimiz ekipmanla ölçemeyeceğimiz veya takip edemeyeceğimiz kadar yüksek veya düşük seviyelerde çalışan, iyi gizlenmiş elektrik yüklerinden başka bir şey olmadığına inanıyor. Yedi beden Hindu çakrasını vurgulamamızın nedenlerinden biri - ve bu kadar çok kültürün bu araçları algılamasının - elektrikle yüklü merkezi sinir sistemimiz olan omurga ve beyne bağlı olmalarıdır. Tüm yaşam - çakralar gibi - elektriğe veya şarja bağlıdır.

Yük, iki veya daha fazla parçacığı birbirine bağlar ve bu yük varken bağ oluşturur. Bir elektrik yükü ancak bir parçacık zıt yüklü bir eşe çekildiğinde var olabileceğinden, Dengenin karşıtların birbirine bağlanmasına bağlı olduğuna dair temel inanca dayanan Geleneksel Çin Tıbbı ve diğer enerji modalitelerinin gölgelerini buluruz. Eski Hindu zihni, her çakranın özünde, her biri ruhsal özellikleri tasvir eden eşit derecede güçlü negatif (dişil) ve pozitif (eril) tanrıların yaşadığını da biliyordu. Elma dünyasında nötr parçacıkların yükü yoktur, bu nedenle diğer parçacıkları çekemezler - Electricitymatch .com yok. Bu, elektrik üretemeyecekleri anlamına gelir.

Elektrik yükü gerçekte nasıl üretilir? Ana oyuncular elektronlardır. Üç parçalı atom takımının en küçük üyeleri olan elektronlar, kabuk oluşumlarında atomların etrafında dönerek, atomun çekirdeğini veya merkezini yörüngede döndürürler. Genellikle elektronlar eve yakın dururlar, çekirdekte yaşayan protonları ve nötronları terk etme düşüncesine hasret kalırlar. Bu, iç kabukların en fazla elektronu tuttuğu anlamına gelir. Merkezden en uzaktaki elektronlar "gevşetmek" ve farklı atomlara atlamak için cazip gelebilir.

Bir elektronu böyle bir sıçrama yapmaya iten nedir? Elektronlar, elektrik yükündeki bir fark tarafından üretilen bir elektrik alanı tarafından harekete geçirilir. Kuvvet tarafından itilen yüklü parçacıklar -ki bunlar aslında tarlalar olabilir- denize atılan çakıl taşları gibi dalgadan dalgaya veya atomdan atoma zıplayabilirler.

Elektrik akışı, süptil enerjinin bir başka önemli yönü olan manyetik alanları formüle eder ve elektrik ile manyetizma arasında dikkate alınması gereken çeşitli ara bağlantılar vardır. Manyetik alanlar, bir atomun çekirdeği etrafındaki elektronların dönüşü ile üretilir. Manyetik alan oluşturabilen başka bir aktivite, elektriğin bir tel aracılığıyla iletilmesini içerir. Ayrıca elektrik manyetizmaya neden olur ve mıknatıslar da elektrik üretebilir. Hareketli manyetik alanlar, elektrik üretebilen elektronları da uyarabilir.

Vücuttaki her bir hücre elektrik üretir ve böylece manyetik alanlar üretir. Çakra tıbbı aracılığıyla erişilen ve manipüle edilen enerji alanlarının çoğu, koruyucu olarak kabul edilen ve bazı araştırmacılara göre düşünce ve hatta ESP ile bağlantılı bir alan türü olan manyetiktir.[12]Ayrıca elektrik alanları ve daha da önemlisi elektromanyetik alanlar da üretebilirler. 5. bölümde netleşeceği gibi, çakralar esasen elektromanyetik alanlardır - “ışık” için başka bir terim.

Üçüncü Seviye:Işık ve Ses

Günlük hayatınızı nasıl müzakere ettiğinizi düşünün. Sabah güneşi odaya girerken kahvenin süzüldüğünü duyuyorsunuz. Kıyafetlerinizi renge göre seçiyorsunuz. Güne çıkarken, arabanızın motorunun çalıştığına dair onayı dinlersiniz. İleride, iki ana faktöre dayalı kararlar vererek iyi dünyaya yolculuk yapıyoruz: ışık ve ses. Elma dünyasındaki enerji, bu iki faktörden daha temel olamazdı.

LetTburadaBeLışık

Elektronlar bir kabuktan diğerine geçerken ışık olarak da adlandırılan radyan veya elektromanyetik enerji üretirken ne üretir?

İnce yapılar, ışık spektrumlarından oluşur ve çakralar, ışığın bantları veya frekansları üzerinde ve üzerinde çalışır. Çevreleyen aurik alanlar, ışık katmanlarıdır ve nadiler ve meridyenler, sonraki bölümlerde daha ayrıntılı olarak inceleyeceğimiz ışık kanallarıdır. Gerçek şu ki, fiziksel beden de en basit düzeyde bir elektrik biçimi olarak düşünülebilecek ışık sayesinde işlev görür (ve iletişim kurar).

Bir temel oluşturmak için, elektromanyetik alandaki (EMF) salınım bozuklukları veya elektromanyetik dalgalar tarafından ışık üretilir. Elektromanyetik spektrum, farklı frekanslarda salınan ışık dizilerine sahiptir. EMF'ler, elektrik ve manyetik alanların iç içe geçmesinden oluşur, ancak teknik olarak, elektrik yükü olan parçacıklar üzerinde bir kuvvet uygulayan alanlar olarak tanımlanır. Olarak 51 çizimibölümde21Görünür ışık, elektromanyetik spektrumun sadece küçük bir bölümüdür. Çakralar, görünür ışığın eşdeğerini yansıtır, ancak henüz nasıl ölçeceğimizi bilmediğimiz seviyelerde.

Bu bölümün başında paylaştığımız dalga hareketi ilkelerimizi ekleyerek görsel bir açıklama yapabiliriz. Dalga boyu ve frekans ters bir ilişkiye sahiptir. Bir çakıl taşı durgun bir gölete atıldığında yayılan bir dizi dalgayı düşünün. Esasen her biri bir tepe ve bir vadiye sahip bir dizi yayılan dalgayı yaratır. Dalgalar arasındaki mesafe ne kadar uzun olursa, tam bir dalga havuzdaki belirli bir noktadan o kadar az geçer (dalgalar daha az sıklıkta geçer); Dalgalar arasındaki mesafe ne kadar kısaysa, uzayda o noktadan daha sık tepeler ve vadiler geçer. Görünür ışıktan daha uzun dalga boylarına sahip olan ve daha düşük frekanslarda hareket eden radyasyon, kızılötesi, mikrodalga ve radyo radyasyonunu içerir. Görünür ışıktan daha kısa dalga boylarına ve daha yüksek frekanslara sahip radyasyon, ultraviyole, X-ışını,

Işığın çekirdek birimi, hem dalga hem de parçacık olan atom altı bir parçacık olan fotondur. Proton veya elektron gibi diğer temel parçacıkların aksine, fotonların genellikle kütle veya ağırlık taşımadığı, elektrik yükü taşımadığı ve boş uzayda bozunmayacağı söylenir. Bu görünüşte geçirimsiz parçacıklar, bir boşlukta da ışık hızında hareket edebilir.

Lisede bana, uzaydaki tüm alanların en alt temel durumu olan bir boşluğun boş olduğu öğretildi; şimdi öyle olmadığını biliyoruz. Bir boşluğun kütlesi olmayabilir, ancak enerji tutar ve bu bölümde daha sonra göreceğimiz gibi, sübtil enerjinin işleyişinde önemli bir rol oynar.

Birçok kuantadan biri olan fotonlar, bir yük hızlandırıldığında ve bir molekül, atom veya çekirdek daha düşük bir enerji düzeyine geçtiğinde oluşur, örneğin bir elektron kabuklar arasında hareket ettiğinde ve bir parçacık ve onun antiparçacığı yok edildiğinde. Temel olarak elektromanyetik spektrumun en görünür bileşenidir.

Bir beden elektriğine sahip olmak, bir ışık bedeninde yaşadığımız anlamına gelir. Elektriğin vücutta ışık üretecek şekilde iletilmesinin yollarından biri iyonlardır: bir elektron kazanarak veya kaybederek elektrik yüklerini değiştiren atomlar veya atom grupları. Buna karşılık, iyonlar sinir sistemi gibi vücut sistemleri arasında mesajlar taşır. Genellikle kalsiyum, magnezyum veya potasyum gibi minerallerden oluşan iyonlar, elektrik yüklerinde bilgi taşır.

İyonizasyon, elektronların bir atom kabuğundan diğerine kaymasını tanımlamak için kullanılan kelimedir. Bu hareket, daha önce tanımladığım gibi, bir elektronu atomundan dışarı çıkmaya zorlayabilir, ancak bir molekülü de etkileyebilir. Bu olduğunda, nötr bir molekül pozitif bir iyon haline gelir. Hatalı elektron, yüksüz nötr bir moleküle bağlanırsa, negatif iyon olur. Pozitif bir iyona bağlanırsa, boş kabuklardan birinde kalır ve bir foton yayar.
- veya hafif.[13]Başka bir deyişle, vücudumuz, iyonlaştırıcı radyasyon adı verilen yukarıda açıklananlar da dahil olmak üzere süreçleri kullanarak ışık yayabilir.[14]

1974'ten beri Fritz-Albert Popp'un da aralarında bulunduğu araştırmacılar, vücudun bir ışık alanı olduğunu kanıtlıyorlar. Modern yöntemler, insan vücudunun nispeten yüksek yoğunluklu radyasyon ve son derece düşük yoğunluklu ışık radyasyonu yaydığını göstermiştir, ikincisi yüzey alanının santimetre karesi başına saniyede birkaç yüz foton mertebesindedir.[15]Biyofotonların varlığı vurgulanır: biyolojik sistemler veya canlı doku tarafından yayılan fotonların kuantum tanımları. Biyofotonlar, düşük seviyeli görünür ışık emisyonlarıdır. Araştırmalar, bu bedensel emisyonların çevresel değişikliklere duyarlı olduğunu ve aynı zamanda çevreye verdiğimiz tepkileri düzenlemeye yardımcı olduğunu göstermiştir. Bu, yaygın olarak gördüğümüz gibi sıradan bir ışık değildir.

bir düşün; iki veya daha fazla dalganın aynı fazda ve aynı frekansta ilişkili olduğu tutarlı, lazer benzeri ışıktır. Bu, dalgaların “ideal” halidir. Ancak vücudumuzun ışığı, lazer ışığından bile çok daha tutarlıdır. Tüm biyofotonlar, bir orkestradaki enstrümanlar gibi birlikte rezonansa girer. Aynı şekilde bir canlının çevresinde ve hatta DNA'sından yayılan ve aynı ışığı çekirdeklerinde depolayan bir biyofoton alanı vardır.[16]

Bu biyofoton banyosunun şaşırtıcı sonuçlarından biri, karşılıklı bağlantı halinde var olduğumuz çakra tıbbı fikrini pekiştirmesidir. Bu ifadenin olumlu kanıtı, 1990'larda hücre biyoloğu Glen Rein tarafından yürütülen bir deneyde özetlenmiştir; bu deneyler, Institute of HeartMath araştırma direktörü Rollin McCraty tarafından 2003 yılında yayınlanan bir makalede özetlenmiştir. Çalışmada, katılımcılar ellerinde bir test tüpünde bir DNA örneği tutuyorlardı. Katılımcıların bir kısmı, vücudu olumlu duygulara, özellikle de kalbe sürüklemeyi sağlayan HeartMath teknikleri konusunda eğitildi. Daha düzenli kalp ritimleri yaratmak gibi faaliyetleri gerçekleştirme yeteneği ile karakterize edilen en yüksek kalp tutarlılık oranlarını zaten üretebilen bireyler - sıklıkla DNA'nın konformasyonunu değiştirebiliyorlardı, sarmalların katlanması veya açılması dahil. DNA'yı ve katılımcıları ayıran yerel olmayan araştırmalar, EMF'lerin birbirine bağlı olması nedeniyle bazı katılımcıların DNA'yı hala etkileyebileceğini gösterdi. Aslında, bir kişi yarım mil uzaktaydı ve DNA'nın sargısını arttırmayı başardı.[17]

Işığın analizi, ışığın dövülebilir olduğunu göstermesi bakımından “çakra tıbbı nedenimiz” için de önemlidir: diğer enerji biçimlerine dönüştürülebilir.[18]

Bu, süptil enerjiyi keşfeden bazı bilim adamlarının, canlı varlıkların etrafındaki biyofoton alanının süptil enerjilere aracılık edebileceğini, şu anda ölçemediğimiz, ancak yalnızca etki yoluyla gözlemlediğimiz enerjileri işlememize yardımcı olabileceğini teorileştirmesinin birçok nedeninden biridir. Aslında, benlik bilgisinin ışıktan yapıldığının ışığında (amaçlanan) bir çakrayı görselleştirerek bir an geçirin. Omurganızı, her biri dalgalar yayan milyarlarca ışık biriminden oluşan bir otoyol olarak hayal edin. Çakraları oluşturan sinir pleksuslarındaki belirgin şekilde daha yoğun ışık noktalarına konsantre olun. Şimdi bu ışık parçalarını yutarken izleyin - renk dalgaları - onları cezbetti. Renkli hazne içinde her çakra aynı anda hem bedenin içine hem de ötesine küçük ve büyük akımlar yayar. Bu dalgalar

dış yayılımlarla tanışın ve işbirliği yapın - ve aslında, çakraların her şeyi ve herkesi iyiliğin uzantısında birbirine bağlamaya yardımcı olduğunu kanıtlayın.

TSAHİP OLMAKSOUNDÖFAAAPPLEFHEPSİ

İnce yapılar ışık ve ses ile eşittir. Mekanik enerji, bir kuvvet bir kütleye etki ettiğinde ortaya çıkar. Newtoncu terimlerle, ses mekanik bir enerjidir. Ses, ister iki elin birbirine çarpması, ister bir elmanın düşmesi veya varlığınızın herhangi bir başka parçasıyla etkileşime giren bir çakranın meydana gelmesine bağlı olarak, hareket halindeki titreşimlerin ölçüsüdür.

Ses havada yayılan dalgalardan oluşur. Dalga boyu ne kadar kısaysa ve dalganın frekansı ne kadar yüksekse, sesin perdesi o kadar yüksek olur. Dalga boyu ne kadar uzunsa ve dalganın frekansı ne kadar düşükse, perde o kadar düşük olur. Dalganın genliğini denkleme eklediğinizde - bir dalganın dibi ile bir sonrakinin tepesi arasındaki dikey mesafe - sesin hacmine sahip olursunuz; mesafe ne kadar büyük olursa, ses o kadar yüksek olur ve tersine, mesafe ne kadar küçükse ses o kadar yumuşak olur.

Frekans, hertz (Hz) veya saniyede dönen ses dalgalarının sayısı olarak ölçülürken, ses yüksekliği (ses dalgalarının genliği) desibel (dB) olarak ölçülür. Başka bir deyişle, hertz bir sesin frekansını ölçer ve desibel sesin yüksekliğini ölçer. Bunların aralığı hakkında size bir fikir vermek için, bir fısıltı yaklaşık 20 dB iken bir havai fişek yaklaşık 140 dB'dir. Gök gürültüsü 20 ila 80 Hz arasında hareket eder ve konuşma 250 ila 6.000 Hz arasında gerçekleşir.[19] Sadece 20 ila 20.000 Hz arasındaki frekansları duyabiliriz ve 120 dB'den daha yüksek sesler kulaklarımıza zarar verebilir. 21. bölümde, çeşitli çakraların kulaklarımızın algılayabileceği aralığın dışında kaç hertz veya desibel yaydığını keşfedeceksiniz. Ayrıca çakraların bizim dikkatimizi bile vermediğimiz sesleri algılayabildiğini ve yönlendirebildiğini de keşfedeceksiniz.

Elektronlar, fotonlar ve nötronlar gibi atomik birimler kendi hızlarında hareket eder. Birlikte, atomla veya bir alanla ilgili birleşik bir salınım veya titreşim yaratırlar. Hareket aynı zamanda basınç yaratır ve bu da dalgaları oluşturur. Tek bir atom birçok dalga veya alan üretebilir ve alanlar sürekli değiştiği için atom sürekli hareket eder. Bu hareket, sonik dalgalar şeklinde sesler üretir.

Basınçtaki değişiklikler ses dalgalarını değiştirdikçe perde de değişir. Ve atomlar, bir korodaki tüm altolara veya tüm sopranolara benzer şekilde aynı aralıkta titreşmeyi sevse de, istilacı dalgalar - örneğin, akortsuz bir tenor - ses dalgasının işlevini ve tonunu değiştirebilir.

Bir atomdan karaciğer gibi tek bir organa ve tüm vücut sistemine kadar her nesne veya nesne grubu kendi benzersiz dalga yapılarını veya alanlarını üretir. Bu alanlar ışık alanları veya ses alanları olabilir.[20]

Çağdaş araştırmalar, maya hücrelerinin çıkardığı sesleri kaydetti - evet, olduğu gibi, bir ses çıkarırlar. Bu hücrelerin hareketi, çıplak kulakla duyulamayacak kadar yüksek, ancak ekipmanla tercüme edilebilecek tiz bir çığlık yaratır. Ve İngiltere'deki Manchester Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, insan prostat hücrelerini kızılötesi ışıkla patlattı ve binlerce yankılanan ve sonuçta ortaya çıkan not aldı. Bu seslerin istatistiksel analizi, normal ve kanserli hücreler arasında ayrım yaptı. Müzik analojimize dönersek, sağlıklı hücreler akortlu enstrümanların eşdeğeriydi; kanserli hücreler, akortsuz tubalar.[21]Çakra tıbbı genellikle ses kullanılarak, belirli çakralara uyum sağlayan belirli seslerle ve onlar aracılığıyla fiziksel, psikolojik ve ruhsal benliğe uyum sağlayarak yürütülür.

Örneğin, bir çakranın sağlığını veya ihtiyaçlarını belirlemek için bir çakranın ışığını veya rengini ölçmek için sezgisel yeteneklerini nasıl kullanacaklarını öğrencilere öğretiyorum ve buna bir çakranın sesini dinleme de dahildir. 3. bölümde, bir çakranın standart sesinin farklı değerlendirmelerini öğrendiniz. Genel olarak, öğrencilere, bir çakranın kendilerine veya başka birine göre "uyumlu" veya "akordsuz" görünüp görünmediğini duymak veya hissetmek için sezgisel "kulaklarını" veya bedensel duyularını kullanmalarını söylerim. Gerçek şu ki, her enerji sistemi, dolayısıyla “şarkı” farklıdır. Biz gerçekten eşsiziz. Bir çakra çok düz görünüyorsa, çakranın çok yavaş olduğuna, genellikle geçmiş sorunlar veya bastırılmış duygular tarafından engellendiğine inanıyorum. Çok keskinse, çakra çok hızlıdır ve endişe veya gelecek korkusu ile ilgili sorunlar sergiler. Bu zorlukların üstesinden gelmek - ve sağlıklı tonu tonlayarak, şarkı söyleyerek göndermek,

DNA'nın sadece ışığı değil sesi de içerdiği görülüyor. Aslında, Harvard'daki Wyss Enstitüsü'ndeki araştırmacılar, bir tür ikili kod kullanarak 53.400 kelimelik bir kitabı milyonlarca DNA bitine kodladılar. Başka bir deyişle, sesin kodu şu şekilde olabilir:

örneğin, O harfinin adenine ve I harfinin guanine atanmasıyla, DNA kimyasallarına dönüştürülür.[22]DNA'nın doğası aslında öyledir ki, mevcut araştırmacılar onun dil, ses ve niyetle yeniden programlanabileceğini öne sürüyorlar.

Biyofizikçi ve moleküler biyolog Pyotr Garjajev ve meslektaşları tarafından da DNA ile ilgili konularda öncü araştırmalar yürütülüyor. Belirli bir çalışma grubu epigenlerimizin etkilerini analiz etti: DNA'mızın yüzde 90'ına "çöp DNA" adı verildi. Epigenler, atalardan kalma anıları ve kalıtsal hastalıkları depolar ve aslında işlevsel genlerimizi açıp kapatır. Sonuç: Rus araştırmacılar genetik kusurları onarabildiler ve cilt kanserini iyileştirmede ilerleme kaydettiler - hatta kurbağa embriyolarını semender embriyolarına dönüştürdüler
- epigenlere ve epigenler aracılığıyla yeni modeller ileterek. Bu hedefe ulaşmanın bir yolu, DNA'ya tutarlı lazer ışığı ve radyo dalgaları üzerinde konuşulan sözcükleri göndermektir. Araştırmacılar ayrıca DNA'nın bir boşlukta kalıplara neden olabileceğini, bilgileri uzay-zamanın dışına ve bir kişinin bilincine aktarabilecek manyetize tünel veya solucan deliği bağlantıları yaratabileceğini keşfettiler. Garjajev'in bulgularının sonuçları, DNA'nın yalnızca bilgiyi iletmesi ve alması değil, aynı zamanda onu özümseyip yorumlayabilmesidir.[23]

Dr. Carlo Ventura ayrıca, özellikle kök hücrelerin canlandırılması ve yeniden programlanması alanında epigenetiğe de odaklanıyor. California'daki HeartMath Enstitüsü aracılığıyla öne sürüldüğü gibi, Ventura'nın çalışması DNA'nın enerjik özelliklerini göstermektedir. Araştırmaları, kök hücrelerin çok düşük yoğunlukta son derece düşük frekanslı bir manyetik alana maruz bırakılmasıyla genlerin gelişmeye ve olgunlaşmaya tetiklenebileceğini gösterdi. Manyetik alan, temel olarak bir hücre içindeki hafızayı değiştirdi. Yetişkin bir hücreyi tekrar kök hücreye dönüştürmek için farklı bir manyetik alan türü kullanıldı. Su ayrıca bu dönüşümlerde önemli bir rol oynadı, çünkü istenen bilgiyi uzak DNA'ya aktarabilecek tutarlı alanlar veya modeller oluşturmak için yerel olmayan veya dolaylı olarak sinyal verdi.[24]

Tüm bu araştırmalar, bilginin yalnızca, kaderimizi olmasa da fizyolojimizi belirleyen çok güçlü programlar olarak kabul ettiğimiz genlerde depolanmadığını gösteriyor. DNA'nın çevresinin bir parçası olan mimari içinde tutulur. Bilgi kuantum araçlarıyla aktarılabilir ve

yerel olmayan: başka bir deyişle, çakra tıbbı uygulayıcılarının her zaman çalıştığı şekilde, özellikle alternatif gerçeklikler ve görünmez varlıklarla bağlantı kurmak için mistik bir duruma giren sezgisel bir kişiyi içeren şamanik geleneklerde. (Ve "çakra tıbbı uygulayıcıları" ile, sıklıkla şifacılar, enerji işçileri, şamanlar, sezgiseller veya süptil enerji anatomisi veya dünyası ile arayüz oluşturan diğer herhangi bir uygulayıcı olarak adlandırılanları kastediyorum.)

Enerji veren her şey faydalı değildir. Canlı doku yalnızca belirli bir ışık ve ses aralığına olumlu yanıt verir; sağlıksız hale gelebilir veya diğer aralıklara maruz bırakılarak yok edilebilir. Örneğin, 11 Hz üzerindeki frekanslar ajitasyon yaratır. Yüksek voltajlı elektrik hatları 50 ila 60 Hz verir ve büyük endişe kaynağıdır. Son derece düşük frekanslı (ELF) dalgalar, bilinci aşağı doğru kaydırabilir ve insanları kelimenin tam anlamıyla aptal yerine koyabilir. Hayatta kalmamız ve gelişme yeteneğimiz, çok dar bir ölçülebilir enerji grubuyla etkileşime girmeye bağlıdır.[25] Sonunda, enerjinin temel tanımına geri dönmemiz gerekiyor: hareket eden bilgi. Hangi bilgilere dikkat edileceğine ve hangilerinden kaçınılacağına karar vermek bize kalmıştır.



Yeryüzünde Yaşamı Yaratan Ses

Hindu yaratılış hikayeleri, yaşamı evrende var eden sesi vurgular.*Hakkında*maddi her şeyin tezahür ettiği ilk titreşim olarak kabul edilir. Her çakra ayrıca kendine özgü ve özel tonu veya mantrası ile rezonansa girer. Bu sesler çakra tıbbında hayati araçlardır.

Pek çok bilim adamı ışığın yaratılışın arkasındaki ilk üretici güç olduğuna işaret ederken - Hıristiyan Eski Ahit, Yahudi Tevrat ve İslam Kuran'daki ilk pasajlarda olduğu gibi - diğer birçok bilim adamı, aslında bildiğimiz gibi hayatı teşvik edenin sağlam olduğunu teorize ediyor. O Bugün. (Ve bazı ruhsal bilginler, Tanrı'nın "Işık olsun" dediğini belirtmek için Genesis'ten alıntı yaparlar.) Sağlam filozofların vurguladığı sürece simatik denir.

Simatik, ses dalgalarının sıvıları ve katıları uyararak desenler ve görüntüler oluşturduğu bilimsel bir olgudur. Tam anlamıyla, sen

bir sesi kumun üzerinden geçirebilir ve kumda bir iz - bir sembol veya şekil - bıraktığını görebilir.[26]Bazı bilim adamları şimdi, milyarlarca yıl önce dünyadaki yaşamın ortaya çıkmasının arkasındaki açıklamanın simatik olduğuna inanıyor. Çakra hayranları olarak, antik ve çağdaş mistiklerin ve şifacıların uygulamalarında seslerin yanı sıra şekillerin veya sembollerin kullanımını dahil etmelerinin nedeni olarak simatiklere işaret edebiliriz.

Teori, rüzgarın neden olduğu fırtınaların saf seslerinin okyanusun üzerinden geçerek, tüm ses frekanslarını içeren geniş bantlı beyaz gürültü yaratmasıdır. Gürültü suya nüfuz etti, bu da yüksek frekansları süzerek, yaklaşık yüz metre aşağıda sadece düşük frekanslı ses kalana kadar süzdü.

Bu "mükemmel sesler", tüm canlılarda bulunan oran olan çok önemli phi oranı ile matematiksel olarak aşılanmıştır. Bu sesler varsayımsal olarak bir tür "sonik yapı iskelesi" veya yaşamı organize edebilen, yapılandırabilen ve tetikleyebilen desenli şekiller yaratabilir. Bu potansiyel, çoğu kişinin yaşamın yaratılması için gerekli olduğuna inandığı bir faktör olan ısı içeren hidrotermal menfezlerin yakınında özellikle güçlüdür. Az önce anlattığım süreç, yaşamın bu havalandırma deliklerinin yakınında başlamış olabileceğini, ancak bu havalandırma delikleri tarafından üretilen baloncuklarda depolanan sesin de yaşam üreten bir reaksiyonu harekete geçirebileceğini gösteriyor.

Aslında, 1996'da bilim adamları, Fransız Polinezyası menfezlerinin yakınındaki mikroskobik kabarcıklarda saf tonlar keşfettiler. Teori, bu baloncukların, kendileriyle rezonansa girenler dışındaki bölgedeki tüm frekansları ayarlayan rezonatörler gibi davranmasıdır. Bu düşük frekanslı sesler daha sonra sıcak havalandırmalardan çıkan ve yaşam inşa etmek için gerekli simatik yapı iskelesini oluşturan unsurları çeker.[27]

İlgili süreç ne olursa olsun, çakra uygulayıcıları bir kez daha içlerindeki Tanrı'ya ulaşmak için sesle meditasyon yaparak sağlam bir nota basmış olabilir.

Klasik Fizik Kanunları

Klasik fizik, birçoğu süptil enerji tarafından esnetilmiş veya hatta geçersiz kılınmış gibi görünen, ancak yine de doğal dünyanın çoğunu yöneten birkaç doğal yasayla doğrulanır. Bu, çakra tıbbının etkilerinin, oraya ulaşmak için çizgilerin dışında renklense de, bu yasalar dahilinde değiştiği anlamına gelir.

İlk temel yasalar kümesi, eureka momenti yerçekimi ve hareketle ilgili yasaların temelini oluşturan Newton'a atfedilir. Bir elmayı dünyaya doğru çeken aynı kuvvetin göklerde de olması gerektiğini varsayarak, cisimleri birbirine veya başka bir fiziksel kütleye doğru çeken bir kuvvet olan yerçekimini tasarladı. Bu gözlemle ilgili olarak Newton'un hareket yasaları vardır.

Hareketin birinci yasası, nesnelerin hareketteki bir değişikliğe direnme eğiliminde olacağıdır; ikinci yasa, aynı mesafede daha hafif nesneleri hareket ettirmek için daha fazla kuvvet gerektiğidir; ve üçüncü yasa, her kuvvet için eşit büyüklükte fakat zıt yönde bir tepki olmasıdır.[28]

Isı, ışık, kimyasal enerji ve elektrik enerjisinin fiziksel aktivitesini yöneten termodinamiğin üç yasası da aynı derecede önemlidir. Birinci yasa, enerjinin korunumu ile ilgilidir ve enerjinin yaratılamayacağını veya yok edilemeyeceğini, sadece kaydırılabileceğini veya değiştirilemeyeceğini belirtir. Bu yasa, süptil enerjiyi ve enerjinin şekillendirilebileceğini, dönüştürülebileceğini ve hatta paralel dünyalar arasında değiş tokuş edilebileceğini öne süren birkaç kuantum fikrini oldukça desteklemektedir. İkinci yasa, birçok tanımı olan entropi ile ilgilidir. Entropinin klasik tanımı, sistemin termal (ısı ile ilgili) enerjisinin yararlı işler için kullanılamayan kısmı olmasıdır. Kanun, bir sistemdeki enerjinin sonunda kinetik veya kullanılabilir durumdan kullanılamaz duruma geçeceğini belirtir. Dolayısıyla bu senaryoda entropi, düzensizliğin bir ölçüsüdür. Ancak, aynı zamanda bilgi olarak da tanımlanır - kullanılabilir olan veya olmayan bilgi. Kuantum fiziğinde ve çakra tıbbında bu tanım öncelikli olacaktır. Termodinamiğin üçüncü yasası, bir sistemin entropisinin, sıcaklık mutlak sıfıra yaklaştıkça daha sabit hale geldiğini belirtir; ancak çoğu bilim insanı, bir sistemin asla sıfır entropiye ulaşamayacağına inanır.[29]Bununla birlikte, son deneyler ilk kez mutlak sıfırın altındaki sıcaklığın altına ultra soğuk bir kuantum gazı gönderdi, bu da mutlak

yasalar çiğnenmek için yapılır. Bu sonuçlara dayanan sistemler, yerçekimine tepki olarak atomları aşağı değil yukarı kaydırabilir, görünüşe göre doğal yerçekimi yasasına meydan okuyabilir.[30]

Somut dünyaya aynı şekilde dövülebilirlik, Newton'un anlayışlarına bugün şaşırtıcı olsa da hala geçerli olan bükülmeler ekleyen Albert Einstein'a atfedilir. Yirminci yüzyılın başlarında Einstein, fizik yasalarının hızlanmayan veya hareket etmeyen gözlemciler için aynı olduğunu ve boşluktaki ışığın hızının gözlemcilerin hareketinden bağımsız olduğunu keşfetti. Bu belirlemeler sonunda ona genel görelilik teorisi denilen şeyi yaratmasında yardımcı oldu; bu teori temelde kütleli nesnelerin uzay-zaman sürekliliğini bozduğunu ve bunu yaparken yerçekiminin oluşmasına yardımcı olduğunu söylüyor. Newton, yerçekiminin bir nesnede belirli bir mesafede çalışabilen doğuştan gelen bir kuvvet olduğunu söylerken, Einstein, bir gözlemci ne kadar hızlı hareket ederse etsin ışığın boşluktaki hızının aynı olduğunu gösterdi. Dolayısıyla uzay ve zaman tek bir sürekliliktir.[31]

Zaman değişebilir mi? Uzay dövülebilir mi? Şamanlar bunun doğru olduğunu her zaman biliyorlardı; çakra tıbbı bir şeyse, bu tekinsizdir. İnce enerjiyle çalışmak geçmişi değiştirebilir, geleceği değiştirebilir ve şimdiye dair algıları değiştirebilir. Nesneleri dünyanın bir tarafından diğerine taşıyabilir.

Makro düzeyle ilgili olan klasik fizikte bile fizikçiler uzay-zamanın tutarlı olmadığını belirlemişlerdir. Karadeliği düşünün, uzayda o kadar çok madde tutan bir yer ki, yerçekimi kuvveti ışığın kaçmasına izin vermez. İki kara deliğin çarpışmasının artık yerçekimi dalgaları yarattığı ve uzay-zamanda dalgalanmalar yarattığı düşünülüyor.[32]

Evren hızını değiştirebiliyorsa, biz de değiştirebiliriz. Bunun tam olarak nasıl meydana geldiği kuantum fiziğinin çalışmasına havale edildi - büyük değil, küçüğün analizi. Süptil enerji, süptilliği sayesinde zayıf olmadığı gibi, realitenin en küçük bileşenleri de zayıf değildir.

Turuncu Evren: Quanta ve Daha Fazlası

Çakra tıbbında ve süptil enerji çevrelerinde, "garip" şeylerin neden olabileceği sorusuna verilen hemen hemen her yanıt - mucizeler, uzay-zaman değişimleri, ESP,

çakra temizleme ve benzeri — kuantum fiziğidir. Bu çalışma alanı, mikro evreni tanımlayan çok küçük, neredeyse varolmayan atom altı parçacıklar olan kuantumlar kadar sık değişir. Bu yüzden lütfen bu bölümün bu kısmında yalnızca bugün bilinenleri kapsayabileceğimizi anlayın; daha fazla sürpriz için takipte kalın.

Kuantum, çoğul kelimenin tekil terimidir.*nicelik*, bu "ayrık miktar" anlamına gelir ve gerçekliğin bu minyatür parçaları budur. Kuantum mekaniği, ışık gibi maddenin dalga niteliklerine sahip olduğunu varsayan teorilere sahiptir. Bu nedenle, gerçekliğin sözde değişmez yasaları tam olarak doğru değildir. Bunun nedeni, kuantaların sürekli olmayıp, hem parçacıklar hem de dalgalar gibi davranabilen küçük ve ayrık birimlere bağlı olmalarıdır.

Atom altı parçacıkların iki temel bölümü vardır. Elektronlar ve kuarklar gibi temel parçacıklar vardır - benzersiz bir elektrik yükü taşıyan ve protonları, nötronları ve diğer parçacıkları oluşturmaya yardımcı olan küçük parçacıklar. Proton ve nötron gibi bileşik parçacıklar da vardır. Temel parçacıkların hiçbir altyapısı veya daha küçük parçaları yoktur, oysa kompozit parçacıkların vardır.

Şu anda, antiparçacıklar, antimadde birimleri de dahil olmak üzere otuz altı onaylanmış temel parçacık var. Karşıparçacıklar 1928'de İngiliz fizikçi Paul Dirac tarafından keşfedildi ve her parçacığın aynı kütleye ve dönüşe sahip ancak zıt yüke sahip kendi yoldaş parçacığına sahip olduğunu öne sürdü. Bir elektron, pozitron adı verilen eşiyle karşılaştığında, birbirlerini yok ederler, hem ortadan kaybolurlar hem de arkalarında bir çift foton bırakırlar. Işık kaldığı için, antimadde bir enerji kaynağı olarak kabul edilir. Antimadde, antielektronlar veya pozitronlar, antiprotonlar ve antinötronlardan oluşur. Gerekli kütle enerjisini sağlamak için yeterli enerji olduğunda herhangi bir eşleşen parçacık ve antiparçacık çifti üretilebilir. Ancak karşılaştıklarında birbirlerini yok ederler ve enerjilerini başka bir forma dönüştürürler.

Bu temel parçacıkların on iki tanesi kuvvet taşır. Bu küme, kuarkları birbirine yapıştıran atom altı bir parçacık olan foton ve gluon içerir. Diğer yirmi dört tanesine madde parçacıkları denir ve birbirleriyle yalnızca dolaylı olarak etkileşime girerler. Bunlara nötrinolar, kuarklar ve diğer parçacık türleri dahildir. Nötrinolar elektrona benzerler ancak yük taşımazlar, bu nedenle elektromanyetik kuvvetlerden etkilenmezler. Tüm dünyada yeni parçacıklar keşfediliyor.

zaman ve bilgi tabanımıza neredeyse her gün ek bilgiler ekleniyor.

Turuncu Evrenin Kanunları

Turuncu evreni anlamanın en iyi yolu, en iyi ihtimalle dalgalı olan yasalarını anlamaktır; sonra tekrar, süptil enerji anatomisinin performansı da öyle.

Ana fikirlerden birkaçı aşağıdaki gibidir:

- Kopenhag Yorumu. Bu teoriye göre, bir atom altı parçacık ya bir parçacık ya da bir dalgadır, ancak yalnızca biri ya da diğeri olarak ölçüldüğünde ya da gözlemlendiğinde. Başka bir deyişle, gözlemlenmedikçe hiçbir şey gerçek değildir.
- Parçacıklar bir durumdan diğerine atlayabilir (dalgadan parçacığa ve tam tersi). Bu, kuantum dalgalarının klasik dalgalar gibi olmadığı, yani sürekli olmadığı anlamına gelir. Sürekli olarak değişirler, bu da fiziksel gerçekliğin sürekli değişebileceği anlamına gelir.
- Gerçeklik gözlemlendiğinde “sabit” hale gelse de, bir elektronun alabileceği olası yollar, dalga fonksiyonları adı verilen hayaletler yaratır. Daha önce de belirtildiği gibi, kimse izlemediğinde, bir elektron gitmek istediği yere sıçrayabilir. İzlendiğinde bir yol seçmesi gerekiyor. Bir taahhütte bulunmaya zorlandığında, sonuç "dalga fonksiyonunun çöküşü" olarak adlandırılan şeydir.
- Bir parçacığın hem konumunu hem de momentumunu aynı anda bilemeyiz. Biri ne kadar kesinse, diğeri o kadar az kesindir. Bu varsayıma Belirsizlik İlkesi denir ve kesinliklerle değil, olasılıklarla çalışmamız gerektiğini ima eder. Einstein bu fikri beğenmedi, ikisini de ölçebilmek istedi. Bununla birlikte, her ikisini de ölçmenin tek yolu, iki parçacığı zıt yönlerde göndermek ve hiçbir engel olmadığından emin olmaktır. Belirli bir anda, bir parçacığın konumunu ve diğerinin momentumunu ölçebilirsiniz, ancak yalnızca ışık hızından daha hızlı gidiyorlarsa - Einstein'ın mümkün olduğunu düşünmediği başka bir şey.

Kuantum fiziğinin dönme veya bir parçacığın kendi ekseni etrafında dönmesi konusunda benzersiz bir kuralı vardır. Tüm parçacıklar döner ve bazıları aynı anda iki eksen etrafında dönebilir. Belirsizlik İlkesine göre,

ancak hem hızı hem de dönüş yönünü çözemezsiniz. Bir kez daha ölçüm, ölçülen şeyi bozar.

- Yine bir başka gözlemlenebilir kuantum fenomeni, bir elektronun aynı anda iki veya daha fazla yerde olması ve olması gerektiğidir. Benzer şekilde, parçacıkların aynı anda iki veya daha fazla yönde dönmesi gerekir. Gözlem, yerleşimi seçer.
- Dolaşıklık, iki veya daha fazla nesne birbiriyle ilişki kurduğunda, birbirlerinden binlerce mil veya boyutla ayrılsalar bile birbirlerini etkilemeye devam edeceklerini belirten, iyi bilinen bir kuantum teorisidir.[33]



Enerji Tarihinde Önemli Kişiler — Kim

Bizi burada mı buldunuz?

Batı dünyasında, bilimsel katkıları süptil enerjinin doğrulanmasına yol açan birçok kişi var. İşte modern zamanlarda süptil enerji fikirlerinin ilerlemesini ortaya çıkarmak için organize edilmiş bu bireylerin birkaçının kısa profilleri.

Wilhelm Reich 1897 ve 1957 yılları arasında yaşadı. Deneyler yoluyla Reich, doğadaki temel ve titreşen güç olan orgon enerjisi dediği şeyi keşfetti. Maddeye çeşitli hızlarda nüfuz edebilen, manyetizma ve elektrostatik yüklere tepki verir ve yaratabilir.[34]

Dr. Enerji alanında önemli bir teorisyen olan Harold Burr, 1916 ile 1950'ler arasında Yale'de araştırmalar yürüttü ve sonunda yaşamın elektrik alanlarıyla eşdeğer olan "Yaşam alanları" veya "L-alanları" tarafından şekillendirildiğini iddia etti. Bunlar, ölçülebilir alanların altında yatan süptil enerji alanlarıdır. Bu nedenle, şamanların ve çakra çalışanlarının 3. bölümde kapsanan araç türlerini kullanarak yaptıkları ince bir L alanını değiştirirseniz – ölçülebilir elektromanyetik alanlar değişir ve somut gerçeklik değişir. Sonunda bu alanların morfolojik veya canlı dokuyu organize etmede araçsal olduğunu öne sürdü. Diğer araştırmacılar, bu hikayeye T-alanları fikrini ekleyerek, bunları önermişlerdir.

ESP dahil olmak üzere etkinlikler aracılığıyla düşüncelerini iletebilir. Bu alanlar daha manyetik olabilir. Bu iki alan birlikte süptil enerjilerin temelini oluşturur, L-alanları bedensel planlar yaratır ve T-alanları L-alanlarını değiştirmek için düşünceyi taşır.[35]

Dr. Royal Rife ve Dr. Elmer Nemes, süptil enerjiyle etkileşime girebildiği iddia edilen mikroskoplar yaratmasıyla ünlüdür. Rife, 1932'de Rife Evrensel Mikroskop'u icat etti ve görünüşe göre hastalık ve hastalığın, bedenlerimizi çevreleyen ve iç içe geçen, en küçük parçalarımızı bile bir arada tutan enerji alanlarının bir sonucu olduğunu kanıtladı. Rife, monokromatik aydınlatma ışınlarını odaklayarak, içinde bulundukları ortam ne olursa olsun organizmaların her zaman aynı renkte göründüğünü keşfetti. Örneğin, Bacillus coli virüsü her zaman maundu; kanser virüsü, mor-kırmızı. Rife ve araştırma ekibi, yaklaşık altmış hastalığın mikroplarını öldürebilecek bir "ölümcül salınım hızı" veya titreşim oluşturdu. Çeşitli frekansları kullanarak mikropları bir formdan diğerine de değiştirebilirler. mikropları diğer patojenik organizmalara dönüştürmek. Temel olarak, mikroskop bu organizmaların yaşam gücünü gösteren titreşimleri aydınlattı.

Dr. Elmer Nemes 1954'te Nemescope'u icat etti. Bu cihaz, canlı formları birbirine bağlayan süptil enerjilerin olduğunu göstererek, çekirdek çekirdekler arasındaki enerji kuvveti hatlarını görmesini sağladı.

Nikola Tesla, yirminci yüzyılın ortalarına kadar yaşayan ve radyolar, uzaktan kumanda teknolojisi ve motorlar dahil olmak üzere birkaç mucizevi elektrikli cihaz icat eden bir mucit, elektrik ve makine mühendisi, fizikçi ve fütüristti. En ünlü icatlarından biri, yüksek frekanslı bir hava çekirdekli transformatör ve elektrik arklarında son derece yüksek bir voltaj boşaltan ve güçlü elektrik alanları yaratan sürücü devresi olan Tesla bobiniydi.[36]Bu bobinin eterin veya süptil enerjinin gücünü açığa çıkardığı düşünülüyordu.[37]

Wael Hazem Fouda, Mısır'da Tesla'nın çalışmalarına ilginç bir açıklama getiren bir mimarlık öğrencisidir. (Fouda, bir sonraki bölümde tartışacağım Dr. Ibrahim Kharim ile çalıştı,

"İnce Enerjiyi Açıklamak." Kharim'in araştırması, geometrik şekillerin ve renklerin fiziksel gerçekliği etkilediğini gösteriyor.) Fouda, Tesla'nın keşiflerinin, bir Kirlian'da gösterildiği gibi, geometrik şekillerin ve canlıların yüksek voltajlı deşarjlar yaratması gerçeğine dayanan süptil enerjinin saf bir fiziksel elektrik etkileşimi olduğunu gösterdiğini söylüyor. kamera, ince enerjileri göstermek için kullanılan bir araç. Bu yorum, vücudun gelişmiş bir RLC devresi olarak düşünülmesine bağlıdır - tıpkı Tesla bobini gibi. İnce enerji (veya chi), bu nedenle elektrik alanları, manyetik alanlar ve elektromanyetik alanlar yaratan yüksek frekanslı elektrostatik akımlardır.[38]

Trevor J. Constable, yirminci yüzyılın ortalarından sonlarına kadar yaşadı ve Reich'ın orgon enerjisini doğayla ilişkilendirerek "kimyasal eter" olarak adlandırdı. Farklı yönlerde aktığını keşfederek, geometrik formlara ve yapılara tepki verdiğini ve altın orana göre tezahür ettiğini, aynı zamanda altın oran veya ilahi oran olarak da adlandırıldığını keşfetti.

Marcel Vogel, enerji meraklılarını süptilleştirme konusunda iyi bilinen bir figürdür. Yirminci yüzyılın sonlarında ölümüne kadar, bu bilim adamı hayatının çoğunu, bilgiyi depolama ve büyütme kapasitesine sahip kristallerin kullanımlarını bulmaya adadı. Vogel standartlarına göre kesildiğinde, bir kristal tutarlı bir enerji alanı yayar, veri aktarır ve zihin enerjisiyle etkileşime girebilir. Vogel'in deneyleri, bu geometrik kristalin basit elektromanyetik alanlardan daha fazlasına tepki verdiğini ileri sürdü; başka bir deyişle, süptil enerjiyi “okuyabilir”.[39]

Dr. Yirmi birinci yüzyılın başlarında yaşayan Bjorn Nordenström, İsveç'teki Nobel Meclisi'nin eski başkanıydı. Vücutta, vücuttaki enerji akışını müzakere etmek için elektromanyetizma ilkelerini kullanan bir “ikincil elektrik devresi” olduğunu keşfetti. Bu sistem, merkezi sinir sistemi ile etkileşime girer, ancak ondan ayrıdır; meridyenleri ve akupunktur noktalarını içerdiğine - hatta olabileceğine - ve zihinsel aktivitenin iyileşmeyi teşvik etmesinin nedenini yönettiğine inanıyordu. Ayrıca, noktalar arasındaki elektrik potansiyelindeki değişikliklerin

vücut, tümörlerin büyümesine yol açtı ve belirli elektrik alanlarını harekete geçirerek, bu tümörleri yok eden savunma mekanizmalarını çalıştırabiliriz.[40]



İnce Enerjiyi Açıklamak

Hâlâ süptil enerjinin ne olduğunu sormalıyız. Her enerji formu gibi, süptil enerji de hareket eden her şeyden önce bilgidir. Mevcut teknoloji ile fiziksel enerjiden daha az ölçülebilir. Ama süptil enerji bundan çok daha fazlasıdır. Belki de neler başarabileceğini biraz göstererek anlayışımızı derinleştirebiliriz.

Trivedi veya Guruji olarak bilinen Mahendra Kuma Trivedi'yi düşünün. 1995'te Hindistan'da özel bir akşamdan bu yana, Trivedi, tarımdan mikrobiyolojiye kadar çeşitli alanlarda fiziksel gerçekliği binlerce kez değiştirme yeteneği göstermiştir. O ne yapıyor? Herhangi bir özel ilgi için “nimetleri” birkaç dakikadan fazla sürmez ve asla iki kez yönetir. Üniversite ve hükümet çalışmaları onun etkinliğini doğrulamaktadır.

Bir çalışmada, Trivedi düzinelerce mahsul türünün davranışını değiştirerek, kutsanmış bitkiler arasında tohum çimlenmesini ve hayatta kalma oranlarını yüzde 99,5'e, kontrol bitkilerinde ise yüzde 60-65'e çıkardı.[41]Nohutlar üzerine yapılan bir başka üniversite temelli çalışmada, Trivedi'nin kutsanmış arsa verimleri, kontrol verimlerine göre yüzde 350'den fazla arttı.[42]Ve Triveda'nın kutsamaları maddenin diğer biçimlerini de değiştirdi. Diğer organik ve inorganik malzemeleri ve hatta DNA'yı önemli ölçüde değiştirmişlerdir.[43]

Yetenekleri bize ne kadar büyülü gelse de, Trivedi tarih boyunca böyle "mini mucizeler" gerçekleştirmiş sayısız insandan biridir. İsa Mesih, Buda ve neredeyse her dinin peygamberleri, guruları ve bilgeleri mucize işçileri olarak kayıtlara geçmiştir. JR Newton, MD, on dokuzuncu yüzyılda yüzlerce insan için el koyarak şifa sağladı.[44]Dr. Yan Xin, 1977'de Çin'deki tıp fakültesinden mezun oldu ve chi enerjisini yansıtarak insanları iyileştirmeye başladı.[45]Brezilya'da çağdaş bir şifacı olan John of God, psişik cerrahi yoluyla binlerce kişiyi iyileştirdi. Hayranları arasında, onu lösemiden kurtaran John of God'a güvenen manevi lider Wayne Dwyer yer alıyor.[46]ve Dr. Mısırlı mimar ve bilim adamı İbrahim Kharim, inanılmaz derecede uzun raf ömrüne sahip elmalar yetiştirmek, kritik hastalıkları iyileştirmek ve hatta uçaklardaki hava kalitesini iyileştirmek için semboller ve renkler kullandı.[47]

Bunların hepsi, az ya da çok kuantum araçlarıyla fiziksel gerçeklikte değişimi etkileyebilen süptil enerjinin çalışmalarının örnekleridir. Süptil enerjiyi daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için, bundan sonra bununla ilgili birkaç teori sunacağım. Birbirleriyle çelişebilseler de, aralarından seçim yapmak mutlaka önemli değildir; tüm bu teorilerin bazı yönlerinin süptil enerjinin gerçeklerini yansıtması muhtemeldir. Bununla birlikte, çakra tıbbı uzmanlarının, sadece ne yaptıklarını ve nasıl yaptıklarını açıklamaya yardımcı olmak için, tüm bu fikirlere en azından biraz aşina olmaları yararlıdır.

Birçok Dünya Teorisi

"Birçok dünya teorisi", süptil enerjinin birçok dünyanın bir ürünü olduğunu öne sürer. Bu teori diğer enkarnasyonlarda paralel dünyalar, çoklu evrenler ve daha fazlası hakkında fikirler olarak var olur. Temel olarak, kavram, yaptığımız her seçimin *yapamaz* make kendi spin-off dünyasını yaratır.

Bu kişisel düzeyde nasıl görünebilir?

Bir kez yaşamla ilgili bir karar verdiğimizde, bir bilim adamı dalga fonksiyonunun çökeceğini ve şimdi gerçek olarak adlandırılan bir gerçekliğin oluştuğunu söyleyecektir. Ancak diğer bir parçamız, seçilmemiş ve görünmez gerçeklikte bir hayalet olarak devam ediyor ve böylece entropi yasasını yerine getiriyor. Entropi — bilgi — öyle görünse de, gerçekte kaybolmaz veya azalmaz; daha ziyade, alternatif bir gerçekliğe kaydırılır. Bu açıklamanın altında, bizim bilmediğimiz sayısız gerçeklik dalı vardır.

Bu teorinin faydalı bir sonucu, algımızı değiştirerek mevcut gerçekliğimizi çökertebilmemiz ve yeni bir olasılığa erişebilmemizdir. Ne de olsa olasılık var, değil mi, “başka bir yerde”? Bu değiş tokuşu, kaybolan veya daha az erişilebilir gerçekliklerle bağlantılı kalan biyolojik alan veya matris aracılığıyla uyguluyoruz.

Pilot Dalga Teorisi ve Enerjinin Süpersonik Doğası

Bazı bilim adamları, bir pilot dalganın tüm fiziksel dalgalara eşlik ettiğini teorileştirir. Bu dalga, bir parçacığın veya fotonun nerede görüneceğini belirler; doğası gereği, süperluminaldir (ışık hızından daha hızlı hareket eder). Bu dalga örtük veya gizli bir düzene uyar ve gerçekliğin yerel olmaktan ziyade yerel olmadığını veya her düzeyde birbirine bağlı olduğunu öne sürer. Bu pilot dalga bilinç kullanılarak da değiştirilebilir. Temel olarak, değişiklikler uzay-zaman sürekliliğinin dışında meydana gelir ve fiziksel evrende iletilir. Dolaşıklık teorisi de böyle bir fikri destekleyecektir, çünkü daha önceki bağlantılara dayalı olarak yeni bir gerçekliği en iyi seçebileceğimizden.[48]

Bu teorinin uyarısı, doğru olması için süptil enerjinin ışık hızından daha hızlı hareket etmesi gerektiğidir. Bu bölümde zaten incelemiş olduğumuz gibi, kuantum fiziğinin nasıl çalıştığıyla ilgili bazı teoriler açıkça önermesine rağmen, kütlenin bu amacı gerçekleştirme yeteneği oldukça sorgulanabilir.

olasılık. Bununla birlikte, birkaç çalışma, enerjinin mümkün olduğunu ortaya koymuştur. - ve bazı bilim adamları, enerjinin özellikle ışık hızından daha hızlı hareket ettiğini frekans biçiminde söylerdi.

New Jersey, Princeton'daki NEC Araştırma Enstitüsünde yirmi birinci yüzyılın başlarında gerçekleştirilen ilgili kilit deneylerden biri, özel bir ortam aracılığıyla bir ışık darbesinin süperluminal hareketini gösterdi. Işık darbesinin zirvesi, ortamın sonuna, daha ortama girmeden ulaştı.

Bir ışık darbesi, bir darbe oluşturmak için yapıcı dalgalar gibi çalışan ve daha sonra diğer her yerde birbirini iptal etmek için müdahale eden farklı frekansların bir kombinasyonu dalgasıdır. Bu, orijinal dalganın darbesinin ışık hızından daha hızlı hareket etmesine neden olabilir.[49]

Bu şaşırtıcı olay, yalnızca özel bir dağılım bölgesinin ve diğer olağandışı araçların yardımıyla meydana geldi, ancak ışığın dalga doğasının, sınır ötesi hareket kapasitesini içerebileceğini ve böylece uzay-zaman bariyerini etkili bir şekilde kırabileceğini gösteriyor.[50]

Kuantum dolaşıklığı, bu ve diğer teorilerin ima ettiği, görünüşte ışıktan hızlı hareketi açıklamaya da yardımcı olabilir. Bir kez bağlandıklarında, atom altı parçacıklar (veya alanlar), uzaydaki ayrılmaları ne olursa olsun bilgi paylaşmaya devam eder. Işık dalgaları için enerji frekansla ilişkilidir. Örneğin bir foton kütleye değil, momentuma sahip olan frekansa bağlıdır. Bu nedenle, denkleme giren kütlenin önleyici faktörü olmadan bilgi aktarımı mümkündür. Her şeyin özünde birbirine dolanmış olduğu bir evrende çakralar nasıl bir rol oynayabilir? Çakraları ve diğer süptil enerji organlarını içeren en basit teorilerden biri, onların bir enerji formunu diğerine, örneğin fizikselden süptil olana veya tam tersi şekilde dönüştürebilmeleridir. Birkaç sayfa geride “Klasik Fizik Kanunları” bölümünde, Enerjinin ve nesnelerin uzayda ışınlanmasından bahsetmiştim. Gurular ve mistikler, meşhur parayı havadan çekmenin yanı sıra falcılık, olayları tahmin etme ve daha pek çok şey yapma yetenekleriyle tanınırlar. Bu tür mistik veya doğaüstü olayların, bir kişi tarafından gerçekleştirildiğinde, en azından kısmen, tümü enerji dönüşümü gerçekleştiren çakralar ve diğer süptil organlar aracılığıyla gerçekleştirildiğine inanıyorum. Hem fiziksel hem de süptil olan Might çakraları, bizim için direksiyon simidi olarak hizmet etmez. hepsi enerji dönüşümü gerçekleştirir. Hem fiziksel hem de süptil olan Might çakraları, bizim için direksiyon simidi olarak hizmet etmez. hepsi enerji dönüşümü gerçekleştirir. Hem fiziksel hem de süptil olan Might çakraları, bizim için direksiyon simidi olarak hizmet etmez.

Fikirleri veya özellikleri ışık hızından daha yavaş ve daha hızlı ışınlayarak bilinç?

Yine başka bir çalışma, enerjinin yalnızca ışık hızından daha hızlı hareket etmekle kalmayıp, aynı zamanda süptil anatominin de bu enerjiyi okumada rol oynayabileceğini öne sürüyor. Kiev'deki Klinik Fizyoloji Enstitüsü'nde bir elektrofizyolog olan A. Podshibyakin tarafından yürütülen çalışmada, tepe güneş patlamaları sırasında akupunktur noktaları değerlendirildi. Podshibyakin, ölçümlerin elektriksel iletkenlik özelliklerini ölçen bir tobiskopta görünmesi 8,3 dakika sürmesine rağmen, güneş patlamaları ile aynı zamanlarda akupunktur voltajındaki kaymaların meydana geldiğini fark etti. Podshibyakin, bu anlık etkinin, ışık hızından daha hızlı hareket edebilen bir tür enerji olduğu için meydana geldiğine ve süptil anatominin bu enerji formuyla ilgili olacak şekilde tasarlandığına inanıyordu.[51]

Bağ Dokusu Teorisi

Bu bölümdeki önceki tartışmalardan çıkarım yapmış olabileceğiniz gibi, süptil enerji aynı zamanda fotonik bedenin biyofotonları kaydetme ve aynı zamanda bir ışık biyoalanı aracılığıyla iletişim kurma yeteneğini de içerebilir. Ancak eksik olan, bedenin bir ışık iletişimcisi olarak nasıl hizmet edebileceğinin açıklamasıdır. Kısa cevap, bu bölümde daha fazla okuyacağınız gibi, meridyen sistemini barındırdığı gösterilen "bağ dokusu aracılığıyla"dır.

Kaslarınız ve kemikleriniz için destek ve koruma sağlayan miyofasiyal doku da dahil olmak üzere bağ dokusu, kristal dizilerde sıralanan liflerden yapılır. Bağ dokusu, dolaşım ve sinir sistemleri de dahil olmak üzere tüm ana vücut sistemlerini kaplayan, tüm memelilerin vücutları boyunca uzanan sürekli bir dokudur. Jel benzeri bir maddeye gömülü kolajen liflerinden oluşan bu doku, bizi etkili bir şekilde piezoelektrik özelliklere sahip dev kristallere dönüştürür; sıkıştırıldığında veya gerildiğinde elektrik alanları üretir.

Vücudun herhangi bir hareketi, vücudun bir bölümünün diğeriyle iletişim kurmasını sağlayan elektrik mesajları gönderir. Özellikle atom altı parçacıklar, bizi atmosferik enerjiler, beyin dalgaları ve süptil enerjiler veya chi ile bağlayan kuantum dalgaları yaratarak, bu yarı kristal malzeme içinde çok hızlı hareket edebilirler. En önemli bağlantı düğümleri meridyenlerdir.[52]

Bu fikir, aralarında Dr. Björn Nordenström. Nordenström, organizmaların elektromanyetik alanların bileşimi olduğunu gösterdi. Aslında, hücrelerin yarı iletkenlere benzer olduğunu ve bilgiyi elektriksel olarak iletebildiğini buldu. Bu iletişimdeki en önemli oyuncular, elektromanyetik alanlarla çevrili kablolar gibi çalışan kan damarları ve bağ dokusu içinde yer alan meridyenlerdir.[53]

Vakumun Sanal Doğası ve Bilincin Rolü

Süptil enerjinin ışık hızından daha hızlı hareket etmesi gerektiği fikrini aşmanın bir yolu var mı? Evet — çünkü Fransa ve Almanya'daki yeni araştırmalar ışığın sabit bir hızda yayılmayabileceğini gösteriyor; daha ziyade, tamamen boşluğun varlığından dolayı dalgalanabilir.

Daha önce gördüğümüz gibi, boşluk boş değildir. Aslında, "geçici" parçacıklar olarak da adlandırılan sanal parçacık çiftleriyle doludur. (Ya da, Dr. Michael Scroggins'in bu bölümde ileride önerdiği gibi, parçacıklarla değil, frekanslarla doldurulabilir.) Ancak bu senaryoda parçacıklar, elektron-pozitron veya kuark-antikuark gibi ilişkilerde eşlenir.

Sanal parçacıklar, yalnızca kısa bir süre için var olan parçacıklardır. Vakumun özellikleri dalgalandığı için -çünkü bu parçacıklar görünmeye ve kaybolmaya devam ediyor- bu enerjilerin hızları da aynı şeyi yapabilir.[54]

İnce enerji, bu atom altı parçacıklar ve onların sanal doğası ile ilgili her şeye sahiptir. Atom düzeyinde, görünür evrenin kütlesinin yüzde 99'undan fazlası proton ve nötronlardan oluşur. Bu atomik parçacıkların en ağır bileşenleri, esas olarak kuarklar ve gluonlar olmak üzere kuantum birimleridir. Bununla birlikte, bu atomik parçacıklar, algılanabilir atom altı parçacıklarının ağırlığından çok daha ağırdır. Ağırlığın geri kalanı, yalnızca göründüklerinde ağırlık ekleyen ve yalnızca kısa bir süre için yaptıkları sanal parçacıklardan gelir. Aslında vakum enerjisinin dalgalanmaları olduklarından, bu sanal parçacıkların varlığı, bilim adamlarını maddenin gerçekten vakum dalgalanmalarından yapılıp yapılmadığını merak etmeye yöneltti.[55]

Bunun anlamı, fiziksel gerçeklikte bile var olmayan enerjinin her an madde haline gelebileceğidir. On yıllardır eski olan bu teori, yakın zamanda, bilim adamlarının bir vakumda titreşen “sanal” ışık parçacıklarını ölçülebilir maddi parçacıklara dönüştürdükleri, Göteborg, İsveç'teki Chalmers Üniversitesi'nde 2011 yılında yapılan bir deneyle doğrulandı.[56]

Vakum temelli sanal parçacıklar nasıl maddi parçacıklara dönüştürülür? Bununla ilgili, hepsi bir açıklama olarak birbirine bağlanabilecek birkaç fikir var. Sanal Higgs bozonları biçiminde kuantum boşluktan kütle yaratan bir alan olan “Higgs alanı” solundaki aşamaya girin.[57]Genellikle "Tanrı parçacığı" olarak adlandırılan Higgs bozonu, aslında daha çok her yerde ve "her zaman" var olan bir alan gibidir. Temelde (ve oldukça basit bir şekilde) bir parçacık türünü diğerine dönüştürebilir.

Yine de diğer bilim adamları, bir kuantum sisteminden diğer tüm enerjiyi kaldırdığınızda kalan enerji olan sıfır noktası enerjisinin varlığını vurgular.[58]Buradaki fikir, bu enerjinin sonsuz olasılıklar taşıdığı ve yalnızca şu durumlarda şekil aldığıdır.

tezahür etti. Sayfadaki “Süptil Enerjinin Çeşitli İsimleri” bölümünde fark edeceğiniz gibi 384, sıfır noktası süptil enerjinin birçok adından yalnızca biridir.

Süptil enerjiyi benzersiz kılan şeyin bir kısmı, en azından kısmen insan bilinci tarafından yönlendirilebilmesidir. Başka bir deyişle, süptil enerji nedeniyle, bilincimiz boşluktan neyin görüneceğine oy verir ve sonra onun içinde tekrar kaybolur.

Bilinci tanımlamak büyük bir iştir; mürekkepli ve karışık, biyokimyasal ve uçsuz bucaksız bir kavramdır. Evrene gömülü olan bilincin, doğası gereği öznel olan perspektifle bağlantılı olduğu gerçeğini vurgulamak için, bütünsel düşüncenin öncüleri olan Allan Combs ve Ken Wilber'in keskin zihinlerinden bir fikir ödünç almayı öneriyorum.[59]Boşluktan veya sıfır noktası enerjisinin dışında neyin görünüp görünmeyeceğine karar vermeye yardımcı olan bizim öznel bakış açımızdır.

Bilincin fiziksel gerçeklik üzerindeki etkilerini belgeleyen binlerce çalışma var. Princeton Mühendislik Anomalileri Araştırma Laboratuvarı (PEAR Lab) tek başına bu konuda otuz yıldan fazla araştırma biriktirdi ve evrendeki her şeyin birbirine bağlı olduğunu gösterdi; ve sadece bu değil: aynı zamanda zihnin zaman ve mekan ayrımına rağmen nesneler, insanlar ve olaylar üzerinde etkide bulunduğunu ve değiştirebileceğini de göstermiştir.[60]

Diğerlerinin yanı sıra Lynne McTaggart ve Gary Schwartz'ın çabalarını içeren özellikle dikkate değer bir çalışma, bir Londra konferansındaki delegeleri Tucson'daki Arizona Üniversitesi'ndeki iki sardunya yaprağından birine gönderme niyetiyle suçladı. Niyeti alan yaprak kelimenin tam anlamıyla parlamaya başladı: başka bir deyişle biyofoton emisyonları arttı. Diğer yaprak değişmedi.[61]

Bilinç sadece sanal parçacıklar teorisine atfedilmez; Birçok süptil enerji uzmanı, süptil enerji ne kadar çalışırsa çalışsın, dua, niyet veya odak gibi bilinç tarafından yönlendirilebileceğine inanır.

Çakralarla İlişkili Kişisel “Birçok Hız Teorim”

Benim kişisel süptil enerji anlayışım, enerjinin bilinç tarafından yönlendirilebilen farklı hızlarda hareket edebileceğini anlamaya dayanmaktadır. Çakralar, bu çeşitli enerji hızlarındaki verileri işlemek, tercüme etmek ve buna göre iletişim kurmak için bilince bağlanabilir.

Bir siyah-beyaz ayrımı - ama yine de gri ve

polka noktaları — süptil enerjilerin ışık hızından daha hızlı hareket etmesi ve fiziksel enerjilerin ışık hızından daha yavaş hareket etmesidir. (Birazdan not edeceğim gibi, duyu dışı enerjilerin pek çok türü vardır, ancak süptil ve fiziksel enerjiler arasındaki farkı tanımlamanın en kolay yolu budur.) Elbette, Einstein bu öneri üzerine mezarında ters dönecekti.

On yıllar önce, Albert Einstein, ışığı da içeren maddenin boşlukta asla ışık hızından daha hızlı hareket edemeyeceğini çünkü bu hıza yaklaştıkça çok büyük hale geleceğini iddia etmişti. Ama sonra Princeton'daki NEC Araştırma Enstitüsünde Lijun Wang tarafından yürütülen bir deney Einstein'ın yanıldığını kanıtladı. Wang'ın ekibi bir odaya ışık hızının üç yüz katından fazla bir hızda bir lazer darbesi gönderdi ve bu darbenin ışık hızını kırdığını gözlemledi, böylece ezoterik uygulayıcılara süptil enerjinin her zaman çok hızlı hareket ettiğine dair iddialarını doğrulamak için ihtiyaç duydukları kanıtı her yere teslim ettiler. normal doğa yasalarının geçerli olmadığı görülüyor.

Ancak Wang'ın belirttiği gibi, evrenin Newton yasaları hiç çiğnenmemişti. O ve meslektaşları, deneylerinin sonucunu klasik dalga yayılımı teorisi açısından açıklayabildiler. Yine de deneyleri, bir boşlukta ışığın hızını kırarak "negatif grup hızı" olarak adlandırdıkları şeye ulaştı.[62]

Bu bulguları açıklamanın basit yolu kuantum mantığından yararlanıyor. Bir enerjinin kütlesi yoksa, "hızlandıkça" daha fazla kütle kazanamaz. Ayrıca, kuantum dolaşıklık, bir zamanlar birbirine bağlanan iki enerji arasında zamansız bir bağlantı olduğunu kanıtladı. Enerjinin görünüşte zamanın ötesine geçebildiği durumlar varsa, o zaman özünde bu bilgi ışık hızından "daha hızlı hareket ediyor". Bu enerjileri süptil enerji olarak adlandırabiliriz. Bununla birlikte, kütleye bağlı veya en azından kütle tarafından ölçülen enerji, ışık hızından daha yavaş hareket ediyor gibi görünecektir; dolayısıyla bunlar fiziksel enerjilerdir.

Kuantum fiziği, süptil enerjinin neden evrenin Newton trafik polislerini geride bırakarak 3 boyutlu gerçekliği aşabildiğine dair daha fazla açıklama sunar. Belirleyici faktör bilinçtir.

Dr. Amit Goswami teorik bir kuantum fizikçisidir. Goswami'nin açıkladığı gibi, tüm nesneler olasılıklardan başka bir şey değildir. Bilincimiz neyi “seçiyor”

fiziksel olarak görünecek, çoğunlukla arzularını süptil dünyadan “seçerek”. Bu seçimler, fiziksel olmayan ve yerel olmayan alanlarda bulunan planlar gibidir. Bilincimiz (ya da bilinçdışımız) bir kez bir plan seçtiğinde, fiziksel gerçeklikte ortaya çıkar. Dolayısıyla bu aniden ortaya çıkan enerji, ışık hızından daha hızlıdır - ya da en azından, üçüncü boyut zamanının sınırlarını aşmaktadır.

Çakralar, aralarından seçim yapabileceğimiz planları içeren veya "sıralayabilen" kütüphaneler gibidir. Goswami orijinal planları morfogenetik alan olarak adlandırır. Bir çakranın hareket etmesinin nedeni, hayati enerjiyi uygulamasıdır - bu durumda Hindu sisteminden ödünç alalım ve ona prana diyelim - bu planı tezahür ettirme eylemine.[63]Bir çakra kendi bilincimizin işleyişine dayalı bir seçim yaptığında, süptil enerji fiziksel gerçekliği şekillendirir. Bu tür bir tezahür, süptil enerjinin yıldırım hızında görünmesine neden olabilir - ve zamanın geçişine iliştirilmiş oturduğumuz koltuktan hızlıdır. Ancak asıl süreç, moleküller arasındaki bir yarıştan çok, açılıp kapanan bir kapı gibidir.

Bu düşünceleri garip bir şekilde rahatlatıcı buluyorum, büyülü görünen şeyin aslında mantıklı olduğunu düşündürüyor. Ayrıca, çakraların yaşadığı çeşitli gerçeklik planlarını keşfettiğimiz sonraki bölümlerde ortaya çıkacak soruları da yanıtlıyor. Zaman içinde, birçok ezoterik, enerji bedenleri, gerçeklik düzlemleri veya çeşitli dünyalar olarak etiketlenebilecek kategoriler halinde düzenlenen doğaüstü enerjinin katmanları ve katmanları olduğunu öne sürdü.

Örneğin, birçok uzman çakraların nedensel enerji adı verilen üçüncü bir enerji türüyle çalıştığını, çünkü diğer enerjilere neden olduğunu veya bunlardan kaynaklandığını öne sürüyor. Bu teoriye göre, tüm insanların gebe kalmadan önce var olan bir nedensel bedeni vardır. Kişisel bilincin zirvesidir ve gebe kaldıktan sonra ve yaşam boyunca süptil beden sisteminin organizasyonu için şablon olarak hizmet eder. Ölümden sonra, nedensel beden, yaşam boyunca yetiştirilen tüm erdemler için bir emanete dönüşür. Ruhumuz ve yaşam deneyimlerimiz aracılığıyla edindiğimiz fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal derinliğin bir hazine sandığıdır.[64]

Çakraların üç tür enerjiyi (ve hatta daha fazlasını) içerdiğine ve bu nedenle tüm realite planlarıyla bağlantı kurabildiklerine inanıyorum. Bu kitap boyunca bu çeşitlemelerle karşılaştığınızda, hepsinin gerçekliğin - ve onu oluşturan enerjinin - en düşükten en yükseğe doğru mezun olduğu gerçeğini vurguladığını göreceksiniz.

sipariş. Aynısı hem her çakra içinde hem de bedenle ilgili olarak geçerlidir. Çakranın en büyük enerjisi vücuda en yakın olanıdır ve nedensel enerjisi en uzak olanıdır. Bu, yalnızca bu üç enerji açısından aşağıdakilerin doğru olabileceği anlamına gelir:

- Kaba düzeyde, bir çakra fiziksel organlar ve ilişkili sinir pleksusunun, endokrin bezinin, vücut bölgesinin sağlığını etkileyen faaliyetler ve vücudun ürettiği düşünce ve hislerle ilişkilidir. Bu yavaş hareket eden bir enerjidir.
- Süptil düzeyde, çakra psişik enerjilerle etkileşime girer, var olmayanı varlığa döndürür ve bunun tersi de geçerlidir. İnce enerji son derece etkileşimlidir; alanlar, kanallar ve enerji merkezlerimiz aracılığıyla bizi bu evrendeki her şey ve herkesle ilişkilendirir. Şu anda ışık hızından daha hızlı hareket eden enerjilerle çalışıyoruz (Newtoncu bir bakış açısından), esas olarak kuantum teorisi ile açıklanabilir.
- Nedensel düzeyde, bir çakra, belirli bir çakranın kaygılarıyla ilişkili daha yüksek ruhsal ilkelere ulaşabilir, böylece maddesel ve ortak deneyimlerimizi ve süptil ve psişik bağlantılarımızı daha ruhsal bir duruma yükseltebilir. Işık hızından daha hızlı enerjilerle çalışıyoruz, yalnızca bilinç tarafından yönlendirilen ve yönlendiren değil, hatta belki de bir tür bilinçten oluşan enerjiler. Mistik arenalarda, Jung arketiplerini, tanrı odağını ve daha fazlasını içerebilen şekiller ve arketipler gibi semboller aracılığıyla bilincimizi ve dış enerjileri düzenlediğimize inanıyorum.

Enerji ve maneviyat alanında önde gelen bir düşünür olan Ken Wilber'in açıkladığı gibi, bir çakra bu nedenle kaba, süptil ve nedensel üyelere sahip bir “aile”dir. Bu üç enerji, her çakranın işlevini ve potansiyelini temsil eder. Bizim işimiz her çakranın arenasında bu üç aşamadan geçerek gelişmek; bu gelişme düzensiz olsa da, bizi daha yüksek alemlerin ve daha yüksek benliklerimizin farkındalığına doğru hareket ettirir. Bir çakranın bu enerjilerle ilişkisi oldukça karmaşık olabilir, ancak çakranın kendisi kaba, süptil ve nedensel zeka bedenleri arasında bir aracı olarak çalışır ve bir boyutun enerjisini diğerine dönüştürebilir.[65]



Süptil Enerjinin Çeşitli İsimleri

Sıfır noktası enerjisi, maddi olarak görünebilen ve daha sonra tezahür etmemiş potansiyel okyanusuna geri dönebilen parçacıklar için kullanılan bir terimdir. Süptil enerjinin birçok adından biridir.[66]

Skaler, vektör, tensör ve spinor alanları da dahil olmak üzere diğer birçok enerji kavramı genellikle "ince enerji" ile değiştirilir. Skaler enerji, bir dalgadan çok bir alan gibi davranır, ortamı doldurur ve enerjiyi katı nesnelere aktarır - hatta bu nesnelere nüfuz eder.[67]Bu alanlar, bir vektörü her bölgeyle ilişkilendiren vektör alanlarından farklıdır. Fizikçi William Tiller, manyetik vektör alanlarını vurgular ve bunların süptil enerji alanları ile elektromanyetik dünya arasında aracılık ettiğini öne sürer.[68]

Diğer potansiyel süptil enerji kaynakları, tensör ve spinor alanlarıdır. Bir spinor, uzay-zamandan ziyade dönme durumlarıyla ilgili bir vektördür ve tensörler, uzay-zaman koordinatları dönüşürken dönüşen matematiksel nesnelerdir.[69]İnce enerjinin keşfinde kullanılan diğer kelimeler arasında, uzay-zaman sürekliliği üzerinde parçacıkları ileri ve geri gönderen, zamanı tersine çevrilmiş dalgalar; Hertz olmayan dalgalar, Tesla tarafından öne sürülen ve süperluminal olarak sinyal verebilen elektrik dalgaları; ve maddeyi kalıcı olarak taşımadan bir ortam aracılığıyla enerjiyi taşıyabilen boyuna dalgalar.[70]

Bu fikirler dizisinde en önemli olan şey, teorilerin çeşitliliğinin hepsinin, kuantum sanal evrenin içine gömülü bir gizli düzen ile geleneksel elektromanyetik vektörlerin altında yatan birleşik bir enerjinin varlığını vurgulamasıdır. İnce enerji, uzay-zaman sürekliliğini aşan benzersiz bir düzenli enerji biçimi olarak işlemeye devam eder.

Burulma Alanlarının Rolü

Az önce tanımladığım düşünce aktarımı türü nasıl oluyor - ve bu kadar anında, görünüşte uzay-zamanın engellerini aşıyor? Elli yıl önce, saygın bir Rus astrofizikçisi olan Profesör Nikolai Kozyrev, fizikte zamanın yoğunluğu adını verdiği yeni bir gücü keşfederek bu soruyu yanıtlamaya başladı. Bu kuvvet, uzayda bükülme olarak adlandırdığı bir bükülmeyi içeriyordu.

Görünüşe göre kütlesi olan her şey kendi burulma alanını veya dalgasını yaratabilir. Bir parçacık dönüşü aniden yön değiştirdiğinde, parçacık, bir parçacık radyasyonu biçimi olan burulma dalgaları üretir. Tüm temel parçacıkların kütlesi ve dönüşü olduğundan, kendi burulma alanlarını oluşturabilirler. Bükülmenin yönü - sağa mı yoksa sola mı - entropinin ("düzen eksikliği" ve aynı zamanda "bilgi" olarak tanımlanır) menşe noktasında artacağını veya azaltılacağını, bunun tersinin başka bir noktada gerçekleşeceğini tahmin eder. Böylece bir sistemin bütünü içinde denge sağlanır.[71]Alt satır: burulma alanlarının işleyiş şekli nedeniyle, bilgi bir yerden "kaybolduğunda" başka bir yerde de "görünebilir" diyebiliriz.[72]

Burulma alanları, hareket ettikleri yöne bağlı olarak farklı sonuçlar yaratır. Bu farklılıklar, çakra ve diğer enerji ilaçları ile olduğu kadar farklı fiziksel hücre ve alanların akışıyla da tutarlıdır. Ayrıca, meridyen tabanlı sistemler de ya yin ya da yang'ı çalıştırır - kadınsı ya da erkeksi. İleride açıkça görüleceği gibi, burulma alanları süptil enerji anatomisinin çalışma yollarına değinmede çok ileri gider.[73]

Bir burulma alanı ayrıca dönüşleriyle desenler oluşturabilir ve bu desenleri bilgi ile kodlayabilir. Dr. İbrahim Harim'in eseri. Parçacık kaymaları, sırayla vakum üzerinde hareket eden desenlerle sonuçlanan burulma alanları yaratabilirken, bunun tersi de doğru olabilir. Desenler - hatta renkler ve sesler bile gerçekliğin değişmesine neden olan değişimlere neden olabilir.

Birkaç fizikçi, uzun zamandır antik mistikler tarafından savunulan bu fikre şimdi kafalarını eğiyor. Meinard Kuhlmann'ın bir makalesi olarak *Bilimsel amerikalı* fizikçiler tipik olarak parçacıkların ve kuvvet alanlarının

gerçeğin altında yatan; bunun yerine, bu enerjiler aslında kendileri renk ve şekil gibi özellik demetlerine tepki verebilirler.[74]

Yeni bir gerçekliği döndürmek için gerçekten tek bir kalıcı düşünce veya duygu (veya renk veya şekil) yeterli olabilir mi? Bunun kanıtları birikiyor.[75] Eğer öyleyse, ortalama bir insan bu bilgiyi bir fark yaratmak için nasıl kullanabilir?

Bir zamanlar bana bir ipucu veren bir rüya gördüm. Rüyada geçmişe düştüm ve yıllar önce çalıştığım bir restorana geri döndüm. Param (ve ayakkabılarım) geride kaldı. Nancy adında bir garson, restoran sahiplerinden beni işe almalarını istedi; evet dediler. Sonra Nancy ortadan kayboldu ve sahipleri beni unuttu.

Benim "aldığım" nedir? İnce enerji organize enerjiyi takip eder. Sahipler Nancy'ye odaklanmıştı; O denklemin dışındayken, onlar için hiçbir şey ifade etmiyordum. Farklı bir gerçeklik, yeni bir şey yaratmak istiyorsak, enerjiyi arzuya veya hedefe çekmeli, başka bir yere yansıtmamalıyız. Kendimizi arzu edilen gerçekliğe göre düzenlemeliyiz; sanal parçacıklar da aynı şeyi yapacaktır. Gerçekten de form bilinci takip ederse, belki de yeni bir dünyayı varlığa kutsayabilirdik.

Hepsini bir araya koy: Cesur Yeni Model

Klasik ve kuantum fiziği ile ilgili temel teorileri birleştirmek ve pratik uygulamaları olan bir süptil enerji teorisine ulaşmak mümkün müdür? Evet, öyle - eğer Dr. C. Michael Scroggins.

Bir radyo programında süptil enerji hakkındaki fikirleri paylaştıktan sonra Dr. Dinleyen Scroggins. Dokuz ileri derece kazanmış olan Dr. Scroggins, araştırma ve geliştirme, elektrik mühendisliği, enerji kaynakları, bilgi teknolojisi ve şifa ile ilgili teknolojik teşhis dahil olmak üzere çeşitli alanlarda ön saflarda yer almaktadır.

Sonraki alışverişlerimizde Dr. Scroggins benim Birleşik Enerji Teorisi dediğim şeyi sundu - ki, göreceğiniz gibi, belki de Frekansın Birleştirici Özellikleri olarak adlandırılmalıdır. Teorilerini tanımladıktan sonra, hem çakrayı hem de allopatik tıbbı, ulaşımı ve hatta beslenmeyi dönüştürme potansiyeline sahip birkaç uygulamasının ana hatlarını vereceğim, çünkü esasen süptil enerji seviyeleri büyük moleküler molekülerin arkasındaki itici güçtür.

yapılar. Dr. Scroggins'in 20. bölümdeki çakralar hakkındaki fikirleri.

Süptil enerjinin kapsamlı bir açıklamasına doğru ilerlerken, fiziksel yapıları oluşturan moleküllere atlıyoruz. Dr. Scroggins'in araştırmasına göre, tüm moleküller enerji ve kütle ile ortak bir radyal boyutu paylaşır. Yarıçap (r), ölçülen bir öğenin merkezinden çevresine kadar olan düz bir çizgidir. Radyal boyut, herhangi bir öğenin pr karesidir. Moleküllerin farklı boyut ve bileşime sahip olduğunu kabul etmekle birlikte, moleküllerle ilişkili enerji – frekans – boyut açısından ilgili kütle ile aynı matematiksel ilişkiye sahiptir.

Bu noktayı gerçekten ilginç kılan şey, herhangi bir madde biçiminin her zaman tam bir boyutta olması ve boyutu ne olursa olsun, radyalinin de pr karesi olan kesin bir frekansın içinde hareket etmesi ve görünüşte kutsal bir tasarımı ortaya çıkarmasıdır. Evren. Moleküllerin kendileri yalnızca frekanslar içinde hareket etmekle kalmaz, aynı zamanda kendi bedenlerimiz de dahil olmak üzere fiziksel sistemleri oluşturan molekül demetleri frekansla programlanır. Aslında frekans, maddenin her biçiminde (ve çevresinde) mevcut olan ve neyin önemli olup olmayacağını belirleyen evrenin temel çizgisidir.

Fiziksel gerçekliği değiştirecek veya sürdürecek temel bileşen olarak frekansların gücü tamdır; Onların eline geçen madde olmadan frekanslara sahip olabilirsiniz, ancak frekanslar olmadan maddeye sahip olamazsınız. Scroggins, fiziksel gerçeklikte neyin görüneceğini belirleyen şeyin frekans olduğunu söylüyor, tersi değil - ve bu evrendeki tüm frekanslar yaratılışın başlangıcından beri burada olduğu için her zaman böyle olmuştur.

Evren başlamadan önce, madde sıkı bir şekilde oluşturulmuş frekanslar içinde sıkıştırılmıştır. Sıkıştırılmış bile olsa, bu orijinal madde geniş frekans dalgaları boyunca hareket etti. Benzer özelliklere sahip bir madde kütlesiyle karşılaştığında, iki kütle birleşti ve sürdükleri sıkıştırılmış frekanslardan ayrıldılar, sıfır noktası enerji iletiminden her yöne doğru hareket ettiler. Bu genişleme - Yaratılış - hızı kaybetti, maddenin toplanmasına ve daha büyük madde kombinasyonları oluşturmasına izin verdi. Gittikçe daha fazla molekül kütle kazandı, kritik kütleye ulaştı ve giderek artan boyutta oluştu. Madde yavaşladı,

ve süreç, şu anda işgal ettiğimiz sonuçtaki evren oluşana kadar tekrarlandı.

Bu evrende fiziksel madde dediğimiz, görebildiğimiz, dokunabildiğimiz ve hissedebildiğimiz enerji vardır. Ama bu fiziksel dünyayı çalıştıran şey frekanstır. Yerçekimi bir frekanstır. Bu bölümde daha önce tartıştığımız sözde boşluk veya boşluk, aynı zamanda, çeşitli boyutlarda bulunan bir frekans kütlesinden oluşan frekansla ilgilidir. Antimadde bile evrende en az dirençli yolu arayan türden bir frekanstır.

Göründüğü kadar kafa karıştırıcı, evren ancak frekansları her şeyi çevreleyen ve frekanslar arasında hareket eden her şeyi çevreleyen olarak algılarsak bir anlam ifade eder. Her atomdan milyarlarca frekansın geçtiğini gözünüzde canlandırın. Frekanslar statik değildir - hiçbir şey değildir - ama sadece moleküller onlara karşı süzülürken "varlık" dediğimiz şeye titreşirler. Başka bir deyişle, seyahat eden frekanslar, onları “titreyen” moleküllerin frekanslarıyla “eşleştiğinde” gerçeklik somutlaşır.

Enerji, tıpkı bizim yaptığımız gibi, frekanslar arasında dolaşır. Aslında, biz insanlar, hücresel kombinasyonlar arasındaki kritik kütle örtüşmeleriyle bağlı, değişen yapısal kütlelerin geniş bir derlemesiyiz. Bütün bunlara rağmen, dünya güneşin etrafında dönerken sayısız milyarlarca frekanstan geçiyoruz. Bu girdabın ortasında, dediğim gibi, hiçbir şey asla durağan değildir, ancak her yerde frekansların varlığı nedeniyle, hiçbir şey de bağlantısız değildir. Evrendeki tüm maddeler, özellikle ilişkilerde ve bizim için önemli olan diğer alanlarda birbiriyle ilişkili olduğu anlamına gelen bir "kelebek etkisi" yaratır.

“Gözlemci”nin gücü nasıl devreye giriyor? Bu, bu bölümün başlarında "Turuncu Evrenin Kanunları"nda yer alan ve bir parçacığın ancak algılandığında, karşılık gelen gölgesi veya hayaletiyle, belki de farklı bir zamanda fizikselliğe çağrılır. Dr. Scroggins bunu görüyor, bunun eksik açıklamasına boyutsal evreleme deniyor. Örneğin, gözlemci teorisine göre kırmızı bir elma gördüğümüze inanırız çünkü onu algılamak için gereken enerjiyi üretiriz. "Dışarıda" bir yerde o elma yeşil olabilir, ama biz onu kırmızı olarak görmeyi "seçiyoruz". Doğrusu

elmanın "kırmızı" diyen bir frekansla çalıştığı ve bu frekansı etkinleştirdiğimiz için yeşil elma yerine kırmızıyı algılamamızdır.

Dr. Scroggins bir zamanlar ışığın dalga boylarını değiştirmeye odaklanan bir araştırma projesine katıldı, amaç test edilen gıdaların rengini değiştirmek. Laboratuar, Red Delicious elmasını en azından renk açısından Granny Smith elmasına dönüştürebilir. Elmaların tadı renge bağlı olarak farklıydı: yeşile döndüğünde, Red Delicious kırmızı elmanın tadı Granny Smith yeşil elmasına benziyordu ve tam tersi.

Bu süreci bir adım daha ileri götürmek mümkün mü? Ya oturduğun sandalyeyi kanepeye çevirmek istersen, kestirmek daha iyi olur mu? Sandalyeyi kahverengiden mora veya dokuludan satene değiştirmek çok daha kolay. Alice Harikalar Diyarında bir kraker ısırıp küçülüp büyüyebildiği gibi, sandalyenin boyutunu genişletmek veya küçültmek bile mümkündür. İkincisi mümkündür, çünkü nesneler zaten sıkıştırılmış haldedir, yani onları oluşturan frekanslar molekülleri birbirine yakın bir yerde tutar. Frekansları daha da sıkıştırabilirsiniz ve aniden sandalye bir oyuncak bebek evi için mükemmel boyuttadır veya "daha fazla hava ekleyin" ve sonunda evinizin boyutunda bir sandalye elde edersiniz.

Fiziksel evrendeki şeyler ima edildiği kadar sık değişmez çünkü bu dünyadaki her şey, hücrelerimiz ve moleküllerin kendileri de dahil olmak üzere kodlanmıştır. Moleküler yapılar hizalanmadığında - vücutta bir hastalık süreci veya gezegenler arasında etkileşim olduğunda - yine de titreşim vardır, bu da değişim, onarım veya yaratıcılık için hala potansiyel olduğu anlamına gelir. Moleküller, yalnızca uçsuz bucaksız bir hareket okyanusunun yüzeyidir. Yeterli frekansı hareket ettirmek, dağları hareket ettirmektir. Belirli bir nesnenin - örneğin bir vücut organının - kodları çok bozulduğunda, sonuç frekanslarda boşluklar veya açık alanlardır.

Bu senaryoda, süptil enerji, boşlukları doldurmaya, üstlenmeye, onunla iletişim kurmaya veya gerekli frekansı çekmeye çalışan şeydir. Fiziksel gerçeklikte bir değişim ürettiğinde süptil enerjinin varlığını algılarız. Kendimiz veya bir başkası için bir hastalığı iyileştirmek gibi gerçekten bir değişiklik yaratmaya çalıştığımızda, konsantre olduğumuz frekans, evrenin başka her yerinde anında benzer maddeyi (niyetimizin frekansına yankılanan madde) aktive eder. Bu faaliyeti sürdürebildiğimiz sürece.

Fiziksel beden açısından, vücudumuzdaki hücreler, organlar veya organ sistemleri gibi moleküler yapı kümeleri oluşturur. Bu yapısal kütleler, kendi hücrelerine olduğu kadar gruba ve bir bütün olarak vücudumuza da hizmet eder. Grupların, moleküler titreşimlerini ve vücuda bir bütün olarak hizmet eden frekans “ayar noktalarını” belirleyen doğuştan gelen göstergeleri vardır. Frekans değişimleri, kromozomal ve moleküler seviyelerde bu göstergeleri veya bilgi dizilerini aktive eder.

Bu göstergeler ve optimum frekans seviyeleri, ister fiziksel beden sistemleri isterse süptil enerji sistemleri olsun, çeşitli sistemlerimize programlanmıştır. Tüm sistemler "hareket ettiğinde", bedenlerimiz hücresel yapılarımızdaki herhangi bir hasarı yeniden oluşturabilir ve bir organ sisteminin gerçekliği, titreşim çok küçük bir miktardan az ya da çok değişene kadar hemen hemen aynı kalacaktır: Scroggins'e göre, artı veya eksi .0000002. Bu noktada hücre geçişi ve kütle farklı çalışabilir; iyisiyle kötüsüyle yeni bir şey olur. Artık bir program değişikliği, yeni bir normal veya yeni bir “iyi değil” var. İnce enerji artık boşlukları doldurmaya veya sistemi yeniden dengelemeye çalışmak için sinir ağı dizileri içinde çalışır.

Daha önce bahsettiğim gibi, bir boşluk bir yarıktır, frekansların etkileşimindeki açık bir alandır. O, frekansın var olduğu ve titreştiği bir yerdir, ancak o frekansta titreşerek varlık haline gelen hiçbir molekül yoktur. Bu, esasen “enerjisiz enerji” veya potansiyelin olduğu, ancak hiçbir materyalin forma girmediği bir yer. Birinin ruhu ve bedeni arasındaki bağlantıda açık bir alan veya boşluk gördüğünüzü hayal edin. Bu bir dengesizlik alanı olabilir - hatta ölebilecekleri an olabilir; ruh, bedensel formunu daha fazla tutamadığı için terk eder. Bir boşluk, bir kişinin virüs kapabileceği veya yıkıcı bir şeyin girebileceği bir alanı da gösterebilir.

Boşluklar "kötü" değildir. Frekans imzalarını okumamıza ve neler olup bittiğini belirlememize izin veren etkileşim noktalarıdır. Bir problemin olduğu yerde bir boşluğu doldurmak ve sağlıklı bir şey yaratmak için yeni bir frekansı - veya süptil enerji programını - nereye göndermemiz gerektiğini bize söylerler. Aslında boşluklar olmasaydı etkileşime giremezdik. Birbirimize ihtiyacımız olmayacaktı. Birbirimize “olamadık”. sevemezdik. Maddi değişim yaratmak için frekansları gönderemedik veya etkinleştiremedik. Ve her şey potansiyel olarak değişebilir. Evren, “doğduğu” aynı frekanslarla dolu olduğu için,

her zaman düzensizlikten tekrar düzene veya en azından eski düzenden yeni düzene dönüştürülmelidir.

Bu bağlamda niyet, frekanslar içinde paketlenmiş arzudur: benzer maddeyi aktive etmek için tüm evrende seyahat edebilen frekanslar. Alıştığımız şeyi yeniden etkinleştirme niyetini belirlemek oldukça kolaydır. Ama ya olduğumuzdan farklı bir şey olmak istiyorsak? Ya iyileşmek, daha fazla para kazanmak, daha nazik olmak istiyorsak? Spesifik frekansları seçmek ve bunlara odaklanmak için sezgilerimizi ve içsel yeteneklerimizi kullanabiliriz - sadece en az direnç yolunda ilerlemeye devam edecek olanlar değil, arzu edilenler.

Bazen süptil enerji anatomisi ile çalışarak bu geçişleri yapmak fiziksel bedenle çalışmaktan daha kolaydır. Çakralar ve diğer enerjik organlar açıkça frekansa dayalıdır. Örneğin, bir çakra, vücuda giren ve çıkan enerjiyi yansıtan üst tonlar ve alt tonların bir melezidir. Aynı zamanda vücudun frekanslarını okuyabildiğimiz ve farklı fiziksel reaksiyonları aktive etmek için süptil enerji tekniklerini kullanabildiğimiz bir arayüzdür. Gerçekten yetenekli çakra çalışanları, istenen frekansı, başka bir kişinin bu frekansı bulması için yeterince uzun bir süre boyunca iletebilen kişilerdir. Çalışmak için sadece yoğun frekanslara değil, daha yüksek frekanslara da ayarlanmış bir çakra gibi döner bir kapıya yerleştirilmekten daha iyi bir yer var mı?

Dr. Scroggins'in çalışması süptil enerji alemine doğru ilerliyor ama aynı zamanda betona da dayanıyor. Araştırmaları ve teorileri, sadece bir tür eterik izleme sistemi aracılığıyla elde edilenleri değil, vücuttakiler de dahil olmak üzere tüm enerji kodlarını okumamızı sağlıyor. Bu amaçla, bir sorunu veya hastalık süreci olan birini değerlendirebilen, tam olarak hangi organik sistemin dengesiz olduğunu belirleyebilen ve neyin yardımcı olacağını kesin olarak saptayabilen teknolojik cihazlar yarattı, çünkü bu dünyadaki her şey moleküler kalıplara ve frekanslara bağlı. onları sürdürebilir veya değiştirebilir. Her şey, boşlukları doldurabilen “aşk” türüne bağlıdır.

Çok Boyutlu Model: Fiziksel ve Göksel Arasındaki İnce Düzeyler

Fiziksel ve süptil olanlardan daha fazla gerçeklik katmanı vardır. Muhtemelen, ölçülemez olan süptil enerjinin diğer tüm şeyleri içerdiğini söyleyebiliriz.

ölçülemeyen enerji, ama orada durmamıza gerek yok. Düzinelerce süptil enerji uzmanı ve ruhsal sistem, görünmez gerçekliğin alt katmanlarını ve hatta onlarla etkileşime giren algılanan enerji bedenlerini ve alanlarını varsaydılar. Bu katmanlarla ilgili sistemler 8. bölümde ele alınmaktadır. Bu bölümde size bu katmanlar veya enerji seviyeleri hakkındaki en önemli fikirlerden birkaçını tanıtmak istiyorum. Bu, çoklu dünyalar, gerçeklik katmanları, enerji alanları ve enerji bedenleri hakkında fikirler sunan tanımlanan sistemlerin temelini oluşturacaktır.

Temel olarak, bu çeşitli süptil enerji seviyeleri, kaba veya fiziksel benlik ile dünya arasındaki arayüzeydir. Bu katmanların çoğu aynı zamanda aurik katmanlarla da etkileşime girer. Tüm bu modeller, enerjik frekansların bir spektrumundan oluşan çok boyutlu varlıklar olduğumuzu düşündürür. Bu aynı kavram genellikle tüm canlı varlıklara, ayrıca dünyaya, kozmostaki nesnelere ve çoklu evrene veya evrenin katmanlarına uygulanır. Bu kavramların zaman içindeki gelişimini kısaca gözden geçirmek daha bilimsel bir tartışmayı mümkün kılacaktır.

Zaman İçinde İnce Gerçeklik Düzeyleri

Antik Hindu uygulamalarından ortaya çıkan, aydınlanma süreci boyunca ortaya çıkan gerçeklik katmanları olan koshalardır. Bölüm 1'de öğrendiğiniz gibi, bu katmanlar, en fizikselinden en yücesine, fiziksel, enerji, zihinsel, bilgelik ve mutluluktur. Bunlar insanın beş kılıfıdır.

Eski zamanlarda, benzer görüşler Mısırlılar, Persler, Yunanlılar, İbraniler ve diğer kültürler tarafından geliştirildi ve paylaşıldı. Mısır'dan gelen eserler, enerjik ve ruhsal bedenlerden oluşan yapılandırılmış bir modele işaret ediyor. Örneğin Mısırlılar ruha ruh derlerdi.*ba*; ölümsüz beden*sahu*; ve bilinç olmadan fiziksel beden*hat*. (Mısır sisteminin keşfi için 26. bölüme bakın.)[76] Mistik Yahudi Kabalası, içinde sefirot, çakra benzeri enerjik bedenlerin bulunduğu dört dünyayı veya gerçeklik seviyesini tanımlar.[77] (Bu sistemin bir tasviri için bkz. bölüm 28.) Ve Sufiler, aşağıdakiler dahil olmak üzere beş bilinç düzeyi görürler:*nasut*, fiziksel alan ve*malakut*, hepsi 28. bölümde ele alınan süptil veya meleksel alem.[78]

Bu eski sistemlerin çoğu ve bunlarla bağlantılı gizemler, daha çağdaş Batılı sistemlerin altında yatmaktadır. Modern sistemler ve onları yaratan kilit düşünürler 8. bölümde derinlemesine ele alınmaktadır, ancak burada öne çıkan birkaç şeyden bahsedeceğim. Manly Hall'un iddia ettiği gibi, Masonların gizli doktrini,

Dionysos veya Yunan geleneklerinin gizemlerinde, Roma ideallerinde ve Arap Gül Haçlıların inançlarında kök salmıştır. Pers ve Mısır'ın gizemleri Arap Çölü'ne taşındı ve ardından Tapınak Şövalyeleri ve Gül Haçlılar aracılığıyla Avrupa'ya gitti. Sonunda Paracelsus da dahil olmak üzere büyük düşünürler bu bilgiyi topladı ve kendi sistemlerinde bir araya getirdi. Amerika'nın "Yeni Dünyası"ndaki Benjamin Franklin ve diğer Masonlar da dahil olmak üzere liderler sonunda bu sistemleri güven içinde tuttular.

Tüm bu sistemlerin paylaştığı şey, enerjisel anatomi bilgisi, kutsal geometri ve gerçekliğin süptil seviyelerinin varlığı gibi temel çakra tıbbı kavramlarına sahip olmalarıdır. Modern zamanlara yaklaştıkça, bu fikirlerin çoğu, sonunda Teosofistler ve Neo-Teosofistler dahil grupların liderleri ve Rudolf Steiner ve Barbara Ann Brennan gibi önemli şahsiyetler tarafından sunulan sistemlere katlandı.

Bu sistemlerden bazıları neye benziyor? Paracelsus, toprak elementlerinden yapılmış maddi bir beden ama aynı zamanda aydınlatıcı bir ışığa erişen ve insanı mükemmel bir öz ve enerji karışımı yapan bir yıldız bedeni sundu.[79]Manly Hall, Hindu felsefesinden ve çeşitli mistik tarikatların sırlarından yola çıkarak beş beden önerdi:*sthula şeriatı,*veya fiziksel beden; yaşam*şerîî,*veya eterik ve hayati bedenler; en*kamaru pa,*ya da duygusal beden; en*rupa*ve*arupa manası,*veya beton araçlar; ve budhic kılıfı veya sezgisel insanların koltuğu.[80]

HP Blavatsky'ye göre, her biri bir bilinç durumuna karşılık gelen, en yoğun veya en düşükten en yükseğe doğru yedi gerçeklik düzlemi vardır. Bu planlardan dördü kozmik bilince bağlanır ve üçü daha düşük bir doğaya sahiptir; bunları Yahudi Sefirot ile ilişkilendirir. Yirminci yüzyılın başlarında yaşayan Danimarkalı bir okültist olan Max Heindel, insanın yönleriyle ilgili yedi dünyayı içeren Gül-Haç görüşlerini sergiledi ve çakraları yedi kırmızı gül olarak ortaya çıkardı. Alice Bailey, düzlemleri fiziksel, duygusal (astral denilen bir tane içerir), zihinsel, sezgisel, ruhsal, monadik ve ilahi olarak sundu. İlk dört düzlem eterik olarak kabul edilir.[81]Ve kohortu Charles Leadbeater yedi varoluş düzlemi önerdi: fiziksel, astral, zihinsel, buddhi, atman, anupadaka ve adi ve ayrıca fiziksel, astral, zihinsel ve nedensel dahil olmak üzere birkaç ilgili enerjik beden.[82]Son olarak, en azından bizim açımızdan

Rudolf Steiner, eterik veya hayati beden ve astral de dahil olmak üzere insan vücuduna nüfuz eden birkaç enerji kılıfı önerdi ve bunları ruh taçlandırdı.[83]Sonraki iki bölüm, süptil realitenin bu seviyeleri hakkında daha fazla bilgi içerecek.

Önceki Halklar Süptil Enerjiyi Kullandılar mı?

Birçoğu, enerji alemlerinin kaşiflerinin aynı bilgiyi çete gibi bir şekilde tekrar tekrar keşfettiğimize inanıyor. Öyleyse önce, bilim bilgileri bizimkine benzer görülebilen ve hem klasik hem de kuantum fiziğinin öngörüsü olan Hindulara bir göz atalım. Sonra bu bölümü daha da geriye, sadece hikayeler ve efsaneler aracılığıyla hatırladığımız insanlara doğru, "kadim"in "cahil" anlamına gelmediğini doğruladığımız insanlara doğru bir bakışla kapatacağız. Bu sefer elinizde bilimsel ders kitabınızla bir kez daha zamanda yolculuk yapmaya hazırlanın.

Hindular Doğru Anladı mı?

Antik Hindu dünyasında bilge, somut dünyayı beş öğeye böldü: boşluk, ışık veya ateş ve toprak, su ve hava ile temsil edilen maddenin üç durumu (katı, sıvı ve gaz). Bu temel bileşenler, beş duyu ve beş ince formla ilgilidir. Ancak, büyüklük ve şekilden bağımsız olarak her şey, fiziksel bir bedene ek olarak, fiziksel olmayan bir uzayda var olan soyut niteliklerden oluşan süptil bir bedene sahipti.*chittakash*. Bu alan zihne eşdeğerdir ve fiziksel sınırlamalardan muaftır.

Bu tanımlar, fiziksel bedenle ilgili alanları veya enerji katmanlarını, her elektrik bedeninden manyetik alanların yayılmasını ve parçacıklarda ve renk ve şekil gibi niteliklerin altında yatan varlığı hatırlatır. Çittakash'ta her şeyin içinden geldiği boşluğu, boşluğu buluruz ve orada gerçeği buluruz.[84]

Klasik fiziğin önemli bir kavramı, evrenin döngüsel olduğu ve daha önceki bir evrenden gelen ve çöken bir "büyük patlama" ile ortaya çıktığıdır. Bir kez (tekrar) başladığında, tekrar çökene kadar genişlemeye devam eder. Bu zaman aralığı içinde, süper sicim teorisi adı verilen bir teori içinde bir araya dizilmiş mikro zaman birimleri, küçük zaman "sicimleri" vardır. Bu teoriye uygun olarak, Hindu yaratılış hikayeleri, doğası gereği döngüsel olan ve bir dizi evrenden oluşan bir evreni tanımlar.

kalpalar, ya da zaman dilimleri, bir ipteki inciler gibi birbirine kenetlenmiş, sürekli yeniden doğuşlara doğru ilerleyen ve neden olan zaman dilimleri. bu *Puranalar* örneğin, saniyenin milyonda birinden 311 trilyon yıla kadar süren zaman birimlerine sahiptir.[85]

Antik Hindular, modern zamanların klasik fizikçileri gibi, evrensel uzayda yaşayan bedenler konusunda olgun bir anlayışa sahipti. *Rig Veda* görücüler birçok gezegenin ve yıldızın haritasını çıkardılar, dünyanın küresel yapısını gözlemlediler ve mevsimlerin nedenlerini çözdüler.[86] Isaac Newton'dan yirmi dört yüzyıl önce, *Rig Veda* yerçekimine benzer bir kuvvetin evreni bir arada tuttuğunu öne sürdü.[87]

Çeşitli antik kültürler, modern bilimde öne çıkan aynı tür fikirleri sundu. Eski Mezopotamyalı Sümerler ve Babilliler, Tahiti'deki bilgelerin yaptığı gibi, her şeyin ortaya çıktığı bir tür plazma veya evrensel enerji önerdiler. Babilliler, Okyanusya'daki Maiana kültürü ve Hint Hinduları gibi, büyük patlamaya benzer bir olayı da tanımladılar. Hem Hindular hem de Mayalar, değişen veya salınan evrenlerle karşılaştırılabilir hikayeler paylaştılar: evrenin periyodik olarak yaratıldığı ve yok edildiği fikri.[88] Aslında, Markandeya Purana bunun her 10.000 milyon yılda bir gerçekleştiğini özellikle öne sürüyor.[89]

Hindistan'ın kozmolojisi, evrenimizin aslında her biri mevcut maddi alemle kesişen çoklu seviyelerde on dört paralel gerçekliğe sahip olduğu konusunda ısrar ediyor. Burada çoklu dünya fikrini ve ayrıca en az on boyutun olduğu mevcut bilimsel teoriyi buluyoruz.[90] Sadece bu değil, Ramayana ve Mahabharata da dahil olmak üzere destansı tarihler, sofistike uçakları ve hedeflenen bir alana güçlü patlayıcılar göndererek onu tamamen yok edebilecek bir silahı tasvir eden sahneleri tanımlar. Çin ve Mısır'ın tüm gezegende gezinme teknolojisine sahip olması da muhtemeldir, bu da bu ileri teknolojilerin farkındalığının yaygın olduğunu düşündürmektedir.[91]

Vedalarda ne gibi beklenmedik sürprizlerin olabileceğine kısa bir bakış için, *Yajur Veda* ve *Atharva Veda*, modernize edilmiştir.

> Ey devlet ilminin talebesi olan mürit, okyanuslarda buharlı gemilerle yelken açın, uçaklarda havada uçun, yaratıcıyı Allah'ı ilmiyle tanıyın.

> Vedalar, nefesini yoga ile kontrol et, astronomi ile gece ve gündüzün fonksiyonlarını bil...[92]
>
> Ey asil maharetli mühendis, uzmanlarımız tarafından su üzerinde hareket ettirilen deniz gemileri ve orta bölgede bulunan, denizde gemiler hareket ettikçe uçan, yükseklerde uçan bulutların ardından hareket eden ve yukarı doğru uçan uçaklar yap. ve sulu bulutların altında.[93]
>
> Atom enerjisi doksan dokuz elementi parçalayarak yolunu nötron bombardımanı ile izinsiz veya engelsiz olarak kaplar. Başı, yani elementlerin moleküler ayarlamalarının kütlesinde saklı olan hızlı gücün ana parçasını takip etmeyi arzulayan bu atom enerjisi, yukarıda belirtilen bombardımanla tam da onu parçalama eyleminde ona yaklaşır. Burada, gerçekten bilim adamları, ayın yörüngesinde çalışan güneş ışınlarının benzer gizli vurucu gücünü biliyorlar.[94]

Antik Hindistan'da kimyasal elementler hakkında gerçekten bir anlayış var mıydı? Kanada, ikinci yüzyılda yaşayan Hint Nyaya-Vaisheshika okulunun yaratıcısıM.Ö., modern bilim adamlarının yaptığı gibi bir atomu tanımlayan gerçeklik tanımları sunmuş, ışık ve ısının aynı gerçekliğin varyasyonları olduğunu öğretmiş ve ayrıca yalnızca ışık yansıdığında algılanabilen bir madde biçimi olan bir boşluk önermiştir.[95]

Bilincin rolü Vedik dünyaya da nüfuz etti. Hindistan'ın yedi büyük rishisinden biri olan Vashishta ile ilişkilendirilen bir kavram.*Rig Veda*Bir özne, ikisi birbiriyle ilişkili olmadıkça bir nesnenin farkında olamaz. Dünyanın kendisi yalnızca düşüncedir, zihnin genişlemesidir, zaman, mekan ve hareket biçimlerini almış hayal gücüdür. Aslında tüm bu evren, gerçek illüzyon yaratıcısı olan Allah tarafından zihnimize konmuştur.[96]Burada, dolaşıklık, örtük bir evrensel bilinç fikri ve Einstein'ın bir gözlemcinin gerçekliği tanımladığı gözlemleri gibi modern ilkeleri buluyoruz. Bununla birlikte, modern fiziğin temellerini atarak her şeyi daha da eski bir kültürün başlatmış olabileceğine dair işaretler var.

Atlantis Enerji Bilgisinin Kaynağı mıydı?

Plato ve diğerleri, görünüşte bizim yapmaya çalıştığımız şekilde enerjiden yararlanan daha eski bir dünya uygarlığı olan Atlantisliler adlı bir halkın hikayelerini anlattılar.

çakra ilacı aracılığıyla.

Yirminci yüzyılın tartışmasız en iyi bilinen psişiği Edgar Cayce'in kanalize edilmiş veya sezgisel olarak sağlanan bilgeliği aracılığıyla efsanenin - ya da eski gerçekliğin - perdesini aralayabiliriz. Cayce'ye göre Atlantis, 50.000'de var olan gelişmiş bir uygarlıktı.M.Ö.. En eski Atlantisliler katı bedenlere sahip değildi; daha ziyade, kadın ve erkek özelliklerini aynı biçimde paylaşan düşünce projeksiyonları olarak var oldular. Saf beyaz enerjinin frekanslarından oluşan bu titreşen varlıklar, açgözlülüğe kapılırken daha yoğun fiziksel maddeye büründüler. Sonunda iki grup gelişti: Biri Bir'in Yasasını, aydınlanma sürecinin hedeflerini, diğeri ise Belial'in Oğulları'nı veya karanlığın ve zulmün yolunu izleyen. Belial'in oğulları, Bir'in Yasası'nın kızlarını seks yapmaya teşvik etti ve "nesneler" olarak adlandırılan bir grup varlığı köle olarak kullandı.

Atlantisliler ileri teknolojiyi, ölüm ışını, patlayıcılar, radyoaktif kuvvetler ve atom enerjisi gibi araçlarını kullandılar. İlk felaket kıtaların bölünmesiyle sonuçlandı. Devasa bir kristalin yanlış kullanımından kaynaklanan ikinci felaket sırasında, Atlantisliler her elementte seyahat edebilir, vücudu gençleştirebilir ve astral seyahat yapabilirler. Ruhsal, şifa ve iş amaçları için enerjiyi kanalize etmek için kristalleri kullanabilirler.[97]Açıkça, ister fiziksel ister şimdi süptil dediğimiz enerjinin doğasına dair bir anlayış vardı.

Bu hikaye tam olarak doğru olsun ya da olmasın, dünya çapında onu yansıtan pek çok kişi var. Hopiler dünyanın üç yıkımından, uçan makinelerden ve devasa kalkanlardan bahseder.[98]Diğer Kızılderili ve Asya kültürlerinden hikayeler modern efsaneleri yansıtır. Dünyanın her yerindeki sularda batık şehirler ve piramitler bulundu.[99]Kesin gerçek ne olursa olsun, bu efsaneler, antik Hindistan'da ortaya çıkan ve Vedik ve diğer metinlerde açıklanan fikirler için mükemmel bir zemin oluşturuyor - modern fizikle uyumlu enerjik kavramları kullanan fikirler.

Belki de çakraların ve çakra tıbbının doğasını anlama arayışımızda gerçekten sadece kayıp bilgiyi yeniden keşfediyoruz.

Bir çakrayı anlamak için, hem fiziksel hem de süptil enerjiyi ve gördüğünüz gibi aradaki konuları anlamamız gerekir. Enerji tanımlarının kapsamlı bir listesini inceledikten sonra, temel enerji tanımımıza geri döndük.

hareket eden bilgi. Newton ve Einstein da dahil olmak üzere ünlü büyükler tarafından başlatılan elma fiziğinde, enerji - görünüşe göre - termodinamiğin üç yasası gibi kurallar tarafından kontrol edilir. Ancak kuantum önemli olan turuncu fiziğinde gerçeklik olduğu gibi kalmaz. Zaman, uzay, bağlantı ve hemen hemen her şey dövülebilir.

Portakal dünyasını içeren ancak yine de elma alemini kapsayan çeşitli teoriler, çakraların dönüştürücü güçlerini açıklamaya yardımcı olur. Bu hipotezler enerjiyi (ve çakraları) ışık, ses, alanlar ve frekans birimleri olarak içerir, aynı zamanda Çoklu Dünya Teorisinden veya paralel evrenlere olan inançtan, enerjinin vücudun bağ dokusu içindeki yeri olan Bağ Dokusu Teorisine kadar her şeyi içerir. doku. Hindu'ya ve daha önceki enerji ilkelerine ve fikirlerine yankılanan bir dönüşle enerjik temelimizi atmayı bitirdik.

Enerjinin hikayesi zihnimizi genişletiyor. Evren - çimenlerin bıçakları ve yukarıdaki yıldızlar ve aradaki her şey ve herkes - bir elma ve portakal hikayesidir. Görebildiklerimizi ve yalnızca tahmin edebildiklerimizi birleştiren seslerden, renklerden ve frekanslardan oluşur. Süptil olarak adlandırdığımız ikinci kategori, fiziksel dediğimiz şeyden daha az gerçek veya güçlü değildir. Gizeminde, katı gerçekliği oluşturan kadar sistemli bir düzen yatar. Çakralara vurgu yaparak sübtil dünyanın çeşitli sistemlerini sunan bir sonraki bölüme dönersek, süptil enerjinin zihnimizi eğmekten fazlasını yaptığını hatırlayabiliriz. Aynı zamanda ruhumuzu da anlatır.

[içerik]



İnceliğin Bir Parçası Olarak Çakralar
Enerji Anatomisi

HSENİ HİÇgün ağarırken kalktı ve
pencereden dışarı baktı ve on inçlik bir
kar örtüsünü, beyazın tekdüzeliğini gördü.
Manzarayı kaplayan parıldayan dalgalar?

Dr. SANTİMETREICHAELScroggins

Dr. Geçen bölümde tanıştığınız Scroggins, Kasım 2013'te bana bir e-postayla bu soruları yöneltmişti. Bu e-postada söyleyecek daha çok şeyi vardı. Karın bu tekdüzeliği, tüm boyutların birleştiği gerçeğini ortaya koyduğuna dikkat çekti.

Çoğu insanın gözden kaçırdığı şey, benzersiz kar tanelerinden oluşan bir gövdenin, iç içe geçmiş ama aynı zamanda farklılıklarla ayrılmış kritik bir kütle oluşturmasıdır. Ancak sonunda her şey kristal yapıları paylaşan frekanslar tarafından birleştirilir ve bir arada tutulur. Kar taneleri tekil olmakla birlikte, bütünün bir parçasıdır ve evrendeki her şey de öyle. Hiçbir şey asla başka hiçbir şeyle tam olarak aynı değildir - bu imkânsızdır - ama her şey bütünün bir parçasıdır, tüm boyutlardaki frekans dizileriyle birbirine bağlıdır.

Karlı bölgelerde büyüyen çocuklar karla ilgili iki gerçeği anlarlar. İlk olarak, her kristal benzersiz bir tasarıma sahiptir. Camdan bir camda bir an için var olsa bile orijinaldir, "ooh" ve "aah"a bir çağrıdır. İkincisi, birlikte eklenen tüm pullar, tek bir parçanın basit güzelliğinden daha fazlasını yaratır. İster bir kardan adam, ister bir manzara ya da kürek çekmek için yıpratıcı bir sebep yaratsınlar, bizi duraksatan ve tekil kar tanesini daha çok takdir etmemizi sağlayan bir tekdüzelik vardır.

Çakralar bireyselleştirilmiş enerji girdaplarıdır, ancak her biri daha büyük güçleri almak ve yansıtmak için bir prizma gibi çalışır. Bir kültür onlara hangi isimle verirse versin - Yahudi Kabalizminde sephiroth, Kamitik bir maneviyatta küreler, akupunktur noktaları

Geleneksel Çin Tıbbı (TCM) veya Tasavvuftaki lataif - bu psiko-ruhsal merkezler daha büyük bir sistemin, daha büyük bir kabile içindeki bir ailenin parçasıdır. Bu klanın ana üyeleri, çakralar dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere enerji kanalları, enerji alanları ve enerji merkezleridir.

Bu bölümde çakraların faaliyet gösterdiği enerjisel manzarayı keşfedeceğiz. Kitabın başlarında bu kavramların birçoğuyla tanışmış olsanız da, burada beden içindeki ve çevresindeki süptil enerjilerin etkileşimi hakkında çok daha fazlasını öğreneceksiniz.

Büyük Resim: Süptil Enerji Ailesi ile Tanışın Yapılar

Üç süptil enerji yapısı kategorisi vardır:

- Enerji kanalları
- Enerji alanları
- Enerji cisimleri

Enerji kanalları, vücutta akan nehirler gibidir, çeşitli türlerde süptil enerji taşırlar. Ana hedefleri, fiziksel bedende demirlenen enerji bedenlerini bedenden yayılan ve beden çevresinde bulunan enerji alanları ile bağlayarak süptil enerjinin dağıtımını yönetmek ve yönlendirmektir. Şahsen, bu kanallardaki süptil enerjiyi, ana hedef çakralar olan gemiler olarak sallanırken hayal ediyorum. Gemiler kıyıya yanaşarak, değerli yüklerini boşaltır ve sandıkların açılmasına ve daha sonra başka yerlere gönderilecek hazinelerle yeniden doldurulmasına yetecek kadar orada bekler. Tekrar gemilere binin.

Enerji alanları, herkesi ve yaşamla nabzı atan her şeyi çevreleyen titreşimli kılıflardır. Elektrik, manyetizma, EMF, ses ve süptil güçlerin tümü, koruma, filtreleme ve iletişimi davet etme gibi birden çok işleve hizmet eden alanlar üretir. Enerji kanalları ve cisimler nasıl boşlukta var olursa, bu alanlar da boşlukta var olmazlar. Meridyenler olarak bilinen enerji kanalları, deride akupunktur noktaları adı verilen yerlerde insan enerji alanıyla enerji alışverişinde bulunur.

Her insan enerji alanı bir enerji bedeniyle - bir çakrayla - eşleştirilir ve bazı insanlar bu aurik alanların aslında çakraların uzantıları olduğuna inanır.

Çakraların gömülü olduğu enerjetik anatomiyi incelerken, bu çeşitli sistemlerin pek çok versiyonunun olduğunu ve bunların birçoğunu bu kitabın ilerleyen bölümlerinde bulacağınız aklınızda bulundurun.

İnce Kanallar

Tek ve aynı olabilen, farklı kültürler tarafından basitçe farklı isimler verilen iki temel süptil enerji kanalı türü vardır: meridyenler ve nadiler. İlk terim oryantasyonda Doğu'dur ve ikincisi Hint felsefesinden kaynaklanır. Çakralar veya çakra benzeri enerji bedenleri her iki kültürde de öne çıkar.

İnce Kanallar: Nadiler

Eski yazılardan alınan geleneksel Hindu ve tantrik enerji modelleri, vücutta dolaşan nadi adı verilen bir dizi enerji kanalını tasvir eder. Platon bile, omurga boyunca hareket eden ve merkezi spinal nadi ile birleşerek bir yılan şeklini oluşturan iki sarmal nadiyi biliyordu.[1] Bu, tıp mesleğinin simgesi olan caduceus'un kökenidir.

Kelime *nadi* ("nardi" olarak telaffuz edilen kelimeden gelir. *hayır*, hareket anlamına gelir. İçinde *Rig Veda* terim "akış" anlamına gelir ve nadiler tam olarak budur: hem ölçülebilir hem de ölçülemez enerji akışları.

Uzmanlar en tipik olarak iki tür nadi tanımlar: kaba ve ince. Kaba nadiler, kordonlar, tüpler veya damarlar olarak görünen süptil enerji kanallarıdır. Bunlar sıklıkla meridyenler, sinirler ve kardiyovasküler ve lenf damarları ile ilgilidir. Nadileri sinirlere bağlayan uzmanlar, üç ana nadinin her birini, birazdan tartışacağım sinir sisteminin bölümleriyle ilişkilendirir. Bir sonraki bölümde daha tam olarak tanımlayacağım gibi, insan sinir sistemi merkezi ve otonom sinir sistemlerine ayrılır; ikincisi daha sonra parasempatik sisteme - genellikle vagus siniri ve kundalini ile ilişkili - ve günlük aktivitemizle ilgili olan ve bir sol ve bir sağ tarafa sahip olan sempatik sinir sistemine bölünür.

Yogik geleneğin süptil veya maddi olmayan nadileri, *mana* (zihin) veya *chitta* (kendini hissetmek). Süptil nadiler ayrıca prana (hayati güç) taşıyan pranavaha nadiler ve zihinsel güç taşıyan manavaha nadiler olarak ikiye ayrılır. *skakti* (kuvvetler). Vücutta demirlenmiş olsalar da, nadiler genellikle doğada pranik olarak kabul edilir ve fiziksel bedeni süptil bedene bağlayan süptil, eterik veya pranik "rüzgarları" yönlendirdikleri söylenir. Görevleri, çakraları ve fiziksel bedeni beslemektir, bu tanımdan da anlaşılacağı gibi. *Katha Upanişad*:

> Yüz bir tanesi kalbin atardamarlarıdır, bunlardan biri başın tepesine çıkar. Bundan yukarıya doğru gidildikçe kişi ölümsüz olur.[2]

Nadilerin çoğu, birinci çakraya bağlı ikincil bir çakra olan kanda'dan kaynaklanır. Buradan binlerce nadi vücut boyunca bir ağ örmek için ortaya çıkar; Bazıları ağın vücudun ötesine de uzandığına inanıyor. Bir tantrik sistemde, her birine belirli sayıda nadi tarafından hizmet edilen 144 çakra olduğu söylenir. Eski incelemeler, 72.000 ila 350.000 nadi arasında herhangi bir yeri özetliyor. Bunların binlercesinden üçü en önemli olarak kabul edilir. Bu listeye, kundalini enerjisini içerenler de dahil olmak üzere, ince etkileşimleri açıklayan on bir nadi daha eklenir.

TSAHİP OLMAKTÜCRETSİZFSÖZ KONUSUAADIS

Antik yazılardan modern yoga kitaplarına kadar her şey, hepsi omurgayı sıkıca saran en temel üç nadiyi vurgular. Merkezi nadi, yani sushumna, çok katmanlıdır ve omurganın kendisinde bulunur. Diğer iki hayati nadi, ida ve pingala, omurgayı çaprazlar ve çakralarla etkileşime girer. Bunlar, resim 4'te görsel olarak tasvir edilmiştir ve işte daha fazla açıklama:

Sushumna: Omurganın merkezinde üç parçalı bir nadi, sushumna çalışır Birinci ve yedinci çakralar arasında, altıncı çakraya ulaşmadan önce ön ve arka dallara bölünür. Parlak kırmızıdır ve eylemsizlik yasasıyla ilgili olan ve hem geçersiz hem de süptil olarak kabul edilen tamas guna ile ilişkilidir. Sonuç olarak, bu nadi'nin zaman parametrelerinin dışında yer aldığına inanılmaktadır. Sushumna'nın genellikle kalp atışı gibi istemsiz faaliyetlerimizi kontrol eden parasempatik sinir sistemini gösterdiği düşünülür. Sadece nefes her iki burun deliğinden de geldiğinde aktive olur, bu tipik olarak saatte on nefes sırasında, nefesimizin bir burun deliğinden diğerine geçtiği zaman ve şafakta ve alacakaranlıkta gerçekleşir. Bir sonraki bölümde netleşeceği gibi, kundalini sushumnanın merkezinden bu anlarda yükselebilir. Sushumna bedende gevşemeye davet ettiği için, şafak ve alacakaranlık meditasyon yapmak için ideal zamanlar olarak kabul edilir; bu, tamas guna'dan en iyi şekilde yararlanabileceğimiz zamandır. Sushumna genellikle Hindistan'daki Sarasvati Nehri ile bağlantılıdır.

Ida: Aslında daha sonra açıklanan vajrini nadi'nin bir devamı olan ida Ayın kanalı olarak kabul edilir ve omurganın sol tarafında bulunur. Sushumna'nın solunda başlayıp sol burun deliğinde sona erer ve beynin sağ tarafını uyarır. Soluk ay rengi, vücudu besleyen yaşam nektarı amrita ile akar. Negatif, soğuk ve dişi enerjiyi ilettiği ve tamasın gunası ile ilgili olduğu için dişil bir nadi olarak kabul edilir. Aynı zamanda duyguları, duyguları, düşünceleri, anıları ve zekayı da yönetir. Bazen tantrik yazılarda Ganj Nehri olarak adlandırılan Ganj olarak adlandırılır; sushumna'dan farklı olarak, zamana bağlı olarak kabul edilir. Bu nadi, genellikle işlevinin özü olarak kabul edilir.

sol sempatik sinir sistemi, ancak bazı uzmanlar bunun yalnızca zihinsel bir kanal olduğuna ve en çok sol burun deliğinden nefes alırken etkili olduğuna inanıyor. Aynı zamanda, dünyaya sevgiyle bakabilen “ruh” gözü olarak kabul edilen sol gözle ve ayrıca tüm sol elle sembolize edilir.

Pingala: Bazen chitrini nadi'nin devamı olarak kabul edilen bu eril yönelimli nadi güneşin kanalıdır ve omurganın sağ tarafında yer alır, sushumnanın sağ tarafında başlayıp biter ve rajas guna ile ilgilidir. Beynin sol tarafını uyardığı sağ burun deliğinde biter. Altın-kırmızı renktedir, ölümcül bir zehir içerir,*vize*, doğası gereği yıkıcı olan. Pingala aracılığıyla canlılığı, pranayı, mizacı, eylemi, irade gücünü ve sanatı yöneten enerji çalışır. Hindistan'daki Yamuna Nehri ile bağlantılıdır. İda gibi, pingala da zamana bağlıdır. Pingala, sağ sempatik sinir sistemindeki ana güçtür, ancak bu konuda bir anlaşmazlık vardır. Uzmanlar, sağ burun deliğinden nefes aldığımızda baskın olduğu konusunda hemfikirler. Pingala ayrıca dünyayı mantıksal ve rasyonel olarak incelediğimiz sağ göz ve sağ el ile de ilgilidir.

ElevenSdesteklİAadis

Sushumna ile birlikte, ida ve pingala, tam olarak işleyen bir enerji sistemini mümkün kılan on bir diğer nadidir:

Gandhari: Sol gözün köşesinden sol ayak başparmağına kadar uzanan, gandhari ida'nın yanında koşar. Görevi idayı desteklemektir.

Hastajihva: Sağ gözün köşesinden ayak başparmağına doğru koşmak sol ayağın bu nadisi ida'yı tamamlar. Birlikte, ida, gandhari ve hastajihva sol kanalı, sol sempatik sinir sistemini çalıştıran üç nadiyi oluşturur; ida bu sistemi sabitler.

Yaşaşvini: Sağ ayak başparmağından sol kulağa uzanan bu nadi pingalayı tamamlar.

Pusha: Bu nadi sol ayak başparmağından sağ kulağa doğru hareket eder ve pingala. Yashasvini ve pingala ile birlikte, sağ kanalı, pingalaya bağlı olan sağ sempatik sinir sisteminin bütününü oluşturur.

Alambuşa: Anüsten başlayan bu nadi ağızda biter.

Kuhu: Boğazda başlayan ve cinsel organlarda son bulan kuhu chitrini nadi'nin erkeklerde boşalmaya neden olan seminal sıvının özü olan bindu'yu taşımasına yardımcı olur. (Platon da dahil olmak üzere birçok ezoterik, spermin kundalini'nin özü olduğuna inanır.)

Shankhini: Boğazdan başlayarak, bu nadi sarasvati ve gandhari nadis sushumna'nın sol tarafında, anüsle biter.

Sarasvati:ida, pingala ve sushumna ile birlikte, bu nadi kanda ve dilde biter. Bu nadi'nin olgunluk üzerine, söylenen her şeyin gerçekleşmesini sağladığı söylenir. Aynı zamanda sushumna için tamamlayıcı bir kanaldır.

Payasvini: Pusha ve sarasvati arasında akan payasvini sağ kulakta sonlanır. Tanrılar ve melekler de dahil olmak üzere birçok ikonik Hindu figürünün genellikle küpelerle tasvir edilmesinin nedeni, kulak memesinin bir kısmının kafa sinirleriyle bağlantılı olmasıdır. Saf bir metal küpe olduğunda

bu noktaya yerleştirilen bu nadi, çevreden gelen iyonlar ve statik elektrik tarafından aktive edilir.

Varuni: Yashasvini ve kuhu nadis arasında varuni, Vücudun alt gövdesindeki toksinler. Anüste biter.

Ziyaretçi: Kuhu ve hastajihva nadis arasında akan, vishvodara denizde bulunur ve sindirim süreçleri, adrenal bezler ve pankreas ile ilgilidir. Varuni nadi ile birlikte pranayı tüm vücuda dağıtır.

Bu nadilerin ilk on tanesi de vücudun on kapısına (deliğine) bağlıdır. Dernekler aşağıdaki gibidir:

- Onuncu kapılı sushumna (fontanel) ve brahmarandhra
- Dokuzuncu kapılı ve sol burun deliği olan ida
- Sekizinci kapılı ve sağ burun deliğine sahip pingala
- Yedinci kapılı ve sol gözlü gandhari
- Altıncı kapısı ve sağ gözü olan hastajihva
- Beşinci kapılı ve sol kulaklı yashasvina
- Dördüncü kapılı ve sağ kulaklı pusha
- Üçüncü kapılı ve ağızlı alambusha
- İkinci kapılı kuhu ve cinsel organlar
- İlk kapılı Shankhini ve anüs

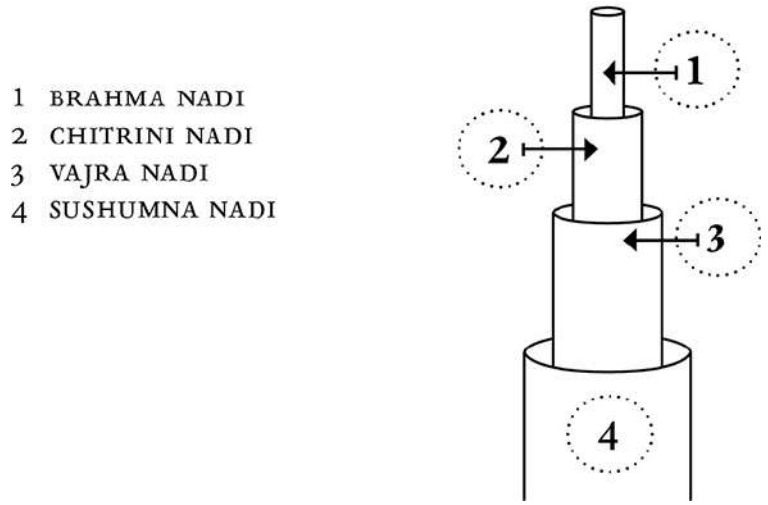
Tantrik teoriye göre, ölümde ruh veya yaşam gücü bu on kapıdan birinden çıkar.

ÖPARASENPTSAHİP OLMAKSUSHUMNA

Sushumna'nın içinde güneşle ilgili olan vajrini veya vajra nadi bulunur. Altıncı çakrada başlar ve gonadlarda biter. Renkli altın, rajas guna ile bağlantılıdır. Vajrini nadi, bazen zehirli olduğuna inanılan akan nektar içerir. Vajrini, eril enerjisi sushumna'nın dışında pingala yoluyla ve içeride vajrini olarak çalışan bir sun nadi olarak kabul edilir.

Vajrini nadi'nin içinde, aya akraba olan chitrini veya chitra nadi bulunur. Bindu çakrada başlar ve birinci çakradaki svayambhu lingamında biter. Silverwhite, aydınlatıcı olan ve kundalini için bir kanal görevi gören sattva guna ile ilgilidir. Ayrıca rüyalardan, halüsinasyonlardan ve vizyonlardan sorumludur. Ay genellikle dişil bir enerji olarak kabul edildiğinden, bu nadi bazen sushumnanın içindeki ay veya dişil enerjinin taşıyıcısı olarak görülür ve ida sushumnanın dışında bu rolü yerine getirir.

Chitrini'nin içinde Brahma nadi bulunur.*Brahma dvara,*veya Brahma'nın kapısı. Bu, kundalini'nin "kraliyet yoluna" girmesinin açılışıdır veya*kula marga,*taç çakra yolunda. Brahma nadi doğrudan brahmarandhra'ya götürür. Her zaman ayrı bir nadi olarak değil, kundalini enerjisinin yükselişi için içi boş bir geçit olarak düşünülür (bkz.Resim 43).



İRESİM43 — KADIS İÇİNDESUSHUMNA:İçinde üç nadi var sushumna: vajra, chitrini (vajra içinde) ve brahma (chitrini içinde). Bazen "Tanrı'nın siniri" olarak adlandırılan Brahma nadi, brahmarandhra'da biter. düşünülen ruhun cenneti olan brahmarandhra'nın genellikle bıngıldak içinde bulunduğuna inanılır. Aslında bir çocuğun kafasında açık birkaç bıngıldak vardır. En son kapanan en üstte

başın ve ön fontanel olarak adlandırılır. Brahmarandhra genellikle bu bıngıldak ile bağlantılıdır ve genellikle ölüm anında ruhun çıkış kapısı olarak kabul edilir. Bazen ile ilişkilidir
başın arkasındaki arka fontanel.LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME

ÇAKRAŞANDTSAHİP OLMAKAADIS

Çakralar ve nadiler tamamen iç içe geçmiştir; aslında, nadilerin bir kundalini yükselişi sırasında aktive olan bilgi depolama merkezleri olan çakralara hizmet etmek için var oldukları söylenebilir.

22. bölümde daha ayrıntılı olarak açıklayacağım gibi, kundalini yükselişinde yer alan en önemli üç nadi sushumna, ida ve pingaladır. Kundalini birinci çakrada aktive edildiğinde, kundalini bu üç nadi aracılığıyla omurga boyunca yükselmeye başlar. İda ve pingala, altıncı çakrada buluşana ve daha sonra sushumna'da kundalini ile birleşinceye kadar bu yılansı dalgalanma yoluyla çakraları çevreleyen ve uyaran beş kez kesişir.*mukta triveni,*ya da üç katlı kurtuluş düğümü. Şimdi sushumnaya girerler, ayrılırlar ve farklı burun deliklerine ilerlerler, kundalini sushumna yoluyla taç çakraya devam eder. Ancak kundalini, vajra ve sarasvati nadilerden geçerek başka yollar da kullanabilir. Hayattaki hemen hemen her şeyde olduğu gibi, bir kundalini yükselişini gerçekleştirmenin birden fazla yolu vardır.[3]



Gündelik Yaşamda Ida ve Pingala

Pratik bir bakış açısından ida ve pingala hakkında bilgi hayatımıza ne katabilir? Onların kutsamalarını ve güçlerini gündelik hayata en iyi nasıl entegre edebiliriz?

Her şeyden önce, bu iki nadi kadınsı ve erkeksi doğamızı sembolize eder. Zaman içindeki hemen hemen her kültür, her iki niteliğin iç içe geçmesine atıfta bulunmuştur. İçimizdeki bilge erkek akıllı riskler alırken, kadınsı bilge biz öndeyken bırakmamıza yardım eder. Eril savaşçı, dünyasını cesurca değiştirirken, anne dişil yıpranmış kenarları onarır. Bedende akan enerji, hem dişil ida nadi hem de eril pingala nadidir, hangi niteliklere ihtiyaç duyulursa ondan yararlanarak doğru seçim ve eylemi mümkün kılar.

İda ve pingalanın varlıklarına erişmenin yollarından biri de solunumdur. Daha önce ana hatlarıyla belirttiğim gibi, ida solla ilgilidir.

burun deliği ve ilişkili sağ beyin yarım küresi ve pingala sağ burun deliği ve ona bağlı sol beyin yarım küresi ile ilgilidir. Çoğu kişi, zamanın yaklaşık yüzde 85'inde bir burun deliğinden nefes verir; bu, tipik olarak, yalnızca dişi sağ beynine (yaratıcı ve sezgisel) veya erkeksi sol beyine (aktif ve mantıklı) eriştikleri anlamına gelir. Her dört saatte bir, diğer burun deliğine ve onunla ilgili beyin yeteneklerine geçiş yapıyoruz. Bu geçişi sağlayan doku, yapı olarak penis veya klitoristeki erektil dokuya benzer; bu, ida ve pingalanın ilk çakradan ve ardından ikinci olarak ikinci çakradan yukarı doğru hareket ettiğine dair Hindu ve tantrik inanca ilginç bir benzerlik gösterir.[4]

İda, ilk çakra ile ilgili olan ve erkeklerde sol testis (ve büyük olasılıkla kadınlarda sol yumurtalık) ile bağlantılı olan kanda'dan kaynaklanır. Testisler ve yumurtalıklar ikinci çakranın temsilcisidir. Pingala da bu sağ çakra organında başlar ve ikinci çakra sağ testis ve sağ yumurtalık ile bağlantılıdır.[5]

Ayrıca, ihtiyaçlarımızı karşılamak için burun delikleri - ve dolayısıyla sağ ve sol beyin yarım küreleri - arasında bir nefes değişikliğini zorlayabiliriz. Bunu yapmanın bir yolu, bölümdeki Bhastrika Pranayama egzersizini kullanmaktır.14. Diğeri, burnun dış kısmındaki bir parmakla bir burun deliğini basitçe tıkamaktır. Ayrıca bir ele değil de bir ele konsantre olabiliriz (sol ida ile, sağ ise pingala ile ilgilidir) veya bir gözü kapatabiliriz. Sol göz ida'ya, sağ göz ise pingala'ya erişir.

Bir yandan diğer yana bu geçiş yoluyla başarabileceğimiz bazı temel hedefler nelerdir? Çoğu yogik nefes egzersizi veya pranayama, meditatif, rahat bir durum sağlamak için sol burun deliğinden nefes almayı teşvik eder. Birkaç eski yazı, her önemli faaliyetin baskın idda nadi ile gerçekleştirilmesini, böylece sezgisel açıklık ve istikrarın sağlanmasını tavsiye eder. Ayrıca, Svara yoga sisteminde, uygulayıcılar güneşin etkilerini dengelemek için gündüzleri sol burun deliklerini açık tutarlar.

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

şiddet veya baskın tutumlar. Uyandığımızda veya kızdığımızda sağ burun deliğimizi tıkarsak ne olur?

Ayrıca ezoterikler, fiziksel güç, erkeklik veya hıza ihtiyaç duyduğumuzda genellikle pingalayı uyarmamızı önerir. Meditasyon için uygun olmayan pingala enerjisi yine de arındırabilir ve temizleyebilir. Geceleri ve rüya görürken açmak genellikle faydalı bir enerjidir ve hayal kurma ve kuruntular yaratmanın ay cazibesine dönüşü engellediği söylenir.[6]

Pingala yerine ida'yı daha aktif bir şekilde uyarmak isteyebileceğimizi nasıl bilebiliriz? Kendimizi uyuşuk, batıl inançlı, hayal kurarken veya kendine acıma ya da kederle dolu bulursak, ida'yı (solda) kapatıp pingalayı (sağda) açmak isteyebiliriz. Aşırı duygulara, kara büyüye veya bağımlılık eğilimlerine kapılmak diğer nedenlerdir. Dengeli bir ida, bizi karmadan ziyade dharmamıza uyarlayacak ve bizi bir sevinç durumuna geri döndürecektir. Hiperaktivite, mükemmeliyetçilik, utanmazlık, fanatizm veya bencillik içinde sıkışıp kalırsak pingalayı kapatabiliriz. Dengeyi yeniden kurmak, kendi evrenimizdeki yaratıcı güç olmadığımızı kabul etmemize yardımcı olmaktır; Mukaddes Kitabın önerdiği gibi, her şeyi bizim aracılığımızla gerçekleştiren daha büyük bir ruh vardır.[7]

Son olarak, her iki burun deliğinden de nefes alıp sushumnayı aktive edersek neler başarabileceğimizi bir düşünün. Bu aktiviteyi saatte on kez otomatik olarak gerçekleştiririz, böylece kundalini'nin yükselişini davet ederiz. Her iki burun deliğinden bilinçli olarak nefes alıp vermek, "şimdi"nin farkındalığını zaman ve mekânı aşmaya ve anın ihtişamı içinde yaşamaya davet etmektir.

İnce Kanallar: Meridyenler

Meridyenler, ilk olarak Çin'de beş bin yıldan daha uzun bir süre önce tanımlanan enerji kanallarıdır. Bu kanalların bilgisi, Doğu dünyasının ve daha yakın zamanda Batı dünyasının birçok yerinde tıbbın temelidir.

Meridyenler, cildin yüzeyinde bulunan akupunktur noktaları veya akupunktur noktaları olarak bilinen yüzlerce süptil enerji rezervuarını birbirine bağlayan süptil enerjiyi (genellikle chi veya ki olarak adlandırılır) vücudun etrafında taşıyan bir dolaşım sistemi oluşturur. Meridyenler ayrıca vücudun derinliklerine seyahat eder, organları ve ilgili vücut sistemlerini besler.

Enerjiyi birinden diğerine döngüsel bir şekilde ileten on iki ana meridyen vardır. Bir meridyenin "beyni" fiziksel bir organın içinde bulunurken, meridyenler vücudun her yerine ve birbirine akar; bu nedenle, meridyenler gerçekten ışık enerjisi akışıdır.

Bu meridyenlerin her biri ya yin (dişil) ya da yang (eril) olup vücudun doğal elementleri kullanmasını sağlar. Bir meridyen atıkla tıkanırsa veya gerekli besinleri alamazsa, dengesiz hale gelir. Daha sonra, aynı zamanda duygular ve inançlarla ilgili olan vücudun ilgili bölümlerinde zorluklar yaşarız.

Ana meridyenlerin kısa bir taslağı, işlevsellik üzerine birkaç kelimeyle şöyle:

Karaciğer Meridyeni:Vücudun enerji santrali

Kalp Meridyeni: Kozmik düzen içinde kişiliğin gelişimi **Dalak**

Meridyeni:Görevleri başarmak için enerjiyi dağıtır **Akciğer**

Meridyeni:Çevredeki dünyanın ritimlerine bağlanır **Böbrek**

Meridyeni: Fiziksel ve ruhsal mirası içerir **Perikard Meridyeni:**

Neşenin toplanması ve serbest bırakılması **Safra kesesi**

meridyeni: Karar vermeyi sağlar

İnce Bağırsak Meridyeni:içindeki enerjileri emer ve dönüştürür.

gövde

Mide Meridyeni:Vücutta alınan enerjileri işler **Kalın Bağırsak**

Meridyeni: Enerjileri iletir ve atıkları serbest bırakır **İdrar Mesane**

Meridyeni:Vücudun enerjisini hareket halinde tutar

Üçlü Isıtıcı (veya Brülör) Meridyeni:oluşturur ve çözülür

enerjiler;

genel canlılıktan sorumlu

Genellikle ilk on iki meridyen kadar önemli kabul edilen iki meridyen daha vardır. Kavrama kabı vücudun yin enerjisini toplar ve düzenler ve Vali Gemisi yang enerjisi için aynısını yapar.[8]

Heyecan verici araştırmalar meridyenlerin varlığını doğruladı. Kuzey Koreli araştırmacı Kim Bonghan (adı Bong Han olarak da geçmektedir) 1960'larda meridyenlerin hyaluronik asit ve yastıklama sıvısı gibi sıvıları ve ayrıca küçük DNA granüllerini içeren boru şeklindeki yapılar olduğunu ortaya çıkaran makaleler yayınladı. Bu DNA mikro hücrelerinin bazıları, vücut onarımı için programlanabilen yetişkin kök hücrelere dönüşüyor gibi görünüyor.[9]

1991'de Rus araştırmacılar, ışığın vücuda akupunktur noktalarından girip çıktığını ve aynı zamanda meridyenler boyunca vücuttan geçtiğini buldular. Bunu diğer vücut bölgelerinde yapmaz. Bu keşif, araştırmacıları, vücudumuzun optik fiberlere benzer meridyenler ile bir ışık transfer sistemi gibi olduğunu teorileştirmeye yöneltti.[10]

Meridyen sisteminin ek doğrulaması, insanların akupunktur noktalarına radyoaktif izotoplar enjekte eden ve daha sonra bu izotopların hareketlerini özel bir kamera ile takip eden Pierre deVernejoul da dahil olmak üzere Fransız bilim adamları tarafından yapılan araştırmaları içerir. İzotoplar meridyenler boyunca on iki inç yol aldı. İzotoplar kan damarlarına enjekte edildiğinde hareket yoktu. Sonuç, meridyenlerin aslında vücutta kendi sistemlerini oluşturduğuydu.[11]Daha da yeni araştırmalar, deriye bir akupunktur iğnesinin sokulmasının, vücudu nörotransmitter glutamat yoluyla ağrıya karşı uyaran “C lifleri” adı verilen sinirlerin dallanmasını bozduğunu gösteriyor (nörotransmitterler bir sonraki bölümde tartışılacaktır). Bu lifler, Merkel hücreleri aracılığıyla çok uzak mesafelere duyusal bilgiler gönderir, bilgiyi elektriksel olarak ileten duyusal sinir uçlarına yakın alıcılara dokunur.[12]

Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, çakralar meridyenlerle ilgili görünen hem kimyasal hem de elektriksel sinyalleme türleriyle bağlantılıdır. Nadilerin ve meridyenlerin bağlantılı olması - Hint sisteminin en azından kısmen Geleneksel Çin Tıbbı sistemiyle ilişkili olması mümkün mü? Birkaç araştırmacı buna inanıyor.

İnce Kanallar:Nadiler ve Meridyenler Arasındaki Paralellikler

Birkaç uzman, nadilerin ve meridyenlerin aynı olduğuna inanıyor. Bunun bir nedeni, çakra sistemi ile Geleneksel Çin Tıbbında bulunan meridyen temelli teoriler arasındaki birçok yazışmadır. Her iki yaklaşımda da, adı ne olursa olsun, yaşam gücü insan vücudunda eril (yang) veya dişil (yin) olarak adlandırılan karmaşık bir yol ağı boyunca taşınır. Sorunlar, organizmanın geri kalanını etkileyen bu enerji akışının bozulmasından kaynaklanır.[13]

Nadileri ve meridyenleri daha kesin olarak ilişkilendiren, enerji bilimlerinde tanınmış bir araştırmacı ve bir Şinto rahibi olan Hiroshi Motoyama'dır. Değerlendirmesinin bir kısmı, nadiler ve sinir sistemi arasındaki geleneksel bağın itibarsızlaştırılmasını içerir; Motoyama, bu ilişkinin anatomik olarak imkansız olduğunu iddia ediyor. Bunun yerine, birçok nadiyi meridyenlerle ve çakraları akupunktur noktalarıyla özdeşleştirir.

İddiasını doğrulamak için Motoyama, eski kutsal metinlerde ida ve pingalanın ilk çakranın her iki yanından çıktığını ve burun deliklerinde sonlandığının altını çiziyor. Sempatik sinir gövdeleri bu konumlarda başlamaz; bununla birlikte, İdrar Kesesi meridyeninin ikincil hatları şunu yapar: bu meridyen perinede başlar ve burnun kökünde biter. Ayrıca Motoyama, sushumna'yı koksiksin ucunda başlayan, omurgaya yükselen ve aşağıya doğru akmadan önce başın tepesindeki belirli bir akupunktur noktasına (GV20 olarak adlandırılan bir nokta) ulaşan Vali Damarı meridyeni ile tanımlar. göbek bölgesi.

Ayrıca Taocu uygulamaları karşılaştırır.*şoşuten,*veya tantrik yogaya "ışık sirkülasyonu". Işığın Dolaşımı uygulaması, ki (chi)'nin kuyruk sokumunun ucundan başın üstüne yükseltilmesini içerir. Bu, kundalini'yi nadiler aracılığıyla birinci çakradan yedinci çakraya yükseltmekle aynı uygulamadır. Her iki durumda da amaç, fizyolojik enerjiyi daha yüksek psikolojik veya ruhsal enerjiye dönüştürmeyi içerir. Süreç aynı zamanda Vali Gemisi ve sushumna'nın aynı olduğunu da kanıtlayacaktır.[14]

Meridyen meraklıları, Motoyama'nın nadiler ve meridyenlere ilişkin karşılaştırmalı analizini ilginç bulabilir. Bu taslağı formüle etmek için Motoyama birkaç eski Hint incelemesini gözden geçirdi:

AADI

MERİDİYAN

Sushumna

Vali Gemisi

Ida ve Pingala	İdrar Kesesi meridyeninin ikincil çizgileri

Gandhari	Vücudun sol tarafında idrar kesesi

Hastijihva

İdrar kesesinin ilk satırı

Yaşaşvini Ayrıca İdrar Mesanesinin ilk satırı

Pusha

İdrar Mesanesinin üçüncü satırı

alumbuşa

gebelik gemisi

Kuhu

Karaciğer

Shankhini

Böbrek

sarasvati

Dalak

Varuni

Büyük

Payasvini

Safra kesesi

Meridyen ve Çakra Bağlantıları

Motoyama ayrıca belirli akupunktur noktaları ile hem büyük hem de küçük çakralar arasındaki olası bağlantıları ortaya çıkardı. Buluşlarından birkaçı şu şekildedir:

SekondChakra

Alt karındaki gebe kalma kabı 3 yin enerjisi ile ilişkilidir ve gebe kalma kabı 4 böbrek rezervleri ile ilgilidir. Alt göbeğin orta hattında bulunur ve cinsel enerjiyi yeniden alevlendirebildiği için bazen “Yaşam Kapısı Ateşi” olarak adlandırılır. Bu iki nokta, idrar fonksiyonları ve duyusal enerji ile de ilişkili olan ikinci çakrada bulunur.

ThirdChakra

Kavrama gemisi 6 (“Enerji Denizi”) göbeğin iki inç altındadır ve sisteme ateş ekler. Chi'nin giriş noktası olan gebe kalma kabı 8, göbek çevresindeki küresel bir bölge ile ilgilidir ve prana'nın vücuda enerji verdiği yerdir. Gebe kalma kabı 12 ("Beslenme Enerjisi Denizi") göğüs kafesi ile göbek arasında yer alır ve sindirimi ve çeşitli sindirim organlarını destekler. Bu noktalar irade, atılganlık ve sindirim organları ile de bağlantılı olan üçüncü çakra bölgesinde yer alır.

FBİZİMCHAKRA

Gebe kalma kabı 17 (“Huzur Denizi”) göğüs kemiği üzerindedir ve akciğerleri ve kalbi destekler. Dingchuan astım noktası omuzların arkasında bulunur ve ayrıca akciğerleri besler. Aynı vücut bölgesinde bulunan kalp çakrası aynı işlevleri yerine getirir.

Solay Chakra

Kozmosun enerjisi, adı verilen 20 numaralı vali kabı aracılığıyla taca girer. *Bai Hui*, bu da "yüz yakınsama" anlamına gelir. Aynı bölgedeki yedinci çakra,*sahasrara*, "bin kat" anlamına gelir.[16]

Çakralar ve çeşitli akupunktur noktaları arasındaki benzerlikleri gösteren ek modeller aşağıda sunulmuştur.6. Bölüm.

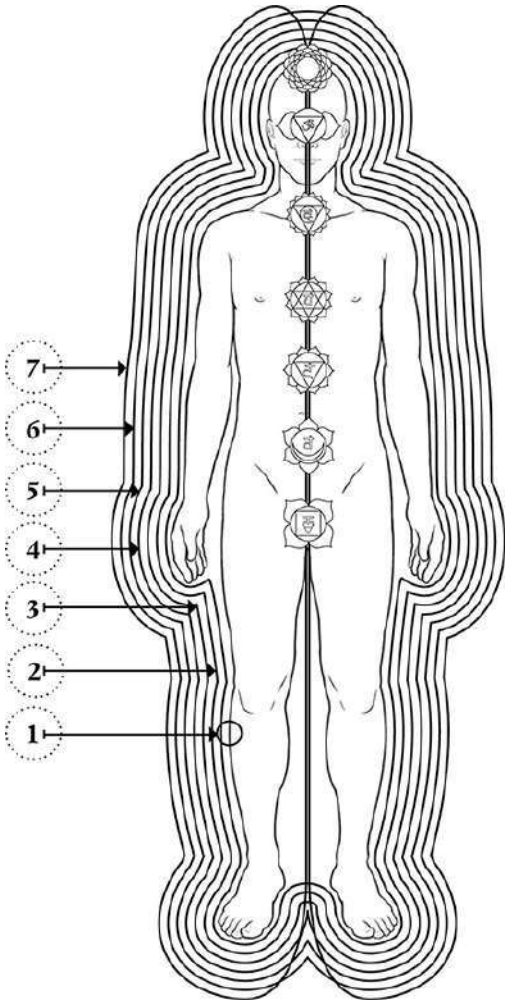
Enerjik Alanlar

Hepimizi etkileyen yüzlerce hatta binlerce ince ve ölçülebilir enerji alanı vardır. Bunlardan birkaçı, aile üyeleri ve benzer düşünceye sahip türler arasında enerji alışverişi yapmamızı sağlayan morfolojik alanları içerir; dünyadan yayılan coğrafi alanlar; her canlıyı çevreleyen ve bir bütün olarak evrende iç içe geçmiş fotonlardan oluşan evrensel ışık alanı veya sıfır noktası alanı; Doğası gereği elektriksel ve manyetik olan L-alanları ve T-alanları; ve tipik olarak daha aşina olduğumuz tipik karakter oyuncuları - elektrik, manyetik, elektromanyetik ve ses alanları.[17]

İkincisi ile ilgili olarak, vücudun tamamının yanı sıra her hücre, organ ve organ sisteminin elektrikle titreştiğini unutmayın. Elektrik, elektrik, manyetik ve elektromanyetik alanlar üretir; bu, vücudumuzun milyarlarca olmasa da milyonlarca alan ürettiği anlamına gelir. Bu alanlar kendi devasa elektromanyetik alanlarını oluşturur ve hepsi çakralar ve aurik alan ile etkileşime girer. Ayrıca, canlı ve çoğu zaman cansız olan her şey ses dalgalarını ya üretir ya da üretebilir. Ayrıca, dünyanın manyetik alanından güneş patlamalarına ve cep telefonlarının elektromanyetik aktivitesine kadar dünyadaki diğer yüzlerce ölçülebilir ve ölçülemez alanla etkileşim halindeyiz.

Aynı zamanda enerji bedenleri ve bazen gerçeklik seviyeleri olarak da işlev gören birkaç başka enerji alanı türü vardır. Önümüzdeki yazılarda bunlardan birkaçını anlatacağım”Çakralara Ek Enerji Bedenleri"Bölüm.

Şu anki amaçlarımız için bu bölüm, aurik alanlar veya aurik katmanlardan oluşan aurik alanı ve ayrıca “ışınlar” adı verilen benzersiz bir alan grubunu keşfedecektir. Bu tür alanların her ikisi de çakralarla güçlü bir ilişkiye sahiptir ve çakra ailesinin hayati bileşenleridir.



İRESİM44 - TSAHİP OLMAKAÜRİKFIELDS:Aurik alanın birçok versiyonu vardır, ancak en popüler olanı, vücuttan gökkuşağı renginde ilerleyen yedi alandır. Her alan ilgili çakra ile ilgilidir. (İlk aurik alanın şunları içerdiğine inanıyorum ve deriden çıkar, bu nedenle # 1, çizimde iki çizgi içerir.)

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Enerji Alanları:Aurik Alanlar

Aurik alanlar, hayvanlar ve bitkiler de dahil olmak üzere tüm canlı organizmaların ve görünüşe göre nesnelerin çevresinde bulunur. Aurik alanın ilk görüntülerinden biri, bir öznenin etrafındaki enerjiyi ortaya çıkaran özel bir film kullanılarak Kirlian fotoğrafçılığıyla çekildi. Kirlian fotoğrafçılığı ve daha modern fotoğraf yöntemleri, canlı ve cansız bir özne, hastalık durumları ve duygusal refah arasındaki farkları potansiyel olarak belirleyebilir.[18]

Özellikle ilgi çekici olan, genellikle aurik alan veya aurik katmanlar olarak da adlandırılan insan aurik alanıdır. Her canlı bir aurik alan üretir ve zaman başladığından beri Amerika, Hindistan, Çin, Sibirya ve Afrika'da bulunanlar da dahil olmak üzere çeşitli kültürler bu alanı, vücuttan ardışık frekanslarda yayılan ışık bantları olarak tanımladılar. en düşükten en yükseğe.[19]Ünlü enerji araştırmacısı Dr. James Oschmann, bu alanın doğası gereği biyomanyetik olduğuna ve tüm alanlar gibi sınırsız olduğuna inanıyor. Bu alanda yer alan bilgiler, alanın kendisi cildin içinde veya yanında başlasa da, ciltte olduğu kadar vücutta meydana gelen her şeyle ilgili verileri içerir.[20]

İnsan aurik alanı uzun zamandır çakralarla ilişkilendirilmiştir. Batı toplumu yedi çakra olduğuna inandığından, çoğu aura modeli aynı şeyi ileri sürer ve her çakrayı kendi ilişkili aurik alanıyla ilişkilendirir. Her aurik alan, ilişkili çakrasıyla aynı frekans bandında çalışır ve enerjik koruma sağlar, bilgiyi filtreler ve psişik mesajlar yayar. İlgili çakradaki programlar, onun kardeş aura alanının ne kadar iyi çalıştığını belirler; sırayla, çevre aurik alanı etkiler ve bu alan enerjiyi ilgili çakraya aktarır.Resim 44 aşağıdaki işlevleri sağlayan yedi katmanın her birini gösterir:

İlk Aurik Katmanı: Yaşamı destekleyen enerjileri korur ve çeker **İkinci**

Aurik Katmanı: Duyguları ve duyguları tarar ve iletir **Üçüncü Aurik**

Katmanı: Fikirleri ve inançları filtreler ve yayar

Dördüncü Aurik Katmanı:İlişkileri çeker ve iter; hakkında iletişim kurar Aşk

Beşinci Aurik Katman: Rehberliği çeker, iter ve gönderir **Altıncı**

Aurik Katman: Seçimleri alır ve kararları görselleştirir

Yedinci Aurik Katman: Ruhlar ve Büyük Ruh ile bağlantı kurar; kanal kişisel ruhumuz için

Enerji Alanları:Yedi Işın

Yedi ışının okült kavramı Hindistan'da ve Batı'da en azından altıncı yüzyıl kadar uzun bir süre önce ortaya çıktı.M.Ö.. Kökleri Vedik ve Vedik sonrası kutsal yazılarla bağlantılıdır; Yedi sihirli harfi yedi harfle ilişkilendiren gnostisizm

yaratıcı gezegensel güçlerin ışınları ve onların yöneticileri; Roma Mithraic gizemleri; ve hatta Kutsal Ruh'un güvercinini sık sık yedi ışın yayılımıyla tasvir eden Katolik Kilisesi.[21]benim tasvirimi görebilirsin Resim 45.

Yedi ışına en iyi bilinen giriş, Teosofi Cemiyeti tarafından 1888 ve 1952 yılları arasında yayınlanan bir dizi kitap aracılığıyla başlatılmıştır ve Alice Bailey, konuyla ilgili baş yazarlardan biridir. Diğer önemli katkılar Manly Hall, Madame Blavatsky ve CW Leadbeater'dır. Bununla birlikte, çeşitli Kızılderili kabileleri de kendi yedi ışın geleneklerini taşır ve konu şimdi Reiki ve ezoterik astroloji dahil olmak üzere çakra içeren uygulamalarda ortaya çıkıyor.

En temel düzeyde bir ışın, belirli bir kuvvet veya enerji türüdür. Başka bir seviyede, ışınlar, enerjisel bedenlerimizi ve bir sonraki bölümde açıklanan realite veya enerji bedenlerinin fiziksel, duygusal ve zihinsel seviyelerini etkilemek için sıklıkla kesiştiği veya çakralara girdiği görülen enerji alanlarıdır.Çakralara Ek Enerji Bedenleri. ”[22]

Birçok model, yedi ana ışının İlahi olanın yayılımları olduğunu ve daha yüksek varlıklar tarafından yönetildiğini belirtir; bazen bu varlıklar canlı ışınlar olarak tasvir edilir. Her ışın, belirli bir bilinç durumu üreten belirli bir kaliteyi temsil eder.

Alice Bailey, Hiyerarşi adı verilen bir grup uhrevi usta ile temas halinde olduğuna inanıyordu. Bailey, yedi ışının ilahi bilincin toplamı olduğunu ileri sürdü - evrimi mümkün kılan yedi parlak nitelik. Işınları canlı varlıklar olarak değil, aynı zamanda desenler, enerji akışları, arketipler, hedefler ve ışıklar olarak algıladı. Onları çakralarla etkileşim halinde görüyordu ve aslında, her birinin ilahi güçlerin bir ifadesi olduğuna inandığı içlerindeki nilüfer yapraklarını etkiliyordu. Işınların ana hatları şöyle:

rAY

QKALİTE

Color

1

irade veya güç

Kayıt etmek

2	aşk-bilgelik

Mavi

Üç

aktif zeka

Sarı

dört

uyum

Yeşil

Beş

somut bilgi

Portakal

Altı

Adanmışlık veya İdealizm

Menekşe

Yedi

Işınların çakralara nasıl karşılık geldiğine dair birkaç teori var; yedi ışının yedi sinir pleksusları veya çakralar tarafından üretildiğini iddia eden Madame Blavatsky de dahil olmak üzere ezoterik liderler tarafından üretilen bir fikir.[24] Teosofi yazılarına dayanan daha yaygın olarak kabul edilen yorumlardan biri aşağıdaki gibidir (Resim 45bunu yansıtır):

İlk Çakra

Dördüncü Işın

İkinci Çakra

Yedinci Işın

Üçüncü Çakra

Altıncı Işın

Dördüncü Çakra

İkinci Işın

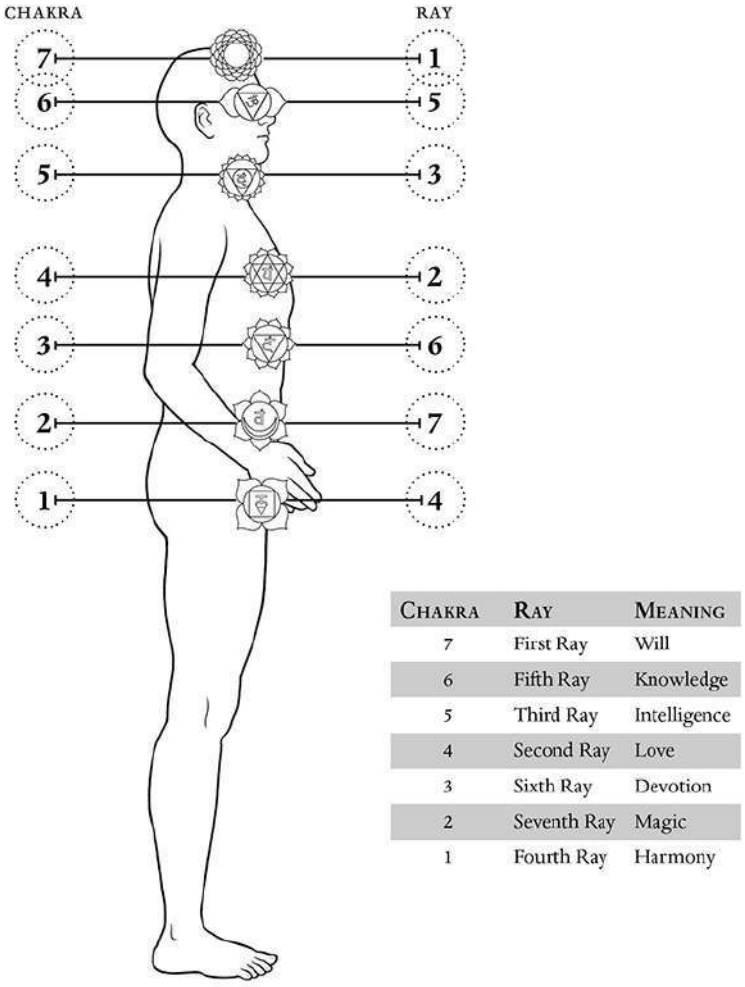
Beşinci Çakra

Üçüncü Işın

altıncı çakra

Beşinci Işın

Yedinci Çakra	İlk Işın[25]



Chakra	Ray	Meaning
7	First Ray	Will
6	Fifth Ray	Knowledge
5	Third Ray	Intelligence
4	Second Ray	Love
3	Sixth Ray	Devotion
2	Seventh Ray	Magic
1	Fourth Ray	Harmony

İRESİM45 - TSAHİP OLMAKSHATTARAYS:Yedi ışın, yukarıdaki şekilde ilgili sembolleri ile gösterilen çakralardan geçer ve onları destekler.RESİMLENDİRME TARAFINDAN MARY ANN ZAPALAC

Teosofi Cemiyeti'nin eski başkanı Zachary Landsdowne, Bailey'in teorileri gibi modern teorileri, teoride sunulan kavramlara karşı analiz etti.*Rig Veda*. Yedi, bu kutsal metinde yediyi tanımlamak için kullanılan popüler bir sayıdır. *kısraklar*veya bilinç akışları, yedi güneş ışını veya bilgi veren varlıklar, yedi kız kardeş, yedi nehir ve daha fazlası. Vardığı sonuç, pek çok

Teozofik inançlar,*Rig Veda*ve yedi ışının şu nitelikleri yansıttığını:

- İnsanları arındırmak için “indirilen” ilahi niteliklerdir.
- Bunlar zihinsel sağlığımıza yardımcı olan yedi fikir dizisidir.
- Bizi üç farklı düzlemde veya dünyada etkilerler
- İnsanlığı, her biri ilgili ışını yöneten belirli bir görünmez rehber tarafından yönlendirilen yedi topluluğa bölerler.[26]

Bir başka ilginç sunum ise Robert Ghost Wolf'un sunduğu sunum. Wolf, Lakota ve Iroquois soyundan gelen diğer birkaç Kuzey Amerika kabilesinden de öğrendi ve hafif bedenlerimiz ve yükseliş meseleleri hakkında öğretti. (Işık cisimleri bir sonraki bölümde tartışılacaktır.) Bilinci etkileyen ve yaşam denen rüyayı döndüren yedi gökkuşağı ışını olduğunu iddia eder. Wolf, son zamanlarda, beşinci dünyaya girişimizle (şu anda dördüncüsdeyiz) eşit olarak, bu yedi ışının on iki ışına bölüneceğine ve bunların her birinin on iki çakradan biri ile ilgili olacağına inanıyor. gövde içine yerleştirilir. Bu ışınların çoğalması, Ruh fiziksel bedenlerimizde aktif hale geldikçe gerçekleşir.[27]

Wolf'un çalışmasına dayanarak aşağıdaki grafiği oluşturdum:

rAY

QKALİTE

Color

Chakra

FUNCTION

Öncelikle

Liderlik

Kayıt etmek

Öncelikle

Dünyanın titreşimini tutar

ikinci	anlamak ve bilgi

Gökyüzü mavi

Altıncı	Baba'nın bilgisini ve yeryüzünün bilgeliğini birleştirir

Üçüncü

şifa ışını

Yeşil

Dördüncü

Tüm anıları titretir

Dördüncü

güneş radyasyonu

Sarı

Üçüncü

Büyümeyi uyarır

Beşinci

Bilimsel anlayış

Kobalt mavisi

Beşinci

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Düzeni ve döngüleri kucaklar

Altıncı

Özveri

Gül

ikinci

birliği davet eder

Yedinci

Geçiş

Menekşe

Çakralara Ek Enerji Bedenleri

Çakralar şehirdeki tek oyun değil. Bu kitap çakraları ve çakra tıbbını vurgularken, çakralar diğer birçok enerji bedeni türü ile etkileşime girer. Ayrıca, birkaç beden dışı ve minör çakranın varlığının yanı sıra, kendi benzersiz çakra setine sahip gerçeklik alemleri de vardır.

Bu bölümün amacı, bu enerji bedenlerinden ve kavramlarından birkaçını sunmaktır; daha ileri araştırmalar 8. bölümde sunulmaktadır.

Yerden Yukarıya Enerji Bedenleri

Hemen hemen süptil enerjiye yapılan her derin dalış, birden fazla amaca hizmet eden enerjik bedenlerden oluşan bir hazine sandığını yukarı çekecektir. Koşalar gibi, bu enerji bedenleri de üç farklı işleve hizmet eder. Her biri üç temel rol gerçekleştirir:

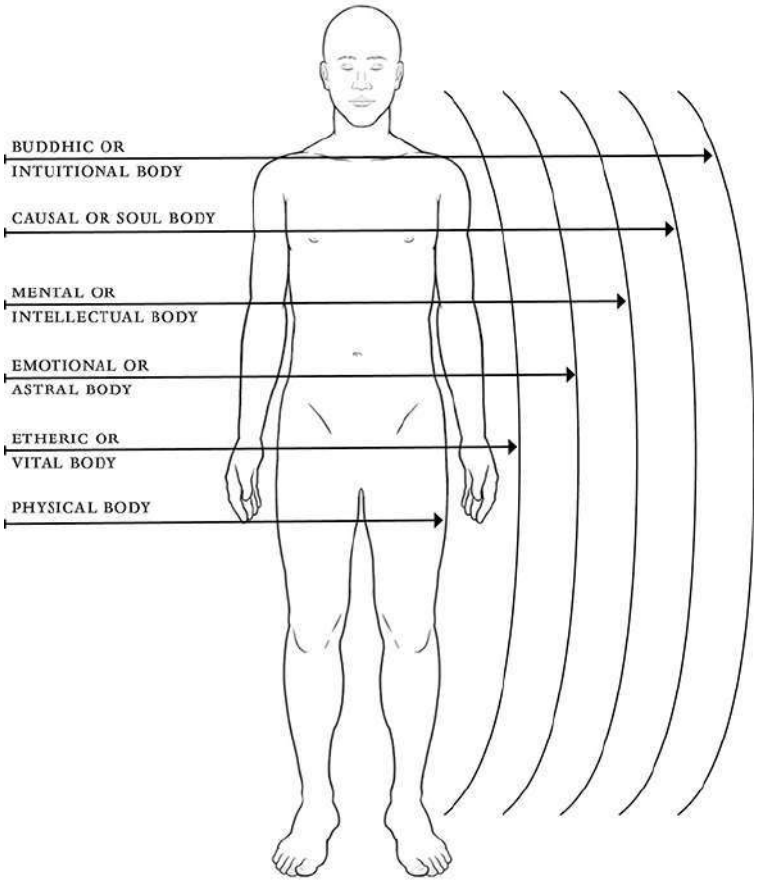
- Enerji alanı olarak işlev görür
- Bir gerçeklik düzeyi olarak çalışır
- Genellikle enerji bedenlerine özgü çakralar aracılığıyla beden temelli çakralarla arayüzler

Bu kitabın başka bir yerinde açıkça görüleceği gibi, çeşitli süptil enerji uzmanları farklı enerji bedenlerinin ana hatlarını çiziyor ve onlara farklı roller atfediyorlar. (Bu süptil enerji bedenleriyle ilgili çakraları Bölüm'de keşfediyorum. 21' bölümü"Multipleks Çakralar: Işık Merdivenleri. ”) Bu bedenlerin nasıl çalıştığına dair bir fikriniz varsa, bu enerjisel tanımların varyasyonlarının daha anlamlı olacağına inanıyorum. Bu nedenle, bu bölümde ve sonraki bölümlerde bu enerjetik bedenler hakkındaki tartışmalar sizi hikayenin en sık anlatılan versiyonlarıyla tanıştırmak içindir. Bu temel çalışma, daha sonra, özellikle bu çok boyutlu kozmolojileri yazarları bağlamında aydınlatan 8. bölümde keşfedilen sistemleri daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.

Genel olarak, bir kişinin süptil enerji bedenleri aslında bir aurik alana çok benzeyen "kaba beden" olarak da adlandırılan fiziksel bedeni çevreler. her biri

bir veya daha fazla uzamsal boyut veya gerçeklik katmanıyla bağlantılıdır. Bu bilinç alanları, her katmanın altındakine talimat vermesiyle, aydınlanmış bir duruma doğru giderek daha yükseğe ulaşmamızı sağlar.

Yedi Hindu çakrası (veya herhangi bir çakra sistemiyle ilgili çakralar) enerji katmanlarına nüfuz eder, ancak bu enerji bedenleri veya alanları da kendi ana veya ikincil çakralarını içerebilir.Resim 46katmanları şu şekilde tanımlanabilen bu enerjik bedenlerin en temel sunumunu sergiliyor:



iRESİM46 - TSAHİP OLMAKEXTERNALENERJİBODIES:birçok sistem var fiziksel beden etrafındaki enerji bedenleri hakkında çeşitli fikirleri sergilemek. Bu temel tasvir.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Eterik Vücut: Bazen hayati beden olarak adlandırılan bu katman, insanlar fiziksel bedenin hemen dışında, onunla ve nadiler, meridyenler, çakralar ve alanlar gibi tüm enerji sistemleriyle karşılıklı ilişki içindedir. Bu

sıklıkla iki aurik katman ve üç uzaysal boyutla bağlantılıdır. Fiziksel bedene tepki verir ama aynı zamanda onu programlar. Eterik bedenin genellikle kendine ait yedi enerji merkezine, yirmi bir küçük enerji merkezine ve birkaç küçük enerji merkezine sahip olduğu söylenir.

Duygusal Beden: Bu katman aynı zamanda astral beden olarak da adlandırılır ve oryantasyonda rüya gibi olan duygusal veya astral planlar. Bu alan, bireyin arzularını, hayal gücünü ve psişik yeteneklerini çalıştırır, çeşitli duyumlarla ilgilidir ve bizi bir dizi astral veya diğer dünyasal varlıklara bağlar. Sıklıkla dört uzamsal boyutla bağlantılıdır ve yedi enerji merkezi, yirmi bir küçük enerji merkezi ve birkaç küçük enerji merkezi şeklinde organize edilmiştir.

Zihinsel Beden: Entelektüel beden olarak da adlandırılır (diğer terimlerle birlikte), zihinsel beden düşünmeyi, zekayı ve ayırt etmeyi kolaylaştırır. Bazı sistemlerde Manasik Evrenin veya Evrensel Zihnin bir parçasıdır. O, yüksek evrenlerin zihinsel kopyasını içeren ışıkla doludur. Bu beden beş uzaysal boyutu kapsar ve yedi büyük enerji merkezini, yirmi bir küçük enerji merkezini ve birkaç küçük enerji merkezini içerir. Ayrıca zihinsel bedende, bireysel düşünceler yaratma yeteneğinden büyük ve soyut gerçekleri kavrama kapasitesine kadar uzanan birkaç katman vardır.

Nedensel Gövde: Ruh bedeni olarak da adlandırılan bu beden, gerçek bedenimizin kökenidir. yaşamdan sonra yaşam boyu enkarne olan kişilik. Ayrıca biz öldükten sonra özümüzü yeniden özümser. Bu beden her birimizin içinde milyonlarca yıldır var olmuştur ve ruh olarak bireyselleşir. Öğrendiklerimiz için bir depo olarak, ölümsüzlük için aracımızdır. Beş uzamsal boyutu kaplar ve on iki yapraklı bir çiçeğe benziyor.

Budik Beden: Bazen sezgisel beden olarak da adlandırılan Budist beden, zihnin işlevlerini aşmamızı ve yalnızca düşüncenin kendisini değil, bir düşüncenin özünü kavramamızı sağlar. Bu sayede gerçek ile gerçek olmayanı ayırt edebiliyoruz. Hayat yaşayan bir rüya olarak aydınlandıkça, barış ve şefkatin tadını daha iyi çıkarabiliyoruz. İlgili bilinç durumunu ancak sezgimize erişmekle başlayan ruhsal yolumuzda önemli ilerleme kaydettikten sonra kazanırız. Bu araç

kendi beş duyusu vardır: kavrama, iyileştirme, ilahi vizyon, sezgi ve idealizm. İçeride altın ışık, beyaz ışık ve ışık varlık gruplarının dönen mandalaları bulunur. Altı uzamsal boyuta sahiptir ve doğası gereği esnektir, ışık hızının ötesine geçebilmek için genişler.

Bunlar ve ek süptil enerji bedenleri ve uçakları için düzinelerce başka terim vardır. Örneğin, birçok sistem, yedi uzamsal boyutta uzanan ve Tanrı'nın iradesini enkarne etmemizi sağlayan budik'in üstüne bir atmik beden ekler. Bunun ötesinde bazen bir monadik beden tanımlanır. Sekiz boyutla bu beden tüm farkındalığın kaynağına odaklanır. Bunun üzerindeki mantıksal yön, güneş sistemimizdeki milyarlarca varlığın yaşamını ve faaliyetini kapsar ve dokuz uzamsal boyutu içerir. Gerçekliğin bu katmanlarına girdikçe, belirli çakralar giderek daha az organize olur veya gerekli hale gelir.[29]

Aşağıdaki bölüm, fiziksel olana en yakın enerji bedenini basit terimlerle açıklamaktadır. Bu bilgiyi okumak, bu enerjik katmanların nasıl çalıştığını anlamanıza yardımcı olacaktır, bu konu bir sonraki bölümde daha ayrıntılı tartışılacaktır. Ve "Süptil Bedenler Fiziksel Bedeni Eğitir mi?" adlı gelecek bölüm. bir sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağımız bir öneri ve tartışma sunuyor: süptil olanın aslında fiziksel olandan önce gelebileceği veya onu bilgilendirebileceği fikri.



Eterik Beden Nasıl Çalışır?

Daha önce açıklanan enerji bedenleri nasıl “Yerden Yukarıya Enerji BedenleriBölüm gerçekten birbiriyle bağlantılı mı? Bir katmanın nasıl çalıştığını anlamak, sizi bir sonraki bölümde ve diğer bölümlerde sunulan daha derin keşiflere hazırlayacaktır.Bölüm 8.

Fiziksel beden açısından bakıldığında, onu saran her enerji katmanı giderek daha yüksek frekanslardan oluşur ve altındaki katmanı besler ve besler. Bu bakış açısı, en azından potansiyel olarak, daha düşük enerjilerin yanı sıra daha yüksek enerjiler tarafından da programlanabileceğimizi öne sürüyor. (Yaklaşan "İnce Bedenler Fiziksel Bedene Talimat Veriyor mu?”Bölüm bu fikri ilerletiyor.) Organik sistemlerimiz ve DNA'dan oluşan fiziksel veya kaba beden, birincil beş duyumuz aracılığıyla ilişki kurarken, güç kaynağı, onunla iç içe geçmiş eterik bedendir. Birçoğu süptil enerjinin bu bedeni oluşturduğuna inanır; diğerleri, bu bedenin, zihinsel ve ruhsal beden gibi ondan dışa doğru yayılanlar da dahil olmak üzere tüm katmanlara nüfuz ettiğini öne sürüyor.

En azından, eterik beden, fiziksel beden ile süptil güçler arasında arayüz görevi görür. O (ve muhtemelen diğer enerji katmanları) doğrudan vücuda güç verir ve süptil enerji anatomisi (çakralar ve diğer enerji merkezleri), enerji kanalları (meridyenler ve nadiler) ve enerji alanları (aurik katmanlar dahil) aracılığıyla onu dünyaya bağlar.). Bu eterik beden, fiziksel beden için bir plan görevi görür; hatta hastalık ve hastalık onun içinde önceden var olabilir.

Bu, kişinin fiziksel bir değişimi etkilemek için süptil enerji üzerinde çalışabilmesinin nedenlerinden biridir: eterik ve diğer enerji katmanlarını değiştirin ve fiziksel bedeni değiştirebilirsiniz.

Fiziksel beden ile eterik beden arasındaki karşılıklı ilişki (ismi ne olursa olsun) Dr. Marina Shaduri ve Dr. George Tshitshinadze. 2005 yılında, fiziksel ortamdan yayılan enerjik alanları yorumlamak için gaz deşarjı görselleştirmesi (GDV) adı verilen özel bir fotoğraf türü kullandılar.

gövde. Eterik alanın doğası gereği holografik olduğunu veya farklı dalga kümeleri karıştığında oluşan dalga girişiminin oluşturduğu üç boyutlu bir modelden oluştuğunu keşfettiler. Bu farklı dalgaların tepeleri aynı anda aynı noktaya geldiğinde daha güçlü bir sinyal verirler. Bir dalganın tepesi ve diğerinin çukuru veya dibi aynı yere ulaştığında, birbirlerini iptal ederler.

Son araştırmalar meridyenlerin holografik desenler taşıdığını göstermiştir; DNA molekülleri, vücudun büyümesini ve iyileşmesini aynı şekilde kontrol eder, genellikle milimetre olarak ölçülen frekansları iletir ve alır. Bu sinyaller, vücudun etrafında girişim desenleri yaratır: başka bir deyişle, vücudun yapısını yansıtan bir hologram. Bu hologram, hücrelerin DNA'yı uzmanlaşmasına ve yönlendirmesine yardımcı olan bir plan görevi görür.[30]Shaduri ve Tshitshinadze, vücuttan yayılan hologramları yorumlayabildi ve hastalığı doğru bir şekilde teşhis edebildi; süreçleri özellikle kanserle doğruydu.[31]Ayrıca, vücudun hastalıklı bir kısmıyla ilgili holografik kalıbın, sağlığı iyileştirmek için gerekli kalıbı güçlendirmek için diğer kalıplardan daha güçlü olduğu da açıktı.[32]

Çakra tıbbı uygulayıcıları mutlaka hastalık, hastalık, travma ve hatta sağlık kalıpları üzerinde çalışırlar - sağlıksız kalıpları düzeltmeye ve vücudun sağlıklı olanlara erişmesini sağlamaya çalışırlar. Örneğin, kronik yorgunluğu, ilk çakradaki kırmızı enerji eksikliği ve farklı kas bölgelerinde aynı enerjinin fazlalığı olarak algılayabilirim, bu alevlendirici enerji, iltihaplanma ve ağrıya neden olur. Bir enerji şifacısı olarak benim işim, müşterime bu kırmızı enerjinin yer değiştirmesinin nedenlerini anlamasına ve onu ilk çakraya geri transfer etmesine yardımcı olmaktır.

İnce Bedenler Fiziksel Bedene Talimat Veriyor mu?

Süptil anatomi, eterik katman ve benzeri gibi süptil bedenlerin fiziksel bir plan olarak hizmet ettiği fikri, bazı büyüleyici bilgilerle doğrulanabilir.

Döllenmiş yumurtaya odaklanan ve gelişen embriyoya neyin talimat verdiğini soran bilim: fiziksel mi yoksa süptil programlar mı?

Daha önce bahsettiğim Koreli bilim adamı Kim Bonghan, 1960'larda meridyenlerin varlığını kanıtlayan bir araştırma yayınlayarak, onları tüm canlı organizmalarda bulunan dört ayrı fakat birbiriyle ilişkili kanal sistemi veya tübül olarak ortaya çıkardı. Ayrıca bu tübüllerin gelişmekte olan bir fetüste diğer sistemlerden önce geliştiğini ve organizmanın morfolojik farklılaşmasına ve uzmanlaşmasına yardımcı olduğunu gösterdi. Bu süptil enerji yapıları, örneğin bir hücreye karaciğer hücresinden ziyade saça dönüşmesini söyleyebilir.[33]

2010 yılında bir ruhani bilim organizasyonuna verilen bir konuşmada, Dr. Zirve Devletleri Araştırma Enstitüsü'nün kurucusu Grant McFetridge, süptil dünyalar ve fiziksel beden arasında daha da karmaşık bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar sundu. Araştırması, dördüncü hücre bölünmesinden hemen sonra, döllenmiş bir yumurtanın biyolojik ve ruhsal işlevleri birleştiren tek bir "birincil hücre"de birleştiğini gösteriyor. Hayatın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan travmaların veya hastalıkların çoğu, aslında birincil hücredeki epigenetik hasardan kaynaklanır. Epigenetik materyal, diğer faktörlerin yanı sıra, atalarımızın anılarını ve atalarımızın olaylarını içeren kimyasal bir çorbadır. Bunlar iç ve dış olaylar tarafından tetiklenebilir ve sırayla normal genlerimizde değişiklikleri tetikleyebilir.

McFetridge'in analizinde Bonghan'ınkileri yansıtan bir öneri var: meridyenler birincil hücre mikrotübülleridir. Hücre zarına ve aynı zamanda bu embriyonik seviyede sperm ve yumurtanın birleşme yerindeki nükleer zarlarda bulunan yapılar olan çakralara da bağlanırlar. Bu seviyede, beynin üç parçalı eşmerkezli yapısı olan üçlü beyin başına bir çakra vardır. McFedridge ayrıca ek ilkel beyinlerle de çalışır, ancak üç ana beyin vardır. En gelişmiş ve dış katmandan iç ve en temel katmana hareket eden bu katmanlar, neokorteksi içeren ve düşüncenin ve en istemli hareketin (zihin) yeri olarak işlev gören neomammilian beyin; limbik sistemi kapsayan ve duyguları ve otonom sinir sistemini (kalp) yöneten paleomemeli beyni; ve beyin sapını içeren sürüngen beyni, orta beyin, bazal ganglionlar ve diğer yapılar ve (vücudun) hayatta kalma arzularımıza hizmet eder. Ancak, bir veya daha fazla çakra eksik veya hasar görmüş olabilir ve bu da sorunlara yol açar.

Çakralar sadece kısmen gelişmişse, sperm ve yumurtadan miras kalan çakralar birleşemez. Tamamen gelişmişlerse, bu çakralar birleşir. Optimum seviyelerde çakralar birleşir.[34]McFetridge'e göre, Hindu yoga metinlerinde açıklanan çakralar var ama üçlü beyinle bağlantılı olarak anlaşılmıyor; bu nedenle, mevcut çakra teorilerinin çoğu, çakraları çalıştıran zekanın anlaşılmasından yoksundur. Ayrıca, ilgili çakralardan bağımsız olarak beynin bir yönünü iyileştirirseniz veya bunun tersi olursa, çakra ve fiziksel sistem her zaman uyumsuz olacaktır. Başka bir deyişle, ince sıkıntılar fiziksel ve duygusal mücadelelere yol açar.

McFetridge'in rahim içi çakra gelişimi anlayışı oldukça spesifik ve sıra dışıdır. Örneğin, yumurta ve spermi farklı çakra konfigürasyonlarına sahip olarak görür. Ve McFetridge'e göre tam gelişmiş çakra sistemi, genellikle gösterildiğinden farklı görünüyor. Omurgadan çıkan yedi disk yerine, olgun çakra sistemi solar pleksus bölgesinde tek bir disk benzeri şekilde kaynaşmalıdır. Çakranın üçte ikisi pleksusun altında ve yaklaşık üçte biri yukarıda yer alır. Kenarlarda pürüzsüzdür. Bir sonraki bölümde McFetridge'in sistemine daha yakından bakacağız.[35]

Enerji Organları: Işık Beden

Daha yüksek bir boyuttan gelen enerjiyle yapılandırılmış bir “hafif beden” olduğunu söyleyen birçok süptil enerji sistemi vardır. "Işık bedeni" olarak da adlandırılan bu enerji bedeni genellikle auranın bir katmanı ve ruh seviyesinde çalışan tüm süptil beden sistemi olarak algılanır. Temel işlevi, bir kişinin daha fazla ışık veya enerji tutmasını ve böylece daha yüksek bir bilinç durumuna ulaşmasını sağlamaktır. Çağdaş ışık beden sistemlerinin çoğu, çakraları, kundalini sürecini ve az önce keşfettiğimiz enerjik bedenleri birleştirir.

Son zamanlarda esas olarak New Age kavramı haline gelen şeyi meşrulaştıran tarihsel kanıtlar var. Hıristiyanlık öncesi zamanlarda, Pisagorcular "Işıklı Işık Beden" hakkında yazdılar.[36]Bu fikir aynı zamanda 450 civarında yaşayan Yunan Neoplatonist bir filozof olan Proclus'a da atfedilmiştir.[CE]. Proclus, ruh ve beden arasında aracılık eden parlak bir beden olduğunu savundu. Bu nurlu beden sayesinde ruh, fizik bedene inebilir ve ondan yükselebilir.[37]

Batı geleneği, bir ışık bedenine, bir

Gnostik literatürde birinci yüzyılda ortaya çıkan kavram. Çin, Hint, Moğol ve Tibet literatüründe daha da erken bulunur ve Hermetik, Kabala ve simya felsefeleri ile enerji sistemlerinin gelişimini etkilemiştir.[38]

Bu ışık bedeninin iyi bilinen ezoterik savunucularından biri, 1875 ile 1947 yılları arasında yaşayan İngiliz okültist Aleister Crowley'di. ışık bedeni denilen süptil bir beden veya alet yaratmak için dış dünyanın bir perdesi. Kişi bu bedeni nasıl geliştirip kontrol edeceğini öğrendikçe, yaşamının tamamına Işık Bedeni denilinceye kadar yeni yetenekler kazanır.[39]Bu günlerde, bu ışık gövdesine genellikle ışık gövdesi, gökkuşağı gövdesi veya elmas gövdesi denir.

Mark Stavish, "Batı Ezoterik Geleneğinde Işık Bedeni" başlıklı bir makalede, bu eski bedeni birçok bakış açısıyla, önce yirminci yüzyılın başlarındaki ezoterik bir yazar olan GRS Mead'i özetleyerek ve ardından onları Yahudi Kabala fikirleriyle karşılaştırarak açıklıyor. Temel anlayış, süptil bedenle ilgili üç ışık seviyesi olduğudur. Ruh-beden, fiziksel bedenle hizalıdır ve bedene benzer.*erkek yeğen,*veya Kabala'da bitkisel hayvan ruhu. Işıltılı beden, daha yüksek bir durumda algılayıp yaşayabilmemiz için hala et ve kanken "Muzaffer Güzelliğin Vizyonu"nu deneyimlememize izin verir. Sonunda, şanlı ve yükselmiş bir durumda yaşadığımız diriliş bedenini elde edecek kadar saf hale geliriz.[40]
Bu ışık bedenlerine ulaşmak genellikle sunaklar, semboller ve törenler kullanarak karmaşık arınma ritüellerinden geçmeyi içerir.

Daha çağdaş sistemler, ışık bedeni, boyutlararası bir ışık sütunu olan çakralardan ve diğer boyutlarla bağlantıya izin veren gelişmiş bir geometrik şekil olan Merkabah'tan oluşan olarak tanımlar. Tipik olarak bu hafif beden astral bedenle bağlantılı olarak kabul edilir, ancak bundan çok daha büyüktür ve bu nedenle onun etrafında ve üzerinde bulunur.

Işık bedenimiz "açılır" ve zamanla astral bedenimiz tamamen olgunlaşır. Astral bedenimizde taşınan geçmiş yaşam sorunları şimdi fiziksel bedenimizde aktive oluyor ve kendimizi karmik sorunlarla mücadele ederken buluyoruz. Bu noktada daha önce geçici olan astral beden ve chitta yapılanır ve kristalleşir,

ışık bedenin parlamasını engeller. Gençliğimizden daha temelli olsa da, egomuz tarafından da engellenir. Meditasyon ve diğer uygulamalar yoluyla blokları çözebilir ve astral bedeni temizleyebiliriz. Artık ışık bedende "gerçek benliklerimizi" tezahür ettirmeye başlayabiliriz.[41]

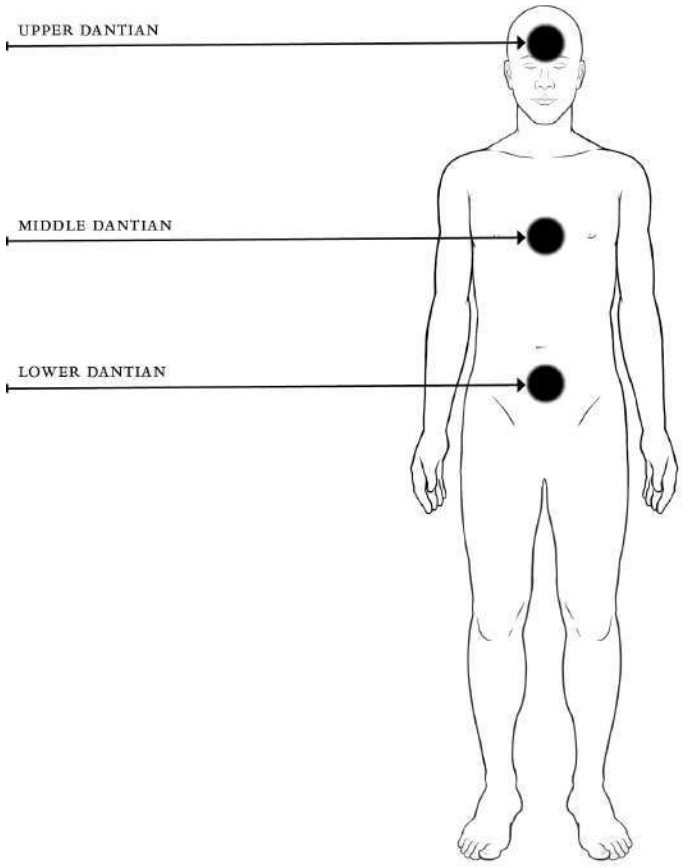
Bu sistem içinde çakralar, ışık bedene açılan kapılar olarak çalışır. Yaşamlar arasında serbestçe dönerler, bu da fiziksel olmayan planlarda yaşarken ışık bedene erişebileceğimiz anlamına gelir, ancak bir bedene döndüğümüzde bloke olurlar. Bununla birlikte, Yüksek Benliğin çakralar aracılığıyla "alt benliğimize" erişebildiği ve dolayısıyla bilincimizi ve faaliyetlerimizi daha yüksek şeylere yönlendirdiği kabul edilir. Sonunda çakralar astral bedene çekilir ve bu da eterik bedende enkarne olur. Astral ve eterik bedenler, çakralara benzer enerji merkezlerini içerir ve ana çakraların düzgün çalışabilmesi için bunlar açık olmalıdır.[42]Işık bedenimiz daha aktif hale geldiğinde yeni çakralar geliştirmeye başladığımıza inanan birçok uygulayıcıyla tanıştım. Süptil enerji aleminde her şey mümkündür.

Enerji Organları:Dantianlar

Çakra araştırma pasaportumuzu bir kez daha alarak, çakralara benzer enerji bedenlerinin çakra olarak adlandırıldığı Doğu dünyasına dönmeyi gerekli buluyoruz. *dantianlar*. Bu terimle sıklıkla birbirinin yerine kullanılan başka bir sözcük,*hara*. Bu enerji bedenlerini inceleyeceğiz çünkü onlar hakkındaki ayrıntılar bize çakralar hakkında çok şey öğretiyor. Ayrıca çakralara neden benzer olduklarını da tartışacağız; dantian ve hara hakkında daha fazla bilgiyi bölümde bulabilirsiniz.25.

Dantianlar başka bir çok amaçlı süptil enerji mekanizmasıdır. Bu üç parçalı enerji yapısı hem enerji bedenleri hem de enerji alanları olarak görülebilir. Kelime*dantian* "iksir alanı", "chi denizi" veya "enerji merkezi" olarak çeşitli şekillerde tercüme edilir ve ayrıca da tien, dan t'ian ve tan t'ien olarak da farklı şekillerde yazılır. Taocu ve Budist öğretmenler genellikle bu enerji merkezlerini uygulamalarına dahil ederler. Bu cisimleri kullanan spesifik modaliteler arasında qigong, t'ai chi ve TCM bulunur.[43]

Dantianlar, qigong literatüründe en önemli enerji merkezleri olarak kabul edilir. Üç tane var (bkz.Resim 47).



İRESİM47 - TSAHİP OLMAKDANTİANSLAR:Buna benzer üç Taocu dantian var. çakralar: üst, orta ve alt dantianlar.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Alt karın bölgesinde, göbek ile halka açık kemiğin ortasında yer alan alt dantian, vücudun ağırlık merkezidir. Aynı zamanda cinsellikle de ilişkilidir. Kalp ile aynı seviyede olan orta dantian, chi'yi depolar ve solunumu ve iç organları düzenlemeye yardımcı olur. Kaşların arasındaki üst dantian tutar *şenlik*, bilincin enerjisi. Beyinle alakalıdır. ne zaman terim *dantian*solo olarak kullanılır, tipik olarak temel enerji merkezi olarak kabul edilen alt dantiana atıfta bulunur.44

Taocu dantianlar enerjik depolama merkezleridir. Yogadaki karşılıkları olan çakralar, nadiler için enerji depolar. Bununla birlikte, Hindu çakraları aynı zamanda giriş ve çıkış valfleri gibi davranır.

"Mikro kozmik yörünge" adı verilen bir uygulama, enerjinin dantianlar kadar çakralarda da dolaşmasını içerir. Bölümde bulacaksınız25, aynı zamanda

vitrinlerresim 69dantianları büyük ve küçük çakralarla karşılaştıran. Ayrıca çakralar ve çakralar arasındaki karşılaştırmalar da gösterilmiştir.*danqiaos*, çakralarla karşılaştırılan “Mini” dantianlar. Bununla birlikte, kundalini temelli modalitelerde ve t'ai chi de dahil olmak üzere Doğu yaklaşımlarında yürütülen birçok benzer uygulama vardır. Örneğin, ikincisinde, uygulayıcılar üçüncü gözde veya epifiz bezinde alt dantianlardan daha yüksek dantianlara doğru hareket eden bir chi incisini görselleştirirler. Bu bilinç yerinde inci ruha dönüşür. Ek yıllar süren uygulamadan sonra, "100 meridyen" nihayet taçta buluşacak ve ruh özgürleşecek. Bu, yogik literatürde kundalini'nin yükseltilmesine benzer bir prosedürdür ve nihai hedef şudur:*mokşa,*ya da özgürlük.[45]

Enerjik Anatominin Bir Anlık Görüntüsü

Dr.'a dönelim. Motoyama, süptil enerji anatomisinin temel bileşenlerinin bir resmini oluşturmak için. Görüşü, bu bölümde bahsedilen tüm enerji yapılarını içermese de, hızlı bir enstantane sunmak için fikirlerine ekledim.

Tantrik teorinin yanı sıra meridyen temelli teorilerden de yararlanan Motoyama'ya göre, her biri kendi zihnine sahip üç temel enerji bedeni vardır. Motoyama, listesini fiziksel beden ve beden bilincini kontrol eden ilgili zihinle sınırlar; duyguları ve hisleri kontrol eden astral veya süptil beden ve zihni; ve nedensel beden ve onun zihni, zeka yoluyla ifade edilir. Somut dünyada yalnızca fiziksel beden ve fiziksel zihin çalışır; diğerleri farklı boyutları işgal eder.

Motoyama'nın bu üç enerjetik beden anlayışına, ilgili boyutları ve belirli çakraları olduğu kadar başkalarını da ekleyebiliriz. Her biri, diğer enerji alanlarının yanı sıra aurik alanlarla da çevrili olan beden etrafındaki bir bölgeyle ilişkilidir. Motoyama'ya göre, her beden-zihin, prana akışını yöneten enerji merkezlerine ve enerji kanallarına sahiptir. TCM'nin meridyenleriyle aynı olan kanallara nadis, merkezlere ise çakra denir. Motoyama'nın teorisine göre, fiziksel alemdeki bedenler kardiyovasküler, lenfatik ve meridyen sistemlerdir ve merkezler beyin, sinir pleksusları ve akupunktur noktalarıdır. Herhangi bir boyutta bir çakra, fiziksel, astral, nedensel ve

diğer boyutlar. Çakralar aynı zamanda farklı çakralar arasında geçişi sağlar.*koşalar,*ya da bilinç kılıfları ve bunlar, 72.000 ila 350.000 arasında herhangi bir yerde sayıları olan nadiler aracılığıyla fiziksel bedenle etkileşime girerler. Ancak Motoyama, çoğu metinde olduğu gibi, belirli akupunktur noktalarıyla ilgili on dört hayati nadi ve meridyen noktası olduğunu kabul eder.[46]

Bu bölümde ele aldığım gibi, süptil anatominin tam portresine giren ek enerji yapıları vardır. Genellikle bir kundalini yükselişini içeren belirli bir netlik seviyesine ulaştığımızda, yüksek ışık bedenimiz aktive olur. Yedi ışın veya tanrısallığın nitelikleri, bu başarıya ulaşmamıza yardımcı olmak için çakralarla iç içe geçer. Dantianlar ayrıca bu süreci destekleyen bilgilerin depolanmasını sağlar. İnsan olmanın tüm meseleleri için kritik olan, tüm büyük enerjik yapıların - çakralar, meridyenler / nadiler ve alanlar - aslında vücudun tasarımına yardımcı olarak, gebe kalma sırasında mevcut olmalarıdır. Yaşam enerjisi insanlığımızı harekete geçirdiği andan itibaren, hepsi oradadır: "biz" hepimiz "buradayız".

Bu bölümde, ne kadar güçlü ve dönüştürücü olsalar da çakraların çok daha ince bir anatomi içinde çalıştığını öğrendiniz. Bir ortak grubu, enerji kanalları, nehir yolları veya süptil enerjidir. Yüzlerce meridyen arasında on dört ana meridyen vardır; yüz binlerce nadi arasında on dört ana nadi vardır. Bazıları meridyenlerin ve nadilerin eşdeğer olduğunu teorize eder; bazıları farklı sistemler olduklarında ısrar ediyor.

Çakralarla ayrıca insan aurik alanını içeren enerji alanları da ilişkilidir. Her aurik katman bir çakra ile ortaktır ve birlikte vücudun içinde ve dışında enerji alışverişinde bulunurlar. Bununla birlikte, birkaç ezoterik çevre tarafından ünlü hale getirilen yedi ışın da dahil olmak üzere, çakralarımızı etkileyen milyonlarca değilse de binlerce başka enerji alanı vardır. Biz gerçekten alan üstüne alan salınan enerjiden, başkalarınınkiyle etkileşime giren kendi dönen dramalarımızdan oluşuyoruz.

Ve ünlü çakra kendisini solo bir hareket olarak tasvir etmeyi sevse de, benliği oluşturan düzinelerce başka süptil enerji bedeni vardır. Bunlar çoğu zaman, enerji alanlarının yanı sıra çeşitli realite planları olarak işlev görür. Ek olarak, Taoizm'in üç dantianı gibi diğer kültürler tarafından önerilen enerji bedenleri vardır. Senin gibi

Görüyorsunuz, bu bölümü başlatan hoş benzetme - parıldayan kardan oluşan karmaşık bir alanın ortasında birlikte parlayan kar taneleri gibi bireyselleştirilmiş çakralarla - enerjik anatominin karmaşıklığını ve birbirine bağlılığını göstermenin bir yoludur.

Bu bölümde keşfettiğimiz tüm inceliklerle birlikte, ortaya çıkacak en net mesajlardan birinin, her birimizin küçük bir evren olduğumuzdur - ince yapıların güzel koreografisi yapılmış bir bileşimi. Onlara bedenler, enerji katmanları, kanallar, tübüller veya başka isimler desek, her takımyıldız bizi doğum yerimiz olan göklere doğru yönlendirir. Bir sonraki bölüme dönerken, yukarıdaki yıldızların aynaları olan çakraların kendileri hakkında eşit derecede göz kamaştırıcı gerçekleri keşfetmeye hazırlanın.

[içerik]



Bilimi ve Yapısı çakralar

WOLARAK CANLIuçsuz bucaksız okyanusta enerji dalgaları enerjinin.

DEEPAKCHOPRA

A dönen bir ışık girdabı, her çakra bir yıldız gibidir. Ve uzayda tek başına süzülmeyen, geniş bir yıldız alanının parçası olan bir yıldız gibi - her çakra, ince anatomiyi oluşturan bir dizi parlak cisim ve alanın yalnızca bir parçasıdır. Yine de her çakra aynı zamanda kendi imza yapısı kadar fiziksel ve süptil enerjiyle kendi ilişkisi olan benzersiz bir enerji bedenidir. Bu bölümde, A'dan Z'ye bu enerjik bedenlerin hem bilimini hem de yapısını keşfedeceğim.

İlk olarak, psikofizyolojik, elektromanyetik, sonik ve gelişimsel dahil olmak üzere biyolojik bir bakış açısıyla çakraları inceleyeceğim. Ayrıca, gerçeklik katmanlarını fiziksel bedene bağlayan eterik organlar olarak yerleşimleri de dahil olmak üzere daha fazla çakra inceliklerini keşfedeceğim. Son olarak, bir kuyumcunun bir pırlantayı inceleyip dönüş, şekil, küreler ve daha fazlası dahil olmak üzere çok yönlü yönlerini incelediği gibi bireysel çakrayı inceleyeceğim. Baştan sona, bu kavramları mümkün olduğu kadar bilimle destekleyeceğim. Bu bölümü okumayı bitirdiğinizde, karmaşık organ olan çakra hakkında daha derin bir anlayışa varmış olabilirsiniz.

Psikofizyolojik Organlar Olarak Çakralar

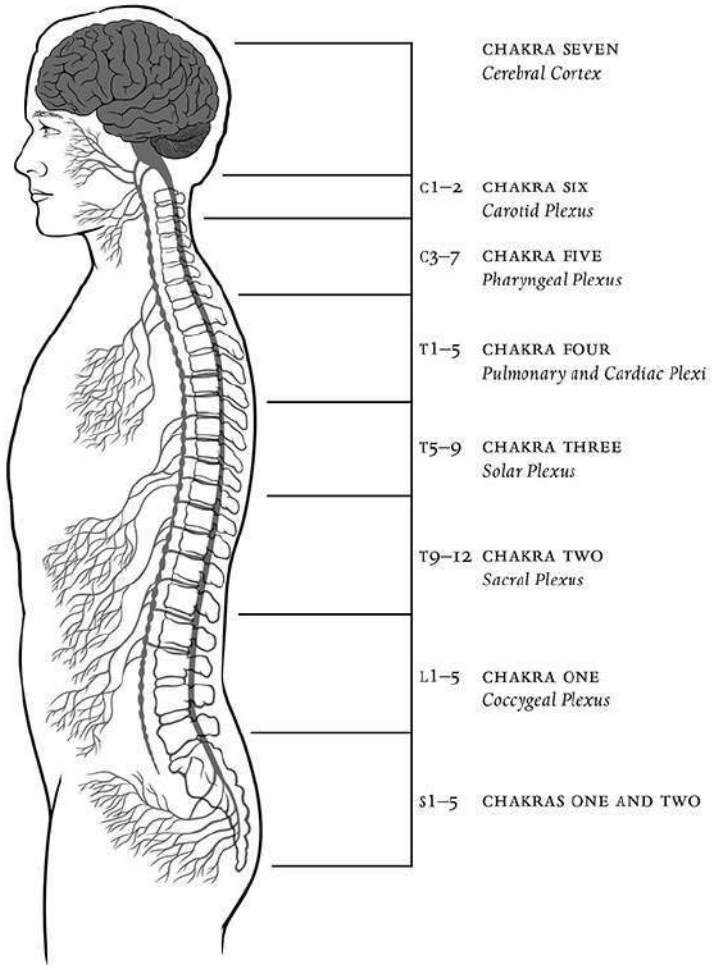
Yogik çakra sistemi tipik olarak, iç içe geçmiş üç enerji kanalı (ida, pingala ve sushumna) tarafından beslenen, ilk ikisi sushumna'yı ve birbirini çakraların yerlerinde geçen bir enerji bedenleri sütunu olarak tasvir edilir. Batılı terimlerle bu hikaye, merkezi sinir sistemini betimler; çakraların her biri, belirli bir omur olmasa da bir sinir pleksusunu temsil eder ve sinir sistemiyle ilişkili üç ana nadi. Sistemler

nadileri sinir sistemine nasıl atadıklarına göre değişir. Sıklıkla, sushumna parasempatik sistemle ilgili olarak görülür. Diğer iki nadi sempatik sinir sistemi ile ilişkilidir: sol tarafı ile ida ve sağ tarafı ile pingala. Başka bir sistemde ida tüm sempatik sistemle, pingala ise tüm parasempatik sistemle ilişkilidir. Çakralar, bireysel çakralara özgü endokrin bezleri de dahil olmak üzere çeşitli organlara bağlı sinirlerle etkileşime giren düğümler oluşturur.

Çakraların bu beden temelli görüşü, diğer Teosofistler arasında John Woodroffe ve Charles Leadbeater'ın çalışmalarıyla popüler hale getirildi. Bu nedenle, çakralar sürekli olarak, fiziksel ve ruhsal olanla evlenen bilinç ve merkezlere psikolojik olarak etkili kapılar olarak kabul edildi.

Daha yakın zamanlarda, nörolojik ve hormonal sistemler hakkındaki bilimsel bilgiler, çakraların bizi her düzeyde nasıl etkileyebileceği konusundaki anlayışımızı geliştirdi. Artık çakraların bizi sinir sisteminin elektriksel ve kimyasal işlevleriyle etkilediğini ve sinir sisteminin endokrin bezleriyle olan akrabalığının çakraların etkisini tüm vücudumuza yaydığını söyleyebiliriz.

Çakralarımızın tam etkisini anlamak için önce nörolojik sistemi, beyni ve endokrin bezlerini keşfetmek önemlidir. Bu bilimsel ve tıbbi materyali sunduktan sonra çakraların temel biyolojik ve psikolojik fonksiyonlarımız ile olan ilişkisi hakkında daha kesin açıklamalar yapacağım.



İRESİM48 - TSAHİP OLMAKHUMANSÇAM:Farklı çakralar genellikle insan omurgasının ve omurlarının bölümlerinin yanı sıra farklı sinir pleksuslarıyla bağlantılıdır. Bu görüntü, kitabında anlatıldığı gibi Anodea Judith'in çakranın sinir pleksisinin versiyonunu tanımlar.*tekerlekler hayatın.*MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Çakralar ve Sinir Sistemi

BgeçmişÖATSAHİP OLMAKAERVOUSSSİSTEM

Çakra tıbbında ve fiziksel bedende önemli bir oyuncu, sinir dokusundan oluşan sinir sistemidir. Bu doku, vücudunuzun tüm yönlerini çalıştırmak için kimyasal ve elektriksel mesajlar iletir.

Ana aşama, omurilik ve beyinden oluşan merkezi sinir sistemidir. Omurga - aynı zamanda omurga, vertebral kolon veya omurilik olarak da adlandırılır - sakrum, koksiks ve omurilik dahil yirmi altı kemikten oluşur.

kıkırdak ile ayrılmış yirmi dört omur. Omurlar bölgeye (servikal, torasik ve lomber) ve her bölgenin tepesinde 1'den başlayarak numaraya göre etiketlenir. Omurların çakralarla ilgili bir görüntüsü şurada yer almaktadır: Resim 48.

Yedi servikal omur vardır. Birincisi kafatasını destekler ve atlas olarak adlandırılır; ikincisine eksen denir çünkü kafatasının ve atlasın sola ve sağa dönmesine izin verir. Hemen altında on iki torasik omur (her biri göğüs organlarını korumak için bir çift kaburga ile birleşir), ardından beş lomber omur, sakral bölge (sakrumdan oluşur) ve koksigeal bölge (kuyruk sokumu dahil) bulunur. Sakrum, ergenlik döneminde kaynaşan beş küçük omurdan ve daha sonra da kaynaşan dört omurdan gelen kuyruk sokumundan oluşur.[1]

Omurganın her bir parçası, omurilik sinirlerini vücudun belirli bölümleriyle ilişkilendiren bir sinir lifleri sistemi olan bir sinir pleksusuyla ilişkilidir. Bir pleksus içindeki lifler, omuriliğin bir bölgesine bağlanır ve sonunda büyük bir sinire dönüşür. Farklı pleksuslar, aşağıdan yukarıya, koksigeal, sakral, lomber, solar, brakiyal ve servikal pleksusları içerir. Her sinir pleksusu, ilişkili vücut bölgesinin periferik sinir sistemi, omuriliğin dışındaki sinirler ve ganglionlarla iletişim kurmasını sağlayan yerel bir posta merkezi gibidir.[2]

Beyin vücudu kontrol eder ve üç ana bölümden oluşur. Beyin sapı, beyni omuriliğe bağlar ve koku, görme, ifade, işitme, nefes alma ve nabız hızı gibi temel yaşam aktivitelerini kontrol etmeye yardımcı olur. Beyincik, beyin sapının etrafını sarar ve kas koordinasyonunu, dengesini ve istemli hareketleri yönetir. Serebral korteks, düşünme ve yüksek farkındalıkla ilgilenen dört lobdan oluşur.

Korteks de iki yarım küreye ayrılmıştır. Sol, sözel işlevleri ve mantıksal akıl yürütmeyi kontrol eder. Aslında vücudun sağ tarafını yönetir. Sağ yarım küre görsel işlevleri kontrol eder ve daha duygusal ve sezgiseldir. Vücudun sol tarafını çalıştırır.[3]Beynin çeşitli bölümlerinin bir görüntüsünü şurada görebilirsiniz:resim 49veResim 50.

Merkezi sinir sistemi dışındaki sinirleri içeren periferik sinir sistemi, periferik sistemin duyusal temelli kısmıdır. alır

uyaranlar, merkezi sinir sistemi onları yorumlar ve daha sonra periferik sistemin motor temelli kısmı bir tepki başlatır.

Somatik sinir sistemi, kasların hareketi gibi bilinçli kontrolümüz altındaki işlevleri yönetir ve esas olarak motor sinirlerden oluşan otonom sinir sistemi, kalp (kalp) kasları gibi istemsiz düz kasların işlevlerini yönetir. Otonom sinir sistemi içinde hemen hemen her organla ilgili olan iki sinir grubu vardır: sempatik ve parasempatik. Bunlar genellikle, sempatik sistem vücudu aktivite, stres ve acil durumlar için hazırlar ve parasempatik sistem aktiviteyi düşürür ve sindirime ve enerjinin korunmasına izin verir.[4]

Sinir sisteminin birincil bileşeni, bilgiyi impuls adı verilen elektrik yükleri aracılığıyla vücuttaki diğer hücrelere ileten nöron veya sinir hücresidir. Bu mesajlar genellikle vücutta uzun mesafeler kat eder. Örneğin, beyninize keskin bir taşa bastığınızı söylerler ve ayağınızdan başınızın tepesine kadar bir uyarı gönderirler.

Bu iletişim görevini yerine getirmek için, sinirler genellikle bir devrede gruplandırılır ve "iç çemberlerindeki" sinirlere ve diğer devrelere de bilgi iletir. Yani UPS gibi çalışmak zorundalar. Büyük bir şehre teslim edilen paketler genellikle daha küçük tesislere gönderilir ve bunun tersi de geçerlidir. Bu nörolojik teslimatlar, iyonlar aracılığıyla hücre zarları boyunca taşınan elektriktir. Beyin, düşünceyi, hareketi ve tüm yaşamı düzenlemek için her saniye nöronlar aracılığıyla altı trilyon elektrik sinyalini tetikler.

Sahip olmakChemikalSignallerÖfLife: Neurotransmitterler

Hücreler arasındaki iletişim, elektrik sinyallerinin kimyasal sinyallere dönüştürülmesiyle sağlanır. Bu kimyasal sinyaller, mesajlarını iletmek için sinapslar (sinirler arasındaki boş alanlar) üzerinden sıçrayabilen küçük moleküller olan nörotransmiterler tarafından taşınır. İnsan vücudundaki sinaps sayısı Samanyolu'ndaki yıldızlardan fazla olduğundan, bu nörotransmitterler olağanüstü derecede meşgul. Üstelik, acı, açlık, özlem, susuzluk, duygular ve benzerleri hakkında tebliğler de dahil olmak üzere neredeyse sonsuz sayıda mesaj var.

Bir nörotransmitter doğru hedefine ulaştığında, belirli nörotransmitterleri tanımak için kodlanmış reseptör bölgeleri aracılığıyla diğer vücut hücrelerinin yanı sıra nöral hücrelere de kilitlenebilir. Bu alıcı siteler, yalnızca doğru anahtarı taşıyan nörotransmiterler tarafından açılan antenler gibidir. Sadece beyinde yüzden fazla nörotransmitter vardır; bilim adamları toplamda kaç tane olduğunu bilmiyorlar. Hepsi farklı mesajlar veriyor. Bir nöron belirli bir mesajı kaydettiğinde, o mesajı "öldürür" veya iletir. Bu seçim, alınan nörotransmitterin tipine bağlıdır. Uyarıcı nörotransmitterler nöron ateşlemesini teşvik eder; örnekler arasında epinefrin ve norepinefrin bulunur. Engelleyici nörotransmitterler mesajın paylaşımını durdurur;432). Asetilkolin ve dopamin gibi bazı diğer nörotransmitterler nöronları hem uyarır hem de inhibe eder.

Nörotransmitterler, iyonların kullanıldığı elektriksel bir süreçle bir sinir içinde üretilir. Bir nöron nörotransmitteri serbest bırakmadan önce, nöronun içi negatif, dışı ise pozitif yüklüdür. İyonlar bu dengeyi sağlar. Bir hücre gövdesinden bir dürtü gönderildiğinde, belirli nöron kanalları açılır ve pozitif iyonlar hücreye girerek sinirin o kısmını daha pozitif hale getirir. İyonlar, dinlenme durumunu eski haline getirmek için çalışmaya başlar, ancak bu akış zaten sinirin diğer kısımlarını harekete geçirmiştir. Nöron ateşlenebilir veya ateşlenmeyebilir, ancak ateşlenirse, negatif iyonlar yüklenir ve sinir lifleri daha da pozitif olarak yüklenir. Bu yük belirli bir eşiği aşarsa, bir dizi darbe yoluyla sinire ve ayrıca fiziksel olarak onunla bağlantılı nöronlara bir elektrik darbesi taşınır. Yakındaki nöronlarla fiziksel bir bağlantı yoksa, sinyal, sinirin bir bölümünün içindeki özel bir kese içinde saklanan uygun nörotransmitter tarafından boşluk veya sinaps boyunca taşınır. Bu nörotransmitter bir reseptör bölgesine yerleştiğinde, tekrar elektriksel bir darbeye dönüştürülür. İşini bitirdikten sonra, nörotransmiter hücreler arasındaki boşluğa döner ve enzimler tarafından yok edilir veya orijinal nöronun nörotransmiter depolama merkezine geri pompalanır.[5]Nörotransmitterlerimiz ne yapar? Hemen hemen her şey. Sabah kalktığımızda kalbimizin atmasını, akciğerlerimizin nefes almasını ve bacaklarımıza hareket etmesini söylerler. Ruh halini, öğrenmeyi, kiloyu ve uykuyu etkilerler.

Özellikle nöropeptitler duygularımızı ve monoaminler strese tepkimizi yönetir.

Birçok insan alkol, nikotin ve diğer zihin değiştiren ilaçların neden olabileceği nörotransmitter dengesizlikleri ile mücadele eder; kötü beslenme, özellikle şeker ve kafein kullanımı; çevresel toksinler; kronik stres; genetik; beslenme eksiklikleri; gıda alerjileri ve duyarlılıkları; ve candida mayası aşırı büyümesinin yanı sıra diğer mikrobiyal koşullar. Nörotransmitter dengesizlikleri, bağımlılıklar, obezite, migren, depresyon, DEHB, panik ataklar, kronik ağrı, kilo sorunları, bipolar bozukluk, fibromiyalji, hormon disfonksiyonu, Parkinson hastalığı, Alzheimer, adrenal yorgunluk ve irritabl bağırsak sendromu gibi düzinelerce bozuklukla bağlantılıdır.[6]Amerikalıların yüzde 86'sının dengesiz nörotransmitter seviyelerine sahip olduğu tahmin ediliyor.[7]



Nörotransmitterlere Yakından Bakış

Altı tür nörotransmitter vardır:

asetilkolin: Merkezi sinir sisteminde, dikkatin ayrılmaz bir parçası ve uyarılma; periferik sinir sisteminde, otonom sinir sisteminin bir parçası; kasları da harekete geçirir.

Amino asitler:bloke eden gama aminobütirik asit (GABA) nörolojik iletimler ve bu nedenle ağrı ve kaygıyı hafifletebilir; hareket, görme ve duymayı sağlayan glisin; biliş, hafıza ve öğrenme ile ilgili glutamat; ve glutamata benzeyen aspartat.

Nöropeptitler: Hormon olarak da görev yapan oksitosin ve cinsel uyarılmayı, bağlanmayı ve güveni artırır; ağrı algımızı azaltan, öforiyi artıran, iştahı düzenleyen, seks hormonlarını serbest bırakan ve bağışıklık sistemini güçlendiren endorfinler (en az yirmi tür endorfin vardır); ve aynı zamanda bir hormon gibi çalışan ve öğrenmeyi ve hafızayı kolaylaştıran vazopressin.

monoaminler: Adrenalin olarak da adlandırılan epinefrin, aktive eder. strese tepkimiz; adrenal bez tarafından strese karşı reaksiyonları tetiklemek için yapılan norepinefrin; inflamatuar yanıtı tetikleyen histamin; iyi bir şey olduğunda salgılanan dopamin (ve dolayısıyla bağımlılıkla bağlantılı); ve aynı zamanda bir hormon olarak kabul edilen serotonin. Serotonin iştahı ve cinsel davranışı azaltır ve ağrı algısını bastırır. Çoğumuz serotoninin esas olarak epifiz bezinde üretildiğine inanırken, aslında yüzde 80'i bağırsakta yapılır. Ancak vücuttaki serotonin kan-beyin bariyerini geçemez, bu nedenle beyin sadece yerel olarak üretilenleri kullanabilir.

Pürinler: Uyarılmayı baskılayan adenosin, uykuyu teşvik eder, kalp atış hızını azaltmak ve kardiyovasküler sistemde kan akışını teşvik etmek gibi vücudun farklı bölgelerinde önemli faaliyetler gerçekleştirir. Aynı zamanda hücrelere enerji sağlayan adenozin trifosfatın (ATP) bir parçasıdır.

Lipitler ve Gazlar:gibi birçok etkiye sahip olan nitrik oksit iltihabı azaltmak, dayanıklılığı artırmak, duyuları harekete geçirmek, bağışıklık sistemine yardımcı olmak ve hafızayı geliştirmek olarak; ve kanabinoidler, marijuana ile aynı reseptörleri aktive eden nörotransmiterler, başlangıçta gevşeme yaratır, daha sonra konsantrasyonu azaltır ve paranoyayı arttırır.

Gördüğünüz gibi, nörotransmitterler hayatımızın neredeyse her alanında çalışıyor. Bir sonraki bölümde çakra-kundalini dansında oynadıkları rolü keşfedeceksiniz.[8]

TSAHİP OLMAK"SEKONDBYAĞMUR”

Gastrointestinal bölgenin belirli bir kısmı, tıp biliminin yanı sıra çakra tıbbına artan ilgidir. Anüs ve yemek borusu arasında yer alan, zihinsel ve fiziksel sağlığımızı belirleyen hayati nörotransmitterlerle dolu bir sinir dokusu kütlesidir. Enterik sinir sistemi olarak bilinen,

bu alan genellikle "ikinci beyin" olarak adlandırılır çünkü "kafa beyni" ve çevresel sinir sisteminin toplamından daha fazla nöron içerir. Aslında uçtan uca yaklaşık dokuz metre uzunluğundaki kılıflar üzerine yerleştirilmiş yüz milyon nörondan oluşur. Sinir hücreleri, çoğu ruh halinden duyguya kadar her şeyi yaratan nöropeptidler olan beyinde bulduğumuz aynı nörotransmitterlerle yıkanır ve onlardan etkilenir. Bu nöropeptitler, örneğin korkmuş olup olmadığımıza yanıt veren beyindeki uyarıma tepki olarak bağırsakta "açılabilir" - ama aynı zamanda ilaçlara, yiyeceklere, mikroplara, diğer nörotransmitterlere yanıt vererek ikinci beyinde bağımsız olarak çalışabilirler. ve dahası.

Bu sinirler, fetal gelişim sırasında merkezi sinir sistemini oluşturan aynı tip dokudan oluşur. Bu ikinci beynin ne kadar meşgul olduğunu ortaya çıkaracak olursak, en iletişimsel sinirimiz olan beyin sapından karına kadar uzanan vagus sinirindeki liflerin yüzde 90'ından fazlasının ikinci beyinden baş beyne mesaj taşımakla meşgulken, ikinci beyinden baş beyne mesaj taşımakla meşguldür. beyin ikinci beyinle çeşitli komuta sinirleri aracılığıyla konuşur.

Bu ikinci beyin, merkezi sinir sisteminden bağımsız olarak çalışabilir. Aslında, diyet ve strese tepkimiz gibi faktörlere dayalı olarak bağışıklığımızın yaklaşık yüzde 80'ini ve duygusal sağlığımızın çoğunu belirler. Nöropeptit sentezi, enterik sinirlerde olduğu kadar gutla ilişkili lenf sisteminde de meydana gelir; bu, lenfositler ve makrofajlar dahil olmak üzere bir dizi bağışıklık hücremizin bu enterik ile ilişkili nöropeptitlere yanıt verdiği anlamına gelir. Bu ikinci beynin ne kadar önemli olduğuna bir örnek olarak, ruh halimizi belirleyen serotoninden bahsetmemiz yeterli. Doktorlar sıklıkla, baş-beyni etkileyen depresyon için Prozac gibi seçici serotonin geri alım inhibitörlerini (SSRI'lar) reçete eder. Bununla birlikte, çift çalışan bir nörotransmitter ve hormon olan serotoninimizin yüzde 95'i bağırsaklarda bulunur. Prozac, bağırsak kaynaklı depresyon üzerinde çalışmaz.

İkinci beyindeki serotonin, kısmen bağırsaklarda çok fazla serotoninin neden olduğu irritabl bağırsak sendromu gibi hastalıklarda da suç ortağıdır. Düzinelerce (yüzlerce değilse) başka hastalık da ikinci beyinle ilgilidir. Örneğin, bir araştırmaya göre, bağırsaktan serotonin salınımını engellemek, osteoporoza karşı koyar. Otistik çocuklar yüksek bağırsak seviyelerine sahiptir.

serotonin üretti, sağlıksız bağırsak bakterilerinin varlığı ve sağlıklı flora eksikliği.

Akıl hastalıklarının bile ikinci beyinde kökleri olabilir. Örneğin, çocuklarda obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) için daha umut verici tedavilerden biri, normalde tüberküloz için reçete edilen bir antibiyotiğin kullanılmasıdır. Bu ilaç, D-sikloserin, emilemeyen bir antibiyotiktir ve OKB ile ilgili görünen bazı bakterilerin bağırsaklarını soyar. Bu antibiyotik aynı zamanda beyindeki anksiyete ile ilgili hücresel reseptörleri de etkiliyor gibi görünüyor.[9] Nörotransmitterlerden nöropeptitler özel ilgiyi hak ediyor. Birçok nöropeptit hipotalamustan salınır ve endokrin veya hormon sistemini etkileyen peptit hormonları adı verilen daha büyük bir kimyasal sinyal grubunun parçasıdır. Tipik olarak, nöropeptitler bilgiyi gönderir ve orijinal hücrelerine geri ileterek komşu hücrelerle bir elektriksel aktivite ağı oluşturur. Ayrıca beyin içinde hormonal sinyaller oluşturmak ve vücuttaki sinir ağlarını yeniden programlamak için peptit dalgalarıyla da çalışabilirler. Nöropeptitler bir hücrenin yüzeyine bağlanır; Hücreye girmemelerine rağmen diğer nörotransmitterlerden daha güçlüdürler. Miktarları nörotransmitterlerinkinden daha az olmakla birlikte, sadece baş beyinde değil, ikinci beyinde de bulunurlar.

Nöropeptitler ve diğer nörotransmitterler arasında birçok fark vardır. Ana ayrımlardan biri, nörotransmitterlerin sıklıkla dendrit adı verilen bir nöron alanından gelmesine karşın, nöropeptidlerin nöron içinde birçok başlangıç noktasına sahip olmasıdır. Bu, nöropeptitlerin Facebook'taki çocuklar gibi yakın ve uzağa giden mesajlar gönderdikleri analojisine direnmeyi zorlaştırıyor. Diğer nörotransmitterler, birbiri ardına sırlar fısıldayan çocuklarla karşılaştırılabilir.[10]

Nöropeptitler vücutta faaliyet gösterdiğinden, zihnin yalnızca beyinde yer almadığının, aynı zamanda karmaşık çok boyutlu bir ağ gibi tüm vücuda yayıldığının kanıtıdır. Bu noktayı kanıtlayan başlıca öncü Dr. Akıl-beden fenomeni konusunda tanınmış bir yazar ve konuşmacı olan ve uluslararası alanda tanınan bir farmakolog olan Candace Pert.[11]Dr. Pert, birçok hücresel reseptörün ve nöropeptidin, özellikle mutluluk ve depresyon gibi belirli duygular ve zihinsel durumlarla ilişkili olduğunu keşfetti. Bunlar

hafıza ve bilginin işlendiği reseptörler vücuttaki her hücrede bulunur. Süptil enerjiyi anlamamız için, hücresel alıcıların sadece kilitli ve anahtar olmadığını bilmek önemlidir. Hücre zarlarından iyonları ve bilgiyi pompalarken titreşirler, elektriksel titreşimler yaratır ve birleştirirler.[12]EMF veya bilgiyi çevreleyen frekanslar biçimindeki bu titreşimler, içimizden taşar ama aynı zamanda çevremize de yansır. Bu, hücrelerimizin yalnızca titreşim göndermekle kalmayıp, onları başkalarından da alabildiği, empatinin ve hatta ESP'nin temelini oluşturduğu anlamına gelir.

Dr. Pert ayrıca nöropeptitlerle ilgili başka bir keşif yaptı - çakraları, merkezi sinir sistemini ve ikinci beyni tek bir pakette saran bir şey.

Chakraş And Öur Aeuroloji: Tsahip olmak Sbilimsel Presim

Pert, nöropeptitlerin önemini ortaya çıkarmanın yanı sıra, peptitlerin ve duyguları işleyen reseptörlerin çakra noktalarında kümelendiğini keşfetti. Omuriliğin her iki yanında bulunan ve her biri peptitlerle dolu sinir demetleri zincirleri, neredeyse tam olarak çakraların konumlarıyla karşılaştırıldı.[13]

Bu keşif, çakraları, en azından nörolojik işlevler açısından mini beyinler olarak ortaya çıkarır: beden-zihin bilgilerini alabilen, işleyebilen ve dağıtabilen elektriksel ve kimyasal aktivite düğümleri. Omurga hakkındaki tartışmamıza geri dönersek, şimdi çakraların aslında sinir pleksus ve omur alanlarıyla ilişkili olduğunu ve vücudun kendisinin düzgün bir şekilde sol ve sağ yarıya bölündüğünü görüyoruz. Sağ beyin yarım küresi sezgisel, yaratıcı ve alıcıdır ve vücudun sol tarafını kontrol eder. İda ayrıca vücudun sol tarafı ve sempatik sinir sisteminin sol kanalıyla da ilgilidir; Doğu tıbbında vücudun sol yarısı yin veya dişil olarak kabul edilir. Sol beyin yarım küresi mantıklı ve eylem odaklıdır ve vücudun sağ tarafını yönetir. Erkek pingala nadi ile bağlantılıdır, sinir sisteminin sağ kanalı; Doğu tıbbına göre vücudun sağ yarısı yang veya erildir.[14]

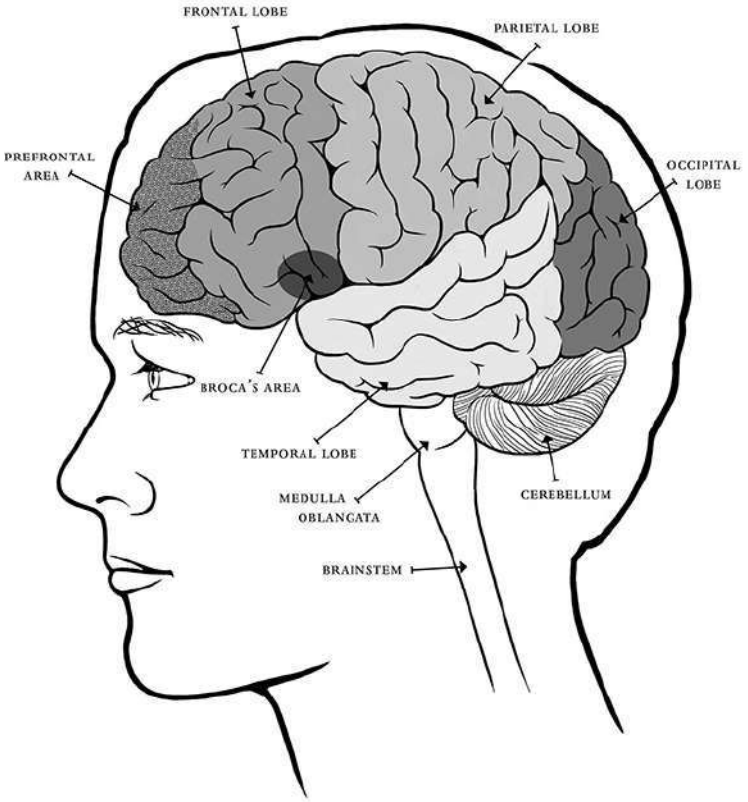
Ayrıca çakraların, nöropeptitler ve diğer nörotransmitterlerden etkilenen hücre ağıyla ilgili olduğunu da bulduk. Bu nedenle bir çakra fizyolojik temellidir, ancak aynı zamanda duygular ve fiziksel yaşam uyaranlarını yaratan ve bunlara yanıt veren nörolojik işlevlerle de ilişkilidir.

Birinci, ikinci ve üçüncü çakraların çakra tıbbı işlevleri de ikinci beyinle ilgilidir. Genital ve kalça bölgesinde bulunan ilk çakra, temel kaygılarla ve "kaçma, savaşma veya donma" tepkilerimizle ilgilidir. Karın bölgesinde yer alan ikinci çakra, bağırsakları yönetir ve duyguların merkezi olarak kabul edilir. Solar pleksus'u yöneten üçüncü çakra, kalan sindirim organları üzerinde hüküm sürer ve düşünceleri işler. İkinci çakra (duygular) ve üçüncü çakra (düşünceler) birlikte duygularımızı oluşturur. Bu üç çakra açıkça ikinci beyinle ilgilidir.

Fiziksel veya duygusal olarak meydana gelen travma sadece vücudu bloke etmekle kalmaz, aynı zamanda ilgili çakraya da işleyerek tüm vücudun performansını ve süptil anatomiyi bozar. Unutmayın: nöropeptid reseptörleri ve genel olarak nörotransmiter reseptörleri her zaman diğer nöronlardan bilgi almaya hazırdır. Sistem belirli bir çakradan yardıma ihtiyaç duyduğunda, o çakra bölgesindeki pleksus, diğer çakra alanlarına nöropeptidler salarak tüm organizmadan yardım ister.[15]Örneğin, bir sınava odaklanabilmeniz için üçüncü çakranın devreye girmesi gerekiyorsa, bu sonucu elde etmek için diğer psikofizyolojik işlevlerden bazılarını kapatarak, acele bir yardım alacaktır. Genel olarak, alttaki üç çakra kendi birimleri olarak, üst çakralar ise kendi birimleri olarak çalışacak ve aradaki kalp hafifler.

TSAHİP OLMAKBYAĞMURANDTSAHİP OLMAKCHAKRAŞ

Çakralar ayrıca beynin belirli farklı bölümleriyle de ilgilidir ve onu çakraların biyolojik portremize dahil eder. Kitapta*Bedenin Kendine Ait Bir Zihni Vardır: Beyninizdeki Vücut Haritaları (Neredeyse) Her Şeyi Daha İyi Yapmanıza Nasıl Yardımcı Olur?*Yazarlar Sandra ve Matthew Blakeslee, her çakrayı beynin bir bölümüyle ilişkilendirir.[16]49 numaralı çizim, sistemlerinde yer alan bu beyin bölümlerinin çoğunun konumunu gösterir ve aşağıdaki şekilde tanımlanır:



İRESİM49 - PSANATLARBYAĞMUR:Beynin bölümleri farklı çakralarla ilişkilendirilmiştir. Örneğin, beyin sapı birinci çakra ile eşittir; ikinci çakra ile beyincik; üçüncü çakra ile parietal, zamansal ve oksipital loblar; Beşinci çakranın bulunduğu Broca alanı; altıncı çakra ile ön beynin çoğu; ve yedinci çakra ile prefrontal korteks. Beynin diğer bölümleri bu kitapta daha sonra değinileceği için burada gösterilmektedir. (Dördüncü çakra genellikle talamus ve hipotalamus ile bağlantılıdır.

içinde gösterilirResim 50.)MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Birinci Çakra: Beyin sapı, istem dışı vücut fonksiyonlarını düzenler.

İkinci Çakra:Sürüngen beyni olarak da adlandırılan serebellum, kendini korumanın yönetimi ve seks ve saldırganlık gibi insani dürtüler. Özellikle kas tonusunu düzenler, hareketi koordine eder, duruş ve dengeyi korur ve öğrenilen tepkiler için anıları depolar.

Üçüncü Çakra:Çalışan parietal, oksipital ve temporal loblar dokunma, basınç ve ağrı ile başa çıkmak için limbik sistemle; görüş yönleri; ve sırasıyla işitme ve hafıza algısı; zaman ve mekan algısını ve dolayısıyla eylemi de sağlar.

Dördüncü Çakra:hipotalamus dahil olmak üzere talamus bölgesi, beyni yönetir, hormonları dolaştırır ve kasıtlı harekete izin verir.

Beşinci Çakra: Broca'nın konuşma üreten alanı.

Altıncı Çakra:Ön beyin, eksi prefrontal korteks. yönetir görsel ve sözlü girdilerin yanı sıra planlama, problem çözme ve duygular.

Yedinci Çakra: Daha yüksek durumlarımızla ilgili olan prefrontal korteks bilinç ve konsantrasyon, özgür irade ve fedakarlık.[17]

Çakralar ve Endokrin Sistem

Çakraları ve nörolojik sistemi anlamakla donanmış olarak, çakraların endokrin sistemle bağlantısını anlamak da aynı derecede önemlidir. Ve endokrin sistem dolaşım sistemi ile iç içe olduğu için, o da resme entegre edilmelidir.

BGERÇEKLEŞTİRİCİÖATSAHİP OLMAKENDOKRİNSSİSTEM

Bu iki arkadaş bedensel aktiviteleri koordine etmek için birlikte çalıştıkları için sinir sistemini endokrin sistemden tamamen ayıramayız. Her iki sistem de hücreden hücreye iletişim kurmak, vücut dengesini sağlamak ve vücudun bölümlerini birbirine bağlamak için kimyasal sinyaller kullanır. Aynı organların birçoğunu, sinyal mekanizmalarını ve vericileri de kullanırlar, ancak ikincisine farklı görevler verirler. Bununla birlikte endokrin sistem, vücuttaki hedef hücreler üzerinde hareket eden dolaşım sistemi aracılığıyla hormonları kullanır. Bu hücreler, sinyal moleküllerine bağlanan ve daha sonra onlara yanıt veren reseptörlere sahiptir.

Sinir ve endokrin sinyalleme aynı veya farklı hücreleri hedefleyebilir, ancak sinir sistemine kıyasla endokrin sistem daha yavaştır. Bunun nedeni, kanın sinir sisteminin elektrik akışından daha yavaş olmasıdır.[18]Bununla birlikte, hormonlar genellikle ruh halinden aktiviteye kadar her şeyi belirleyen "kral" dır.

Endokrin sistem, vücudun hormon üreten bezlerini içerir, ancak aynı zamanda hormonların kendilerini, vücutta sürekli dolaşan kimyasalları da içerir. İki özellikli sistemimizin gerçek bağımlılığını gösteren bu bezler, aslında sinir sistemi, kandaki kimyasal reseptörler ve diğer bezlerin ürettiği hormonlar tarafından kontrol edilir. bu

Bir hormonun görevi, üreme, cinsel gelişim, glikoz ve mineral dengesi, kalp hızı, hücresel metabolizma, kalp fonksiyonu ve sindirim dahil olmak üzere vücudun hemen her alanında dengeyi sağlamaktır.resim 8ana endokrin bezlerinin yerini gösterir.[19]

Bir hormon ya hücrelerden geçebilir ya da hücrelerin plazma zarları boyunca geçebilir. Uyum sağladığı bir alıcıyla karşılaşana kadar "avlanır ve arar". Diğer reseptörleri görmezden gelecektir. Bazı hormonlara, başka bir bezde bir hormonun salınımını tetikleyebilen tropik hormonlar denir. Hipofiz tarafından üretilen birçok hormon tropik hormonlardır.

Hormonlar birçok yönden düzenlenir. Birincil, uyarıcı ama aynı zamanda inhibe edici hormonları serbest bırakabilen, aktiviteyi başlatabilen veya vücudun geri kalanında durdurabilen hipotalamusun eylemidir. Tropik hormonlar vücuttaki diğer hormonları düzenleyebilir ancak beslenme gibi faktörlere bağlıdır. Örneğin, diyetinizde iyot eksikliği varsa, tiroidiniz doğru hormonları üretemez. Diğer bir konu ise hormonlara maruz kalmaktır. Uzun süre yüksek düzeyde hormona maruz kalan hücreler, sonunda reseptör bölgelerinin sayısını azaltır ve bu hücrenin hormonal kontrolünün azalmasına yol açar. Bu, beslenme uzmanlarının gıdalarda, özellikle ette ilave hormonların varlığından endişe duymasının nedenlerinden biridir.

İki tür hormon vardır: suda çözünür ve yağda çözünür. Suda çözünür hormonlar peptit veya amino asit bazlı olabilir ve insülin, epinefrin, HGH ve oksitosin içerir. Suda çözünürler veya parçalanırlar. Hücresel plazma zarlarından geçemezler ve bu nedenle dış reseptör molekülleri üzerinde bağlantı kurmakla sınırlıdırlar, böylece hücre içinde bir reaksiyonu tetiklerler. Yağda çözünen hormonlar yağda depolanabilir. Östrojen, örneğin, yağ dokusu tarafından çözülebilir, fakat aynı zamanda yağ dokusunda da depolanabilir. Bu hormonlar hücre zarlarından geçebilir ve hücre çekirdeğinin içindeki reseptörlere bağlanabilir. Testosteron, östrojen ve daha fazlası gibi steroid hormonlarını içerirler. Hücreye geçtikleri için, genellikle DNA'daki genleri tetikleyerek hücresel işlevleri kontrol edebilirler.[20]

ChakraşAtekrarHormonal

Nörolojik ve endokrin sistemler arasındaki etkileşime dayanarak, endokrin sistemle çakrik ilişkinin en az eşit olduğunu görebiliriz.

nörolojik komşusu ile sahip olduğu ilişki. Parapsikoloji alanında doktorası olan Serena Roney-Dougal, endokrin sistemin aslında çakra sisteminin ana yönü olduğuna inanıyor; ayrıca otonom sinir sisteminin nadilere eşdeğer olduğunu teorileştirir.[21]

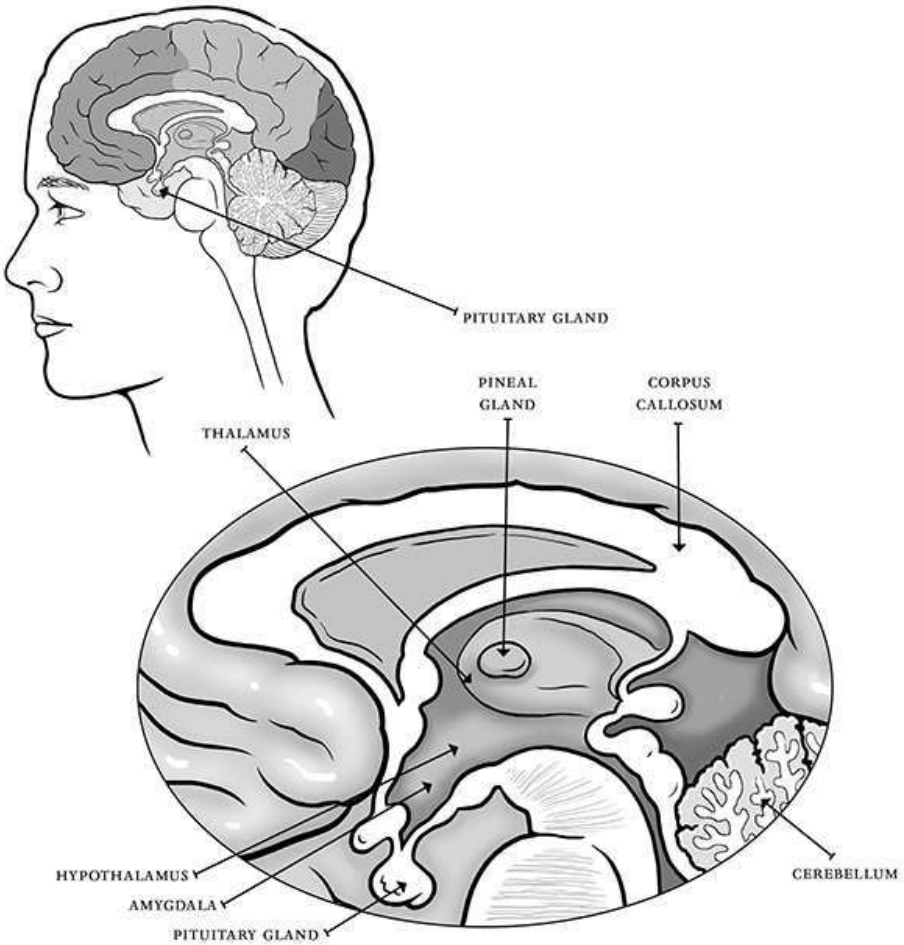
Roney-Dougal, çoğu enerji sisteminin her çakrayı farklı bir endokrin bezine bağladığını kabul eder. Kendi fikirleri 2. bölümde sunulanlardan farklıdır. Örneğin, epifiz bezini altıncı çakraya ve yedinci çakrayı hipofiz bezine bağlamaktadır, bunun tersi değil. Ayrıca birinci ve ikinci çakraları gonadlara, adrenalleri üçüncü çakraya, göğüsleri dördüncü çakraya ve tiroidi beşinci çakraya bağlar. Bu bilgiyi aktarmamın nedeni, sinir pleksuslarından ziyade çakraların fiziksel konumlarını bu özel endokrin bezlerine kadar takip etmesidir.

Bu stratejinin faydalarından biri, hormon aktivitesinin birçok önemli fakat aynı zamanda nadir görülen çakra fonksiyonunu açıklamasıdır. Örneğin, epifiz bezi (Roney-Dougal'ın altıncı çakrayla ilişkilendirdiği), vücudun neredeyse her yerine dokunan hormonlar üretir, aynı zamanda bir kundalini yükselişinin daha ünlü veya kötü şöhretli sonuçlarından biri olan psi aktivitesi de üretir. Roney-Dougal'a göre epifiz bezi, psişik deneyimleri davet eden peptitler de dahil olmak üzere bir dizi hormon ve nörotransmitter üretir. Spesifik olarak, MAO inhibitörleri, serotoninin parçalanmasını ve halüsinasyonlara, depresyona veya maniye neden olabilen betakarbolinler adı verilen aminlerin birikmesini önler. Belirli bir nörokimyasal olan pinolin, uykumuzdaki psi deneyimlerini uyarıyor gibi görünüyor. Epifiz bezi tarafından üretilen bir başka hormon olan melatonin, hipotalamus ile birlikte çalışması da tartışmada ilgi çekicidir. Yogiler arasında olduğu gibi, yaşamın ilerleyen dönemlerinde mevcut olduğunda sağlığı destekler, uzun ömürlülüğü artırır ve diğer bezlerin işlevini iyileştirir. Aynı zamanda diğer geleneksel çakra bölgelerindeki aktiviteyi de düzenler.[22]

Çakralar ve endokrin bezleri hakkında yüzlerce değilse de düzinelerce başka teori var. Dr. Yirminci yüzyıl Amerikan mistiklerinden Earlynne Cheney, bezlerin çakraların fiziksel karşılığı olduğuna inanıyordu. Teosofist Adelaide Gardner, bezlerin çakralardan etkilendiğini düşünüyordu. Alice Bailey, bezlerin çakraları ve yoğun fiziksel bedeni birbirine bağladıkları için çalışmak için en iyi organlar olduğuna tanıklık etti.

Tabii ki, çakralar hem sinir pleksusları hem de endokrin sistem ile fiziksel olarak bağlantılı olabilir, çünkü nörolojik sistem ve endokrin bezlerinin birbirine bağlı olduğunu daha önce görmüştük. Endokrin sistemin bağ dokusu ve dolayısıyla meridyenler ile etkileşime giren kardiyovasküler sisteme bağımlı olması nedeniyle, şimdi tüm vücudu çakralar aracılığıyla bir araya getiriyoruz.

İki arkadaşımız sinir ve endokrin sistemleri açısından, çakraların her ikisi ile etkileşime girmesinin faydasını görebiliriz. Sinir sistemi, hızlı tepkiler vererek yüksek hızlı tepkimelere izin verir. Karşılaştırıldığında, endokrin sistem tembeldir. Yavaş başlayan ve daha uzun süren reaksiyonları tutarlı bir değişime izin verir.[23] Her iki işlev de çakraların etkinliğini sağlar.



İRESİM50 - CKAYBETMEK-SENP'NİNGARAZİLER:Çakra işlevleri, glandüler işlevlerin ayrılmaz bir parçasıdır ve bunun tersi de geçerlidir. Örneğin, ilk çakra, limbik sistemin "kaç, savaş veya don" parçası olan amigdala ile etkileşime girer. Yedinci çakra ile bağlantılıdır. epifiz bezi ve hipofiz bezine altıncı çakra.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Çakralar ve Alanlar ve Frekanslar

Newtoncu kalmak ve çakraları esas olarak reseptörler, iyonlar, nörotransmiterler ve hormonlar açısından analiz etmek cezbedicidir. Sonuçta, bu kavramlar ölçülebilir (bir dereceye kadar). Çakraları düğümler ve bezler, bağlantı noktaları ve psikolojik göstergeler olarak açıklamak nispeten istikrarlı bir zeminde kalmaktır. Ancak hayat sadece kimyasal sinyallerin ateşlenmesinden ibaret değildir. Çakralar gibi tüm enerji biçimleriyle ilgilidir.

Daha önce belirlediğimiz gibi, insan vücudu, temeli frekans olan salınımlı enerji alanlarından oluşur. Çakralar, realitenin çok boyutlu seviyelerinde var olmalarına rağmen aynı şekilde çalışırlar. Bir çakrayı en eksiksiz şekilde anlamak, onu elektromanyetik ifadeler veya ışık ve ses olarak anlaşılan bir dizi alan ve frekans olarak incelemektir. Onu frekansa indirgemek ve sonra her biri farklı enerjilerden oluşan farklı realite katmanlarında incelemektir. Sonunda, çakralar hem iç hem de dış alanlarla etkileşime giren frekans bantları olarak algılanabilir.

Alanlar ve Frekanslar üzerinde Arka Planlayıcı

Her bir parçamız sürekli olarak enerji iletir. Bu enerji birçok biçimde algılanabilir, ancak alanlar muhtemelen "organize" kalmamızın en önemli yoludur.

Bedenlerimiz sürekli bir akış halindeyken, her zaman çekirdek programlamamız için gerekli olan EMF'yi ve ayrıca bize hizmet eden harmonik frekansları üretiyoruz. Vücudumuzdaki trilyonlarca atom, ince EMF'leri ve en temel frekanslarımızı yayan "harmonik osilatörlerin" yalnızca bir kümesidir. Ürettiğimiz alanlardan bazıları çok zayıf olabilir, ancak bazen ölçülebilen daha güçlü alanlar oluşturabilirler.

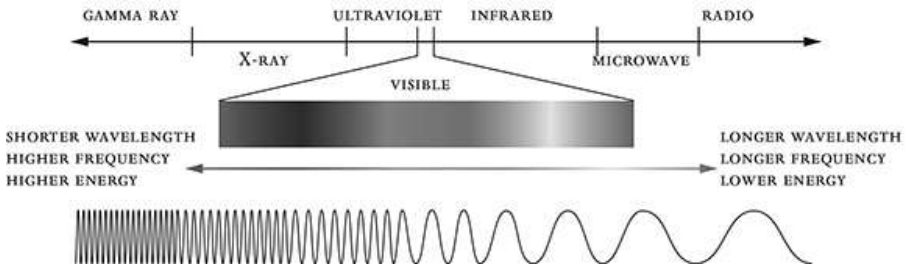
Bir düzeyde, vücudumuzun ürettiği alanlar ve frekanslar biyolojik durumumuzun göstergesidir. Zar duvarları boyunca hareket eden yükleri içeren iyonizasyon, bir hücre içinde meydana gelen değişiklikler gibi kısa mesafeli dalgaların çoğunu oluşturur. Formülde, sinir iletiminde yer alan elektrik de dahil olmak üzere binlerce başka biyolojik aktivite vardır. Ancak kanıtladığımız gibi, duygular, düşünceler ve diğer psikolojik faktörler

ayrıca biyolojiye dayalıdır ve vücutta ve vücut tarafından üretilen çeşitli alanlar aracılığıyla iletilebilir.

Dr. Scroggins, hücresel reseptörler üzerinde hareket ederek enerjiyi iletmeyi içeren kimyasal reaksiyonların bile bize neler olduğuna dair yalnızca kısmi bir anlayış sağladığına işaret ediyor. Hikayenin geri kalanı, bu etkileşimlerin benzer frekansları aktive eden frekanslar üretmesidir. 19. bölümdeki "Her Şeyi Bir Araya Getirmek: Cesur Yeni Bir Model" başlıklı tartışmamızı hatırlıyor musunuz? Frekansların belirli formülleri vardır ve onlara bağlı enerjiler de öyle. Yeni aktive edilen frekanslar aslında kimyasal bir tepkiyi harekete geçirerek hücrelerin enerji almasına ve atık üretmesine neden oluyor. Gerçek aktivite ve itici güç, frekans şeklindeki enerji darbesi ve dielektrik etkisidir. Aslında, bir düzeyde, Dr. Scroggins, enerji alışverişine veya enerji transferine gerçekten ihtiyacımız bile yok.[24]Tabii ki, esas olarak bilinçaltı ve bilinçsiz bir temelde çalışıyoruz. Çoğumuzun, özellikle süptil enerji seviyesinde, kendimizin bu yeraltı veçhelerinde neler olduğu hakkında hiçbir fikrimiz yok. Çakra tıbbı uygulayıcılarının süptil enerji konularını deşifre etmek için sezgisel ve meditatif teknikler kullanmalarının nedenlerinden biri de budur. Kendi içimizde daha derin etkileşim seviyelerinin farkına varabilirsek, istenen değişikliği yapmak için frekansları değiştirebiliriz.

Dışımızdaki bir frekans, temel frekansımızla eşleştiğinde - ki bunu harmonik frekansımız olarak da düşünebiliriz - sonuç, titreşimlerin amplifikasyonuna neden olan rezonans olur. Başkalarıyla bu şekilde bağlantı kurarız; bir başkasıyla "uyumda" hissettiğimizde ortaya çıkan şeydir. Aynı şekilde temel frekansımızla uyumsuz olan frekanslardan da olumsuz etkileneceğiz. Örneğin bir hastalık meydana geldiğinde, şarjın doğal dalgalanmaları bozulur. Hücre şimdi, gücünün ve enerjisinin bir kısmını, örneğin mikrop istilası gibi rahatsızlığın nedeni ile mücadeleye yönlendirmelidir. Normal hücresel işlevleri yerine getirmek için mevcut olan güçte bir azalma ve bunun sonucunda bir hücre tarafından yayılan frekanslarda bir azalma vardır. Mikroplar ayrıca vücudun mikro ve makro alanlarını daha da bozan frekanslar yayarlar.[25]

Elektromanyetik ışık spektrumu açısından bakıldığında, belirli sayıda ölçülebilir alan vardır.51 çizimi. Bu sayı aslında tüm alanların küçük bir kısmıdır. Örneğin, görünür ışık, spektrumun yüzde 1/1000'i kadardır. Elektromanyetik spektrum ve enerjik anatomi tarafından üretilen rengin çoğu, görünür ışık aralığının dışında kalır.[26]



İRESİM51 - TSAHİP OLMAKElektromanyetikSPECTRUM:Çakralar daha yüksek bir seviyeyi yansıtır. tüm elektromanyetik spektrumun sadece küçük bir parçası olan görünür ışığın titreşimi. Ancak etkileri, dalgalar veya frekanslar olarak ölçülen bilinen ve bilinmeyen tüm radyasyonlara yayılır. Bu çizim, elektromanyetik spektrum için dalga boyu, frekans ve enerji karşılaştırmasını gösterir. (Renkli versiyonu için eke bakın Bu karşılaştırma.)LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Biyofizik ve öncü tıp alanındaki çalışmalarıyla tanınan Beverly Rubik de dahil olmak üzere bilim adamları, temel olarak elektromanyetik yönlere odaklanırlar, çünkü çoğu araştırma bu alanda yapılmıştır. Elektrokardiyogram (EKG) ve elektroensefalogram (EEG) kullanan araştırmacılar, kalbin hem elektriksel hem de elektromanyetik aktivitesini ölçtüler. Vücudun manyetik alanlarını izlemek için manyetokardiyogram (MCG) ve süper iletken kuantum girişim cihazları (SQID'ler) dahil olmak üzere diğer araçlar kullanılmıştır. Kızılötesi radyasyonu ve biyofotonları tespit etmek için başka araçlar da kullanılmıştır.

Çakraların Alanlarını ve Frekanslarını Ölçme

Rubik'in belirttiği daha ilginç test cihazlarından biri de bizi çakralara dair ipuçları veriyor: 1990'larda Rusya'da Konstantin Korotkov tarafından geliştirilen, gaz deşarjı görselleştirme (GDV) kamerası adı verilen yüksek voltajlı bir elektrofotoğrafçılık süreci. Kirlian fotoğrafçılığının güncellenmiş bir biçimi olan GDV kamerası, elektriksel olarak yüksek frekans ve yüksek voltajdır ve yayılan fotonları tespit edebilen bir şarj bağlantılı cihaz (CCD) ile birlikte kullanılmıştır.

parmak uçlarından. Bir bilgisayar, bu birleşik teknolojilerin bulgularını analiz eder.

Sonuçlar, biyolojik alanın GDV görüntülerini ve beş parmağın her birinden boşalmış ek etkileri ortaya çıkardı. Çakraların ve meridyenlerin, bir organizmanın fiziksel alanları, cilt iletkenliği, akupunktur noktaları ve daha fazlası gibi bu etkilere katkıda bulunduğu düşünülmektedir.[27]

Bu çalışma ve diğerleri, 1970'lerde Kaliforniya Üniversitesi aracılığıyla Valerie Hunt, Wayne Massey ve diğer bilim adamları tarafından yürütülen beş yıllık araştırmayı içeren türünün ilk örneklerinden birine boyun eğmelidir. Sözde "Av çalışmaları", derin dokuların manipülasyonunu ve yeniden yapılandırılmasını içeren yoğun bir masaj tekniği olan yuvarlanmadan kaynaklanan vücuttan kaynaklanan elektromanyetik radyasyon kayıtlarına dayanıyordu.

Bu araştırmacıların kullandığı ekipman, vücudun elektriksel aktivitesi ile arayüz oluşturan bir radyo yayın sistemi olan telemetriyi içeriyordu. Elde edilen bilgiler, dalga şekillerini ve frekanslarını ölçen ve yedi temel çakra alanından gelen düzenli yüksek frekanslı elektrik salınımlarını kaydeden prosedürlerle analiz edildi. Renklere dönüştürülen frekanslar, çakralara atanan tipik renklendirme ile tutarlıydı, ancak saniyedeki devir sayısı (cps) olarak ölçülen gerçek frekanslar, vücudun diğer bölümlerinden yayılanlardan titreşimsel olarak çok daha yüksekti. Örneğin, kalp organının frekansı 250 cps'dir, ancak çakra okumaları 100 ile 1600 cps arasında bir elektromanyetik bantta düştü; bu, çakraların yanı sıra diğer süptil sistemler gibi ezoterik varsayımı doğrular.

Hunt ayrıca, her biri belirli bir çakrayla (ilk çakrayla ilgili ilk aurik katman gibi) ezoterik olarak ilişkili olan birkaç ayrı alan veya katmandan oluşan çakralar ve insan aurik alanı arasındaki ilişkiyi inceledi. İnsan aurik alanının her katmanı, sırayla bir renk olarak tanımlanabilen farklı bir dalga modeliyle ilişkilendirildi. Farklı aurik katmanların renkleri, genellikle ilişkili çakralarla ilişkilendirilen renklere karşılık geliyordu. Hunt ayrıca çakra enerjisinin hem kaosa hem de düzene doğru aktığını kaydetti.[28]Çakra tıbbı uygulamalarının amacını desteklemek için - daha yüksek ve daha yüksek aydınlanma durumlarını sağlamak için - Hunt'ın çalışmaları

En yüksek frekansların medyumlar, şifacılar veya ruhsal bir yolda olan kişiler tarafından üretildiğini keşfetti.

Daha yakın zamanlarda Hunt, vücuttan enerji dalgaları olarak geçen elektromanyetik frekanslar olarak tanımladığı aurik alanla ilgili ek çalışmalar yaptı. Bu alan beyaz ışık gibi renkler yaydığında, frekans sinyalinin 1000 cps'nin üzerinde olduğunu keşfetti. Hipotezi, alanın frekansının, çakranın orijinal süptil enerjisinin bir alt harmoniği olduğu kadar, saniyede binlerce döngü aralığında olan orijinal bir frekansın bir alt harmoniği olduğudur.[29]Çakraların ve aurik alanların kesin frekanslarını bulmadaki sorunlardan biri, modern ekipmanın gerçekten yüksek titreşimleri, EKG ve EEG makinelerinin izleyebildiğinden daha hızlı ölçememesiydi. Sonuç olarak Hunt, frekansları geleneksel aletlerle ölçülenlerden bin kat daha hızlı algılayabilen Biyoenerji Alanları Monitörü adı verilen bir aurik ölçüm aleti geliştirdi. Aurik okumaları artık 750.000 cps'ye kadar değişen dalga boylarını yakalayabilir ve farklı hastalıkların, bireyler gibi farklı imza modellerine sahip olduğunu ortaya çıkarabilir. Duygusal ve fiziksel sağlık, pürüzsüz, sığ, eşit ve yumuşak L-alanları veya elektrik alanları ile sonuçlanır ve sorunlu durumlar, yetersiz veya hiperaktif enerji modelleri olarak ortaya çıkar.[30]

Hunt'ın bu ve diğer alanlardaki araştırması, hastalıklara geleneksel tıpta belirtilen nedenlerden farklı faktörlerin neden olduğuna inanmasına neden oldu. Örneğin, kanserin vücudun oksijen yoksunluğuna neden olan virüslerle, bağışıklık sistemini baskılayan iltihaplanmalarla ve çakraları içeren enerji alanımızdaki dengesiz kalıplarla yeterince başa çıkamamasından kaynaklandığını belirledi.[31]

Araştırmaları ayrıca aurik alan dalgalarından farklı bir elektromanyetik dalga türü üzerinde yoğunlaşıyor. Bu elektromanyetizma biçimini son bölümümüzde skaler dalga olarak tanıtmıştım, ancak Hunt buna biyoskaler dalga diyor. Prensip şudur ki, aynı frekanstaki iki enerji kaynağından aynı anda düz bir hat üzerinde enerji verilirse, bu eylemler duran enerjiyi veya hiç dalga olmayan duran bir dalgayı yaratır; daha ziyade, işgal eden bir enerjidir

uzay ve uzaysal kütlede artabilir. Bu, eğer bu enerji yeterince güçlüyse, enerji çemberlerinde dışa doğru genişleyebilir ve kan ve lenfatik sistemleri etkileyebilir. Hastalık veya enerji olduğunda kırmızı ve beyaz kan hücreleri bir araya toplanır. Bu biyoskalar enerji hücreleri "çözerek" sıvı akışını ve iyileşmeyi iyileştirir.[32]Belirli bir çalışma, skaler dalgaların insan bağışıklık hücrelerinde hücre büyümesinin yirmi kat uyarımını yarattığını gösterdi.[33]

Pek çok şifacı, skaler dalgaların aslında çakraları canlandıran hayati güç olduğuna inanır; bu nedenle, bu dalgalar çakra dengesizliğini veya işlev bozukluğunu düzeltebilir.[34]Şifacı Stephen Linsteadt, kalbin skaler alanı tarafından üretilen skaler dalgaların tüm çakra merkezlerini birbirine bağladığını iddia ediyor.[35]

Diğer insanlar, uzay-zaman sürekliliğini çarpıtabilen skaler dalgaların potansiyel olarak yıkıcı doğasından korkarlar, ancak dünya çakraları doğal olarak uzay-zamanı eğrilikleri etrafında şekillendirir ve genellikle faydalı sonuçlar verir.[36]

mOTOYAMAtESTfVEYAcHAKRAfUNCTIONS

Daha önce tanıştığımız Hiroshi Motoyama, hem çakraların hem de meridyenlerin varlığını ve işlevlerini açıklamak için onlarca yıl boyunca sayısız araştırma yaptı. Bir çalışma, bir öznenin yakın çevresinde çakralar tarafından üretilen enerjiyi dakika seviyelerinde tespit etti. Testleri çakraları şu sistemlere bağladı:

Birinci Çakra: Sakral ve koksigeal pleksuslar **İkinci Çakra:**

Sakral pleksus ve ürogenital sistem **Üçüncü Çakra:**Solar

pleksus ve sindirim sistemi **Dördüncü Çakra:**Kardiyak

pleksus ve dolaşım sistemleri

Beşinci Çakra:Üstün, orta ve iç servikal ganglionlar; solunum sistem

Altıncı Çakra: Hipofiz, interbeyin, otonom sinir sistemi ve endokrin sistem

Yedinci Çakra: Serebral korteks, tüm sinir sistemi, organlar ve dokular tüm vücudun

Bu bulgular standart Hindu teorisinden sadece biraz farklıdır. Örneğin, birinci çakra sıklıkla sadece koksigeal pleksus ve ayrıca ürogenital sistem ile ilişkilidir ve sakral pleksus ikinci çakraya bırakılır. Solunum sistemi genellikle beşinci çakra yerine dördüncü çakra ile bağlantılıdır. Bununla birlikte, Motoyama'nın bulguları standart teoriye olağanüstü derecede benzer ve çakralar, pleksuslar ve vücut sistemleri arasındaki bağlantıyı yansıtıyor.

Motoyama ayrıca, çakra aktivitesi yok ile geniş arasında değişen bireyler arasında hastalığa duyarlılığı belirlemek için bir test yaptı. Çalışma, aşağıdaki gruplara ayrılmış yüz yoga öğrencisine odaklandı:

Grup A: Gelişmiş çakra aktivitesi **B**

Grubu:Çakra aktivitesine başlamak

C Grubu: Uyuyan çakralar

Hastalığa yatkınlık grup A'da en yüksek, grup C'de en düşüktü, grup B ortadaydı. A ve B grupları, çakralarla bağlantılı organlardaki işlevsel sorunlara karşı daha savunmasızdı. Motoyama'nın yorumu, hem genel hem de özel olarak çakralarını en çok kullananların dış çevrelerinden en çok etkilendiğiydi.

Yine başka bir testte Motoyama, kardiyovasküler sistem ile dördüncü veya kalp temelli çakra arasındaki bağlantıyı araştırmak için bir organın sıvı hacmindeki değişimini ölçen bir alet olan bir EKG ve bir pletismograf kullandı. Yogiler ve uzun süreli manevi uygulayıcılar söz konusu olduğunda, Motoyoma, düzenli kalp atışlarına ek olarak bazal kan akışında büyük ritmik dalgalanmalar kaydetti. Bu, kardiyovasküler sistemi kontrol eden otonom sinirlerin, sempatik ve parasempatik sistemler arasında dinamik bir denge ile ritmik bir şekilde çalıştığını gösterir. Başka bir deyişle, kişi çakraları geliştirdikçe, çakralarla bağlantılı iç organlar üzerinde kontrol sahibi olur.[37]

Motoyama ayrıca çakraların çeşitli psi aktiviteleriyle ilişkili olduğuna dair eski inancı da araştırdı. Motoyama, araştırması nedeniyle, psi yeteneklerini iki kategoride sınıflandırdı: alım güçleri ve üretme güçleri. Temel olarak, alıcı güçlerin alt çakralarla ve üretici güçlerin daha yüksek olanlarla bağlantılı olduğunu keşfetti.

Örneğin, ilk çakra, kundalini hakkında tam bilgi ve kundalini uyandırma gücünün yanı sıra, havaya yükselme ve duygu, düşünce ve meni kontrolü gibi yetenekler ve bir kişi veya olayla ilişkili kokuları koklama becerisini içerir. yokken bile). İkinci çakra su korkusunu içerir (bu çakra genellikle su elementi ile ilgili olduğu için mantıklıdır) ve üçüncü çakra kişinin vücudunu tanıma gücünü harekete geçirir. Motoyama'nın alıcılık ve alt çakralar arasındaki bağlantıya ilişkin anlayışı, somut gerçeklikte - bu fiziksel gezegenin gerçekliğinde, diğer dünyaya ait gerçeklik düzlemlerinde değil - yaşayabilmemiz için alt enerji merkezlerinin güçlü olması gerektiğidir. Yetenekler, sevgi ilkesiyle güçlendirilen kalpte değişir. Bu noktada başkalarına göndermek için enerji üretebiliriz.

Motoyama ayrıca bazı kişilerin doğal olarak daha güçlü bir çakraya veya bir dizi çakraya sahip olduğunu belirledi. Bunun açıklaması karmadır: geçmiş deneyimler bir çakranın diğerlerinden daha aktif olmasına neden olur. Bir çalışmada, belirli çakraları uyandırdığını iddia eden deneklerin önüne elektrotlar yerleştirdi. Çakranın süptil enerjisini kesin olarak ölçemeyeceğini bilerek, yine de yavaş hareket eden ve bu nedenle ölçülmesi daha kolay olan elektrik yükleri olan elektrostaz frekanslarını değerlendirmek istedi. Muhtemelen daha güçlü olan çakra alanlarının aslında daha güçlü frekanslar yaydığını keşfetti.

Evrim geçirmiş bir yogiyi test ederken, Motoyama'nın onu kalp çakra aktivitesini, araştırmacıların ölçülebilir bir elektrik enerjisini tespit edebilecekleri kadar artırması için teşvik ettiğini belirtmek ilginçtir. Yine bir başka konuda, denek kalp çakrasına odaklandı ve bir foto-elektrik hücre tarafından algılanan ölçülebilir ışık veya elektrik üretti. Motoyama, çakralara odaklanmanın onları harekete geçirebileceği, ancak aynı zamanda ışığın yaratılması gibi ölçülebilir fiziksel değişiklikler üretebileceği sonucuna vardı.[38]

Frekans Bantları Olarak Çakraların Tam Bir Resmi

Belki de çakralarla ilişki kurmanın en kolay yolu, onu basit tutmaktır - oldukça karmaşık bir şekilde. Her çakra, çeşitli şekillerde ölçülebilen, ancak her zaman renk ve sesi içeren bir titreşim frekansı bandına bağlıdır. Bir çakranın, vücudumuzdaki bir atomun en küçük hareketiyle yıldızları birbirine bağlamasını sağlayan da bu gerçektir.

Temelde bir çakra bir krala benzer: krallığının sınırlarına veya karşılık gelen frekans bandına giren herhangi bir şeyle ilgili olabilir - ve bir dereceye kadar yönetebilir ve yanıt verebilir -. Ancak bu, etkileşimlerini sınırlamaz. Herhangi bir çakra, başka herhangi bir çakra ile - ve aslında, en azından teorik olarak, evrendeki hemen hemen her şeyle - ilişkili olabilir. Kralımızın "İnternet"i var ve dış uzay için kablolu.

Dr. Scroggins, evrende sonsuz olası frekans kombinasyonları olduğunu açıklıyor. Bu maddelerin bazıları serpiştirilir, ancak çoğu frekans açık veya "bağlı değildir". Moleküler yapılar da dahil olmak üzere madde ve enerjinin tüm yönleri, benzersiz enerjik titreşim seviyelerinde çalışır. Her parçacık veya molekül benzersizdir. Bununla birlikte, daha önce belirlediğimiz gibi, farklılıklar ne olursa olsun, hepsi radyal boyutla ilgili aynı formülle tanımlanabilir ve her biri doğrudan o boyut ve titreşim düzeyiyle ilişkili bir frekansın içinde hareket eder. Her şey bir pi radyal sayısal dizi dizisi üzerinde hareket eder - ve evrendeki bu dizilerin her biri, bu diziyle etkileşime giren enerji (hareket eden bilgi) ile titreşir. Bu diziler ayrıca madde ile etkileşime girer ve bu bağlantı noktalarında bilgi depolama kutuları oluşturur. 360 derecelik halkalarda sürekli dışa doğru titreşen tüm parçacıkların, moleküllerin ve molekül demetlerinin çok boyutlu olduğu gerçeğini ekleyin. Bu, frekansın sıralı doğası ve çok boyutluluğu nedeniyle tek bir parçacığın, diğerlerinde olduğu gibi bu evrenin herhangi bir yerinde depolanan bilgilere erişebileceği anlamına gelir.

Çakralarımız için de aynı anlama gelir.

Scroggins, evrendeki frekanslar sürekli içimizden geçerken, bizim bu frekanslar boyunca seyahat ettiğimizi anlamanın önemli olduğuna inanıyor. Sonuçta, evren genişliyor ve enerjimiz onunla birlikte hareket ediyor. Bu "çifte hareket", her an evrenin etkileşimli frekanslarının veya en azından sayısal dizilerinin bizimle etkileşime girdiği anlamına gelir.[39]Biz zaten devasa depolama sistemleriyiz, içimizde kodlanmış binlerce materyale sahip masaüstü bilgisayarlar. Genlerimizi çevreleyen epigenler, atalarımızın anılarını içeren kimyasal bir çorbadır. Öncelikli olarak virüslerden ve diğer mikroplardan oluşan bu epigenler bizi geçmişe bağlar. Hangi genlerin açılıp kapanacağını da büyük ölçüde belirlerler.

Bedenlerimizin kendisi, düşündüğümüz, hissettiğimiz veya söylediğimiz her şeyin ayrıntılarını içeren hafıza birimleridir. Beynin birçok bölümü, uyarıya programlanmış tepkilerimize neden olan kimyasal, elektriksel ve nörolojik faaliyetlerle ilgilidir. Ayrıca fiziksel ve enerjetik alanlarımızın başkalarıyla etkileşimi nedeniyle (bir sonraki bölümümüzde daha kapsamlı bir şekilde tanıtacağım bir kavram), aynı zamanda temas kurduğumuz herkesle - ve onların sahip oldukları herkesle bağlantılı olduğumuzu da önerebilirim. olarak da bilinir. Aslında, süptil enerjinin evrenin trafik polislerine itaat etmesi gerekmediği ve kuantum ilkelerine teslim olabileceği için, aynı zamanda olmuş, olabilecek ve gelecekte olabilecek olaylara ve ayrıca olabilecek olaylara bilgi erişimimiz var. bu olasılıklarla ilişkili tüm varlıklar.

Bu birbirine bağlı akışı çevreleyen ve içinde, bizi kendimizinkinden daha büyük bilgiye ve temas kurduğumuz insanların bilgisine bağlayan evrensel frekanslar vardır. Bu dinamik içinde, çakralar evrensel frekans olan “İnternet”e uyum sağlayabilen çok boyutlu portallar gibi çalışırlar. Son bölümde incelediğimiz ve bu bölümün ilerideki “Çakralar” bölümünde daha ayrıntılı olarak açıklandığı gibi, çakralar varlığımızın tüm seviyelerinde mevcuttur. Bu nedenle ölçülebilir renk ve ses frekanslarında, aynı zamanda harmonik olarak veya daha düşük ve daha yüksek frekanslarda çalışabilirler. Scroggins'in iddia ettiği gibi, frekans enerjiyi harekete geçirir. Nedensel düzeyde çalışan bir çakra, bir dizi evrensel enerji veya diğer dünya varlıkları ile etkileşime girerse, çakra bu verileri fiziksel bedenlerimize “döndürebilir”, nörolojik ve endokrin yeteneklerimizi değiştirmek ve bizi herhangi bir şekilde ilerletmek. Bu değişimin kilitlenmesine izin vermek için gerçek bedenimizde yalnızca eşleşen frekanslara ihtiyacımız var. “Sempatik rezonans” olarak adlandırılan bu boşluklar etkileşim noktalarıdır. Ve elbette, çakra tıbbı uygulayıcılarının sezgileri aracılığıyla yaptıkları bu etkileşim noktalarını nasıl algılayacağımızı bilmemiz gerekir. Gerçek şu ki, frekansın kendisinde yeni mesajı veya şifa enerjisini fark etmeyeceksiniz, sadece etkileşim noktasında. hangi çakra tıbbı uygulayıcılarının sezgileri aracılığıyla yaptıkları. Gerçek şu ki, frekansın kendisinde yeni mesajı veya şifa enerjisini fark etmeyeceksiniz, sadece etkileşim noktasında. hangi çakra tıbbı uygulayıcılarının sezgileri aracılığıyla yaptıkları. Gerçek şu ki, frekansın kendisinde yeni mesajı veya şifa enerjisini fark etmeyeceksiniz, sadece etkileşim noktasında.

Her çakra kendi bağımsız frekans bandında taşınır ve büyük olasılıkla kendisiyle uyumlu olan frekanslarla etkileşime girer. Elektromanyetik spektrum, kelimenin tam anlamıyla bir spektrumdur - her seferinde bir parçacık yoğunluğu artan bir frekanslar sürekliliği. Aslında, her renk bir

Frekans aralığı. Yeterince parçacık değiştiğinde renk algımız da değişir: aniden, bizi kırmızı yerine turuncu veya sarı yerine yeşil görmeye davet eder.

Matematiksel olarak düşünenler için Scroggins, çeşitli renklerin dalga boylarını ve frekanslarını ölçmek için karmaşık bir formül buldu (veriler, çakralar arasındaki enerjinin yanı sıra renk olarak görünen titreşimsel enerji bantları içinde yer alan çakralara da uygulanabilir) . Aşağıdaki hesaplamalar iki yönlüdür. Dalga boyları nanometre (NM), bir nanometre metrenin milyarda biri olarak, frekanslar ise gigahertz (GHz) olarak sunulur; gigahertz saniyede bir milyar döngüdür. Scroggins, bu rakamlara ulaşmak için ışık hızı da dahil olmak üzere unsurları kullanır:

Color	Wavelength (nm)	Fistek(GHz)
Kayıt etmek	710	422.242.9577
Kırmızı portakal	670	447.451.4925
Portakal	645	464.794.5736
Sarı portakal	610	491.463.1148
Sarı	580	516.883.6207
Sarı yeşil	555	540.166.6667
Yeşil	535	560.359.8131
Mavi-yeşil	490	611.821.4286
Mavi	450	666.205.5556
Mavi menekşe	420	713.791.6667
Menekşe	395	758.968.3544
Kırmızı menekşe	340	881.742.6471

Gördüğünüz gibi çakraları düz renklerin her biriyle kolayca ilişkilendirebiliriz, ancak renkler tonlarla da ilişkilendirilebilir. Titreşimsel temelde, çakralar ışığı alır ve gönderir ancak aynı şeyi seslerle de yapar. Bunun nedeni, perdenin frekansla da tanımlanabilmesidir.

Genel olarak, hangi çakranın belirli bir nota, perde veya aralıkla eşleştiği konusunda evrensel bir anlaşma yoktur, ancak bu kitap boyunca çakralarla ilgili olarak bu tür birçok sistem tanıtılmıştır. Çakraların oktav notalarıyla en tipik ilişkisi bu bölümde verilmiştir.15ve temel olarak çakraları birinci çakra olarak C ile ilişkilendirir, ikinci çakrada bir D'ye kadar yükselir ve bu böyle devam eder.

Daha bilimsel bir yaklaşım, sabit olarak bir boşlukta ışığın hızıyla başlar. İşitilebilir frekansların 20 ila 25.000 Hz arasında olduğunu kabul ederek, hangi perdenin her bir renkle - ve dolayısıyla her çakrayla - ilişkili olduğunu bulmanın temeli, metre, nanometre ve angstrom cinsinden ölçülen dalga boyunu kullanmaktır. Şuna benzeyen bir formül gelişir:

> 5.800 angstrom (sarı): frekans = 299.792.458 (vakumda sabit hız) / 0.00000058 = 516.883.530.000.000 Hz.

Oktavlar frekansın ikiye katlanması veya yarıya bölünmesinin bir sonucu olduğu için, bu yüksek frekans kümülatif yarıya bölme ile kesin bir işitilebilir değere düşürülebilir. Bu rakamın yalnızca hertz ve ton cinsinden sonucu aşağıdaki gibidir:

CHAKRA	HERTZ	T1
Öncelikle	**757.53**	G♭
ikinci	**845.89**	A♭
Üçüncü	**472,27**	A♯
Dördüncü	**527,35**	C
Beşinci (mavi olarak)	**588.86**	D
Altıncı (menekşe gibi)	**657.54**	E40

Beyaz genellikle bu tür tablolara dahil edilmez çünkü genellikle tüm frekansları içerdiği kabul edilir.



Vücudun Sesi

John Evans'a göre, araştırmacı ve yazar*Zihin, Beden ve Elektromanyetizma*, vücudumuzun kendi imza sesi vardır.[41] Otonom terimlerle, sakral sinirler parasempatiktir (yang) ve üst torasik ve lomber sempatiktir (yin). Endokrin pozisyonları, çakra rezonansları ve her bir bezin rengi ile ilişkilidir. Akupunktur noktaları spinal pozisyonları iç organlara bağlar ve meridyenler kromatik bir dizinin tonları olarak algılanabilir. Bedenin çerçevesi içindeki, süptil veya fiziksel her şey, kendi "orkestrasında" bireysel enstrümantasyon yaratarak kendi özel oranlarında titreşir.

Benliğin "tüm parçaları" ile çakralar arasındaki ilişki merkezidir. Örneğin, meridyenler üzerindeki akupunktur noktaları küçük çakralar olarak düşünülür ve titreşimsel enerjilerin düğümleri olarak hizmet eder. Meridyenler, çakralardan geçen ve onları birbirine bağlayan Hindu nadileriyle karşılaştırılabilir ve süptil ve fiziksel bedenin bu bileşenlerinin her biri benzersiz bir şekilde titreşir. Tüm bu titreşimleri bir araya getirirseniz, bir imza sesi veya benzersiz bir benlik elde edersiniz. Çakralar, varlığımızın diğer tüm bölümlerine anında veya sonunda erişebilen kapılar olarak resmedilebilir.

Kapsayıcı "şarkı" içinde, her bir frekans dizisinin bir titreşim aralığı içinde çalışması gerekir. Bu frekans bandına saygı gösterilmediğinde hastalanır, rahatsız oluruz veya dengesizleşiriz. Bu aynı zamanda kendi sağlıklı sesimizi - çakra tıbbı aracılığıyla hedeflediğimiz "gerçek benliğin" sesini - yaydığımız anlamına gelir.[42]

Multipleksteki Çakralar:Işık Merdivenleri

Daha önce tartıştığımız gibi, süptil enerji realitenin farklı katmanları boyunca çoklu katmanlarda dizilmiştir. Bu, (artı veya eksi) yedi çakranın var olduğu anlamına gelir.

çoklu gerçeklik seviyelerinde. Pek çok işlevlerinden biri, enerjiyi cennetin en uzak noktalarından en küçük atomlara kadar yukarı ve aşağı kademelendirmektir.

Bu gerçeklik katmanlarını ve çakraların rolünü gösteren sistemlerin birçoğu, Bölüm 8. Bu konuyu burada ele almanın amacı, çakraların işgal ettiğimiz çok düzeyli gerçeklik içinde dönüşüm organları olarak nasıl işlev gördüğünü açıklamak ve aynı zamanda bu sürecin ince bilimsel açıklamalarını sunmaktır.

Çoklu gerçekliklerin ve sübtil bedenlerin en basit sunumu, her biri bir dizi uzamsal boyut içeren birkaç katmanın (genellikle enerji bedenleri olarak adlandırılır) olmasıdır. En çok tartışılan katmanlar ve boyutları aşağıdaki gibidir: eterik katman, üç boyut; astral katman, dört boyut; zihinsel katman, beş boyut; nedensel katman, beş boyut; ve budik katman, altı boyut. Bunların üstündeki katmanlar, bölümde ele alınmıştır.20, daha yüksek boyutlardadır.[43]

Her katmana özgü çakralar da olsa, tüm canlılar ana çakraları aracılığıyla bu boyutlara ulaşırlar. Ancak bu katmanlardan ancak dereceli bir şekilde faydalanabiliriz. Bu, çakralarımızın yalnızca operasyonel enerjik organlar değil, aynı zamanda potansiyel dönüşüm için araçlar olduğu anlamına gelir.

Bir tür olarak, zaman içinde en ilkel seviyelerden daha yüksek bir seviyeye evrimleştik (bazıları önce "evrimleştiğimizi" ve şimdi yeniden ortaya çıktığımızı söyleyebilir). Bazı ezoterik profesyoneller, fiziksel olan atomik seviyede ustalaştığımıza ve şu anda astral planda faaliyet gösterdiğimize inanıyorlar. Bu, fiziksel ve astral seviyeler arasındaki çakralarımıza en kolay şekilde erişebileceğimiz anlamına gelir.

Bu çeşitli katmanlar, frekans ve diğer konularda farklılık gösterir. Fiziksel boyut, öncelikle basit enerji dönüşlerine dayanan elektromanyetizma tarafından azaltılır. Daha yüksek düzlemler daha karmaşıktır ve genellikle çeşitli geometrik görüntülerle tanımlanır. Çakraların seslerin yanı sıra yantralar ve kutsal şekillerle tanımlanmasının nedenlerinden biri de budur.[44]Çakra ne kadar düşük olursa, geometrik ve kutsal sembolleri o kadar basit olur; tersine, çakra ne kadar yüksekse, semboloji o kadar karmaşıktır. Genel olarak, alt çakralar daha yoğun ve daha fazla maddi enerji işler - ya da realitenin alt katmanlarından çekilir ve bu katmanlara doğru döner. Buna karşılık, yüksek çakralar daha karmaşıktır ve daha yüksek gerçeklik çerçevelerine ulaşır. Aşağıda, yedi temel çakranın her katmanda nasıl çalıştığı ve katmana özgü çakraların nasıl çalıştığı hakkında bir tartışma yer almaktadır.

Chakraşöatsahip olmaketerikLseviye

Derinin birkaç santim ötesine uzanan eterik katman, fiziksel bedenin nasıl çalıştığını ve enerjisinin dış dünyayla nasıl değiş tokuş ettiğini yönetir. Kısmen elektromanyetik biyofoton alanından ve kısmen burulma alanından oluşan eterik katman, vücudun yaşam enerjisine erişmesine ve hareket etmesine yardımcı olur ve fiziksel büyümeyi ve iyileşmeyi yönlendirir. Aslında fiziksel beden için bir şablon görevi görür ve değişimi yönlendirmek için DNA ile etkileşime girer. Akupunktur meridyenleri aracılığıyla komutlar gönderir ve embriyonik aşamada hücre uzmanlaşmasını sağlar.[45]Çoğu zaman, bu katman açık maviden griye doğru görülür ve minik enerji hatlarından oluşan bir ağ olarak resmedilir.

Bu enerji katmanına özgü tüm çakralar maviden griye kadar değişir ve ışık girdapları gibi görünür. Bu dönüşler yoluyla, alt çakralar vücudun hücreleri ve organları için matrisler oluşturur.[46]Yedi büyük çakranın tümü de eterik beden içinde çalışır ve onu fiziksel bedene (ve ayrıca realitenin daha yüksek katmanlarına) bağlar, ancak çoğu zaman eterik beden ilk çakra ile bağlantılıdır. Yedi çakranın tümü eterik düzeyde en iyi şekilde çalıştığında, fiziksel beden ödülü alır. Artık eterik beden aracılığıyla yüklenen titreşimsel değişikliklere tam olarak yanıt verebilir. Bölümde açıklanan yedi ışın da etkinleştirilmiştir.20.[47]

Chakraşöatsahİp olmakastralLseviye

Astral beden duygular, duygular ve arzularla bağlantılıdır. Duyguları yüksek zihin ve fiziksel benlik arasında kanalize eder. Fiziksel bedenin bir ila iki ayak arasında yer alır, aynı zamanda tüm fiziksel bedene nüfuz eder. Güçlü duygusal durumlar bu bedeni etkiler ve genişletebilir; Buddha'nın astral bedeninin üç mil boyunca uzandığı söylenir.

Gerçek şu ki, fiziksel bedenimiz, gelişmiş bir insanda oldukça renkli olan, her rengin bir duyguyu temsil ettiği astral bedenle aynı alanı paylaşır. Bu nedenle, bazı kişiler aynı terimi yedi beden-içi çakra veya ışık beden için kullansa da, genellikle “gökkuşağı bedeni” olarak adlandırılır. Birçok insan, astral bedenin bir uzantısı olan astral düzlemde yolculuk eder, ruhları çeşitli gerçekliklere seyahat eder.[48]Hindu ve Teosofik geleneklerde, astral plan genellikle üçten biri olan kozmik alt planların sıvı yönü olarak kabul edilir.

varoluş düzlemleri (diğerleri katı olan fiziksel ve gazlı olan zihinseldir).[49]

Çalışmalarım, küresel seyahatlerim ve çalışmalarım sayesinde, astral düzlemin üç seviyesi olduğunu da keşfettim. Yüksek astral düzlem, aydınlanmış varlıklar için erişilebilirdir. En yüksek benliğimiz bu seviyede kalabilir ve orada diğer aydınlanmış varlıklarla buluşabilir. Orta astral plan, yaşayan ve ölenlerin ruhlarına açıktır. Hayatla ilgili endişelerimizi öğrenmek için bu ruhlarla ziyaret edebiliriz. Alt astral düzlemde yaşamak, zorlu konularda sıkışmış bir ruhun varlıkları veya yönleridir. En derin yaralarımızı ve gölge taraflarımızı ve başkalarının yaralarını gözlemlemek için bu düzlemde seyahat ediyoruz.

Fiziksel beden öldüğünde, eterik bedenin bir varlığın ruhunu ve o yaşamın tüm hatıralarını, karmasını ve öğretilerini emdiğine inanıyorum. Diğer uzmanlarla birlikte, ruhun daha sonra astral boyutlara çekildiğine inanıyorum. Eğer ruh astral boyutları geçmemişse, cennete (yüksek astral), arafa (orta astral) veya cehenneme (düşük astral) katılmak için enerjetik yapıyı yaratır. Ruh aynı zamanda astralin ötesine ve daha yüksek planlara ve ayrıca bir ruhun yaşamlar arasında evrimleşmesini sağlayan "ışık planları" dediğim varoluş seviyelerine uzanabilir.

Spesifik astral çakralar dördüncü boyut olarak kabul edilir, ancak görünümleri alt üç boyuta yansıtıldığından tam olarak neye benzediklerini bilmiyoruz. Şekil olarak simetriktirler ve vücudun ön ve arka taraflarına açılan, vücudun ortasında bulunurlar.[50]Birçok sistem astral düzlemi öncelikle ikinci çakra ile ilişkilendirmesine rağmen, eterik bedeni daha yüksek araçlara bağlamaya yardımcı olurlar.[51]Ancak diğer uzmanlar, astral tabakayı kalp çakrasına bağlar.[52]

Astral bedende, yedi geleneksel çakra, tümü gökkuşağının renkleri ile tanımlanan farklı renklerden oluşan bir girdap gibi görünür. Gökkuşağı renklerini çakralara atfetmemizin nedeni muhtemelen astral renklenmedir.[53]

Chakraşöatsahip olmakmentallseviye

Zihinsel katman, bilinci akla odaklayan beş boyutlu bir gerçekliktir. Burada hafıza ve hayal gücü hüküm sürüyor ve gerçeklere ulaşabiliyoruz. Çok gelişmiş insanlarda bu beden, neredeyse her bilgiye istediği bilgiye ulaşabilen bir bilgisayar gibidir.

Bilgi, zihinsel düzlemden gönderilen dalgalar aracılığıyla paylaşılır. Bu dalgalar zamana ve mesafeye tabi değildir; herhangi bir "ne zaman" veya "nerede" bilgi paylaşabilirler. Genellikle düşünce formları olarak tanımlanan bu dalgalar, daha sonra onları başka bir yere gönderebilecek olan bir kişiyle paylaşılabilir. Veri kaynakları arasında Akaşik Kayıtlar - bir kişinin şimdiye kadar düşündüğü, hissettiği veya yaptığı her şeyin depolama merkezi bulunur. - ayrıca her boyuttan sınırsız bilgi depoları.[54]

Çeşitli sistemler bu gerçeklik katmanını ayrı düzlemlere böler. Bir kişinin alt zihinsel bedeni, kişiliğinin bir parçasıdır ve belirli bir yaşam için yapılandırılırken, yüksek zihinsel bedeni, doğası gereği manevi ve kalıcıdır. İkincisi, belirli veri parçalarıyla değil, soyut düşünce ve ilkelerle ilgilidir.

Bu beden genellikle sarı olarak algılanır ve oldukça yapılandırılmıştır, bu mantıklıdır, çünkü sarı genellikle bilgi ve organizasyonu temsil eder. Bu nedenle, bu fikir değişse de, birçok sistem üçüncü çakrayı bu bedenle ilişkilendirir.[55] Gerçek şu ki, büyük çakralarımızın her biri hem alt hem de üst zihinsel fikirleri alabilir.

Chakraşöatsahİp olmakcausallseviye

Zihinsel bedenin tepesinde, odaklanmış düşüncelerden ziyade biçimsiz düşüncelerle uğraştığı için genellikle daha yüksek zihinsel bedenle eşitlenen nedensel düzlem bulunur. Adı gerçek işini çağrıştırıyor: daha düşük düzlemlerde olaylara neden olmak. Anılarımızı ve karmamızı bir yaşamdan diğerine taşımak, deneyimlerimizi tezahür ettirmemizi sağlar ve onu gerçekten çok yaratıcı bir düzlem haline getirir.[56]

Çakralar bu arenada tanımlandığı gibi değildir.*karana şeriati*Sanskritçe ve ilgili *anandamaya kosha*, ya da mutlu kılıf. Bunun yerine, nedensel beden, hem kaba hem de süptil bedenlerin birer yanılsama olarak var olmasına neden olur; onları sadece gerçek olarak algılarız.[57]

Chakraşöatsahİp olmakbuddhiclseviye

En yüksek seviyelerde daha az enerjik bireycilik vardır ve diğer varlıklarla daha fazla örtüşür. Budizm düzeyinde ayrılık ortadan kalkar ve farklılıkları yüzünden başkalarını suçlamayı bırakırız; daha ziyade, onları kendi bilincimizin veçhelerinin tezahürleri olarak algılarız. Yine de, kötü veya zalim faaliyetler gibi değer sistemimize uymayan etkileşimlere katılmamayı seçerek, başkalarının benzersiz deneyimlerinden bilgelik kazanabiliriz.

Bu seviyede çakralara gerçekten "ihtiyacımız" olmamasına rağmen, onlar hala diğer planlarda var olurlar. Başkalarının çakralarıyla etkileşime girerken, artık onları "içten dışa", sanki "bizim" çakralarımızmış gibi algılayabiliriz.[58]Bazı uzmanlar, iletişim merkezini Buda'nın öğretilerine bağlayarak bu düzlemi beşinci çakraya bağlar, ancak diğerleri onu farklı çakralarla ilişkilendirir.[59]

Çakralar ve Embriyonik Gelişim

Son bölümde, embriyonik durumda çakraların varlığını teorize eden Grant McFetridge'i tanıttım. Teorisi, çakraların ve işlevlerinin alışılmadık bir resmini sunar.

McFetridge'in gözlemleri, tam gelişmiş bir çakra sisteminin, tüm çakraların solar pleksus bölgesinde bulunan bir diskte kaynaştığı bir sistem olduğu sonucuna varmasına yol açtı. Bu, bir "akış farkındalığı" durumuna veya bilgi ve duyguları kolayca işleme yeteneğine izin verir. “Çakra akışındaki” biri zahmetsizce çalışabilir. Araştırması ayrıca bireysel çakraların meridyenlere demirlendiğini göstermiştir. Bağa bağlı olarak, problemler tükenme veya hiperaktivite yaratabilir.

En önemlisi, McFetridge'e göre, çakralar aslında karşılık gelen enerji tabanlı beyinler tarafından çalıştırılan cihazlardır. Bu bağlamda çakralar pek çok teoriye göre mini beyinler olarak kabul edilmeyecektir; daha ziyade, bilincin yönleri tarafından yönetilen araçlar olarak tasvir edilirler.

McFetridge, hücre öncesi beyinlerimizin enerjisel olarak parlayan ışık toplarına benzeyen bir veya daha fazla çakra içerdiğini açıklıyor. Yumurtanın yedi ana çakrası vardır, ancak hücre öncesi spermin, yukarı ve aşağı uzanan bir dizi çakra topuna sahip bir kalp-beyni vardır. Yumurta ve sperm bir araya geldikçe veya birleştikçe, çakralar ideal olarak solar pleksus alanında tek bir düz kenarlı çakrada birleşir, bu alanın yaklaşık üçte ikisi bu alanın üzerinde ve üçte biri aşağıdadır. Bu, kenarında girintiler olan bir çakra diskiyle sonuçlanır. Bu diskin oluşumuna yol açan aşamalardan herhangi biri sırasında, travma – ya kalıtsal olarak ya da döllenen yumurtanın başına gelen bir şey – nihai füzyonda kusurlara neden olabilir: tipik yedi çakra modeliyle sonuçlanan yapışkan çakra parçaları. Genç döllenmiş yumurtada,

nükleer membrana bağlı yapılar. Bu noktadan sonra çakralar meridyenlere demirlenir.

Gebelik sırasında genellikle ayrı çakra toplarımız olduğundan, bir fetüs annesinin çakra toplarını kullanmasını kopyalar.[60]Büyük olasılıkla, çakra tıbbı uygulayıcılarının - ve bu konuda profesyonel terapistlerin - konuları, sorunları ve kalıpları bir öznenin annesiyle bu kadar sık ilişkilendirmesinin nedenlerinden biri, çocuğun çakralarını annenin çakralarından sonra modellemesidir. Daha sonra onun yaşam bakış açılarını ve tutumlarını ve davranışlarını "miras alırız". Ancak McFetridge'e göre, birincil hücreyi etkileyen faaliyetlerin sonuçları tüm yaşamımız boyunca bizimle kalır ve genlerin açılıp kapanmasına neden olur. Modelleme önemlidir, ancak birincil hücre de öyle.

Bu teori ile ilgili olarak Dr. Scroggins'in önerisi, ilk kod dizimize yaşamımız boyunca erişilebildiğidir, ancak hücresel kodlarımızda yarıklar yaratan frekans seviyelerindeki değişikliklerden etkilenebilir. Elbette her iki ebeveynden ve atalarından temel kombinasyonlar alıyoruz. Bu etkiler, "uyuyan" hücreleri veya genlerimizi, tutumlarımızı ve davranışlarımızı değiştirebilecek potansiyel oyun değiştiricileri bile harekete geçirebilir. Bir noktada, Scroggins'in teorisine göre bilim, bir bireyin ilk kodunu, hatta ebeveynlerin kodlarını, deneğin dondurma zevkinden yaşamak için ideal coğrafi konumuna kadar her şey dahil olmak üzere gelişimini yansıtmak için nasıl analiz edeceğini bile bulabilir. .[61]

Çakraların embriyonik gelişimin hayati bir parçası olabileceğini açıklayan bilimsel bir teori de var. Araştırmacı Richard W. Maxwell, "Çakraların ve Duanın Nörobiyolojisi" adlı bir makalede, çakra alanıyla ilgili zorluğun, fiziksel olmayan bir şeyin fiziksel olarak nasıl çalışabileceğini gösterdiğini kabul ediyor. Maxwell'in teorisi bizi doğrudan bir embriyonun yaşamına götürür; bu süre boyunca bölünen hücre, elektrik iletimi ile bağlantılı olan boşluk bağlantılarından geçer. Maxwell, bu boşluk kavşaklarının çakraları ve meridyenler de dahil olmak üzere diğer süptil sistemleri ve bizi fiziksel olarak neden etkileyebileceklerini açıkladığını söylüyor.

Boşluk bağlantıları, iki bitişik hücrenin sitoplazması arasındaki hidrofilik geçişlerdir. Altıgen şekillerde düzenlenmiş belirli proteinler tarafından oluşturulurlar ve elektrik iletiminde yer alırlar. Faaliyetleri arasında hormon salgılarını senkronize eder, nöronların ateşlenmesine yardımcı olur, nöronları glial hücrelerle ilişkilendirir ve

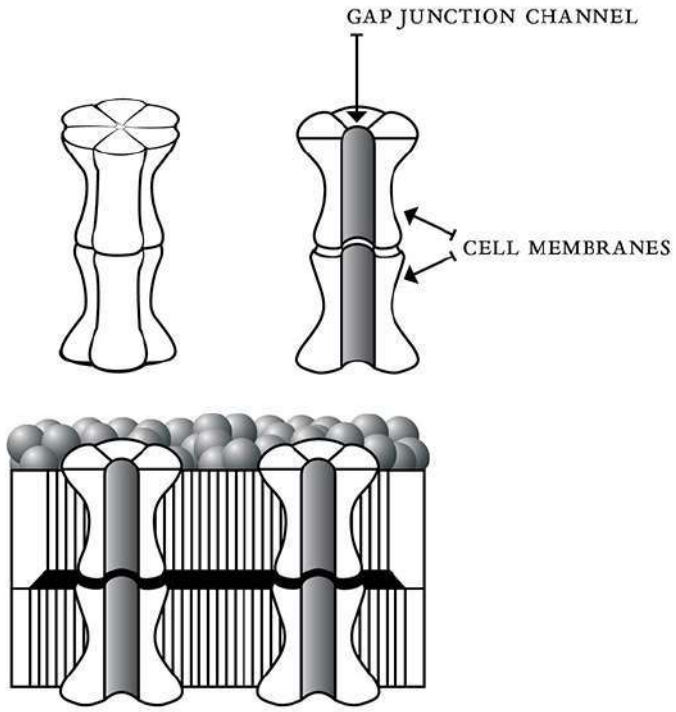
embriyolojik gelişimde aktiviteyi koordine eder. Bazı araştırmacılar, akupunktur noktalarının ve onları birbirine bağlayan meridyenlerin, aralıklı bağlantıların yoğun alanlarından ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir. Çakralar, otonom hücreleri ve otonom ve diğer sinir hücrelerinin farklılaşmasını kontrol eden merkezi sinir sisteminin bölümlerini birbirine bağlayan boşluk bağlantılarıyla ilgilidir.

Temel olarak, belirli bölgelerde yoğunlaşan boşluk bağlantılarının her biri klasik olarak bilinen bir çakra ile ilgilidir. Bu alanlarda boşluk bağlantıları, endokrin sistem ve merkezi sinir sistemi ile de ilişkilidir. Bu senaryoda Hindu tarafından önerilen sushumna, omurgadan beyne uzanan ve ikisi arasında tam bir elektriksel bağlantıya izin veren bir glial hücre ağına eşdeğerdir. Ayrıca boşluk bağlantılarıyla ilgili nöral tüpü de içerir.

Çakralarla ilgili olarak bu boşluk kavşaklarıyla ilgili üç ana faaliyet vardır:

- Dorsal merkezi sinir sisteminde yer alan fiziksel bir taban
- Bu taban içinde bir konsantrasyon noktası
- Bu fiziksel temelin, zihinsel faaliyetleri de etkileyebilen glandüler sekresyonlar üzerindeki etkisi

Aslında çakralar, bu noktalardan çıkan veya en azından bu noktalara bağlanan süptil yapılarsa, çakra aktivitesindeki bir değişiklik, merkezi sinir sistemindeki fiziksel merkezleri değiştirir.



İRESİM52 - GAPJUNCTIONS:Boşluk bağlantıları, enerjiyi iki hücre zarı boyunca yönlendirir. Bu görüntü, iki nöron arasındaki boşluk bağlantılarını gösterir.LLEWELYN TARAFINDAN RESİMLENDİRME SANAT BÖLÜMÜ

Bu nöral hücrelerle, özellikle nöral kret hücreleriyle bağlantılı olmayan tek çakralar, sinir pleksuslarına bağlı olmayan daha yüksek çakralardır. Ancak yüzün kemikleri ve kıkırdakları ile başın bazı kısımları nöral krest hücrelerinden oluşur. Oluştuktan sonra bile yüksek çakraları merkezi sinir sistemine bağlı tutabilirler.

Boşluk bağlantıları teorisi ayrıca çakraları hormon sistemleriyle ilişkilendirir. Bu önemli bir nokta çünkü çakra tıbbı, zihinsel eylemler yoluyla glandüler salgıları kontrol etmek için teknikler içeriyor. Bilim, elektrikle çalışan boşluk bağlantılarının endokrin fonksiyonlarını da etkileyebileceğini gösteriyor.

Maxwell aslında çakraların fiziksel olmayan olarak algılanmasının nedeninin, hem merkezi sinir sisteminin hem de otonom sinir sisteminin kimyasal sinaptik işlevlerinin (aynı zamanda elektrik iletimini de içerir) ayırt etmenin elektriksel boşluk bağlantı ağlarından daha zor olup olmadığını merak ediyor. Başka bir deyişle, kimyasal temelli sinir fonksiyonları, elektriksel boşluk kavşağından farklı şekilde yayılır.

ağlar. Bir yogi için, bir çakranın fiziksel temeli, merkezi sinir sistemi, otonom sinir sistemi ve endokrin sistemin bilinçli kontrolü için erişilebilir hale gelen alt elektrik devrelerindedir. Yoga eğitimi, bu ince elektrik devrelerine ve işlevlerine erişim sağlar.

22. bölümde göreceğiniz gibi, Kundalini de bu teoriyle açıklanabilir. Bununla birlikte, şu anki düşüncemizi bitirmek için, Maxwell, omurganın sonundaki ve omurilik ile ilişkili hücrelerle ilişkili alışılmadık derecede yüksek bir boşluk bağlantısı konsantrasyonu kaydetti. 4. bölümde ele alınan koksiks ve diğer birinci çakra fiziksel mekanizmaları, bir fikir, kundalini'nin, en azından kısmen, omuriliğin uç filamenti olan filum terminale'den yükselen omurga içindeki polar moleküller arasındaki değişikliklerin bir tanımı olduğudur. beyin. Onu kundalini ile ilişkilendiren uzmanlar arasında, sinir hücresi gövdeleri içerdiğini ve çakra noktalarını birbirine bağladığını belirten Sir Arthur Avalon yer alıyor. Motor veya hareket nöronlarımızın yanı sıra beyindeki nöronların çoğu polar veya çok kutuplu olarak kabul edilir. bu, diğer nöronlardan gelen birçok bilginin entegrasyonuna izin verecek şekilde şekillendirildikleri anlamına gelir. Bu model, omuriliği, kundalini yükseldikçe boşluk bağlantıları açılan bir dizi boşluk bağlantısı – bağlantılı hücreler olarak tasvir eder.[62]

Çakraların Yapısı

Bu bölümde şimdiye kadar söylediklerimizi özetlemek gerekirse: sinir pleksusları olarak çakralar nörolojik sistemde yapılanmıştır, yani kimyasal ve elektrikseldirler. Ayrıca hormon ve kardiyovasküler sistemlerde demirlenirler. Basit bir duygu veya ilişkisel değiş tokuş, tek bir çakra tarafından ve bu çakra aracılığıyla iletilebilir ve bir anda, fiziksel bedendeki binlerce başka bölgeye, dolayısıyla diğer büyük veya küçük çakraların herhangi birine veya tümüne iletilebilir. diğer gerçeklik seviyeleri.

Frekans bantları olarak çakralar, erişimlerinde sınırsızdır. Çoğunlukla enerji, ilişkili aurik alan yoluyla dış dünyadan alınır ve daha sonra ilgili çakraya aktarılır, bu da daha sonra verileri her yöne - kimyasal, elektriksel ve alanlar ve frekanslar yoluyla yayar. Tersi de doğrudur. İster fiziksel olarak, ister renk veya ses yoluyla çalışıyor olsunlar, çakralar tüm gerçekliğin içine nüfuz eder.

Bir sonraki bölümün konusu olan kundalini'nin yanı sıra çakranın doğasını daha da tam olarak anlamak için 1. bölümde ilk kez tanıttığım bir konu olan çakra yapısı konularına dalmak istiyorum. Çakralar organlardır. Bu, enerji akışına, yapısal organizasyona ve dönüşe göre belirli şekillerde işlev gördükleri anlamına gelir. Bu konuları incelerken, bu kitaptaki alıştırmaların çoğunun bu bilgilerden yararlanmanızı sağladığını bilin.

Çakralar, Yapı ve Spin

Daha önce belirlediğimiz gibi, çakralar hayatımızda bir yin-yang dengesi sağlar. Bunu, enerjiyi vücudun sol ve sağ taraflarına ve çakranın içinde sol taraftan sağ tarafa akıtarak yaparlar. Sol taraf dünyadan enerji alır ve sağ taraf bizimle ilgili bilgileri dünya ile paylaşır. Ön ve arka tarafların her biri farklı bilgileri işler -sırasıyla günlük ve doğaüstü- ve iç tekerlek ruhsal işlevimizi yönetirken, dış tekerlekler dış dünyaya uyum sağlamamıza yardımcı olur. Bu faktörler çakra dönüşü oluşturmaya yardımcı olur.

Pek çok bedensel enerji spin yayar. Örneğin kalbin lifleri, kalp kaslarının döngüsel spiraller oluşturmasına neden olur. Kırmızı kan hücreleri de döngü halindedir, hücre zarları jeodezik bir kubbeye benzeyen bir protein altıgen ağıdır. Eklemler, kemikler gibi spin yoluyla hareket eder.[63]

Bu yaşam dansındaki faktörlerden biri, kalp tarafından üretilen bir manyetik rezonans şekli ve bunun sonucunda ortaya çıkan sol ventrikül torsiyonu, süptil enerji çalışmalarımızdan ödünç alınan ve şu anki tartışmamız için önemli olan bir terimdir.[64]

Vücutta sayısız spin örneği vardır. Örneğin, bazı kırmızı kan hücreleri disk şeklindedir. Formları nedeniyle, kan damarlarında spiral şeklinde hareket ederler - DNA çift sarmallarında ve büyümeyi etkileyen kuvvet çizgileri olarak tanımlanabilecek birçok organik ve inorganik madde formunda bulduğumuz aynı tür bükülmeler.[65]EMF'ler genişlediğinde ve tabii ki çakraların hareketinde dönüş veya girdaplar buluruz. Aslında, küçük bir frekans farkıyla iki benzer rotasyonumuz olduğu her zaman, bir girdap ile sonuçlanırız.

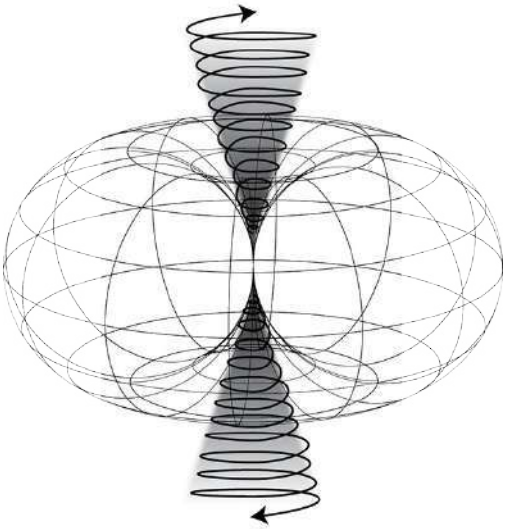
Sıklıkla spin oluşturan şekillerden biri, çörek veya simit gibi görünen bir simittir. Torusun bir özelliği, gerçekten sadece bir yüzeyi olan bir Mobius şeridi gibi bağlanmasıdır. Parçacık fiziğinde, torus şunları sağlar:

parçacıkları hızlandırmak için en iyi ortam. Aynı zamanda, bazen kara delik olarak adlandırılan boşluk veya sıfır noktası alanına potansiyel bir açıklıktır.[66]Resim 53 içinde vakum veya sıfır noktası alanı olan hem bir simit hem de bir simit gösterir.

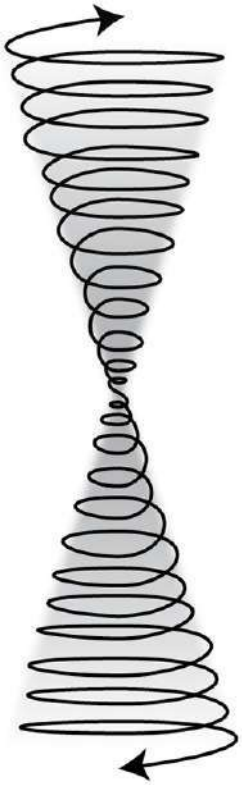
Birçok modern çakra uzmanı, çakrayı iki uçlu bir trompet, birbirine bağlı iki küresel torinin bir tasviri olarak tasavvur eder. Bu şekilde çakra torus bir jiroskop gibi çalışır ve aslında tüm vücutta ve çevresinde torus benzeri bir enerji akışı yaratır ve bizi bir çörek ortasında bırakır; başımızın ve ayaklarımızın etrafındaki akış çift yönlüdür, gelgitler gibi önce bir yöne sonra başka yöne akar.[67]Bu benzetme aynı zamanda kundalini'yi tamamlayıcı yin ve yang zincirleri ile çift sarmal sarmal şeklinde tanımlar.[68]resim 54torustan çakranın nasıl yapıldığını gösterir ve kalbin simetrisini toroidal olarak ortaya çıkarır.

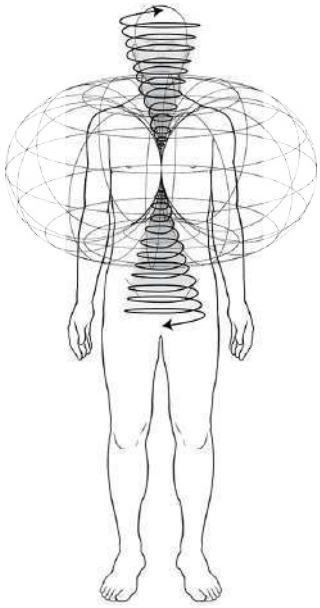


iRESİM53 - TSAHİP OLMAKTORUS, ZERO-PmerhemiNSERT,VECHAKRA:bu halka şeklindeki simit (üstte), bir kara deliğin veya merkezdeki sıfır noktalı bir vakumun etrafında döner. Belirtildiği gibiresim 54, bir çakra bir torus gibi tasvir edilebilir, merkezi enerjinin serbest bırakılabileceği veya çekilebileceği bir boşlukla karşılaştırılabilir.LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME



İRESİM54 - TWO-STANIMLANMIŞCHAKRA(AYRILDI)VEHEART'SFIELD (SAĞ):Çakraların genellikle omurga ile bağlantılı iğ olan bir torustan yapıldığı düşünülür. Kalbin elektromanyetik alanı, torus şekillerinin ve dönüşün bir birleşimidir.RESİM MARY ANN ZAPALAC VE LLEWELLYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN



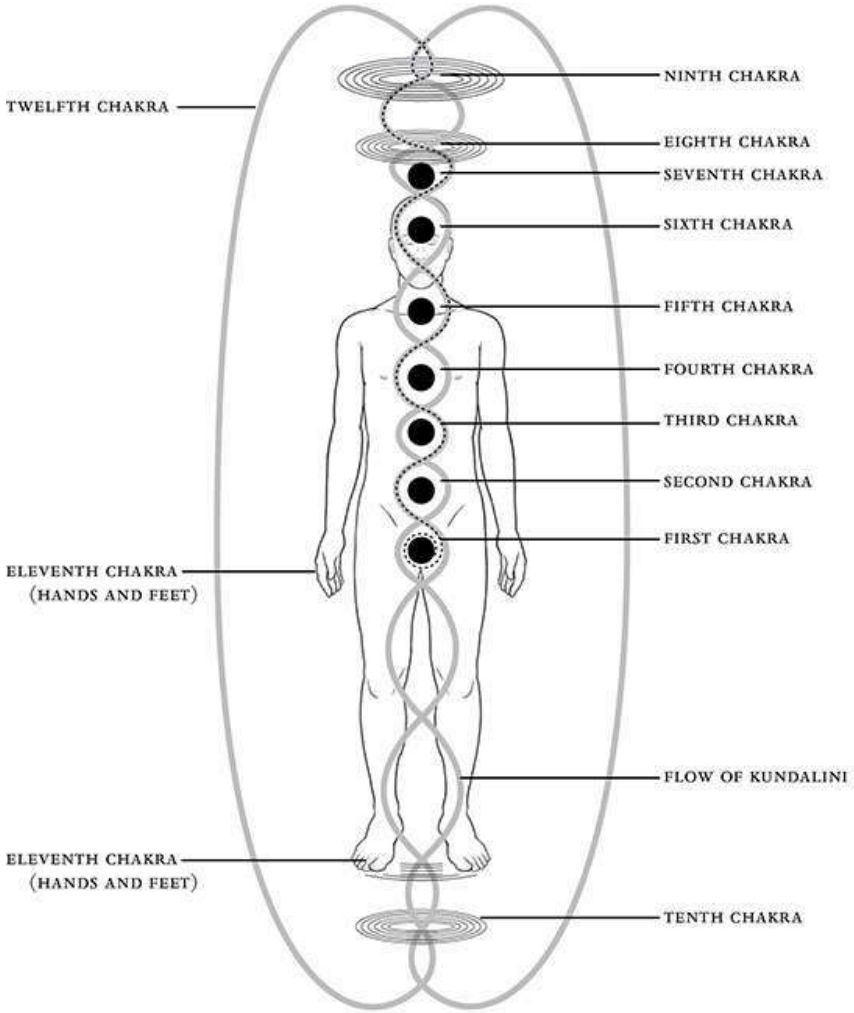


Vücutta bu spiralleşmenin meydana gelmesinin nedenlerinden biri, iki taraflı simetriden kaynaklanmaktadır - iki tarafımız olduğu gerçeği. Altıncı çakrayı hangi kuvvetlerin döndürebileceğini düşünün. Endokrin bakış açısından, hipofizin zıt yönlerde dönebilen ve böylece bir dönüş oluşturan iki bölümü vardır. Çakralar açısından, bir çakranın vücudun sol ve sağ tarafında yer alması ve ayrıca sağ ve sol tarafının bulunması, farklı frekans veya dönme hızlarına sahip iki dönen vektörün üretilmesini sağlayarak, çakra desenleri yaratan iç ve dış enerji akışları fikri. Gerçek form, fiziksel düzeyde temel elektriksel, yerçekimi ve omurga tarafından üretilenler gibi gelişimsel frekanslar tarafından oluşturulan frekans oranı ve dönüş yönü tarafından üretilir.[69]

Bunu açıklamak için, omurgaya yakın akan elektrik akımları dönüş yönlerine neden olur. Omurganın sağ tarafında pozitif yüklü bir akım bulunur, sol tarafında negatif yüklü bir akım vardır ve merkez nötrdür. Bu açıklama sırasıyla sağ, sol ve orta nadilerle de ilgilidir. Sağ taraftaki akım, ilk çakranın tepesine gelene kadar sağa doğru ilerler, ardından bölünür. Sağ taraftaki akımın bir kısmı omurganın sağ tarafında devam eder ve diğer yarısı, birinci çakranın üstü ile ikinci çakranın altı arasında, omurganın sol tarafına geçer. Bu pozitif yüklü akım şimdi hareket ediyor

sol taraftan yukarı ve üçüncü çakranın altından tekrar geçer. Sol taraftaki akımın aynı zikzak tarzında çalışmasıyla, döngü yolu devam eder.

Sağ taraftaki (pozitif) akım baskındır ve birinci çakranın sağ tarafına geldiğinde ilk çakrayı sola döndürür. İlk çakra şimdi saat yönünün tersine döner. Pozitif akım ikinci çakranın tepesindeki ana üsse döndüğünde, ikinci çakrayı sağa veya saat yönünde döndürür. Bu senaryoda, tek sayılı çakralar genellikle saat yönünün tersine döner ve çift sayılı çakralar saat yönünde döner.[70]DenizResim 55bu akımları üreten nadilerin çapraz geçişinin bir tasviri için.



İRESİM55 - TSAHİP OLMAKRISING OFCHARJLAR:Pozitif ve negatif akımlar yükseldikçe ve burada on iki çakra sistemi modelinde gösterilen çakraları çaprazlayınca, kundalini modelimizin ortaya çıktığını görüyoruz. Noktalı çizgi, birinci çakranın sol tarafında bulunan ve dişil olarak kabul edilen ida nadi ile ilişkili negatif yükü gösterir. bu

pingala, birinci çakranın sağ tarafında ortaya çıkar ve pozitif olarak kabul edilir. Kundalini bunlardan ve merkezi sushumna gibi diğer nadilerden akar.MARY ANN TARAFINDAN RESİM ZAPALAC VE LLEWELYN SANAT DEPARTMANI

Mantık ayrıca, çakra blokları gibi elektrik akışındaki bozuklukların çakraların yönünü değiştireceğini öne sürer. Çakra dönüşünün başka bir açıklaması bizi, Kozyrev'in uzayda hareket eden dönüş dalgaları olarak adlandırdığı burulma alanları tartışmalarımıza geri götürüyor. Burulma dalgaları, entropinin veya evrendeki bilgiyi içeren düzensizliğin, doğal yasayı yerine getirerek sürekli olarak nasıl korunduğunu açıklar.

Bir hatırlatma olarak, entropi arttığında, bilgi o halden kaybolur, sadece başka bir yerde yeniden ortaya çıkar. İkinci bölgede entropinin azalmakta olduğu söylenebilir. Göründüğü kadar mantıksız olsa da, aşağıdakiler doğrudur:

- Entropi artışı, bilginin kaybolmasına eşittir
- Entropi azalması, görünen bilgiye eşittir

Entropinin azaldığı yerde, disklerin saat yönünün tersine dönmesini sağlayan (yukarıdan görüldüğü gibi sola doğru hareket eden) solak burulma denilen şeyi elde ederiz. Deneyler, solak burulmanın bitki ve çiçeklerin büyümesi gibi yang tipi reaksiyonlara neden olduğunu gösterdi. Bu, enerji eklendiğinden mantıklıdır. Entropinin arttığı yerde sağ el burulma var. Çalışmalar, sağ elle burulmanın disklerin saat yönünde (yukarıdan bakıldığında sağa doğru hareket ederek) dönmesine neden olduğunu göstermiştir; Yönlendirmede daha fazla yin olan bu dönüş, enerjiye mal olur ve bitkilerde ve çiçeklerde güç kaybına neden olur.[71]

Formülümüz şimdi şöyle görünüyor:

- Entropi artar — bilgi kaybolur — sağ elle burulma saat yönünde dönüş
- Entropi azalır — bilgi görünür — sola doğru burulma saat yönünün tersine dönüş

Bu bulgular, saat yönünün tersine dönüşlerin enerji eklediğini ve saat yönünde dönüşlerin enerjiyi çıkardığını düşündürür. Ancak bu sonuca dikkat etmemiz gerektiğini öneriyorum. Deneyler sırasında bir ayna kullanıldığında, burulma alanı polariteyi tersine çevirerek özelliklerin tersine dönmesine neden oldu.[72]düşün

aynaya bakınca ne oluyor Ortaya çıkan görüntü, "gerçek" yaşamınızın karşısındadır. Deneyde bir ayna varken kutuplarda meydana gelen şey budur. Saat yönünde dönüşler enerji getirdi ve saat yönünün tersine dönüşler enerji kaybetti. Bu nokta önemlidir, çünkü birçok çakra sistemi, saat yönünde dönüşlerin enerji kazanımına neden olduğunu ve saat yönünün tersine dönüşlerin enerji kaybına neden olduğunu belirtir. Kendi pratiğimde, bireylerin oldukça farklı olabileceğini buldum. Bazı kişilerin çakraları sürekli olarak saat yönünde çalışır ve diğerleri tipik olarak saat yönünün tersine döner, bu nedenle çeşitli sistemler, sistemi ilk kimin yarattığına bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Diğer faktör ise, her çakra ile ilgili iki tekerlek olduğuna inanmam. İç çark aslında merkezdeki sıfır noktası boşluğuna bağlanır ve ruhsal özümüzü yansıtır. Dış tekerlek programlamamızı tutar ve daha yaralı benliğimizi yansıtır. Bu iki tekerlek zıt yönde çalışır. Çoğu insan kendini iç çarkından ziyade dış çarkıyla tanımlar. Hangisiyle özdeşleştiğimize bağlı olarak, saat yönünde ve saat yönünün tersine işlevlerimiz farklı olabilir.

Genel olarak, iç çarkımız sorumlu olduğunda, saat yönünde dönüşlerin enerji getirdiğine ve saat yönünün tersine dönüşlerin enerjiden çıktığına inanıyorum. Sonra tekrar, herkes benzersizdir. Kesin bir sonuca varamamakla birlikte, çakranın iç tekerleğinin bir ayna gibi çalışarak burulma özelliklerini değiştirip saat yönünde hareketin enerji getirmesine ve saat yönünün tersine hareketin enerji kaybetmesine neden olması mümkündür.

Ek araştırmalar, keşiflerimize daha fazla karmaşıklık katar. Çakra tıbbı uygulayıcıları, zamanı ve mekanı değiştirme ve siddhi hediyeleri gibi neredeyse mucizevi sonuçlar üretme yetenekleriyle tanınırlar. Kozyrev'in ardından yapılan araştırmalar, bu tür büyülü çakra anlarında neler olabileceğini gösteriyor. 1980'lerin sonlarında yaptıkları çalışmalarda, iki Japon fizikçi, Hideo Hayasaka ve Sakae Takeuchi, bir jiroskopu hızlı bir şekilde sola dönüşle döndürdüler. Jiroskop ağırlık değişikliği göstermedi; ancak, sağa döndürülmüş olanın daha az ağırlığa sahip olduğu veya bir "havaya kaldırma etkisine" maruz kaldığı bulundu.[73]

Kozyrev'in teorilerine göre, bu etkiler uzay-zamanda iki nokta arasında bir bükülme vektörü olarak görüntülenebilen bir burulmanın doğası ile açıklanabilir. Sorun aslında ağırlık değil, zamanla ilgili. Zaman daha ince

Sağ elli bir burulma dalgasının sonu ve diğer uçta daha yoğun, uzayın doğasını ve her iki tarafta ne kadar kütlenin algılanabileceğini değiştirerek, bir anti-yerçekimi etkisi yaratıyor.[74]Solak dönüşler gibi zamanın daha yoğun olduğu her yerde, aslında negatif zaman akışına sahibiz ve bilgi elimizden alınıyor; ESP daha kolay hale gelir.[75]Sağ el dönüşlerinde olduğu gibi zamanın daha ince olduğu durumlarda bilgi eklenir.[76]Frekans temelde değiştirilir, boşlukla olan ilişki değişir; Spin paterni, bilgi ile ne olacağına karar verir.[77]



Çakra Hangi Yönde Dönüyor?

Bu soruyu bilimsel bir bakış açısıyla cevaplamak için vektör bilimini çakraoloji ile ilişkilendirebiliriz. Bir toroid alanının iç katmanlarının hareketi, yoğunluk veya kapasite oranına ve bunun nasıl dağıldığına bağlıdır. Özetle, merkezdeki yerçekimi alanı pozitifse, torus saat yönünde hareket edecektir. Negatif yüklüyse saat yönünün tersine hareket eder. Yönlü dönüşün bu basitleştirilmiş açıklaması, gezegenlerin dönüşü için bile geçerlidir. Çakraları, birçok metafizikçinin yaptığı gibi toroid alanları (bir torus tarafından üretilen alanlar) olarak görürsek, Hermetik gelenekte söylenenlerle hemfikir olabiliriz: "yukarıda olduğu gibi, aşağıda da."[78]



Çakralar ve Ünlü Lotus

Şimdi çakraların neden döndüğü ve bu dönüşün çakrayı ve bizi nasıl etkilediğine dair birkaç öneride bulunduk. Peki ya çakraların nilüfer olarak tasvir edilmesinin nedeni? Konsepti kavramanın bir yolu, iki pervane kanadı olan bir helikopteri hayal etmektir. Tam hızda giderken, benzer frekansları paylaşırlar ve bir bulanıklık algılarsınız. Yavaşladıklarında farklı frekanslarda dönmeye başlarlar ve belirgin bir nilüfer deseni ortaya çıkar.

Genel olarak, iki dönme hızı eşit ve zıtsa, vektörler taban tabana zıt iki noktada buluşacaktır. Ama eğer küçük bir fark varsa - bloke bir çakra veya çakra gibi gerçeklik seviyeleri işleme durumunda olduğu gibi,

eterik ve nedensel, tutarsız oranlarda - merkez dışında birleşirler ve sonunda bir dairenin farklı bölümleriyle karşılaşırsınız. Çok yüksek sayıda taç yaprağı aslında çok az fark olduğunu gösterir, ancak rezonans nedeniyle daha düşük sayılar da aynı şekilde meydana gelebilir.[79]İlginç bir kenara, frekans oranları bire yakın olduğunda, iki bileşenin birbirini iptal etmeye başlamasıdır. Sonuç, vektörlerin merkeze doğru ve ardından kenarlara doğru spiral şeklinde çıkmasıdır - ve tipik olarak çakralarda algılanan girdaplara sahibiz.[80]

Beyaz bir araştırma önlüğü giyen, elinde ders kitabı ve mikroskop bulunan bir biyolog, bu bölümün çoğundan memnun olacaktır. Tamamen biyolojik bir bakış açısından, çakralar vücudumuzun nörolojik ve biyokimyasal sistemleriyle iç içedir. Bu nedenle, bir çakra birçok yönü olan bir organdır. Psikofizyolojik, elektromanyetik, sonik ve ayrıca embriyonik gelişimin önemli bir bileşeni olduğunu gördük, bu da diğer disiplinlerden bilim adamlarının şimdi büyüleneceği anlamına geliyor. Ama onlar aynı zamanda daha büyük bir süptil enerji beden ailesinin üyeleri olan eterik organlardır. Birçoğu yedi beden çakramızla bağlantılı olan bu daha büyük enerji bedenlerinin veya gerçeklik seviyelerinin her biri, kendi çakra sistemine de sahiptir. Bu ek gerçeklik düzeylerinden birkaçı, eterik, astral, zihinsel, nedensel ve buddhic planlarını içerir.

Bu karmaşık organın saf sanatını anlamanıza yardımcı olmak için, çakranın çeşitli yapısal yönlerini de sergiledim. Bir frekans bandı üzerine kurulmuş bir çakranın da bir enerji akışı, dönüşü ve şekli vardır. Gerçekten de çakralar hayatımızın her aşamasında karşımıza çıkan çok yönlü organlardır.

Çakralar, kendi içlerinde, insan bedenlerinde gerçekten ilahi varlıklar olduğumuza dair asırlık inancı güçlendirir. Yine de bunlar - fiziksel sağlık, psikolojik esenlik ve ruhsal bilinç için - işlev görmek için özel bir aktivasyon gerektiren araçlardır. Bu aktive edici unsur kundalini, ilahi alev ve bir sonraki bölümün konusudur.



Kundalini Yükseliyor

TSAHİP OLMAKKUNDALINIkendi annen. Bireysel annen. Ve tüm geçmişini, özlemlerini, her şeyi teybe kaydetti. Ve yükselir çünkü sana ikinci doğumunu yapmak istiyor, ama o senin bireysel annen. Onu kimseyle paylaşmıyorsun.

Lsıvı ateş. İlahi ışık. Kutsal Evlilik. Büyük Mutluluk. Kutsal Ruh, kırmızı yılan, yaşam enerjisi. Kundalini, yüzlerce kültürde birçok isimle bilinir. Kozmik enerjinin bu yoğunlaştırılmış formu, sıklıkla, önce omurganın tabanında kıvrılmış bir şekilde yatarken ve sonra dalgalı bir yılan gibi yükselerek, çakraları delip aydınlanmayı tetiklerken tasvir edilir. Kundalini'yi ruhsal, enerjik ve biyolojik seviyelerde anlamak, nihai amacı insani ve ruhsal niteliklerimizi birleştirmek olan çakra tıbbının anahtarını elinde tutmaktır, böylece hayatta olduğumuz her gün mükemmel olur.

Bu bölümün amacı, dönüşüm ve dönüşümün dişi kışkırtıcısı olan tanrıların bu alevini örten perdeleri aralamaktır. Hindu geleneğinde binlerce yıl önce ortaya çıkan kundalini'nin en geleneksel hikayesini ilk kez keşfettikten sonra, kundalini'nin temel kavramlarını çeşitli kültürlerin bakış açısından daha fazla tanımlayacağım. Son tartışma, kundalini'nin genellikle Hindu terimleriyle açıklansa da, dünya çapında bir fenomen olduğunu ve her birimiz için geçerli olduğunu hiçbir şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanıtlayacaktır. Bu bizim doğuştan hakkımızdır.

Bölüm 5 boyunca yaptığım gibi, kundalini'nin nörolojik, hormonal, elektromanyetik ve diğer fiziksel yönlerini inceleyerek bilime geçeceğim. Ancak göreceğimiz gibi, kundalini fiziksel olaylara karşı fizyolojik bir tepkiden daha fazlasıdır; bilinci ateşleyen bir havai fişektir.

Bu bölümü kapatırken, kundalini geliştirmenin ve çakra tıbbına katılmanın temel nedeni hakkında fikir edinmiş olacağınızı umuyorum. Botswana'daki Kalahari Çölü'ndeki Kung halkı bir kabile efendisi olarak, kundalini uyanışını teşvik etmenin nedenini paylaştı. *!kia*devlet — dürüstçe "Yeniden kendim olabilirim" diyebilmektir.[1]

Gerçekte olduğumuz kişi olmak güzeldir.

Hint Edebiyatında Kundalini: Aşkın Annesi

Kundalini'nin hikayesi, birçok Doğu ve Batı manevi geleneğini kucaklayan bir kozmoloji sağlar. Bununla birlikte, bağlam ne olursa olsun, bu dişil enerjiyi bilmek, kutsal anne tarafından bilinmelidir, bizler, çocukları, onların içinde oynarken sonsuz baba ile dans eden ebedi dişil.

iyilik evreni. Bazılarını bu bölümde inceleyeceğim kundalini'nin varlığını birçok farklı kültür doğrulasa da, belki de hikayeyi en iyi antik Hindular anlattı.

Kundalini kelimesi Sanskritçe kelimeden gelir.*kundal*"spiral" veya "bobin" anlamına gelir. Yogada kundalini aynı zamanda kadınsı tanrıça Shakti'dir. Vücudun içinde, kıvrılmış ve dinlenme halinde ya da uykuda yatan bir yılanı andıran bir enerji santrali olarak tasvir edilmiştir.

3000'den kalma kutsal Hint metinlerinde kundalini'ye yapılan düzinelerce referans yer almaktadır.M.Ö.hepsi günümüz Hindistan ve Pakistan'ından çıkıyor. İçinde *Yajurveda*, yükselen kundalini, kötülüğü yok etmek için sadık bir eş gibi yükselen bakir bir enerji ile karşılaştırılır. Hareketlerinin her biri çakraları delen bir ateş yayar. İçinde*saundarya lahari*Kundalini'nin ilk altıncı çakraları deldiği ve ardından adım adım hareket ederek taç çakraya girdiği söylenir. O taca ulaştıktan sonra, göre*Yoga Sikha Upanişad*, kurtuluşa ulaşabiliriz.

Çoğu referansta kundalini, biçim veya nitelik içeren ve içermeyen yüce bilincin bir yönü olarak tanımlanır. Nitelikler veya niteliklerle birlikte görüldüğünde kundalini, İlahi Ana'nın veya büyük tanrıçanın bir yansıması olarak kişileştirilir. Sir John Woodroffe'un literatür yorumuna göre, bu ilahi enerji kutuplaştığında veya durağanlaştığında buna kundalini denir; dinamik veya akıcı olduğunda buna prana denir.[2]

Klasik Keşmir Shaivism literatüründe kundalini'nin üç tezahürü vardır. Tantrik ustası Abhinava Gupta terimleri kullandı*purna-kundalini* ya da evrenin ilahi dişil enerjisini tanımlamak için Prana Shakti;*pranakundalini*kundalini'yi bir yaşam gücü olarak vurgulamak, ayrıca beş prana vayus'a bölünmüştür; ve*urdhva kundalini*uyanmış yılanın yukarı doğru hareket eden ve evrimsel enerjisini etiketlemek. Bu üç kundalini seviyesinin her biri, üç seviyeden biriyle ilgilidir. *lokalar*parlak boşluğu, enerjiyi ve formun görünümünü temsil eden varoluş alemleri. Ayrıca üç ses (mantra olarak kullanılabilir) ve yantralar, bizi her birinin başlangıcına geri getiren yaratıcı gücün geometrik haritaları da bağlantılıdır. *loka,*ya da evren.[3]Dolayısıyla, formun arkasındaki enerji olan kundalini'nin karmaşıklıklarından birkaçını görüyoruz.

Her zaman, Kundalini Shakti karmaşık bir aşk hikayesinin parçasıdır. Dinlenmeden uyandıktan sonra, omurgada yukarı doğru hareket eder, en tipik olarak, omurgada bulunan ana nadi olan sushumna yoluyla, yükselirken çakraların etrafında dönen, genellikle “kula yolu” olarak adlandırılan bir yolculukta. Shakti yukarı dalgalanırken ve çakraları delerken, aydınlanmaya giden yolu temizlemek için içlerinde tutulan sorunları uyarır. Amacı, eşi Shiva'nın bulunduğu taç çakradır. Onların birleşmesi, karşıtların birliğini betimleyen dünya çapında bir aşk hikayesidir.[4]

Shakti ve Shiva aslında gözlemlenebilir evrenin arkasındaki nihai gerçeklik olan Brahman'ın dualistik yönleridir. Brahman sonsuzdur, zaman ya da uzaydan bağımsızdır ve bilinen ve bilinmeyen her şeyin kaynağıdır. Bhagavad Gita'da Brahman, “Temizlenmemiş” olarak anılır; içinde*Maitri Upanishad,* Brahman, "Sonsuz Olan'dır... Bütün bunlar yalnızca O'nun tarafından düşünülür ve O'nda çözülür." Bu yüzden Brahman'a ve onun içinde ve onun tarafından tutulan devlete yaklaştıkça, Brahman'ın tamamlayıcı ilkelerini elde etmeye çalışırız. Shakti, genellikle dinamik ve kinetik olarak kabul edilen yaratıcı enerjidir ve Shiva, statik ve kalıcı olarak kabul edilen bilinçli ilkedir.[5]

Başlangıçta, Shakti enerjisinin yukarı akışı nispeten basit geliyor. Kundalini uyanır ve sushumna nadi boyunca yukarı dalgalanır, o giderken altı çakranın her birini uyandırır. Çakraları uyardıkça çakralarda yüklü olan sorunlar harekete geçer. Biz ilgili sorunları çözene kadar engellenen herhangi bir alanda gezinir ve ardından taç çakrasında Shiva ile birleşene kadar yukarı doğru tırmanmaya devam eder.

Gerçek süreç çok daha karmaşık ve bana göre bundan daha güzel. Kundalini bilincini elde etmeyi zorlaştıran bloklar, kilitler, dolambaçlı yollar ve inceliklerle doludur.

Eve Yolculuk

Shakti'nin yükselişinin eve doğru bir yolculuk olduğunu anlamak önemlidir. Bütünlük bizim doğal halimizdir; Kundalini süreci, yanılsama ve ayrılıktan kurtulmanın değil, yeniden kazanmanın bir yoludur. Büyük C ile Yaratılış (evrenin Yaratılışı için) ve küçük harf c ile (bireysel yaratılışımızı temsil eden) yaratma sırasında, Shakti taçtan alt çakralara iner. Bu de-evrim sırasında o olarak bilinir*jagan mohini,*dünyayı şaşkına çeviren, unutkanlığı neden oluyor *Maya,*yanılsama. Bu aşağı düşüş onun fizikselleşmesine ve doğal gücünü ve inceliğini kaybetmesine neden olur. Yeniden uyandığında ve tekrar tırmanmaya başladığında, yavaş yavaş fiziksel olandan süptil olana dönüşür ve sonunda laya-absorpsiyon adı verilen bir süreçte taç çakraya yansıyan yaratıcı ilkeleri yeniden emer. Maya'nın perdeleri dağılır; bir kum fırtınası tarafından temizlenen bir serap gibi, sonunda vahanın yerini görebiliriz. Onun inişi cehalet ve esareti başlatırken, Shakti'nin yükselişi özgürlüğe ve bilgeliğe yol açar.

Ancak uyku halindeyken bile Kundalini Shakti bizim yüksek farkındalıkla bağlantımızdır. Kundalini, form alma halindeyken, vücudun biyolojik fonksiyonlarını ve psikolojimizi yönetir ve değiştirir, tezahürü mümkün kılar. Shiva ile birleştiğinde, kundalini formu aşar ve sınırsız bilinç olarak parlar. Kundalini uyanışında olgunlaştıkça daha net ve belirgin hale gelen kendi ruh şarkılarımızın her zaman ifşasıdır.[6]

Her zaman bizim olduğumuz yerde buluşur. Öyle olsa bile, bizimle olan etkileşimleri biraz düzenli - çok düzenli olmasa da - aşamalarla açıklanabilir.

Kundalini Tırmanışının Aşamaları

Her birimizin kundalini sürecine nasıl tepki verdiğimiz, bireyler olarak bize özgüdür, ancak tutarlı aşamalar ve olaylar vardır. Bir kundalini tırmanışında yer alan genel aşamalar aşağıdaki gibidir:

Arıtma: Yukarı tırmanış için hazırlık **Aktivasyon:**Uyanış olarak da adlandırılan Kundalini uyarılması **Yükselen:** Kundalini'nin nadis ve çakralardaki yolculuğu

Entegrasyon:Işıkta ve ışıkta yaşamak[7]

Bu aşamaları keşfederken, kendinizi zaten bunlardan birinde yaşıyor, belki de bir sonrakine geçmeye hazır olarak hayal edin.

*İlk Kundalini Aşaması:*arıtma

Arınma, bir kundalini uyanışına hazırlanmayı içerir. Bu bilinçli veya bilinçsiz olarak gerçekleşebilir. Çoğu insan günlük aktivitelerini bir kundalini uyarılmasıyla ilişkilendirmediğinden, temel bazen bilinçsizce atılır. Bağımlılıktan kurtulma, aile sistemleri terapisi, manevi bir yola adanma veya iyiliğe odaklanma için harcadıkları yılların onları bir kundalini uyanışına götürdüğünü bile bilmiyor olabilirler - ve sonra aniden hayatları değişir.

Bir kundalini uyanışını gerçekleştirmek için en iyi bilinen teknikler dua, meditasyon, tefekkür ve sadece şefkatli yaşamanın yanı sıra bir dizi yoga odaklı tekniktir. Geleneksel yoga teorisi yedi ana hatlarıyla *sadhanalar,*Uygulayıcının içe dönmesine yardımcı olan günlük ruhsal uygulamalar. Diğerlerinin yanı sıra Hindu, Sih, Budist ve Müslüman geleneklerinde pek çok sadhana türü vardır. Ayrıca Jnana, Raja, Laya, Hatha ve Mantra yoga dahil olmak üzere birçok yoga okulu vardır. Bu yoga gelenekleri arasında yedi temel sadhana vardır:

Sat-karma:vücut temizliği

Asanalar: Duruşlar

Mudralar: El hareketleri

Pranayama: Nefes kontrolü

Pratyahara: Duyuların geri çekilmesi

Dhyana: Meditasyon

Samadhi: Ecstasy (iki tür samadhi vardır:*savikalpa*[kusurlu], içinde hangi dualizm hala var ve*nirvikalpa*, birliğin gerçekleşmesini içeren)

Sekiz kollu yoga veya Ashtanga yoga, diğerlerinin yanı sıra aynı bileşenlerden bazılarına sahiptir. Asana, pranayama, pratyahara, dhyana ve samadhi'yi içerir ve ekler*yama*(ölçülülük (zarardan kaçınma) ve diğer erdemler dahil olmak üzere iffet yoluyla kendini kontrol etme;*niyamalar*veya dini törenler; ve

dharana, bir nesneye sabitleme.[8]Son zamanlarda yogik faaliyetler, kristal terapi, homeopati ve diğer tekniklerin kullanımı da dahil olmak üzere çakra tıbbının tüm biçimlerini içerecek şekilde genişledi.

Özünde, kundalini uygulamasının üç ana felsefesi olduğuna inanıyorum. Bu üç kavram, aktivasyon ve hatta bir kundalini tırmanışı sırasında sunulan destek türü için de geçerli olabilir. Bazı kişiler, kasıtlı olarak bir kundalini uyanışını hedefleyen keskin ve katı bir programı tercih ederler. Hatha yoga çalışmasıyla ilgili yazılardan biri,*Pradipika*, "uyuyan yılanı kuyruğunu tutarak uyandırmak" gerektiğini öne sürerek bu yolun altını çiziyor. Bu bakış açısı içinde, sadece yoğun uygulamalar kundalini enerjisini uyandırmak için gereken gücü “hareket ettirir”.[9]

Diğerleri, daha önceki Keşmir Şivizmi tartışmamızda bahsedilen Abhinava Gupta ile aynı fikirde olabilir. Çalışmasında belirttiği gibi*Tantraloka*, aydınlanma adına asla bedenimize eziyet etmemeliyiz. Aşırı derecede kısıtlanmış disiplinlerden vazgeçerek, bunun yerine, benliğin içsel mutluluğunu deneyimlediğimizde, bedensel zevklere ve ayartmalara bağlılığın otomatik olarak azalacağına inanıyordu.[10]

Bunun yerine başkaları istihdam edebilir*Şaktipat*, bir öğretmenden öğrenciye bir uyanış enerjisinin transferini içeren bir inisiyasyon. Hatırlanması gereken önemli olan şey, kundalini'nin hepimizin annesi olduğu kadar kişisel olarak da her birimizin annesidir. Kundalini Shakti içimizde uyanmayı seçecekse, bir yolunu bulacaktır.

İkinci Kundalini Aşaması:aktivasyon

Aktivasyon, genellikle bireysel kişiliğe uygun olarak, herhangi bir sayıda yolla da meydana gelebilir. Bahsettiğim gibi, bir kundalini uyarılması, yıllarca kasıtlı veya bazen kasıtsız bir uygulamadan sonra gelebilir. Kundalini, belki dramatik ve beklenmedik bir şekilde, kendiliğinden de uyanabilir. Bazen kundalini gücünün yanması, bir rüya, cinsel bir deneyim veya ruhsal bir olay tarafından tetiklenebilse de, travmatik bir olayı veya uzun süreli bir stres etkenini takip eder. *eureka!*

Bazı bireyler kısmen uyarılmış olarak doğarlar, bu da kundalinilerinin biraz uyanık olduğu ama tırmanmaya yetmediği anlamına gelir. Belki de zaten tamamlanmamış bir yükselişe ulaşmışlardır, bu da kundalini'nin birinci çakranın ötesine yükseldiği anlamına gelir. Hatta tamamen uyanmış olabilirler. Bunların içinden

fetüsün anne karnında olumlu veya olumsuz ebeveyn etkileriyle aktive edilmiş olabileceği durumlar. Örneğin, anne ya da baba, çocuk rahimdeyken kundalini uyanışı yaşamış olabilir. Daha büyük olasılıkla, ebeveynlerden biri veya her ikisi, finansal yıkım veya istismar gibi şok edici bir deneyimden etkilenmiştir. Her iki uyarı türü de çocuğun kundalini enerjisinin uyum sağlamak veya başa çıkmak için tepki vermesine neden olabilir.

Bazen çocuk geçmiş yaşamında yüksek düzeyde kundalini yeterliliği elde etti. Bu başarı, uterodaki çocuğa geçebilir veya doğumdan sonra erken bir kundalini aktivasyonuna neden olabilir. Kundalini, yoğun bir şekilde sevgi dolu koşullar ya da tam tersi deneyimleyen bir çocukta da uyarılabilir. Bazen şiddetli suistimal, hastalık veya ihmal, kundalini uyanmasını ve hatta yükselmesini zorlar. Çocuğun sistemi, hayatta kalmak için ekstra gücün gerekli olduğuna bilinçsizce "karar verebilir".

Ayrıca epigenetik bir hafızayı tetikleyen bir olay nedeniyle bir kundalini uyarısının meydana gelebileceğine inanıyorum. Epigenler, kodlayan genleri çevreleyen kimyasal çorbadaki kodlamayan genlerdir. Bu karışımın atalara ait anıları ve sorunları sakladığı kanıtlanmıştır. Tetiklendiğinde, epigenler etkili genleri açıp kapatabilir, vücutta reaksiyonlara neden olabilir - ve inanıyorum ki, enerji sisteminde.

Birinin atasının, bir eşin ya da başka bir stres etkeninin kaybına tam gelişmiş bir kundalini uyarılmasıyla yanıt verdiğini hayal edin. Benzer bir yaşam olayı, bu nedenle, bir neslin enerjisinin ve fiziksel sisteminin aynı şekilde tepki vermesine neden olabilir. Epigenetik şifrelemeler, meydana gelen kundalini reaksiyonlarının türlerini bile açıklayabilir.[11]

KUNDALINIAUYANIR

Enerji düzeyinde, bir uyarılma karmaşık bir dizi aktiviteyi içerir ve gerektirir. İlk olarak, enerji üç temel nadide düzgün bir şekilde akıyor olmalıdır. - ida, pingala ve sushumna - ve prana hepsinde eşit olarak akıyor olmalıdır.[12]

Bu önemlidir çünkü kundalini nadilerin içinde bir kez ısındığında çakraları deler. İda ve pingalanın çapraz kesişme noktalarında bulunan çakraların sağ ve sol tarafındaki enerjiler eşit değilse, süreç dengesiz olabilir.[13]

Uyarılmadan önce kundalini, orada bulunan güçlü toprak elementi tarafından desteklenen ilk çakrada uyur. Pek çok kültürde vücudun kutsal bir parçası olarak kabul edilen üçgen sakrum kemiğinin boşluğunda üç buçuk halkaya sarılı yatıyor; eski Yunanlılar, Romalılar ve Mısırlılar sakruma doğaüstü veya kutsal güçler atfettiler ve Batılılar bu kavernöz alanı sıklıkla ilahi nektarın kadehi olan Kutsal Kase ile karşılaştırdılar. Bobinlerin kendileri genellikle doğanın zemini ile karşılaştırılmıştır veya*prakriti*, niteliklerden birini temsil eden üç sargı bobininin her biri ile: sattva, rajas ve tamas. Bu kavram aynı zamanda Vishnu'nun bir zamanlar üç büyük adım attığı ve tüm evreni geçtiği Vedik hikayeyle de ilgilidir. Aşkın bir duruma dönmek için fiziksel alemden geçme görevimiz, insani aşkınlık kapasitemizi temsil eden fazladan yarım sarmal ile karşılaştırılabilir.

Kundalini ağzı aşağı bakacak şekilde Brahma deliği olarak da adlandırılan Brahma deliğinde uyur.*Brahma dvara (*veya Brahma tarafından). Esasen, uyuyan kundalini'nin kıvrımları ile kaplıdır. Kundalini, zehir veya nektar olarak kabul edilebilir. Zehirlendiğinde aşağı doğru yönlendirilir ve kişiyi daha karanlık ve daha dünyevi alemlere yönlendirir. Uyandığında, tanrısallığa doğru genişlemeyi sağlayan bir nektardır.

O uyurken kundalini, Shiva'nın işareti olan bir lingamın etrafına dokunur. Fallik bir sembol olan lingam her zaman mükemmel bir elipsoiddir, sürekli yenilenen bir enerji deposu görevi gören bir şekildir. İniş gücünü temsil eden bir yoni olan Shakti sembolüne kıyasla yükselen kuvvetin sembolüdür. İlgili bir çakra ile resmedildiğinde, lingam yukarı bakan bir üçgenle ve yoni aşağı bakan bir üçgenle ilişkilendirilir. Ayrıca, bir

lingam'ın üçgen veya yoni içinde tutulduğu kabul edilir. Birlikte, her zaman birlikte görünen bu iki sembol, erkek ve dişinin birleşmesini ve aynı zamanda karşıt güçlerin birleşmesini - sadece cinsel değil, aynı zamanda elektromanyetik ve doğal olarak da önerir.

Üçüncü Kundalini Aşaması: Yükselen

Yükseliş, birçok nedenden dolayı genellikle altüst olan bir süreçtir. Biri, iki takım enerjik blokların nöbet tutmasıdır. Üç ana linga ("lingam" yazımına benzer, ancak farklı bir kavram), kundalini'nin yükselmek için aşması gereken büyük harfler gibi çalışır. Enerjisel yapı içinde, bu üç linga, Shiva'nın sushumna içinde aldığı biçimleri temsil eder. Bu sıfatla bakıldığında, bir linga, evrenin sürekli olarak içinde çözülüp şekillendiği uzayın adıdır.

Üç linga, ilk çakra ile ilgili olan svayambhu linga'dır; dördüncü çakra ile ilişkili bhana linga; ve altıncı çakraya bağlı itara linga. Onların varlığı, bizi bu çakralarla ilgili zorluklar üzerinde çalışmaya teşvik eder, böylece onların ilgili meselelerinde (maddilik, zihin ve benlik algısı) takılıp kalmazız. Bununla birlikte, svayambhu linga, sushumna'nın kanda'ya, nadilerin kaynağı ve astral bedenin merkezi olduğu düşünülen ikincil bir çakraya bağlandığı alanı kapladığı için ilk zorluğu temsil eder. Birinci çakra ile ilgili olarak, kanda fiziksel olarak anüs ile üreme organının kökü arasında yer alır.

Göre *Sat-Çakra-Nirupana*, bu linga güzel ve erimiş altına benzer; rengi ve şekli yeni bir yaprağa benzer. Bazıları, vajra nadi'nin tabanında, uyuyan kundalini'nin linga'nın ağzını tıkadığını söylüyor. Ancak diğer kaynaklarda, örneğin *Dhyana Bindu Upanishad*, linga batıya bakar ve başı bir mücevher gibi yarılır. Ayrıntılar ne olursa olsun, ateş, zihin ve yaşam gücüyle temasla harekete geçirildiğinde kundalini, sushumna'yı delmek ve linga'nın kilidini açmak için bir iğne şeklini alır.

Uyarıldıktan sonra kundalini'nin yükselişini engelleyen başka bir dizi kapı daha vardır. Bunlar *hibe* (Kundalini'nin yukarı doğru dalgalanmaya devam etmesi için dokunmamış olması gereken kilitler. Woodroffe gibi birçok uzman, lingas ve granthi'nin aynı olduğuna inanıyor. Yine de diğerleri lingaları granthi ile ilişkilendirir.

ve tattvaların kendi bölgeleriyle ilgili tepe noktası ya da birleşme noktasının birbiriyle ilişkili ancak farklı olduğuna inanırlar.

Omurganın tabanında yer alan ilk grantha, Brahma granthi'dir ve yaratılış tanrısı Brahma'yı temsil eder. Kundalini enerjisi, duyuların ve tezahürün arzularının ötesine geçene kadar bu kilitten geçemez. Vishnu granthi dördüncü çakrada bulunur. Vişnu koruma tanrısıdır; burada, bir kundalini inisiyesi şefkati yalnızca kendine değil, başkalarına hizmet etmek için kullanmalıdır. Son olarak, Rudra granthi altıncı çakrada bulunur. Rudra, yıkım tanrısı olarak Shiva'dır. Kundalini, ancak kişi daha yüksek gerçekleri kucakladıktan sonra yedinci çakraya yükselebilir.

Bu noktada,*tattvalar*— Dünyevi varoluşu oluşturan yirmi dört form şablonu - daha sonra, yaratılışımıza yol açan unsurlara geri dönebilir.*laya yoga*veya tasfiye disiplini. Bu tattvalar, her biri gunas (yaratılış güçleri) ile çalışan beş elementi içerir. olarak*Hatha Yoga Pradipika*açıklar, her çakra ile ilişkili elementler doğanın zemininde yeniden emilir. Birinci çakranın toprak elementi kokuya dönüşür; ikinci çakranın su elementi tada kaybolur; üçüncü çakradaki ateş elementi gözden kaybolur; dördüncü çakranın hava elementi (bazen rüzgar elementi olarak adlandırılır) dokunmaya dönüşür; beşinci çakranın eter elementi sesle arıtılır; ve altıncı çakrada, alt akıl (*mana*)daha yüksek akılda çözülür (*buddhi*), sırayla doğanın matrisinde çözülür veya*sukshmaprakriti*. Son olarak, yedinci çakrada, doğanın süptil matrisi çözülür.*para-bindu*veya en yüksek başlangıç noktası. Bu öğrenme araçlarını çözdüğümüzde - ve bağladığımızda - kundalini sonsuz boyutlara uzanabilir.[14]

Kundalini'nin sushumna yoluyla yükselmesi en iyisidir. Bazı kaynaklar Brahma nadi yoluyla yükseldiğine inanırken, diğerleri chitrini'den geçtiğine inanır; ikisi de sushumna içinde nadidir (bkz.Resim 43). Bu bölümde daha sonra açıklayacağım gibi, birden fazla olasılık var. Kundalini'nin yükselen yolu, içsel sorunlar ve bilinçsiz direniş dahil olmak üzere birçok faktöre bağlıdır. Ancak ideal olarak, kundalini sushumna boyunca yükselir ve altı çakranın her birini delerek üç katlı bir düğüme ulaşana kadar deler.

altıncı çakradaki triveni. Bu nokta, sol ve sağ sempatik sinir sistemleri ile solunum ve sindirim gibi otonom fonksiyonları kontrol eden beyin sapının alt yarısı olan medulla oblongata'ya bitişiktir.[15]Daha sonra taç çakradaki ilahi eril enerjiyle birleşmek için birkaç ek adımdan mezun olur. Daha sonra, birçok kaynağa göre, Shakti ve Shiva'nın birleşik enerjisinin artık kişinin hayatını yönettiği altıncı çakrada dinlenmeye gelir.

Tarif ettiğim gibi, kundalini birinci çakradan yükselir ve birinci linga ve granthiden geçer. Daha sonra sushumna'yı işgal eden iki iç alemden biri de dahil olmak üzere birkaç farklı nadi'den ateş edebilir. Kalp çakrasında, kundalini yerel linga ve granthisinden geçmelidir. Burada ayrıca göksel dilek ağacı olarak da adlandırılan hrit çakra ile tanışır.

Beşinci çakra oldukça karmaşık bir organdır ve hem yükselme hem de yükselme sonrası bütünleşme ile ilgilidir. En basit düzeyde, nektarı kendi ikincil çakrası olan lalana'da depolar. Bu nektar, genellikle başın arkasında bulunan altıncı veya yedinci çakra ile ilişkilendirilen ikincil bir çakra olan bindu viserga'dan kaynaklanır. Yükseliş tamamlandığında, yedinci çakra hem zehirli hem de sağlıklı yönleri olan amrita adı verilen bir nektar yayar. Bindu viserga'da toplanır ve ardından beşinci çakraya bırakılır. Boğaz çakrası aktif olmadığında, üçüncü çakra amritanın tamamını tüketir. Kişi uyandırıldığında, bu nektarın zehirli yönü yakılır ve vücut nektarın sağlıklı veya ambrosiyal yönünü kullanır. Neredeyse her aşamada kundalini öneren çalışmalar okudum, kişinin metabolizmasını etkileyebilir. Benim için daha da çarpıcı olanı, bir uygulayıcı ve iki kundalini deneyimi yaşamış biri olarak kendi deneyimimdir. Boğaz çakrası aktif olmadığında ve üçüncü çakra onu emdiğinde, metabolizma genellikle ağır ve yavaştır. Boğaz çakrası nektarla meşgulse, metabolizma sağlıklı ve gelişiyor.

Altıncı çakra ile ilişkili linga ve granthiden geçtikten sonra, kundalini enerjisi birkaç ikincil çakra tarafından işlenir, bunların bazıları tartışmalı olarak altıncı yerine beşinci veya yedinci çakra ile ilişkilidir. Örneğin, bazı sistemlerde amrita'nın kaynağı, bağlantılı bir soma çakradır.

yedinci yerine altıncı çakra ile. Önemli değil; Bu çakra, daha yüksek erdemler yaratmak için üç guna ve bindus'u birleştirir.

Altıncı çakra, aynı zamanda, bazen üçüncü çakrayla da bağlantılı olan bir zihin merkezi olan manas çakrası ile sıklıkla ilişkilidir. Altıncı çakrada tam bir yükseliş için kundalini'yi işlemesi gereken birçok aşağı ve yukarı nokta olduğunu söylemek yeterlidir.

Yedinci çakraya girmeden önce kundalini vize köprüsünden geçmelidir. Bu terimi daha fazla tanımlamak istiyorum çünkü kafa karıştırıcı olabilir. Bu köprüye bazen bindu viserga denir; diğer zamanlarda sadece viserga olarak anılır. Dönem*bindu*teknik olarak bindu, bindu viserga içinde bir nokta olmasına rağmen bazen tek başına da kullanılır. Bu, tezahür eden gerçekliğin boşluktan veya birlikten ortaya çıktığı yaratılış noktasıdır. Genellikle, sonlu ve sonsuzun ayrı ama bir olduğu, karşıtların buluşma yeri olarak kabul edilir. Diğer yazılarda iki tür bindus olduğunu keşfedeceğinizi unutmayın. Beyaz bir bindu sperm ve taç çakraya bağlıdır ve kırmızı bir bindu birinci çakraya bağlanır. Bu iki bindu malzemesi formunun birliği, Shiva ve Shakti'nin evliliği ile eşittir.

Kundalini'nin yükselişini tanımlamadaki amaçlarımız için, kundalini bindu viserga'dan veya köprüden geçer ve brahmarandhra'ya girer. İkincisi, başın üstündeki oyuk boşlukta ve ön fontanelde bulunan “Brahman deliği” dir. Tantra'da "damlanın düşmesi" olarak adlandırılan bindu viserga, genellikle başın arkası (veya ön bıngıldak) ile bağlantılıdır ve taç çakranın altında ve ajña'nın üzerinde bulunur. Amrita adı verilen bir nektar veya bir zehir olabilen bindu sıvısının kaynağıdır. (Bu arada, aynı sıvıya önceki sayfada beşinci çakra ve lalana ile ilgili olarak atıfta bulunulmuştur. Saflaştırılmış bir beşinci çakrada, nektar lalanada depolanır ve zehirler yakılır.) Kundalini ulaştığında brahmarandhra, aydınlanma onaylandı.

Kundalini ilminde birçok alt konu vardır. Hem linga hem de granthi, ele alınması gereken konuların karıştırılmasına neden olur; Bu uyarıma eklenen, çakraların doğasında bulunan zorluklardır. Örneğin, kundalini aktive ettiğinde

ilk granthi, çocukluk çağı istismarı, bağımlılıklar, güvenlik ve finansla ilgili sorular, açgözlülük, kıskançlık ve materyalizm ile ilgili sorunlar tetiklenir - birinci çakrada karşılaştığımız sorunların aynısı. Kundalini yoluna devam ederken, ikinci çakrada yüklü olan duygusal ve yaratıcılık sorunlarıyla ve ardından üçüncü çakradaki işlevsiz inançlarla - vb. yüzleşmeliyiz.

Bu kitap boyunca ele aldığımız bir konu olan çakraların sinir pleksuslarıyla olan ilişkilerini de hatırlayın. Hatırlatma olarak, 2. bölümde sunulan en yaygın fikirler, birinci çakrayı sakrokoksigeal pleksusla, ikincisini sakral pleksusla ve üçüncüsü solar pleksusla (sağ ve sol sempatik sinir sistemi zincirleri arasında bir bağlantı oluşturan) ilişkilidir. pingala ve ida ve beyin omurilik eksenine). Dördüncü çakra kardiyak pleksusla, beşinci laringeal pleksusla, altıncı çakra beyincik ve ilgili beyin loblarıyla ilgilidir. Yedinci çakra onu takip eder ve genellikle üst beyin ve yüksek öğrenme merkezleriyle ilişkilendirilir. Bu ana çakraların arasına birçok ikincil çakra serpiştirilmiştir. Sırasıyla bu çakralar da sırasıyla böbrek üstü bezleriyle bağlantılıdır, cinsel organlar (yumurtalıklar ve testisler), pankreas, kalp ve tiroid, hipofiz ve epifiz bezleri. Yükselen kundalini ilgili çakraları deldikçe, onlarla ilgili tüm fiziksel alanları da harekete geçirir. Bu, kundalini yükselişini tamamladığı zaman, vücudun nörolojik, hormonal ve diğer sistemlerini her ilgili çakraya göre arındırmış olacağı anlamına gelir.

Kundalini enerjisi ayrıca çakra alt yapılarını değiştirir veya güçlendirir, potansiyel olarak çakra dönüşünün yoğunluğunu ve yönünü değiştirir ve ayrıca her bir taç yaprağı üzerinde gizli tohum alfabelerini barındıran nilüferleri güçlendirir. Nadilerin kapalı ağızları çakraların etrafında açılırken, çakraları örten örtü parçalanır, kundalini'nin ısısıyla küle dönüşür. Ardından gelen daha büyük prana akışı, çakralardaki ışığı arttırır ve Sanskrit alfabesinin harfleri olarak kodlanmış çakraların sesleri artık fiziksel bedene nüfuz edebilir. Işık ayrıca tanrılar ve tanrıçalar, yantralar ve ses araçları da dahil olmak üzere biçimler alan şekiller alır.[16]

Tsahip olmakSbelirtilerÖfAkundaliniırşarkı söylerim

Yıldızlara tırmanmak kolay değil. kullanılan bir ifade düşünün*Gorakşa Samhita*(1.47–51) kundalini'nin nadi sistemine girişini tanımlamak için:

uygulayıcı, engellenen enerjiye karşı "parçalamak", kurtuluşa giden kapıyı "açmak" için hayati enerjiyi kullanmalıdır.[17]Beklenebileceği gibi, hem yükselişin kendisi hem de onunla ilişkili arınma karmaşık ve kafa karıştırıcı semptomlara neden olabilir. Bir tıp doktoru ve tanınmış bir kundalini uzmanı olan Lee Sannella, semptomları, bir kundalini uyanışı sırasında herhangi biri veya tümü ortaya çıkabilecek aşağıdaki kategorilerde gruplandırır:

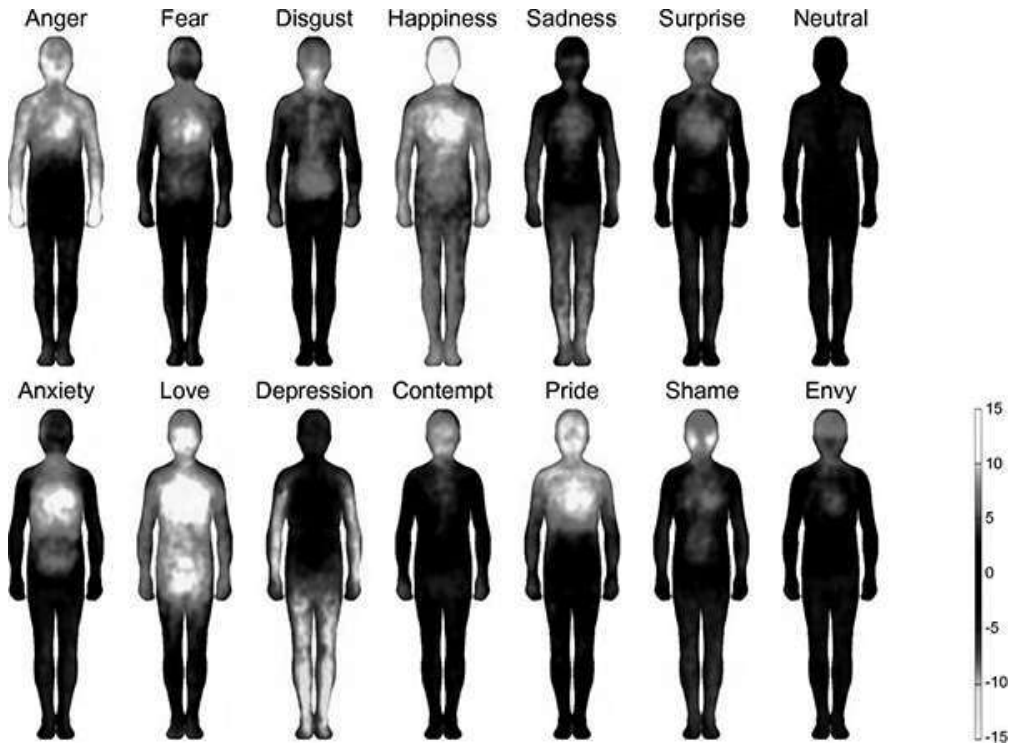
Motor:Gözlenebilen ve fiziksel olarak ölçülebilen deneyimler. İçerir gerizekalı, spazmlar, titreşimler, anormal solunum ve bazen felç.

Duyusal:Işıklar ve sesler dahil olmak üzere iç reaksiyonlar. Karıncalanma içerebilir; gıdıklar; orgazm duyumları; sıcak veya soğuk; iç ışıklar ve vizyonlar; ıslık, tıslama ve sesler gibi sesler; ve baş ağrıları da dahil olmak üzere ağrı. Genellikle kundalini'ye karşı dirençten kaynaklanır.

yorumlayıcı: Deneyimi yorumlayan zihinsel süreçleri içerir. İçerir olağandışı veya aşırı duygular, olumlu veya olumsuz; düşüncelerin bozulması; kopukluk veya “tanık bilinci” olarak adlandırılan; ayrışma; histeri; ve "tek görme", her iki göz de tek bir gözle, hem içten hem dıştan görüyorsa.

Fizyolojik Olmayan: Olgular genellikle oryantasyonda psişiktir. Bunlar şunları içerir: beden dışı deneyimler ve psişik algılar. Motor korteksi veya talamik merkezleri uyaran, duruşlara veya felçlere ve bedensel duyumlara neden olan serebral akımın bir sonucu olabilirler.[18]

Bir kundalini uyanışının işaretleri, özellikle fiziksel semptomlar duygusal zorluklarla ilişkili olduğunda, insanların hasta mı, rahatsız mı yoksa sadece delirmiş mi olduklarını merak etmelerine neden olur. Duyguların ve bedenin birbirine bağlı olduğu eski felsefeyi destekleyen modern araştırma, bize belirli duyguların vücutta nerede ortaya çıktığını gösteren bir beden atlası sağlar. Araştırmacılara göre, test edilen milliyetten bağımsız olarak, mutluluk, küçümseme ve aşk dahil olmak üzere çeşitli duyguların ortaya çıktığı vücudun istatistiksel olarak ayrı bölgeleri var. Yine renkli ekte yer alan Resim 56, bu vücut alanlarından birkaçını ve çakra bilgisine dayalı kendi analizimi göstermektedir.[19]



IRESIM56 - BODILYAREASWBURADAEHAREKETLERAIÇERIDE GÖRÜNKUNDALINI SITÜASYONLAR:Daha parlak alanlar, duygularla ilgili artan bedensel duyumları yansıtır ve daha koyu alanlar, azalan bedensel tepkileri yansıtır; en karanlık alanlar hiç tepki göstermez. Aşk fiziksel kalpte merkezlenir. Öfke, eller, boğaz bölgesi ve ayakların yanı sıra kalpte de vardır. Çakra tıbbında öfkenin kalbi kısıtladığı bilinmektedir. Kollar ve eller kalp çakrasının uzantılarıdır ve kişinin öfkeyi olduğu gibi göstermeye hazır olduğu açıktır. eğer yumrukları aracılığıyla. Beşinci çakra ile ilgili olan boğaz bölgesi, öfkeyi ifade ettiğimiz alanlardan biridir ve ayaklar, öfkenin bu hayatta kalma temelli duygu ile durma eğilimini yansıtan birinci çakranın bir uzantısı görevi görür. Mutlu kişinin vurgulanan başı ve kalbi, dördüncü çakrayı neşe merkezi olarak destekler ve aynı zamanda bilinçli biri yüksek çakralarındaysa, o kadar çok mutluluk hissedebilir. Depresif kişideki parlaklık eksikliği, tüm çakraların bastırıldığını veya kapatıldığını gösterir ve utanç verici kişideki daha açık renkli gözler, utancı altıncı çakraya ve kendilik algısının utanç yaratmadaki rolüne bağlayabilir. (Bu resmin renkli versiyonu için eke bakın.) Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari ve Jari K. Hietanen'in “Bodily Maps of Emotions” kitabından,*Keşfetmek*13/12/13; http://www.pnas.org/content/111/2/646.GÖRÜNTÜ LAURI NUMMENMAA,ENRICO GLEREAN,RIITTA HARI,VE JARI K.HİETANEN.

Kundalini semptomları genellikle kişinin sürecine bağlıdır ama aynı zamanda deneyimlenen yükselme türüne de bağlı olabilir. Bu aşamalar sonraki birkaç sayfada özetlenmiştir. Bu nedenle, potansiyel yükselişlerin kapsamını ve genişliğini anlamak yardımcı olabilir.

TSAHİP OLMAKWİNGİLTERERÇIKIŞLARÖFKUNDALINI

Kundalini'nin yukarı tırmanışını sürdürebileceği altı ana yol ve ortaya çıkabileceği ya da çıkmayabileceği birkaç yol vardır. Hindistan'dan geleneksel kundalini öğretileri üzerine ruhsal gelişim eğitimi sunan bir web sitesi olan Patanjali Kundalini Yoga Care'de (PKYC; bkz. kundalinicare.com) uygun bir şekilde açıklanan bu aşamaları özetledim.

Bir ayaklanma için en iyi yürüyüş yolları sushumna, vajra, chitrini, brahma, saraswati ve lakshmi nadis üzerindendir ve en tipik yükselişler sushumna, vajra ve saraswati yollarında meydana gelir. Bu yolları içeren kundalini yükselişlerinin yükselişi veya aşamaları aşağıdaki gibidir:

Yükselme Yok: Kundalini ilk çakrada serbest bırakılmadan kalır.

Kundalini Karıştırma: Kundalini sarsılır ama sushumna'nın ağzı. Kişi sallanabilir, ağlayabilir veya başka bir şekilde tepki verebilir, ancak kundalini ilerleme kaydetmez.

Kundalini Uyarılması: Kundalini açılır ve açılıştan çekilir ama sushumnaya doğru tırmanmak veya yukarıya bakamayacak kadar zayıftır. Konu, ilk çakranın daha karanlık yönlerine çekilebilir.

Kundalini Yayını: Kundalini açılır ve ilk çakradan çıkar. Orası yeterli pranadır ve kundalini'nin ulaşabileceği çakra seviyesine yükselmesi için odaklanır.

Kısmi Yükseliş: Kundalini kırılarak kalbe doğru yol alır. svayambhu linga aracılığıyla, ancak bhana linga'nın altında sıkışmış durumda. Bu tür bir yükselme kararsızdır ve kundalini sürekli olarak birinci çakraya geri döner.

Orta Yükselen: Kundalini sushumnadan yükselir ve kırılır bhana linga yoluyla, boğazı veya kaşın alt kısmını bularak, kaştaki itara linga'yı kırana kadar kaldığı yerde.

Saptırılmış Yükselen: Kundalini, hareket halindeyken vücuda girmekten sapar. sushumna, bunun yerine vajra nadi veya saraswati nadi'ye girer, ardından hemen taç çakrasına yükselir. Sonuçta ortaya çıkan ilham patlaması

kundalini birinci çakraya geri düştüğünde ve bu nadi'de aşağı yukarı hareket ederek kararsızlığa neden olduğu için kaybolur.

Sahte Tam Yükselen: Kundalini sushumna boyunca yükselir ve deler. itara dili. Ancak altıncı çakranın daha yüksek noktasına ilerlemek yerine daha düşük bir noktada kalır. Burada üst sankhini nadi'ye erişebilir ancak yükselmeye devam edemez. Bireyler artık siddhi konusunda oldukça yetenekli görünebilirler, ancak ruhsal gelişimde mutlaka kazanmıyorlar.

Tam Yükselen: Kundalini sushumnadan yükselir, itara linga ve altıncı çakranın en yüksek noktasına ulaşır. Artık binduya veya zirveye ulaşmak için üst nadilere ve yedinci çakraya girebilir. Kişinin ruhsal yaşamı kutsanır ve arınır ve eski karma temizlenir.

Altıncı çakranın en yüksek noktası ile bindu arasında kundalini birkaç yol izleyebilir. Bunlar aşağıdakileri içerir:

Yukarı Vajra Nadi: En yüksek kısımdan çakra çakra temizliğine neden olur altıncı çakradan.

Üst Chitrini Nadi:yoluyla spontan vücut ve nefes kalıplarına neden olur. brahmarandhra.

Üst Brahma Nadi: Granthi yoluyla artan farkındalığı uyarır, triveni ve hrit, ikincil bir kalp çakrası. Bu süreç karmik kalıntıyı ortadan kaldırır.

Yükselmenin tamamlanması taç çakranın tepesinde meydana gelmeli ve tümü brahmarandhra'da üstlenilen ve chitrini nadi'nin çiçek açmasıyla sonuçlanan beş ek adımı içermelidir. Bu noktada kundalini, Brahma nadi'nin son kısmı olan viserga ile ruhsal birliğe girer ve taç çakranın zirvesi olan bindu'da saf bilinç ile birleşir. (Bu bölümde daha önce incelendiği gibi, bindu, viserga ve köprü içindeki bir noktadır; bu iki terim genellikle birleştirilir.) Bu, devam edecek olan ruhsal gelişimin tamamlanmasını değil, yükselişin sonunu işaret eder.

Bahsetmeye değer birkaç başka olası yol daha var. Bunlar, ilk çakradan chitrini nadi yoluyla binduya yükselen doğrudan bir kundalini içerir.

ya da Brahma nadi. Bu en kutsal yollara böyle bir salıverme, bindu'da tam bir süreçle sonuçlanır. Eğer chitrini nadi aracılığıyla böyle bir yükselme meydana gelirse, kundalini her çakrada duracaktır. Kundalini Brahma nadi'den yükselirse, hemen bindu'ya yükselir.

Yine de sol tantrik uygulamalara başka olasılıklar da atfedilir (bölümde anlatılmıştır).[18]) ve yeminli iki ortak arasında gerçekleşir. Bir partnerde yükselen bir vajra nadi varsa, diğer partnerin yoğunluğu kundalini'yi ilk çakradaki sushumnaya yönlendirebilir ve ardından onu boğaz çakrasına yükseltebilir. Şimdi boğaz çakrasının amrita noktasındaki vajra nadi'ye yönlendirilir, burada makaraya temas eder, üst altıncı çakrada kundalini'yi stabilize etmek için bir tür "temel kamp" görevi gören bir nokta. Bu noktadan sonra, üst chitrini ve ardından üst Brahma nadis yoluyla brahmarandhra yoluyla bindu'ya yükselir. Sonuç, derin bir vecd ve yüksek bir zihin kapasitesidir. Daha nadiren, kundalini vajra nadi'den chitrini nadi'ye ve ardından ilk çakrada Brahma nadi'ye kaydırılır. Bu sapmalardan herhangi birine denir*kuala marga vajra* saptırma süreci.

Kundalini binduya ulaştıktan sonra ne olur? Bindu çevresinde, altında veya üzerinde geçici bir kamp kurar ve bazılarının omega (bitiş) veya samadhi deneyimi dediği şeyi arayarak binduya doğru ilerler. Bu süreç, aydınlanma veya mokşaya sürekli geçişi içerdiğinden, genellikle bir plato deneyimi olarak adlandırılır. Plato aşamasında aşağıdaki gibi üç aşama vardır:

Shuddha Beha:Vücudun arındırılması **Pranava**

Beha: Zihin ve beynin iyileştirilmesi **Jnana Beha:**

Daha yüksek zekanın iyileştirilmesi

Sonunda kişi kurtuluşa, ruhun Bir ile ebedi birliğine ulaşır. Bu aday artık gerçekleşmiş bir aziz, bilge, yogi veya usta olarak adlandırılabilir. Gerçekten özgürleşmiş olanlar bir*jivanmukti,*ya da özgürleşmiş varlık. Gerçekleştirilen her varlık benzersizdir ve saf bilinçle birleşirken göksel planlarda bir miktar mevcudiyetini koruyabilir. Bu tür birçok varlık insanlığa ve dünyaya hizmet etmeye devam ediyor.[20]

Dördüncü Kundalini Aşaması:Entegrasyon

Kundalini'yi bütünleştirmek, kundalini enerjisinin bindu'ya ulaşmasıyla bitmeyen, ömür boyu süren bir süreçtir. Sadece Shakti ve Shiva birleşti diye tam bir yükseliş tarafından uyarılan birçok duygu, algı ve felsefeyi işlemeyi bırakmayız. Aslında, şimdi yeniden doğduğumuza göre, yeniden yaşamayı öğrenmeliyiz.

Yeni siddhi ve farkındalıklarımızı etik olarak nasıl birleştireceğimizi öğrenmeliyiz. İnsanlarla farklı bir şekilde ilişki kurmalıyız, potansiyel olarak kaybedilen ilişkilerin yasını tutmalı ve yenilerine açmalıyız. Amacımızı, ihtiyaçlarımızı ve öz kimliğimizi yeniden gözden geçirebiliriz. Bu ömür boyu yolculuk boyunca kundalini bir rehber olarak kalır.

Bu kadar çok değişiklik yapmanın getirdiği strese rağmen, özgürleştirilmiş kundalini enerjisine yönelik olası ayarlamalardan biri oldukça heyecan vericidir: daha iyi sağlıktan zevk almayı içerir. Bu noktanın altını çizen bir dizi çığır açan çalışma, 2011 yılında Dr. Rajiv Gandhi Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nden Krishna Shama Rao ve Dr. Mangalore Üniversitesi'nde Smiths-Hegde. Bulguları, 2008 yılında Dr. Jeffery A. Dusck, Harvard Tıp Okulu'nda. 2011 araştırmalarına göre, Hindistan'da Paramahamsa Nithyananda tarafından yapılan yirmi bir inisiyasyon seansının faydaları muazzamdı ve şu fiziksel etkileri içeriyordu:

- Hücresel enerjide maksimum yüzde 40 artış.
- Önemli kilo kaybı, yeme bozuklukları ve kronik yorgunluktan kurtulma ve bu sorunları olanlarda artrit, astım ve baş ağrısı semptomlarının önemli ölçüde (yüzde 70'in üzerinde) hafifletilmesi dahil olmak üzere fiziksel rahatsızlıkların ve bağışıklık sisteminin iyileşmesi.
- İlaç bağımlılığının genel olarak azalması ve iyi olma duygusunun artmasıyla ortaya konan gelişmiş psikolojik sağlık. İncelenen öğrencilerin yüzde yetmiş beşi, depresyon, fobiler, uykusuzluk, güvensizlik ve panik ataklar gibi kendilerine özgü sorunlardan kurtulduğunu bildirdi.
- Delta dalgalarının daha yüksek insidansı ile beyindeki nörolojik kaymalar, dalga sıklıkla samadhi ile ilişkilendirilir.
- Kansere karşı artan bağışıklığın ve bağışıklık modülasyonundaki iyileşmenin yanı sıra bir artış yoluyla genetik dönüşüm önerildi

durugörü, şifa, telepati ve daha fazlası gibi olağanüstü psişik yetenekler.[21]

Bunları ve diğer sonuçları daha da geliştirmek için, ağrıyı hafifletmek, stresle ilgili bozuklukları iyileştirmek ve bağımlılıklardan kurtulmada insanlara yardımcı olmak gibi şaşırtıcı sonuçlara ulaştığı kanıtlanmış yoga disiplinlerine katılmaya devam etmek faydalıdır. Ayrıca çakra ilacı egzersizleri yapmak tansiyonu, kalp ve solunum hızlarını, depresyonu ve öfkeyi azaltır, kalp düzensizliklerinin iyileşmesine yardımcı olur.[22]Diyet, meditatif ve yoga egzersizleri, derin yaşlanma karşıtı faydalar sağlar ve hatta disleksi, keder, uykusuzluk ve fobileri rahatlatabilir.[23]Ve sadece dinlenmek istiyorsanız, çalışma katılımcılarının kas stresi, kundalini yoga tekniklerini kullandıklarında yüzde 58 azaldı.[24]

Kundalini uygulamaları neden nihayetinde bu ve diğer müthiş sonuçları yaratıyor? Bu soruyu yanıtlamak için, sürecin gerçekte ne kadar fiziksel olduğunu göstererek kundalini'ye bilimsel bir bakış açısıyla bakalım.

Kundalini'nin Evrensel Doğası

Yüzyıllar boyunca, terim*kundalini*din ve etnisite engellerini aşmıştır. Bu günlerde kundalininizi yükseltmek için dünyanın hemen her köşesinde bir yoga dersine katılabilirsiniz. Bir kafede "kundalini yanıyor" diyebilir ve anlayışlı bir baş selamı alabilirsiniz. Daha az bilinen şey ise, sayısız antik ve modern kültürün, dinin ve manevi grubun kundalini kavramlarını benimsediği gerçeğidir. Onları farklı isimlerle çağırabilirler, ancak etkileri aynıdır.

Yeni başlayanlar için kundalini, dünyanın en büyük üç dininin - İslam, Yahudilik ve Hıristiyanlık - kutsal metinlerinde bir ateş ve yılan şeklinde bulunur. Bir çöl dağında yanan çalı şeklinde kundalini ile karşılaşan peygamber Musa'nın hikayesini düşünün. Kutsal topraklarda çarıklarını çıkarması söylendikten sonra, halkı İsrailoğullarını Mısır'daki kölelikten nasıl kurtaracağına dair talimatlar aldı.[25]Sonra, ortaya çıkan çıkış sırasında kavmi imanını kaybettiğinde, Tanrı ona şöyle dedi: "Seni ateşli bir yılan yap ve onu bir direğe oturt; ve öyle olacak ki, ısırılan ve ona bakan herkes yaşayacak. "[26]Böylece, kundalini'nin ortak bir temsili olan yılan, şifa ve dönüşüm terimleriyle tanımlanır. Eski Orta Doğu'daki diğer eşzamanlı topluluklar da yılan görüntüsüne tapıyorlardı; Bölgenin her yerinde, yılan üzerinde birçok erotik çağrışım yansıtan bronz ve taş yılan eserleri keşfedildi.

Yahudi mistisizmi içinde ilahi dişil enerjiye Shekkina denir; İslam'da evrensel enerjiye Rh denir. İslam'ın kundalini yogası olan Salaat sisteminde, eski Arapların, Allah'ın, Salaat ile değiştirilebilen bir isim olan Al-at adında ilahi bir kadın karşılığı olduğuna inandıkları kabul edilmektedir. Yakıcı bir güç olan bu yılan gücü, omurgada bir güneş enerjisini harekete geçirir. Ve Hıristiyanlıkta kundalini, bu tartışmanın son bölümünde, "Kundalini ve Hıristiyan Geleneği"nde tanımlayacağım şekillerde sıklıkla Kutsal Ruh ile karşılaştırılır.

Bu büyük dinlerin üçü de, insanların aslen kırmızı topraktan veya kilden yaratıldığını, vücudun ateşten oluşmasına işaret ettiğini belirtir. İlk insana, Tanrı'nın kutsal adı Yehova'nın ilk hecesi gibi, Alev, Neden ve Bir anlamına gelen Yod adı verildi. Yehova'nın adının ikinci harfi dişi olan He'dir. Bunlardan Vau ya da "oğul", ardından nihai bir O ya da "kız" gelir. Bu hecelerin hepsi İbranice harflerdir. Pek çok Yahudi geleneğinde, tıpkı Sanskritçe harflerin Doğu Kızılderililere olduğu gibi, İbranice harfler kutsal kabul edilir. Burada İlahi olanın ve kendimizin erkek ve dişi yönlerinin, kutsal evlilikte Shakti ve Shiva'nın buluşmasının nihai hikayesini buluyoruz.

Taoizm'de ilkel güç dişildir. Lao Tze, kundalini'yi sushumna'nın içinden aktığı vadinin ruhu olarak tanımlar. Bu ruh asla ölmez. Daha ziyade, bizi İlahi Olan'a bağlayan yaratılış enerjisinin minyatür bir formudur. Çin Taocu geleneklerine göre, prana alt karında birikir ve sonra patlar, sadece vücudun ana kanallarına akmak için istemsiz hareketlere ve ayrıca sekiz fiziksel duyuma neden olur: ağrı, kaşıntı, soğukluk, sıcaklık, ağırlıksızlık, ağırlık, pürüzlülük ve pürüzsüzlük. Hayati unsur ısıdır. Ve Budizm'de Lord Buddha, nirvanaya veya nihai barışa ulaşmak için bir orta yoldan bahseder. Birçok uzman, kundalini'nin içinden yükseldiği sushumna'yı tanımladığına inanıyor. Daha sonraki Budist ustalar, bu kurtuluş yolunu, hepsinin en büyük sırrı olarak gördüler.[27]

Afrika kıtasında, Kalahari'nin Kung halkı, Hindu prana ve Çin chi ile karşılaştırılabilir enerjiyi, n / um'larını ısıtmak için çölde saatlerce dans etme geleneğini sürdürüyor ve böylece buna eşdeğer bir duruma ulaşıyor. kundalini yükseliyor. Dans yoluyla mide çukurunda kritik bir ısı elde eden n / um ısınır ve omurganın tabanından kafatasına yükselir. N / um ustası artık şifa yapabilir, ateş üzerinde yürüyebilir ve uzun mesafelerde X-ışını görüşünün keyfini çıkarabilir.[28]Ve modern bir ezoterikte

Afrika okulu, kuyruğunu yutan bir yılan olarak resmedilen uroboros, nefes alma uygulamalarına tepki olarak alt karın bölgesinde ısı üretir. Yogada bulunan uygulamalara benzer bir şekilde, uygulayıcı önce perine bölgesine odaklanır ve ardından enerjiyi yukarıya, başın arkasına yönlendirir. Yılan enerjisi şimdi kafatasının üzerinde kıvrılır, başın ortasından alnına gider, gözlerde bölünür ve çenede buluşmak için burnun ve üst dudağın kenarlarından aşağı doğru ilerler. Buradan boğazın ön kısmından göğüs kemiğine doğru iner ve alt karında biter. Bu uygulamanın amacı, kafada aydınlanmayı temsil eden bir ışık görmektir.[29]

Bununla birlikte, daha önceki bölümlerde belirlediğimiz gibi, yılan sembolü - kundalini'nin sembolik imzası - dünyanın her yerinde bulundu. Aztek dininde önemli bir figür olan tanrı Quetzalcoatl, tüylü bir yılan olarak resmedildi. Paleolitik, Neolitik ve Kalkolitik dönemler boyunca Avrupa kültürlerinde, tanrıça genellikle bir kuş gövdesi ve bir yılan boynu ile tasvir edilmiştir. Ayrıca, Mısır tanrıçası Buto sıklıkla kanatlı bir kobra olarak tasvir edilir.[30]ve genellikle bir yılan veya sürüngenle karşılaştırılan bir ejderha imajı, Yahudi ve Hıristiyan kültürlerinde ve Japonya, Vietnam, Mezopotamya, İran, Orta Avrupa, Yunanistan ve Güney, Doğu ve Batı Asya kültürlerinde zaman içinde öne çıkmıştır. .[31]

Boynuzlu yılanlar, Cree, Shawnee, Hopi, Ojibwe, Cherokee, Abenaki, Navajo, Choctaw, Sioux ve Dakota dahil olmak üzere birçok Kızılderili kabilesinin mitolojilerinde görülür.[32]Birçok kültürde olduğu gibi, Kuzey Amerika kabileleri genellikle dünyayı destekleyici ve zararlı güçlerin bir karışımı olarak gördü. Yılanlar, hangi biçimde olursa olsun, kültüre bağlı olarak biri veya her ikisi olarak kabul edilebilir.[33]

Kundalini ve caduceus arasındaki ima, iki dolanmış yılanın uçmak için kanatlara uzandığı Yunan değneği, bununla birlikte, kundalini enerjisinin şifacı olduğunu düşündürür. Bu, rehberlik ve rehberlik getiren Yunan haberci tanrısı Hermes'in değneğidir.

mesajlar. Yunan geleneğinde aynı zamanda doktor Asklepios'un asası ve tıp sanatını tasvir ediyor.[34]Burada da yaşamlarımızı, sağlığımızı ve duygularımızı yöneten çifte sarmal olan kendi DNA'mızın sembolü yer alır. Bu sembol aynı zamanda büyücülerin şefi ve Cennet Bahçesi'ndeki yılan olarak bilinen ve insanların genlerine bilgeliği kodlayan eski bir Mezopotamya yaratıcı tanrısı EA veya ENKI'nin işaretiydi; bu nedenle bazıları onun kötü niyetli değil olumlu bir varlık olduğuna inanıyor.[35]

Tarihi köklerimiz ne olursa olsun, yılanın iğnesi her zaman dönüşüm getirir.

Kundalini ve Hıristiyan Geleneği

Tartışmamızdaki en az anlaşılan ilişkilerden biri kundalini ve Hıristiyanlık arasındadır. Bununla birlikte, araştırmamda, ana akım ve kanonik olmayan Hıristiyan kutsal kitaplarının, Hindu'nun kundalini anlayışına benzer kavramlara atıfta bulunduğunu buldum. En önemlisi kundalini'nin bir anne olarak benzetilmesidir - ve aynı şekilde Kutsal Ruh.

Kundalini, Hindu ve ilgili geleneklerde açıkça kadınsı bir ruhtur. İlahi Anne olarak kabul edilen kundalini, Kutsal Kitap'ta düzenli bir şekilde tasvir edilmiştir. *Yoga Kundalini Upanişad* bu övgü aracılığıyla: "Sonsuz Lütuf ve Gücü aracılığıyla Sadhaka'yı nazikçe Çakra'dan Çakra'ya yönlendiren ve onun Yüce Brahman ile kimliğini fark etmesini sağlayan Kundalini Ana'ya şan olsun!"[36]

Aynı şekilde Eski Ahit'in Kutsal Ruhu da annedir ve İsa'nın bu geleneği sürdürdüğüne dair işaretler vardır. Konuyla ilgili örnek: terim *ruah*, bazen olarak yazılır *Ruah HaKodesh* veya *ruach*, Hıristiyan Eski Ahit ve Yahudi Tevrat'ındaki Kutsal Ruh'a atıfta bulunur. Yahudilerin dili olan İbranice ve İsa'nın konuştuğu dil olan Aramice gibi Sami dillerinde dişil bir terimdir. Terim de öyle *shekhinah* İbranice İncil'de Tanrı'nın varlığına atıfta bulunan; bu kelime de aynı nedenle Kuran'da Arapça olarak kullanılmaktadır. Aslında, kelimenin seksen dört Eski Ahit kullanımından *ruh* Kutsal Ruh'a atıfta bulunan, ya kadınsı ya da yetmiş beş kez nötrdür.[37]

Hıristiyan kilisesi dördüncü yüzyılın sonlarında doktrinsel tartışmalara maruz kaldığında, Kutsal Ruh erkek olmuştu. Dişil Kutsal Ruh, Apocrypha'nın birçok tanınmış kitabının yazıldığı veya düzenlendiği yer olan Edessa'daki Suriyeli Hıristiyanlar arasında en uzun süre oyalandı.

Tomas ve Filipus'un İncilleri ve Tomas'ın Elçileri de dahil olmak üzere bu bölgeden kitaplarda, İsa ve takipçileri Kutsal Ruh'tan dişil olarak bahseder. Örneğin, üçüncü yüzyıldan kalma Tomas'ın Elçileri'nde, havari Tomas'ın Hindistan'a yaptığı seyahatlerin bir kaydı, bazı

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

dualar Kutsal Ruh'u "tüm yaratılışın annesi" ve "şefkatli anne" olarak çağırır. Agnostik Tomas İncili'nde İsa, gerçek annesinin kendisine hayat verdiğini iddia eder. Nag Hammadi'de bulunan gnostik bir metin olan Philip İncili'nde, Kutsal Ruh defalarca bir anne figürü olarak saygı görür.[38]Süryani teolojisinin belki de en güzel yorumu Tomas'ın İşleri 2:27'de bulunur:

> Gel şefkatli anne; Gel, erkek
> kardeşliği;
> Gizli sırları açığa çıkaran sen (dişil) gel; Gel, yedi evin
> anası, sekizinci evde rahatın olsun.[39]

Sekizinci aydınlanmayı temsil eden bu pasajda yedi çakrayı görmeden edemiyorum.

Kundalini karmaşık bir annedir. Nazik ve yardımsever, aynı zamanda yanıcı ve patlayıcıdır. Amacı tutuşturmak, arınmak ve ardından ruhsal armağanlarımızı ön planda tutarak bizleri arınmış ve yenilenmiş bırakmaktır. Ancak onun birincil amacı, İsa'nın öğretilerinin amacı olan bir tür ikinci doğum veya yeniden doğuş yoluyla içimizdeki ruhu tanımamızdır.

Kundalini'yi zaten kutsal ve içsel bir ateş olarak kurduk; metaforlar sıklıkla "akan ışık" veya "sıvı ateş"i içerir.[40]bu *Shvetashvatara Upanişad*"kundalini ateşini yakmak" için eksiksiz talimatlar sağlar.[41]Ve içinde*Katha Upanişad*Kutsal ateşin, tıpkı "annenin rahmindeki bir çocuk" gibi, kendi ruhumuz gibi iyi gizlendiği söylenir.[42]Bu bazen sert öğretmeni ateşlemenin amacı, Vedalar da dahil olmak üzere Doğu metinlerinin en eskisinde açıktır: gerçeğe ulaşmak ve kendini gerçekleştirmek. Böyle idrak edilmiş bir insan,*jnani*(bilen); onlar *dwajaha*veya "iki kez doğmuş", ilk olarak insan bir anneden ve dünyevi plandan ve ikincil olarak İlahi Anne'nin çocuğu olarak.[43]Eğer birşey,

içimizdeki yerleşimi nedeniyle, o kişisel bir annedir. Ruhumuz arınıp bir "aşk bedeni"ne dönüşene kadar bu bire bir aşkı algılayamayız.[44]

Dolayısıyla ölümden sonra cennete kavuşmayı beklemiyoruz; yaşarken birlik içinde kucaklanma imkanına sahibiz. Siddhiler veya özel hediyeler, kişisel aydınlanmanın doğal bir uzantısıdır. Bu nedenle, Gopi Krishna'yı (kundalini hakkında kapsamlı yazılar yazan tanınmış bir Hintli bilge) açıklıyor, kundalini dehadan sorumlu enerjidir. Ama bu armağanı yalnızca kişisel kazanç için kullanmamamız gerektiği konusunda uyarıyor, kundalini'yi yalnızca duyular dışı yararları için geliştirmemeliyiz. Belirttiği gibi, aynı hediyeler uyuşturucu veya büyü yoluyla da elde edilebilir. Bu, ne kadar sihirli olsalar da süper güçlerin dinin öncüsü değil, yoldaşı olduğu anlamına gelir. Gerçek amaç, kendini bilmek ve dolayısıyla başkalarını önemsemeye yol açan kendini geliştirmektir.[45]Bu nedenle, birkaç temayı gözetliyoruz. Kundalini, bizimle kişisel olarak ilgilenen, ruhsal bir yeniden doğuş için gerekli temizliğe izin vermek için bir ateş gibi çalışan İlahi bir Annedir. Bu yeniden doğuş, kendini gerçekleştirmeye ve dünyadaki cenneti algılama yeteneğine yol açar, bu algıyı ilerletmemize ve kendimiz ve başkaları için şefkat ve sevgide büyümemize izin veren hediyeleri aktive eder. Aynı unsurlar İsa'nın sözlerinde de mevcuttur.

Eski Ahit'te Tanrı'nın ateşle ilgili olduğunu zaten belirledik. Musa'nın yanan çalısını düşünün; Musa, İsrailoğullarını çölün içinden geçirirken, Rab geceleyin bir ateş sütunu gönderdi, böylece insanlar karanlıkta bile seyahat edebildiler.[46]Hezekiel'de parlayan bir metalin çıktığı parlayan bir ateş buluyoruz.[47]ve Daniel'de Tanrı ateşten bir taht üzerinde oturur. Bir ateş ırmağı fışkırır ve Daniel Tanrı'ya hizmet edenlerin hepsini görebilir.[48]Allah peygamberleri arındırır ve melekler gibi onun önünde duranlar yanar gibi parlarlar. St. Assisili Francis, Tanrı'nın iradesini yerine getirebilmek için "Kutsal Ruh'un ateşiyle aydınlanmak" için dua ederken bu görüntüleri anladı.[49]

Artık Yeni Ahit'in sayfalarını açabilir ve göklerden "ateş dilleri" düşerken ve her Yahudi'de dinlenirken her milletten Yahudilerin yanında yer alabiliriz. Pentekost'tur ve bu (dişil) Kutsal Ruh'u alanlar kendi doğalarına göre farklı dillerde konuşur ve armağanlar sergilerler.[50]İşte yeniden doğuşu getiren alev ve onunla birlikte, alevli bir temizlikten sonra mevcut olan ruhun güçlü armağanları.

Yeni Ahit'te İsa sık sık yeniden doğma ihtiyacından bahseder.[51]Bu, kadınsı olarak belirlediğimiz Kutsal Ruh aracılığıyla gerçekleştirilir. Bu yeniden doğuş, aralarında gerçeğin rehberliği olan birçok fayda sağlar;[52]ruhumuzun beden içinde arınması ve canlanması;[53]öğretim;[54]hizmetin güçlendirilmesi;[55]sonsuz yaşamın yeni doğası;[56]ve kişiliğimize göre ruhsal armağanların uyanışı. Bunlar, öğretme, peygamberlik etme, teşvik etme, başkalarının ihtiyaçlarını karşılama, liderlik, merhamet gösterme,[57]mucizeler gerçekleştirmek,[58] iyileştirme,[59]ve dahası.

Bu yeniden doğuşun amacı nedir? Vedik yazıya uygun olarak, İsa kendini gerçekleştirmeyi vurguladı. Tomas İncili'nde dediği gibi, "Kendinizi tanıdığınız zaman, bilineceksiniz ve yaşayan Baba'nın oğulları olduğunuzu anlayacaksınız."[60]Bu aydınlanma süreci bizi ölüme hazırlamak için değildir. Aksine, "Tanrı'nın Krallığının içinizde olduğunu" anlamaktır.[61]

Gördüğümüz gibi, kundalini açıkçası İlahi Anne'nin dinden bağımsız olarak hepimize armağanıdır. içinde paylaşıldığı gibi *Trimorfik Protennoia*, sanki Tanrı, kundalini - ve Hıristiyan Kutsal Ruhu tarafından yazılmış bir gnostik eser - herkesten önce var olan “Işıkta yaşayan düşünce”dir. O bizim rahmimiz ve bizi hayata yönlendiren sestir.[62]

Vücuttaki Kundalini: Shakti'nin Bilimi

Çakra tıbbı, vücudu saran ve akan süptil enerjiyle ilgilenirken, Shakti'nin enerjisi, bir kundalini yükselişinde yer alan nöroloji, hormonlar ve elektromanyetik aktivitenin sonraki incelemesinde göreceğiniz gibi, aynı zamanda olağanüstü fizikseldir. Kundalini esasen tüm vücut fenomeni olduğundan, vücuttaki her şeyi etkiler. Burada, enerjik ve bilimsel bakış açılarından prana ve kundalini arasındaki önemli bir ayrımla başlayarak, kundalini uyanışının vücuttaki en önemli etkileri olduğuna inandığım şeyi vurgulayacağım.

Prana ve Kundalini'yi Ayırt Etmek

Ancak maddenin “doğru bilimine” geçmeden önce, ezoterik topluluklarda bulduğumuz argümanlardan birine -ya da tartışma noktalarından- birine değinelim: prana ve kundalini arasındaki enerjik ve biyolojik ayrım. Metafizik çevrelerdeki pek çok cevap gibi, farklı olup olmadıklarının cevabı da*belki*.

Önce prana üzerine çeşitli bakış açılarını ele alalım. Prana, mana, chi, orgone ve ki gibi çeşitli kültürlerde başka isimlerle bilinen yaşam enerjisidir. Temel olarak, hayatın olduğu yerde prana vardır. Maddeyi canlandıran ışık anahtarıdır, böylece ruh içeri girebilir ve onu işgal edebilir.

Prana'yı açıklamanın başka bir yolu, maddenin yaratılmasından sorumlu görünmez biyoenerjidir. İnce bir enerji olmasına rağmen, elektromanyetik radyasyon, yerçekimi ve daha fazlası gibi fiziksel enerji için bir ortam görevi görür. Bu, ısı, ışık, elektrik ve manyetizmanın hepsinin aslında prananın tezahürleri olduğu anlamına gelir.[63]

Ama prana bundan daha fazlasını yapar. Evrendeki tüm gizli ve tezahür eden enerjilerin toplamıdır. O, tezahür etmemiş kozmosun alanlarında hareketsiz biçimde yatar, ancak titreşim doğru olduğunda, prana hareket eder. Daha sonra uzaya (akaşa) etki eder ve formu meydana getirir. Bu, evrendeki her şeyin prana veya hareket ile akasha veya uzayın bir kombinasyonu olduğu anlamına gelir.

Prana dahil tüm güçler, Sanskritçe'de atman adı verilen aynı kaynaktan gelir. Atman'ın farklı güçlere ve biçimlere dağılması gibi, beş farklı biçim alan prana da dağılır. Bu beş biçimden birine - sadece konuyu daha da karıştırmak için - prana da denir. Diğerleri apana, samana, udana ve vyana'dır. Sırasıyla, bu beş kuvvet, kalp ve solunum alanını (prana) temsil eder; alt karın ile anüs ve atılım (apana) arasındaki bölge; göbek bölgesi ve sindirim (samana); boğaz ve yutma, uyku yaratma ve ölümde benliği fiziksel bedenden ayırma işlevleri (udana); ve kanı dolaşan her yeri kaplayan enerji (vyana).[64]

Birçok türde enerji ve güç nadilerden doğal olarak akar ve prana bunlardan biridir. Bu yaşam nefesi pranamaya kosha'dan akar ve bu kanallarda akan yaşam enerjisi olarak hizmet eder. Bazı insanlar inanıyor ki,

çakralar aslında nadilerden oluşur, bu da prana'nın her yerde, hatta çakraların içinde olduğu inancını güçlendirir.[65]

Kundalini, ham pranadan daha tanımlanmış ve amaçlı bir enerji türüdür. Şamanik uzman Mircea Eliade'in kitabında açıkladığı gibi *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük*, kundalini "büyük bir ateş", bir iç ısı olarak deneyimlenir.[66] Prana çok amaçlı bir enerji gibi görünürken, çakraları aktive etme özel göreviyle daha açık bir şekilde ilgilidir.

Biyolojik bir bakış açısından kundalini, vücudumuzdaki mikro akımlarla ilgilidir. Bilim adamı Itzhak Bentov tarafından formüle edilen bir teoride, kundalini aktivasyonu aslında vücuttaki en büyük arter olan aortta bir kayma ile başlar. Meditasyon yapan bir kişi belirli bir bilinç düzeyine ulaştığında, aortta bir enerji dalgası oluşur. Bu dalga vücuttan pelvise ve bacaklara doğru ilerler ve sonunda vücuttan başın tepesine kadar dalgalanır. Siddhi'nin veya doğaüstü güçlerin aktivasyonu ve mutluluk ve barış duygusu gibi aydınlanmanın imzalarına sıklıkla eşlik eden başın üzerinde manyetik alanlarla sonuçlanır. Bu, kundalini'yi bir süperbilinç durumu, evrenle manyetik ve biyoelektriksel olarak uyum sağlamanın bir yolu olarak açıklamanın bir yoludur.[67]

Diğer araştırmalar, kundalini semptomlarını hormonal değişimlere ve beyinde meydana gelen değişikliklere bağlar. Kundalini uygulamaları, artan sezgisel farkındalık, telepati, sosyal işlevsellik ve rahatlama ile sonuçlanır.[68] Ek gözlemler, kundalini'nin dalgalı ve sarmal dönüşlerini, doğada form, büyüme ve gelişmeyi sağlamak için bilimsel olarak doğrulanmış sarmal düşük enerjili elektromanyetizmaya bağladı.[69]

Şimdiye kadar sunduğum fikirler, prana'nın evrensel bir enerji olduğunu ve kundalini'nin önemli olmasına rağmen daha sınırlı olduğunu gösteriyor. Prana her yerde bulunur ve kundalini aktive olana kadar uykuda kalır. Birçok spiritüel uygulama aynı zamanda kundalini aktivasyonlarının sıklıkla nadiler aracılığıyla artan prana infüzyonunu takip ettiğini, sıklıkla arınma, vücut duruşları ve nefes egzersizlerini içeren uygulamalar yoluyla çıkartır. Bu, kundalini'nin pranadan ayrı bir enerji olabileceğini düşündürür.

Bununla birlikte, çeşitli uzmanlar aşağıdakilerin de geçerli olabileceğini savunuyor:

- Prana ve kundalini aynıdır. Prana'yı kundalini ateşinden farklı deneyimliyoruz çünkü onları farklı algılıyoruz.
- Biz aslında bir “pranik uyanışı” hedefliyoruz, bir kundalini uyanışı değil. Bu savunuculara göre, kundalini bir bloktur ve prananın kolaylığına ve pürüzsüzlüğüne yer açmak için temizlenmesi gerekir.[70]

Atman fikrine veya evrensel bir kaynağa dönmemizi öneririm. Prana, kaynağın bir ifadesidir; kundalini de öyle. Temel olarak, tüm enerji kaynaktan gelir ve kaynağa geri döner. Belki de hatırlanması gereken en önemli şey budur.

Kundalini'nin Nöroloji ve Hormonal Aktivitesi

Kundalini söz konusu olduğunda, nörolojik ve hormonal sistemler üzerindeki etkileri birbirinden ayırmak kolay değildir, çünkü bunlar birbirine bağımlıdır - bu yüzden yapmayacağım. Bunun yerine, bir kundalini dönüşümüne dahil olan birçok nörolojik ve hormonal karmaşıklıktan birkaçını anlatacağım.

Bir kundalini değişimi sırasında beden, özellikle hem çakralar hem de nadiler ile ilişkili olan otonom sistemde derin etkilere maruz kalır. Çoğu insan, bizim bilinçli katılımımız olmadan birçok bedensel işlevi düzenleyen otonom sistemlerinin farkında değildir. Bununla birlikte, ideal olarak, bir kundalini dönüşümü, aydınlanmış yogilerin kendi otonom işlevlerini kasıtlı olarak değiştirebilecekleri gerçeğinin kanıtladığı gibi, nihai öz kontrole yol açar.[71]

Bu yeteneği sergileyen bir grup Budist rahip, odaklanmış nefes alma yoluyla vücut sıcaklıklarını yükselttiği ve metabolizmalarını yüzde 64 oranında azalttığı gözlemlendi. Himalayaların yükseklerinde, başka bir keşiş grubu, ıslak, soğuk çarşafları soğuk havada yalnızca vücut ısılarıyla kurutmayı başardı.[72]
Bu fiziksel beceriye, ruhsal armağanlara erişme yeteneğinden birliğin farkındalığına kadar tartıştığımız diğer tüm beceriler eşlik ediyor.

Bununla birlikte, fiziksel metamorfoz genellikle kolay veya basit bir şeydir. Birçok yönden, tırtılın kozadaki yeniden doğuşuna benzer. Bir kelebeğe dönüşmeden önce, çevrelenmiş tırtılın hücrelerinin çoğu parçalanır ve hayali hücreler olarak adlandırılan farklılaşmamış hücrelere dönüşmeden önce kelimenin tam anlamıyla "erir". Bunlar sonunda güzel kelebeği yaratır.[73]yapabildiğin gibi

hayal edin, böylesine radikal bir dönüşüm sancılı ve korkutucu bir süreç olabilir.

Temel olarak, bir kundalini uyanışı, alarm ve iyileşme durumlarına bölünebilen iç içe döngülerde meydana gelir. Sırasıyla, bu durumlar, sürekli olarak birincilik için yarışan sempatik ve ardından parasempatik sinir sistemlerini içerir. Kundalini uyarımı için tipik başlangıç noktası olan birinci çakrada buluşan sempatik ve parasempatik sistemlerin bu ikili ve düellocu rolünü yeterince vurgulayamam. Bu alan birkaç sinir, arter ve damar tarafından beslenir ve kandaki kimyasal mesajlar yoluyla sinir sistemini doğrudan etkiler. Hormonal, dolaşım, sempatik, parasempatik ve bağışıklık sistemleri burada birbirine bağlanır. Omurganın tabanında yer alan ilk çakra, seks veya stres sırasında olduğu gibi maksimum sinir uyarımını uyarmak için mükemmel bir şekilde konumlandırılmıştır.

Omurganın tabanı da geçen bölümde tanıttığım boşluk kavşakları açısından zengindir. İşte beyinden koksikse uzanan omuriliğin terminal filamenti olan filum terminale. En azından kısmen kundalini, filum terminalinden beyne yükselen merkezi sinir sistemindeki polar moleküller arasındaki değişikliklerin öznel bir temsilidir. Bu çerçevede sushumna, bir boşluk bağlantısı – bağlantılı hücreler sütunudur; kundalini enerjisi yükseldikçe boşluk bağlantıları açılır. Sushumna ayrıca omurga ve beyin boyunca uzanan bir glial sinir hücresi ağının parçasıdır. Meditasyon ve yoga gibi uygulamalar, boşluk bağlantılarının yaygınlığını arttırır ve glial ağı entegre ederek, omurganın ve beynin tam bir elektriksel birleşmesine veya kundalini yükselmesine izin verir.

Bu bağlamda, kundalini bir kez uyandığında sempatik sinir sistemi bir tepkiler zincirini başlatır. Enerji, omurga veya sushumna boyunca yukarı doğru geçer, boşluk bağlantılarını açar ve ayrıca sinir pleksuslarını veya çakraları çift sarmal şeklinde geçen iki sempatik gövde, ida ve pingala yoluyla geçer. Ama sempatik sistem devreye girer girmez - ve bunu tükenmişlik takip eder.

- parasempatik sistemimiz devreye girerek vazopressin ve oksitosin gibi huzur ve sükunet getiren hormonların salınımına neden olur.

İşte çakra merdivenimiz, birinci ve yedinci çakralar arasındaki cennete giden merdiven.

Alarm ve iyileşmenin iki temel kundalini durumunu incelerken, insanların kundalini uyarılması ve dönüşümü sırasında deneyimledikleri, ısı ve karıncalanmadan bitkinlik ve neşeye kadar pek çok semptomun nedenlerini onlarda göreceksiniz.

TSAHİP OLMAKAALARMSTATEÖFTSAHİP OLMAKKUNDALINISHAKE-SENP

Alarm durumu, doğası gereği sempatiktir ve adrenalin, kortizol, histamin ve testosteron dahil olmak üzere ilgili "kaçma, savaşma veya donma" nörokimyasallarının ve hormonlarının - ikincisi potansiyel olarak ikincisi - üretimi de dahil olmak üzere adrenallerin artan uyarılması dahil olmak üzere en yüksek deneyimlere yol açabilir. cinsel duygularda bildirilen artışı ve nihayetinde kişisel mutluluğa yol açan hormonal bir diziyi açıklar. Hipotalamus-hipofiz-adrenal eksen ateşlenirken ve sempatik sinirler derideki ve fasyadaki kan damarlarını daraltırken, kalp atış hızını arttırırken ve daha hızlı nefes almaya neden olurken sempatik sistem yüksek alarmdadır. Ayrıca iskelet kaslarındaki kan damarlarını genişletirler ve kan şekerini yükseltirler. Temel olarak, bu iç kimyasal stresörler, hücresel bölünmeyi ve büyümeyi durdurur, hafıza ile ilgili olan hipokampüsü etkili bir şekilde karartır. ve rasyonel düşünme için gerekli olan prefrontal korteks. Bununla birlikte, esas olarak kortikosteroidler olan adrenallerden hormonların salınması, vücudu istilacı mikroplara veya yabancı proteinlere karşı harekete geçirir. Bu şekilde, kundalini stresi bağışıklık sistemini harekete geçirerek vücudun inanılmaz derecede stresli olan yeni bir versiyonunu oluşturmaya başlamasına yardımcı olur.

Uyarı aşamasının en yoğun kısmı sırasında, makrofajlar - dokulardaki beyaz kan hücreleri - vücudu temizlemek için fazla mesai yaparak daha fazla nitrik oksit üretimini uyaran bir eylemdir. Nitrik oksit, kan basıncını düzenleyen ve kas kasılmasını durduran enfeksiyona karşı bir silahtır. Aynı zamanda organlara kan akışının bekçisi olarak da hizmet eder. Bağışıklık sistemi, dokuyu çözen ve dönüştüren peptitler ve katabolik enzimler üretir. Kan damarları daha geçirgen hale gelir ve kelimenin tam anlamıyla bedensel ve çakra temizliğini sistemik düzeyde deneyimliyoruz.

Bunlar devreye girerken, makrofajlar enfeksiyonlara karşı immün ve inflamatuar yanıtları düzenleyen interlökin-1'i serbest bırakır. interlökin

hipotalamusa gider ve vücut ısısını arttırır. Kundalini'nin ana semptomlarından biri, birkaç saatten şaşırtıcı bir şekilde birkaç yıla kadar sürebilen ısıdır. Artan bu ısı, vücudu mikroplardan temizleyerek bağışıklık sistemini destekler. Omurgada elektrik akımı olduğu gibi, uyanan kişinin vücudun özellikle sol tarafında karıncalanma hissetmesinin sebeplerinden biri de olabilir. Glutamattaki bir artış ayrıca beyni ve hücrelerde hiperaktiviteyi aşırı uyarır.

Sıcaklığın bazen menopoz öncesi veya menopoz semptomları ile karıştırılabileceğini ve en azından bu aşamalarda yaşanan sıcak basmaları aşırı uyarabildiğini buldum. Kundalini aktivasyonunu takiben otuz yaşında bir müşterim menopoza girdi. Diğer müşteriler, menopozun kundalinilerinin yükselmesini teşvik ettiğine inanıyor. Bunun, biyolojik olarak kadınların çocuk yetiştirme yıllarını bitirdikten sonra güçlerini ele geçirmelerinden kaynaklandığına inanıyorum.

Karşı konulmazsa, bu yoğun vücut reaksiyonları ve hormonların ve nörotransmitterlerin aşırı uyarılması, sonunda uzun süreli hipotiroidizme ve T4'ü T3'e dönüştürmek için gereken enzimin inhibisyonuna yol açarak tiroid sorunlarına ve ayrıca kadınlarda çok fazla östrojene uzun süre maruz kalmaya neden olabilir. Doğru tiroid dönüşümü içinde, vücuttaki diğer stresle ilgili koşullar gibi kolesterolde bir artış meydana gelebilir. Sonuçlar, tükenme veya tükenme ve elimine edilmeyen çok fazla serbest radikalden kaynaklanan hasarı içerebilir. Bazı uzmanlar ayrıca, duygusal olarak olgunlaşmamış, karıştırılan duyguları ve stresi işlemek için gereken yeterlilikten veya yardımdan yoksun olan kişilerin, bipolar bozukluğa benzer şekilde büyük inişler ve çıkışlar yaşayabileceğine inanmaktadır. Kurtarmaya gelen, vücudun parasempatik sistemidir, eğer açılırsa,

TSAHİP OLMAKRKURTARMASTATE-TSAHİP OLMAKKUNDALINISHAKEDOWN

Alarm durumunu dengelemek, iyileşme durumudur, göreceli bir dinlenme periyodudur. Bizi iyileşme durumuna sokan, nitrik oksitin varlığına tepki veren afyon alıcılarımızdır. Nitrik oksit, afyonlu ilaçlarla birlikte bir mutluluk duygusu yaratabilir - hoş bir duraklama, şimdiye kadarki zahmetli kundalini sürecinde bir virgül. Bu arada, hücreler içinde istenmeyen maddeleri sindiren lizozomlar artık hücresel hasarı onarmaya başlar. Bu, nöronlar ve genel sinir sistemi için önemlidir, çünkü nöronlar atık bertarafı olarak işlev görmek için lizozomları kullanır.

sistem. Ancak lizozomlar, serotonin, GABA ve amino asitler gibi nörotransmiterleri göz ardı ederek yalnızca belirli kimyasalları bozar ve bunlar artık sinapslara taşabilir.

Serotonin ve GABA inhibitördür. Bağışıklık ve diğer sistemler heyecanlanırken, serotonin ve GABA'nın yanı sıra glisin, endorfinler, adenosin ve taurin gibi inhibitör nörotransmiterlerin varlığı heyecanı durdurmaya yöneliktir; böylece dinlenme dönemi başlar. Beyin sapı aşırı sempatik aktiviteyi karşılamak için güçlü bir parasempatik yanıtı uyardığı için, vücut sempatik sistemin aşırı uyanıklığından uzaklaşmaya başlar.

Vites küçültmenin bir kısmı, beyin sapı medullasında enerji kaybını yavaşlatan bir sinir kümesi olan dorsal vagus kompleksinin (DVC) açılmasını içerir. Kalp, sempatik ve parasempatik sistemler arasındaki aktivite nedeniyle genişler ve DVC'nin aktivitesini destekler. Sadece parasempatik sistem savaşı kazandığında rahatlarız. Parasempatik dönemlerde artan hücre bölünmesi nedeniyle büyüme yaşarız. Bireyler parıldadıklarını hissettiklerini bildirirler. Kalbimiz, kundalini bu kadar yükselmişse, ikinci granthi ve linga'nın delinmesini destekleyebilecek bedene girer. Kalp büyük bir endokrin bezidir ve elektrik alanı beyninkinden altmış kat daha büyüktür. Manyetik alanı beyninkinden beş bin kat daha fazladır.[74]Kalbimiz hakimiyet kazandığında, aşk hüküm sürer.

Kundalini tamamen yükselene kadar, sempatik sinir sistemi tekrar devreye girer ve bir kez daha, hiperaktivite ve duygusal stres ile birlikte panik ve hipervijilans ile ilişkili daha sıkı nefes alma ve kasılmaları deneyimliyoruz. Bu yuvalama döngüleri, kundalini daha yüksek ruhsal çakralara tırmanana kadar devam eder.

Bu noktada, Shakti epifiz bezinde Shiva ile birleşmeye başladığında ne olduğunu açıklayarak alarm ve iyileşme durumlarına aydınlanma durumunu ekliyorum. Fizyolojik olarak epifiz bezi, kaşın sol tarafında, beynin merkezine yakındır. Gözlerle aynı çubukları ve konileri içerir - insanların bu noktada genellikle aşkın vizyonlar almaya başlamasının nedenlerinden biri. Ayrıca, psişik içgörüler edinmemize yardımcı olanlar da dahil olmak üzere, sağlığımız ve esenliğimiz için hayati önem taşıyan hormonları salgılar.

Kundalini bu bölgeye ulaştığında, birçok insan beyaz bir ışık gördüğüne tanıklık eder. Bunu açıklamanın bir yolu, kundalini sürecinin görsel korteksi içeren oksipital lobu uyarmasıdır. Şimdiye kadar, hipofiz hormonları, nitrik oksit, histamin, dopamin, feniletilamin ve diğer biyokimyasallardaki artış beyne giden kan akışını artırdı ve ayrıca beyin ve özellikle epifiz bezi tarafından üretilen biyofotonları da artırdı. Bu artan duyarlılığın bir başka nedeni de, omurgadaki boşluk bağlantılarının, beyindeki elektriksel aktivitenin salınımına katkıda bulunan inhibitör nörotransmiterlerin üretimine neden olmasıdır. Şimdi yüksek çakra alanlarında artan ruhsal aktivite için hazırız. Bu, kundalini ve EMF ile ilgili bir sonraki tartışmamızda daha kapsamlı bir şekilde açıklanabilir.[75]

Kundalini'nin Elektromanyetik Kapasiteleri

Bedeni ve onun süptil anatomisini elektromanyetik veya frekans tabanlı olarak zaten kurduk. Nöropeptitlerin, iyonların ve diğer biyokimyasalların varlığı vücuttaki biyoelektriksel işlevden sorumludur; Güçlü elektrostaz alanları hemen hemen her vücut dokusunda bulunur. Bunlar vücudun nöronlarını etkiler, bu da hücre zarlarında meydana gelenleri değiştirerek vücudu büyük bir hücreler arası ağ haline getirir.

Bu biyoelektrik işleme nedeniyle, vücudumuzun kendisi aslında bir dipol mıknatısıdır, kuzey kutbu beynin merkezinde ve güney kutbu da cinsel organlarda bulunur. Burada taç çakra veya Shiva ile birinci çakra veya Shakti arasındaki kutuplaşmaya sahibiz. Bu kutupluluk, gebe kalma aşamasında bile mevcuttur. Bunun gerçeği, küçük bir zigotun iki kutbuna dikkat çeken Yale Tıp Okulu'nda bir bilim adamı olan yirminci yüzyıl araştırmacısı Harold Burr tarafından kabul edildi. Bu kutupsal karşıtlık hücrelerimize ve vücudumuzun sistemlerine kodlanmıştır ve vücudumuzun sol ve sağ tarafları, çakralar, yarım küreler ve daha fazlası arasında bir fark oluşturur.

Omurga, beyinden organlara iletilen biyoelektrik gücün bağlantı kanalıdır. Kablonun üst ucu pozitif, alt ucu ise negatif yüklüdür. Çakralar bağlamında, epifiz, hipofiz ve hipotalamusun yanı sıra brahmarandhra ve genel olarak taç ile ilgili olanlar, kuzey veya üst kutbun bir parçasıdır ve kozmik sinyaller ve ESP iletimleri alırlar.[76]arasındaki ilişkinin daha büyük bir resmini görebiliriz.

alt çakralar ve yüksek çakralar ve vücuttan ve çevresinden simit benzeri alanların yayılması. Vücudun bir elektrik iyonizasyon makinesi olmasına neden olan en küçük iyonlardan EMF dalgalarının yayılmasına kadar, salınan enerji alanlarından başka bir şey olmadığımız söylenebilir.

Kundalini işlemi sırasında, vücuttaki iyon değişimlerini artırarak, negatif ve pozitif kutuplar daha belirgin hale gelir. Bu alışverişlerin sayısı arttıkça, elektrik yüklerinin sayısı ve yoğunluğu da artar. Enzimatik etki ve oksijen kullanımındaki müteakip artış, daha fazla ATP üretimini zorlar ve glikoz metabolizmasını hızlandırır, böylece vücuttaki enerjiyi ve EMF akışını arttırır.

Kundalini uyanışı sırasında özellikle omurga daha iyonize hale gelir; içindeki sıvı, nöropeptitlerin yanı sıra iyonlarla da aşırı yüklenir. İyonlar, endorfinler, glutamat, nitrik asit ve diğer nörotransmitterlerle doyurulmuş olan bu sıvı, yalnızca omurgada dolaşmakla kalmaz - ve onun aracılığıyla organlara ve dokulara - aynı zamanda beyne de girerek kan dolaşımını daha da "elektriklendirir". Bu sıvının bir adı, aydınlanma sürecine eşlik eden çoğu ezoterik Hindu literatüründe bahsedilen nektar olan amrita'dır.

Bu elektriklenmiş sıvı yayıldığında, vücudu rahatlatır ve nöronlarda meydana gelenler gibi vücuttaki negatif ve pozitif kutuplar arasında dalga darbeleri gönderir, nöronun içi negatif kutbu ve dışı pozitif kutbu temsil eder. . Bu bağlamda iyonlar pozitif veya negatif yüklü olabilir ve nöronların hücre içi ve hücre dışı sıvısında bulunur. Sinir zarlarına yayılan bu değişen voltaj, kalsiyum iyonları gibi çeşitli iyonların nöronlara girmesine izin veren kanalları açar. Pozitif yüklü iyonlar negatif yüklü nörona girdiğinde, negatif iç "boşluk" pozitif olur ve bir elektriksel sinir impulsu boşalır. Bu artan elektrik akımı, hücre zarını daha da değiştirir ve aşırı akışkan, yüksek yüklü durumu ilerletir.

Bu artan elektriksel durumun tezahürlerinden biri, vücuttaki girdap enerjilerinin artmasıdır. Yazar ve araştırmacı Itzhak Bentov'un açıkladığı gibi, vücuttaki EMF'nin iki kutbu, aralarındaki en kısa mesafeyi bulur ve sushumna aracılığıyla birleşir. Yıllar önce, diğer araştırmacılar kuvvet çizgilerinin bedensel kuzey kutuplarından çıktığını, karşı tarafa girdiğini ve

omurganın pozitif-negatif ekseni boyunca dönen girdaplar oluşturan bir spirale neden olur. Şimdi, bu nadiler sinir pleksuslarını veya çakralarını geçerken ve ayrıca kırmızı kan hücrelerinden iç ve dış elektromanyetik alanlara kadar her şeyin simit benzeri şekillerinde artan bir hareket olarak, ida ve pingalanın dokuma sarmalını bir EMF bakış açısından algılıyoruz. vücut. Kundalini tüm bu hareketleri büyük ölçüde yoğunlaştırır. Diğer araştırmacıların iddia ettiği gibi, güçlü bir EMF oluşturmak için vücudun girdaplarından birine tek bir iyon eklemeniz yeterlidir. Kundalini aktivitesi sırasında, vücut sıvılarının artan iyonizasyonu bu süreci güçlendirir ve vücuttan yayılan ve vücudu çevreleyen EMF'de muazzam bir artışa neden olur.[77]

Özetle, kundalini aktivitesi ne kadar büyük olursa, EMF'miz o kadar güçlü olur; EMF'miz ne kadar güçlüyse, kundalini deneyimimiz o kadar yoğun olur. Ve bunun tersi de doğrudur: EMF'miz ne kadar güçlüyse, kundalini aktivasyonumuzu artıran dış faktörler tarafından o kadar fazla uyarılırız. Örneğin, kundalini kafaya doğru yükselirken, sinüslerdeki etnoid kemiklerdeki, hipofiz ve epifiz bezlerinin yakınındaki manyetik algılama malzemeleri, daha büyük elektromanyetik alanlar tarafından toplanan enerjiye daha iyi tepki verebilir. Bir kişinin kafasının bakma şekli bile vücutta meydana gelenleri etkileyebilir. Vücudun EMF'si, atmosfer üzerindeki güneş ve ay etkileri de dahil olmak üzere yüzlerce başka faktörden de etkilenir.[78]EMF'lerimiz ne kadar yoğun olursa, DNA'ya kadar başkaları ve kendimiz arasında o kadar fazla etkileşim meydana geldiğini varsaymak mantıklıdır. Bulduğum istisna, olağanüstü ince EMF alanlarına sahip bireylerde ortaya çıkıyor. Varolmama noktasına kadar yetersiz olduklarında, vücudun etrafındaki enerjik sınırlar dış uyarıları uzak tutamaz. Bu nedenle, çok ince enerjik sınırlar zaten yoğun olan bir kundalini'yi körükleyebilir. Bununla birlikte, bir kundalini deneyiminin amacı, sadece enerjik değişikliklere veya başkalarının enerjilerine karşı daha savunmasız hale gelmek değildir; kendi enerjimizi olumlu bir sona doğru yönlendirebilmektir.

Özetleyici EMF Teorisi

Itzhak Bentov, şimdiye kadar EMF ve kundalini hakkında söylediğim her şeyi "ilerici duyusal-motor korteks sendromu" veya "fizyo-kundalini döngüleri" adı verilen bir teori aracılığıyla birbirine bağlar.

Bentov'un teorisi, denekleri meditasyon yaparken mikro akımların salınımının arttığını gözlemledikten sonra gelişti. Kendi adıyla anılan bu gelişmiş mikro hareketler, vücudun en büyük atardamarı olan aortta oluşan duran bir dalga ile başladı. (Bir dalga sınırlarla sınırlandığında veya farklı yönlerde giden iki dalga birleştiğinde duran bir dalga oluşur.)

Vücudun alt kısmında aort, karın tabanının alt kısmı boyunca pelvise doğru ilerler ve daha sonra bacaklarda devam etmeden önce alt bölümlere ayrılır. Dr. Bentov, belirli bir noktada meditasyon yapan kişinin kalp atış hızı, solunum hızı ve diyafram inişinin aort hareketiyle ilişkili olduğunu fark etti. Artık kalp-aort sistemi rezonans içinde olduğuna ve bedenle birlikte hareket ettiğine göre, duyusal ve motor kortekslerdeki noktalar da "aydınlanır". Bu noktalar, kundalini'nin vücutta izlediği yola karşılık gelir.

Beyinle ilgili olarak, kalpteki akustik duran dalgalar, beyindeki sıvı dolu boşluklar olan serebral ventriküllerde titreşimlere neden olur. Buna karşılık, karıştırılan titreşimler, iki beyin yarım küresi arasındaki yarığı kaplayan gri maddeyi titreştirir, korteksi polarize eder ve ayak parmaklarından başlayıp yukarı doğru hareket eden duyu reseptörlerimiz boyunca hareket eden bir sinyal gönderir. Kafatası dahil tüm vücut aynı ritimde hareket etmeye başlar. Kişi şimdi bir kundalini refleksi, hatta belki de bir kundalini süreciyle bildirilen, karıncalanma veya elektrik boşalması gibi tüm duyumları deneyimliyor. Ayrıca, elektrik sinyali vücutta hareket ettiğinde, beynin yarım küreleri boyunca tam bir döngüye neden olduğunda ve zevk merkezlerini harekete geçirdiğinde meydana gelen mutluluğu da rapor edebilirler.

Her iki yarım küredeki elektrik akımı, başın etrafında, vücudun geri kalanıyla uyum içinde titreşen iki zıt kutuplu manyetik alan yarattı. Kundalini semptomlarının çoğu vücudun sol tarafında başlasa da, Bentov sağ beynin sözsüz ve sezgisel olduğunu ve bu nedenle lineer benliğimizi geçersiz kılabileceğini kabul ediyor. Bununla birlikte, kundalini devresini tamamladığında, beynin her iki tarafı da eşit olarak kullanılabilir hale gelir ve bizler üzerinde işlev görebiliriz.

daha yüksek bilinç seviyeleri. Esasen, meditasyon yapanın EMF'si - kundalini yogi - dünyanın jeomanyetik kuvvet alanının yanı sıra güneş sistemindeki ve genel olarak evrendeki EMF ve diğer enerjilerle bütünleşen başın üzerinde bir anten oluşturdu. Aydınlanmış kişi artık etrafındaki dünyaya ayarlanmıştır, orada neler olduğunu ve başka yerlerde neler olabileceğini hissedebilir. Bu yükseltilmiş bilinç, bir düzeyde, bir bilinç üstü durumunun gerçekten evrenle temel bir manyetik ve biyoelektrik uyumlama olduğu sonucunu çıkarır.

Motoyama, kendi araştırmasında, meditasyon sırasında başın etrafındaki genliğin arttığını da fark etti. Aslında, çalışmaları ayrıca bir süre için soldaki mikro hareketlerin sağdakilerden yüzde 50 daha büyük olduğunu gösterdi. Denek meditasyona geçtiğinde sağ-sol değerleri eşitlendi ve bu daha aşkın bir duruma ulaşıldığını gösteriyordu.

Tipik olarak kundalini, meditasyon veya arınma uygulamaları gibi uzun bir süre boyunca geliştirildiğinde harekete geçer. Bentov, spontan uyanışın oldukça zor olabileceğine inanıyordu, bu da insanların aynı anda birden fazla gerçeklikte çok ani işlev görmesine neden olarak hem aktive ediyor hem de travmaya neden oluyordu. Bu nedenle, kundalini'yi çakra tıbbı teknikleri ile geliştirmek ve bu uygulamaları süreç boyunca sürdürmek çok daha iyidir.[79]

Bilimin Ötesinde: Aşkın Olarak Yılan

Sonuçta, kundalini aşkınlığı davet eder. Daha önceki bir duruma geri dönüş, ancak zor kazanılmış bilgeliğimizi kaybetmeden. Saf ışığa ve sese, her şeyin potansiyel olarak birbirine karıştığı o boşluk durumuna bir dönüş.

Fiziksel formumuzun bu amorf birliğe erişmemizi engellediğine inanmak kolay, ancak gerçek şu ki, mutluluğun şifresi içimizde ve etrafımızda yatıyor. Dr. Scroggins bölümde işaret etti19, zamanın başlangıcında (veya öncesinde) mevcut olan frekanslar hala mevcuttur. Hala onlara erişebiliriz. Onlarla da yeni formlar ve fikirler yaratabiliriz.

Bu son birkaç bölümde açıkladığım gibi, aslında aynı anda birkaç gerçeklik katmanını işgal ediyoruz, bunlar vücudumuzdan uzaklaştıkça frekansları artıyor. En eterik gerçeklikler bile fiziksel bedenimize nüfuz eder, ancak bizi İlahi Olan ile doyurur.

Evrende örtük bilinç. Bu çerçevede çakralar, tüm enerji seviyeleri arasında müzakere eden ve hareket eden asansör boşluklarıdır. Vücudumuzdaki en yüce gerçeklikleri demirlerler ve ayrıca fiziksel olanın dönüşümüne izin verirler, böylece yaşarken hatırladığımız ve tekrar deneyimlemeyi özlediğimiz aşkın durumları deneyimleyebiliriz.

Her zaman realitenin her katmanında yaşadığımız için, kundalini'yi sadece hormonal, nörolojik veya elektromanyetik değişimlere indirgeyemeyiz. Bunun yerine, bedende ve zihinde mümkün olan fiziksel dönüşüm meydana gelir çünkü kundalini, çakralar ve süptil anatominin diğer bölümleri aracılığıyla bizi cennet olarak tezahür edenler de dahil olmak üzere gerçekliğin tüm katmanlarına bağlar. Gerçeğin zirvesine ulaştığımızda, kundalini daha yüksek ilkeleri dönüştürebilir, böylece fiziksel benliklerimizi gerçekten işgal edebilir ve değiştirebilirler.

Kundalini evrenin doğası ve sanal gerçekliğin (sıfır noktası enerjisi, burulma alanları ve boşluk durumu olarak da adlandırılır) varlığı nedeniyle, bu amacı gerçekleştirmek için düşüncelerimizden, zihinlerimizden veya eylemlerimizden daha hızlı çalışabilir. Aslında, gerçekten yaptığı tek şey, biz - ya da en azından bizim hayalimiz - zamanın başlangıcında var olduğumuz için orijinal halimizi hatırlamamıza yardımcı olmaktır. Kuantum dolaşıklığı, benliğin aşılmış yönleri de dahil olmak üzere, bildiğimiz her şeye ve her şeye bağlı kaldığımız anlamına gelir. Yüksek benliklerimiz asla kaybolmadı; sadece yeniden oluşabilmeleri için ateşlenmeleri gerekir. Başka bir deyişle, kundalini gerçek benliğimizi tutuşturur.

Bu resimde, çakralar benliğin ve realitenin seviyeleri ve katmanları arasında dikey huniler olarak hizmet eder ve kundalini enerjilerin geçişini ve dönüşümünü sağlayan enerji olarak çalışır. Optimum sonuçlardan biri, bilinçli hedeflere ulaşmak için enerjiyi (tekrar) nasıl yönlendireceğimizi ve aslında enerjinin bilinçli hale gelmesine yardımcı olmayı öğrenmemizdir. Bu sıfır etkileşim noktasıyla ilgili bir modele, David Wagner tarafından icat edilen ve Gabriel Cousens tarafından kitaplarında açıklanan bir terim olan dikeyleştirme denir. *Takyon Enerjisi*.[80] Teorilerinin temeli, sanal parçacıkların sıfır noktası enerjisi durumunda süptil enerji yapılarına yoğunlaşmasıdır. Bu enerji şimdi kuantum olur ve süptil enerji yapılarımız tarafından form oluşturabilen frekanslara dönüştürülür.[81]

Kundalini, fiziksel ama aynı zamanda süptil enerji yapılarımızı aktive ettikçe, kişisel enerjimiz daha organize hale gelir ve katmanlar aracılığıyla düzenlenir.

gerçeklik. Yoğun madde artık (yeniden) daha yüksek frekanslara dönüştürülebilir. Sonunda çakralar ve süptil bedenler, bir kundalini girdabının saflaştırılmış ve güçlü enerjisine emilirler. Zamanla, çakralar önemlerini kaybederler çünkü artık fiziksel sistemin merkezi enerji kaynağı haline gelen bir kundalini girdabından akan saf pranaya dönüşürüz.[82]Sonunda elementlerin veya tattvaların titreşimi o kadar hızlanır ki, oldukça süptil hale geldikten sonra, kozmik matriste yeniden emilirler.[83]Bu noktada madde üzerinde ruhu deneyimliyoruz.

Zaman veya mekanla sınırlı değiliz - sadece kendi bilincimizle. Evren genişlemeye ve bölünmeye devam ederken bile sevgi ve bağlantı gerçeğini elinde tutan bir bilinç, bir Yaratıcı, bir Brahman gerçekten var olabilir mi? Kundalini sayesinde birlik gerçekliğinin her an, bütün ve gerçek olarak bize aktarılabileceği doğru olabilir mi? Eğer öyleyse, zıtlığın -ayrılığın- varlığı bize bir seçenek sunmak için mevcuttur. Kundalini yolunu seçtiğimizde, ayrılığı değil bütünlüğü seçeriz. Biz aşkı seçiyoruz. Artık her şey gerçekten mümkün.

Bilim ve kundalini arasında bağlantı kurmadan çakralarla ilgili olduğu için bilim dünyasından ayrılamayız. Dünya çapında bilinen bir güç olan Kundalini, çakraları canlandıran, onları enerjisel, ruhsal ve biyolojik olarak hızlandıran enerjidir.

Bu bölümde gördüğümüz gibi, kundalini pek çok düzeyde bedensel bir etkendir: nörolojik, hormonal ve elektromanyetik. Bizi psikolojik olarak etkiler ve nihayetinde bizi daha yüksek bir bilgelik düzeyine doğru yönlendirir. Çağırdığı aşamalar ortak alanlara bölünebilse de, nadi sistemi boyunca onlarca farklı şekilde yükselebilir, bizi olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilir. Az önce keşfettiğimiz gibi, bunlar arınma, aktivasyon, yükselme ve entegrasyon aşamalarıdır. Kundalini yolculuğunuzun neresinde olursanız olun, öğrenecek daha çok şey ve ulaşılacak daha çok yıldız var.

Binlerce yıl boyunca bilim ve maneviyat aynı çalışma olarak kabul edildi: Tanrı'nın iki yöne bakan yüzü, her ikisini de birleştiren zihin. Çakralar ve çakra meseleleri bilimine dair araştırmamız, bu tefekküre dayalı yaklaşımın hala canlı ve iyi olduğunu bize temin eder ve

Görünmezdir ve genel olarak somut olarak kabul ettiğimiz şey kadar gerçek olduğunu kabul eder. Anlayışlarımız, gerçekten ruhsal bir yolun ne olduğuna dair 5. bölümün bilimsel keşfine demirlendiğine göre, çakra tıbbının yaratıcı kenarını ortaya çıkarmanın zamanı geldi: dünya çapında zaman içinde gelişen çeşitli çakra sistemleri. Farklı kültürlerin merceklerinden çakra felsefelerini, yansımaları ve sistemleri içeren 6'dan 9'a kadar olan bölümlere geçerken, aynı gerçekliği açıklamanın ve keşfetmenin kaç yolu olduğuna şaşıracaksınız.

[içerik]

Part 6

Asya'nın Çakra Sistemleri

Tçakra sistemiaslında, antik çağın bir parçası ve kayıp gizemler.

rosalin1 POUND = 0.45 KGrüyere

Asia genellikle çakranın kuluçka makinesi olarak görülür, ancak bu bölümde ve sonraki bölümde çakraların açıkça dünya çapında bir fenomen olduğunu öğreneceksiniz. Ancak Asya'da bile Hindistan'ı genellikle çakraların annesi olarak görüyoruz.

Gerçek şu ki, Hindistan çakra bilgisinin kaynağı - ve değil -. Daha önce incelemiş olduğumuz gibi, en iyi bilinen kavramların çoğu orada ortaya çıktı, yoganın ilkelerini almak için Vedik ve tantrik kökenlerden dallara ayrıldı ve ardından alt bölümlere ayrılıp yayılmaya devam etti. Bu yüzden 23. bölümde Hindistan'da başlayacağız, ancak daha sonra görüşümüzü Tibet'i ve sonraki iki bölümde Asya'nın diğer bölgelerini içerecek şekilde genişleteceğiz.

Asya genelinde, çakra bilgisinin büyüsü, kadim gizemlere veya çeşitli simya biçimlerine ayrılmış alanlarda oldukça kolay bir şekilde demirlendi. Bu nokta, bu kitabın ana gelişimsel temalarından birinin altını çiziyor: çoğu geleneksel Hindu felsefesinin yansıttığı gibi, çakralar ve diğer süptil sistemler bizi bu dünyadan kurtarmayı mı amaçladı yoksa simyasal dönüşümü sağlamak için yaşamlarımıza dahil edilecek mi? beden (daha tantrik bir inanç)?

Asya'yı ziyaret ederken, Hindistan'dan çeşitli çakra sistemlerini inceleyerek başlayarak, bu soruyu kendiniz için nasıl yanıtlayacağınızı merak etmeye devam edeceğim. Bu, klasik Hindu yedisinden farklı sayıda çakraya sahip sistemler hakkında kısa bir tartışma içerecektir. devam edeceğiz

kriya yoga ve onun çakra benzeri bedenleri olan kshetralara genel bakış; ayurveda ve marma noktaları; ve tarihiyle başlayan ve Guru Gorakshanath'ın bilge yazılarıyla biten Shaivism.

Daha sonra, 24. bölümde, Tibet tantra sistemini ve Tibet tıbbını, Kalachakra Tantra sistemini ve Himalaya Bon'unu tanıtacağım Tibet'e gidiyoruz. Çakraolojinin yayılmasının büyük bir kısmı, Budizm'in Asya'da tanıtılması ve kabul edilmesinin sonucu olduğundan, bu keşif Budizm üzerine yoğun bir geçmişe sahiptir. Hinduizm'in Budizm ile buluştuğu ve bu yayılmayı başlattığı yer Tibet'ti. Budizm'in oynadığı güçlü rol nedeniyle, bu dinin ana versiyonlarını ayrıntılı olarak açıklayacağım ve entegrasyonunu ve bu entegrasyonun çakralarla ilgili eski fikirler için ne anlama geldiğini anlatacağım.

Budizm'in hem bağımsız bir manevi gelenek olarak hem de diğer dinler içinde çeşitli ülkeleri aşıladığı için, çakra bilgeliğinin sıklıkla onunla birlikte paylaşıldığını ve bugün hala var olan kombinasyonlar yarattığını keşfedeceksiniz. Diğer durumlarda, çakra tıbbı bilgisi kültüre gömülür ve daha sonra Tibet'te olduğu gibi yerel veya halk bilgisi ile zenginleştirilir. Ve Çin ve Japonya gibi belirli bölgelere yayılmasıyla birlikte, "çakra"nın zaten var olan kavramların başka bir adı olduğunu görüyoruz.

Daha sonra 25. bölümde daha doğuya, önce Taoizm, Zen ve daha çağdaş Nakai Kubota sistemine baktığımız Çin'e gidiyoruz. Ardından, hem geleneksel hem de modern olan daha fazla sistemi keşfedeceğimiz Kore, Tayland ve Japonya'ya gidiyoruz. Baştan sona çakralar, süptil enerjiler, nadiler ve daha fazlası kıtada farklı adlandırılsa da, altında yatan gerçeklerin aynı olduğunu göreceksiniz. Çakra tıbbı, evrensel kavramların eski, gizemli ve modern bir yorumudur.



Hindistan'ın Çakra Sistemleri

HOLACAKHalkıma ilahi olanı öğretiyorum
Kıvılcım? Sadece doğru kelimeyi bulmalısın.
İlahi Kıvılcım sonsuzdur; bulmak için yol
o değil. Yolun başlangıcı,
kelime.

Hsizi, yedi çakranın olduğu, hepsi de yoga öğretmeninizin önerdiği yerde bulunduğu inancını bir kenara bırakmaya ve birkaç paragraf için benimle birlikte zaman içinde yürümeye davet ediyorum. Daha sonra, çakralar - özellikle de sayıları - hakkındaki varsayımlarınıza daha fazla meydan okuyacak olan Hint tabanlı çakra sistemlerine biraz mürekkep ayıracağım. Bu bölümün sonuna geldiğinizde hala yalnızca bir "gerçek" Hint çakra sistemi olduğunu düşünüyorsanız, bu bölümü tekrar okumak isteyebilirsiniz.

Bu kitapta daha önce tartıştığımız gibi, bugün bize çok tanıdık gelen yedi çakra sistemi, Arthur Avalon'un kitabının yayınlanmasına ve genel kabulüne kadar Batı'da bile başlangıçta bir norm değildi.*Yılan Gücü*. Uzman David Gordon White, çakra sisteminin en eski Hindu kaynağının çakra sistemi olduğunu savundu.*Bhagavata Purana*, altı konumu listeleyen (*sthana*): göbek (*nabhi*), kalp (*hrt*), meme (*uralar*), damak kökü (*svatalumula*), kaşların arasında (*bhruvorantara*) ve kafatası (*murdha*). Bu çerçeve ortaya çıktı *Kaulajñana-Nirnaya*, Yogini Kaula Okulu'nun on birinci yüzyıldan kalma ezoterik öğretisiM.Ö., ancak bu metin aslında sekiz çakranın ana hatlarını çiziyordu. Bu sekiz çakra üzerinde meditasyon yaparak ve ona ibadet ederek, yoginlerle birlik ve yogik yeteneğin küçülmesi dahil olmak üzere büyülü güçler kazanırız.

Daha sonraki Kaulizm ve yoga geleneklerinde bilinen altı çakrayı belgeleyen bir başka metin de*Kubjikamata-Tantra*on birinci yüzyılda yazılmışCE. Bu metindeki on birinci bölüm, anüste muldahara ile başlayan, kalpte anahata oluşturan ve kaşlar arasındaki ajña ile sona eren standart altı çakranın ana hatlarını verir. Bu listeye, tepenin “ekstra” merkezi eklendi. Bununla birlikte, aynı metindeki sonraki bölümler, her biri beş elementten biriyle ilişkili olan sadece beş çakrayı öne sürer.

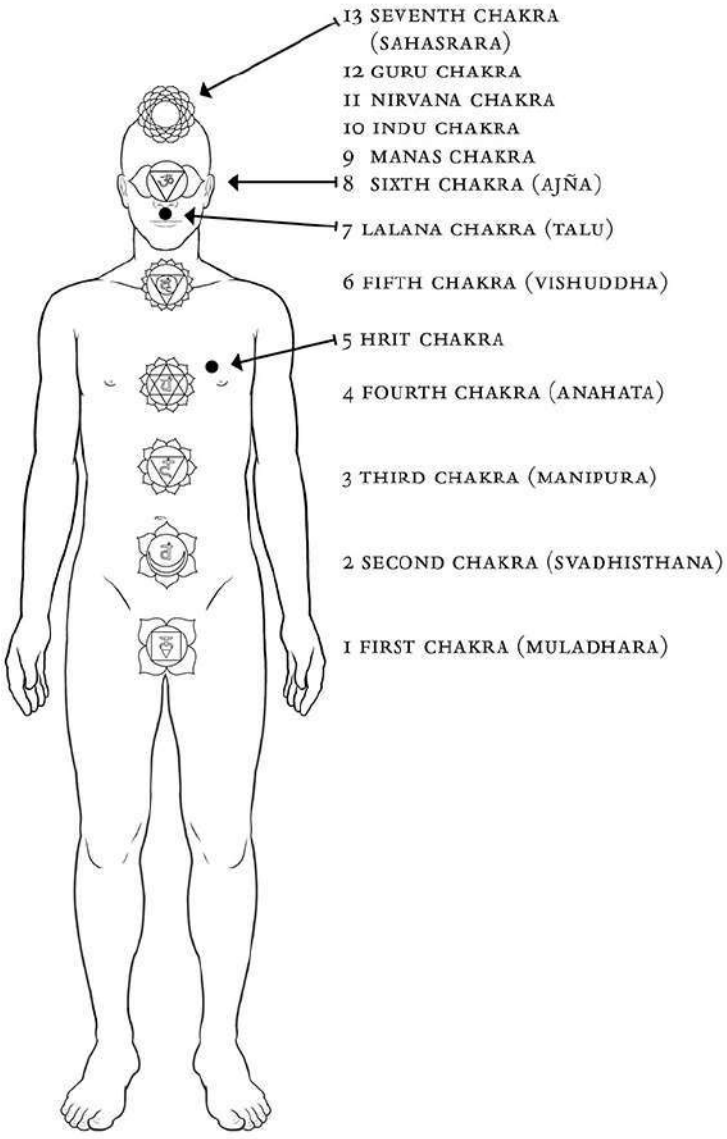
daha önce bile*Kubjikamatra-tantra*, belki onuncu yüzyıldan önceCE, *Netra Tantra* denilen altı çakra sundu*adhara*, svadhisthana veya sahasrara olmadan, on iki düğüm (granthi) ile birlikte - genellikle belirtildiği gibi, bunlardan üçüne kıyasla - ve altı boşluk (*vyoma*) merkezi nadis boyunca bulundu. Kundalini'den bahsedilmez, ancak inisiyelere shakti'yi udana nefesinin merkezi yönünde görselleştirmeleri ve bu nedenle onu inhalasyon (prana) ve ekshalasyon (apana) yoluyla tezahür ettirmeleri talimatı verilir. Daha sonra bu altı çakradan yükselebilir:

- Nesil organı (*janmadhara*veya*anandendriya*)
- Göbek (*nabhi*)
- Kalp (*hrt*)
- Boğaz (*krttha*)
- Damak (*talu*)
- Kaşların arasına ortalayın (*bhrumadhya*)

On iki düğümü ve boşluğu deldikten sonra, Shakti eşi Shiva ile taçta buluşur ve daha sonra bu yüksek noktadan kalbe iner ve vücut uzun ömür iksiri ile doldurulur.*amrita*veya*rasayana*.

Şimdiye kadar keşfettiğiniz gibi, daha fazla araştırma genellikle daha fazla komplikasyona ve çelişkiye yol açar. bu*Laksmi Tantra*Dokuzuncu ve on ikinci yüzyıllar arasına tarihlenen metinCE, vücudun ekseni boyunca noktalı üç görselleştirme merkezinden ve otuz iki ek merkezden bahsederken, *Saiddhantika Sardhatrisatikalottara*bir kanal çemberine bir bölüm ayırır (*nadicakra)*doğaüstü güçlere erişimi mümkün kılar. Diğer metinler sübtil bedeni ters çevrilmiş bir banyan ağacı veya bir tanrıçalar çemberi olarak aydınlatırken, en eski yazılardan bazıları dokuz, on bir, hatta üç on altı çakra seti ve çeşitli sayılarda boşluklar içeren çakra sistemlerini tanımlar (*hibe*).[1]

Bazı çakra sistemlerinin, bu erken fikirlerin mümkün olduğunca çoğunu içerecek şekilde geliştiğine inanıyorum. Buna bir örnek, 57 numaralı resimde gösterilen on üç çakra sistemidir.



İRESİM57 - ATHIRTEEN-CHAKRASSİSTEM:Bu Doğu Hint sistemi bir Tantrik on üç çakra sisteminin versiyonu. 9–12 çakraları, ajña ve sahasrara çakraları arasında yer alır ancak resimde etiketlenmemiştir.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Şimdi bir kriya yoga sistemi ve ayurvedik teori dahil olmak üzere Hint çakra sistemlerinin çeşitli versiyonlarına dönelim.

Kriya Yoga Sistemi: Çakralar ve Kshetralar

Kriya yoga, zaman içinde neredeyse kaybolduğu söylenen eski Hint kökenlidir. yayımlanmasıyla yeniden canlandı.*Bir Yogi'nin Otobiyografisi*tarafından yazılmıştır

Paramahansa Yogananda.[2]Kitabın olağanüstü popülaritesi, yoganın bu dalına büyük ilgi uyandırdı.

Çoğu yoga biçimi gibi, kriya yoga da vücudun enerjisiyle zihinsel olarak bağlantı kurmayı ve evrensel bilinçle birleşmeyi aramayı içerir. Bununla birlikte, biraz benzersiz bir şekilde,*kriya yoga*diğer çakralara ek olarak altı temel veya vücut temelli omurga merkezi veya çakra kullanarak omurga ile ilişkili iç enerjiye odaklanır. Enerjinin omurgada yukarı ve aşağı aktığı bu temel çakralar şu noktalarda bulunur:

Muladhara:kuyruk sokumu

İsveççe: Sakrum

Manipura:göbeğin altında

Anahata: Dorsal bölge; kalbin karşısındaki alanda

Vishuddha: Boynun omuzlarla birleştiği yerde

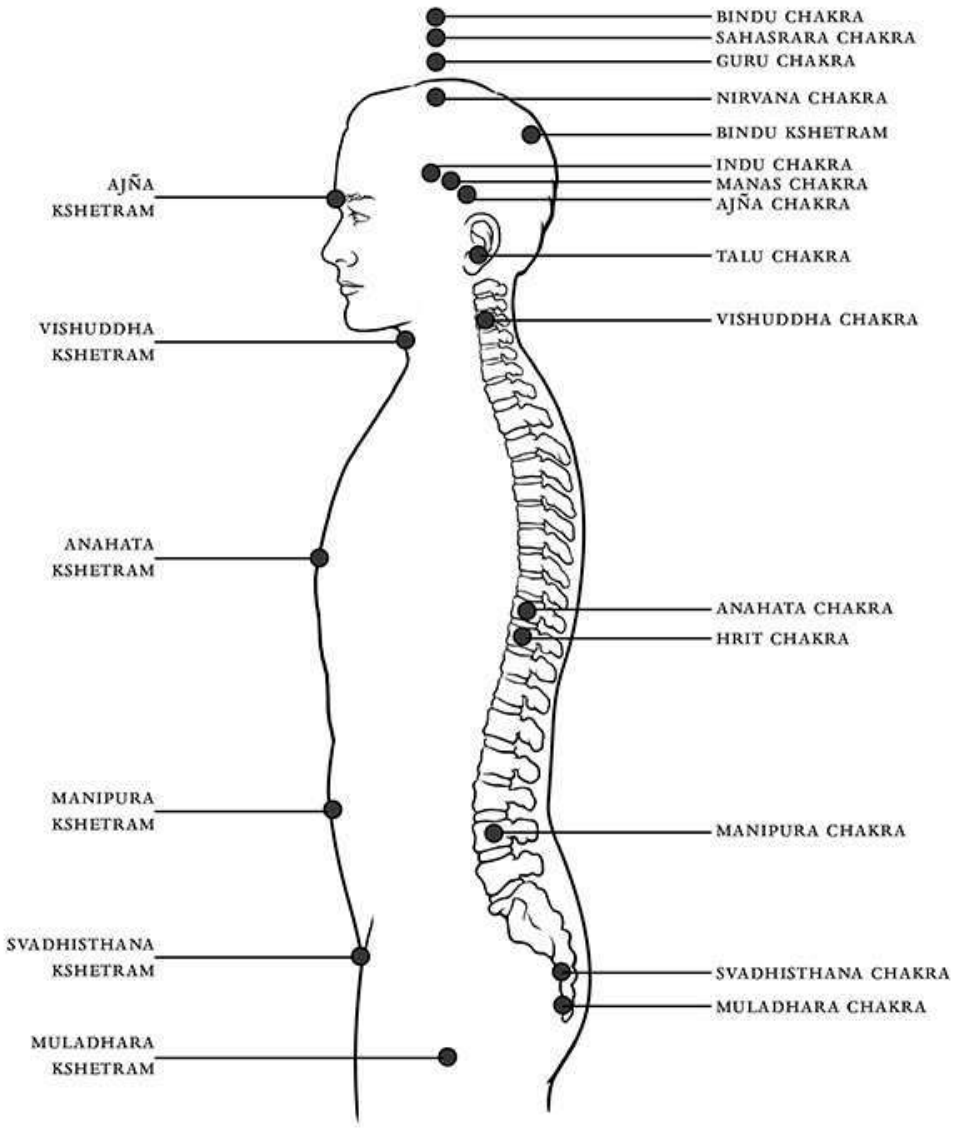
Medulla Noktası: Boynun arkasında, oksipital lobda, doğrudan aşağıda kaşlar. Bu noktaya genellikle ajña denir ve bu çakra ruhun oturduğu yer veya Ruh krallığının kapısı olarak kabul edilir.

Bhagavad Gita üzerine bir yorumda, kriya gurusu Swami Pranabananda Giri, her ikisi de beyinde bulunan diğer iki ruhsal merkeze işaret ediyor. Roudri, beynin sol tarafında, sol kulağın üzerinde bulunur. Bama, beynin sağ tarafında, sağ kulağın üzerinde bulunur. Bunlara daha yüksek uygulamalar yapılırken erişilir (*kriyalar*).

Yedinci çakra olan Sahasrara da kriya yoganın bir parçasıdır. Kafanın üst kısmında bulunur, kafatasının üst kısmından yayılan bir ışık olarak algılanır. Kriya pranayama gerçekleştirirken, bir inisiye kısaca "Kriya Pranayama" denilen şeye dokunur. *bindu*: saç çizgisinde oksipital bölgede bulunan bir boşluk. Bindu'nun sağladığı sükuneti kabul ettikten sonra, inisiye ön bıngıldak adı verilen ön bıngıldak ile meşgul olur. *bregma*. Sonra, ulaştıktan sonra*sahasrara*, inisiye, fontanelin yaklaşık bir fit yukarısında bulunan bir merkez olan sekizinci çakranın alanına girer.[3]Kriya yogada bir çakranın yaklaşık konumunu algılamanın, çakranın kendisini görselleştirmekten daha önemli olduğunu bilin. Bunu yaparak, bedene ve bedenden akan ışık tonları olan astral enerjiye uyum sağlamak mümkündür. Gerçekten de, bir

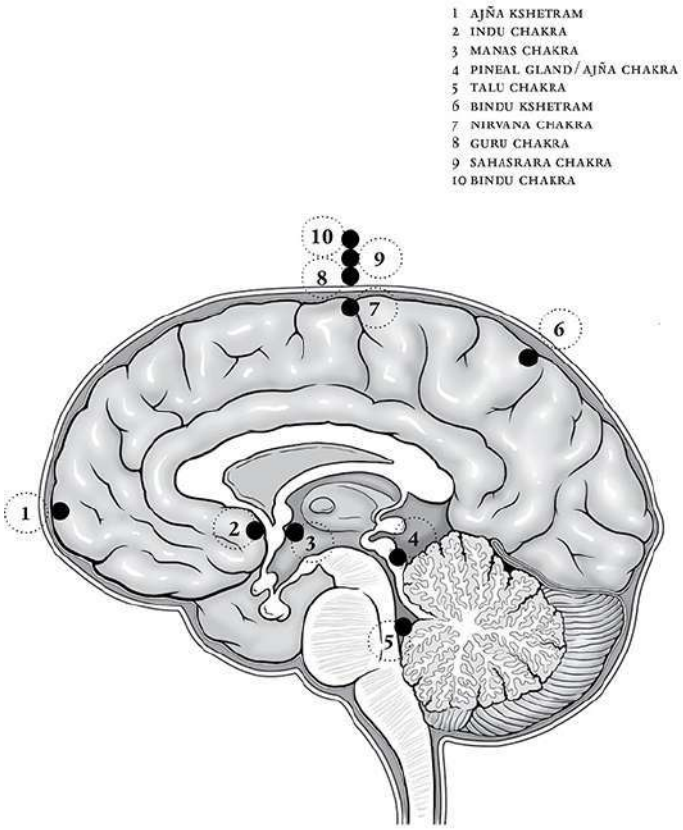
çakranın iki yönü vardır. İçsel yön onun özüdür, Ruh'a farkındalığı davet eden bir ışık titreşimidir. Bir çakranın dış yönü, vücudu canlandıran dağınık bir ışık yayar.[4]

Kriya yoga savunucuları ayrıca çakra tetik noktalarına odaklanmanızı tavsiye eder (*kshetram'lar*) çakranın kendisinden ziyade. Bu temas merkezleri, çakralarla aynı yatay düzlemlerde vücudun ön tarafında bulunur. Onlara odaklanarak, sinirler aracılığıyla çakraların kendilerine duyumlar gönderiririz.[5]



İRESİM58 - TSAHİP OLMAKKŞETRAMPmerhemler:Kshetram noktaları tetik noktalarıdır kriya yogada kullanılır. Her biri çakralardan biriyle ilgilidir.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

resim 58Bu kshetram noktalarının çakra sübtil beden ile ilgili konumunu gösterir ve yedi geleneksel çakranın yanı sıra bu kitabın çeşitli yerlerinde tartışılan birkaç ek çakrayı tasvir eder. Bu rakam Susan Shumsky'nin kitabına dayanmaktadır.*Çakraları Keşfetmek*.[6]resim 59Yine Shumsky'nin kitabına dayanan, beyindeki kshetram noktalarını ve çakraları gösterir. Her iki resimde de bu ek çakraları ve beyin noktalarını görebilirsiniz.



İRESİM59 - TSAHİP OLMAKKŞETRAM VECHAKRAPİÇİNDEKİ OINTSBYAĞMUR:bu çakralar ve kshetram noktaları, gösterilen alanlara göre beyinde bulunabilir.

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Kriya Nefesini solumak**

Kriya nefesi nedir? Boğazda ıssız bir ses yaratan burundan derin bir nefes almadır. Bu nefes alma şekli pranayı yükseltir

ilk çakradan medulla oblongata'ya. Bu enerjinin bir kısmı da oksipital bölgedeki binduya yükselir. Ekshalasyon, pranayı omurgadan aşağıya doğru takip eder.

Sadece burnunuzdan derin bir nefes alarak boğazınıza bir ses gönderin. Aslında sesi çıkarmayacaksınız; bunun yerine, çok düşük bir "dilek" olacaktır. Arzu ederseniz, bunu zihninizde bir “om” olarak hayal edin. Zihniniz, inhalasyonu tuttuğunuz iki ila üç saniye boyunca aktiviteyi askıya alacaktır. Acele etmeden nefes verin. Ekshalasyonun son bölümünde, bu bölgeyi ısıtan enerji hissi ile birlikte göbek bölgenizin omurganıza doğru hareket ettiğini algılayacaksınız. Birçok uygulayıcı bu ısıyı güneşten veya alevden daha az ve daha çok beyaz bir ruhsal radyasyon gibi algılar. İki ila üç saniye daha duraklayın. Ortaya çıkan huzurun tadını çıkarmanıza izin verin.[7]

Ayurvedik Marmani ve Çakralar: “Spock” Noktaları

Spock, hatırlarsınız, ilk subaydır. *Yıldız Savaşları* dizi. Vulcan gezegeninden, "Vulcan ölüm tutuşunu" kullanarak sadece elinin bir tutamıyla rakibini düşürebilir. Bu kurgusal evrende, bir anlaşmazlığı kazanmak için boyun tabanındaki bir baskı noktasını sıkmak yeterlidir.

Ayurveda'nın özel bir dalı olan marma yoga veya Doğu Hint tıbbı içinde enerjik bir sistem hayal edin. Bu enerjik yapıya özgü, sisteme bağlı olarak sayıları 107 ile 117 arasında “ölümcül nokta” veya “marmani noktası” vardır. Bu noktalar, prana akışı için kontrol mekanizmaları olarak hizmet eder. Çakralar, her biri organları, sistemleri, duyuları, nadileri ve çakraları düzenleyen bu noktalar arasındadır.

Marma yoga, pratyahara adı verilen bir dalda yoganın beşinci dalına giren çeşitli uygulamaları birleştirir. Pratyahara uygulayıcıları, asanalar ve pranayamalar gibi çeşitli harici yoga uygulamalarının yanı sıra meditasyon da dahil olmak üzere dahili yoga etkinliklerini kullanırlar. Pratyahara aslında iç ve dış yoga arasındaki kapı olarak tanımlanabilir.

Bu süptil enerji yapısının hayati noktaları cildin yüzeyine yakındır ve kas lifleri, damarlar, kemikler ve eklemlerin ayrılmaz bir parçasıdır. Temel olarak marma, iki veya daha fazla doku türünün birleşimidir. Prana yoğun olarak bulunur

bu bölgeler. Ayurveda bilgisine sahip biri, doğru marmani noktalarını manipüle ederek potansiyel olarak tüm fiziksel ve zihinsel durumları tedavi edebilir. Bunlara "ölümcül noktalar" denmesinin nedeni, eğer çok sert delinirlerse, sonucun travma ve hatta ölüm olmasıdır - bu nedenle "Spock noktaları" ile ilgili espri.[8]

Marmaniye daha kesin bir bakış atmadan önce, size ayurvedanın temellerini tanıtmak istiyorum. Bu, marmaninin ve çakraların ailelerinin bir parçası olarak gücünü daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır.

Ayurveda: Yaşam Bilimi

"Yaşam bilimi" olarak tercüme edilen Ayurveda, Hindistan'da ortaya çıkan beş bin yıllık bir tıbbi sistemdir. Altı klasik Hint felsefesinden biri olan Sankhya'yı temel alır. Sankhya, bir yaratma sürecini ve bilincin maddeye yolculuğunu özetliyor. Yaratılmadan önce, Avyakta adı verilen saf bir varoluş hali vardı, "tezahür etmemiş". Brahma olarak da adlandırılan bu saflıktan erkek Purusha - sınırsız saf bilinç ve dişil yaratıcı potansiyel olan Prakruti ortaya çıktı. Her şeye nüfuz eden, yüce kozmik zeka olan Mahad'dır. Mahad'dan, her düzeyde var olan ve bu kitabın başka yerlerinde açıklanan sattva, rajas ve tamas nitelikleri olan üç gunaya bölünen ego Ahamkara oluşur.

beş element (*pancha mahabhuta*) —Eter, hava, ateş, su ve toprak — hepsi vücutta bulunur ve sırasıyla kraniyal boşluk, akciğerler, mide, karın bölgesi ve pelvik kemik dahil alanlarda tezahür eder. Maddi bir perspektiften, eter bilinçtir ve hücreler arasında iletişim için alan sağlar, aynı zamanda hücresel varlığı sürdürür; hava elektrikseldir ve harekete davet eder; ateş ışıyan bir enerjidir ve vücut ısısını yönetir; su kimyasal enerjidir ve salgıları ve atılımları yönetir; ve toprak doğası gereği mekaniktir ve fiziksel düzenlemeden sorumludur.

Vücudun yapısının ve dolayısıyla elementlerin işlevini etkileyen üç doshadır. Özetle, doshalar, beş elementin benzersiz permütasyonlarına ve kombinasyonlarına dayanan vücut tipleridir. Her üç dosha da her elementi içerir, ancak farklı miktarlarda bulunurlar. Uzay ve havanın baskınlığı, hareket odaklı insanları tanımlayan vata kişiliğini yaratır. Ateş ve su, kendini işine adamış insanları betimleyen bir pide yaratır.

dönüşüm. Ve su ve toprak, tözsel ve dünyevi olan kapha bireyleri oluşturur.

Çeşitli gunalar da bu üç dosha türünde farklı miktarlarda bulunur ve ayrıca kişilik ve fiziksel nitelikleri tanımlar. Örneğin, ağırlık, yavaşlık ve yoğunluk gunaları kapha kişiliklerini formüle eder. Pitta insanları sıcak, keskin ve delicidir ve vatalar kuru, hafif ve hareketlidir. Bu guna eğilimlerini bilmek, insanların hangi yiyeceklerin veya davranışların refahlarını destekleyip azaltacağına karar vermelerine yardımcı olabilir. Sonuç olarak, bu bilgiyi kullanarak ayurveda tıbbı bir kişinin dengesizliğinin doğasını kesin olarak belirleyebilir. Tartışmamızda dikkate değer olan, bir uygulayıcının marmaniyi dengesizlikleri teşhis etmek ve hafifletmek için de kullanabileceğidir.[9]

Marma Noktaları: Berrak ve Ölümcül

Vücudun yüzeyinde bulunan hayati bir enerji noktası, bir marma (çoğul *marmani*) prana ile aşılanır ve genellikle damarların, arterlerin, tendonların veya kemiklerin kesiştiği yerlerde bulunur. kök kelime *mar* "öldürmek" anlamına gelir ve bazı marmaniler o kadar hayatidir ki, yaralanmaları anında ölümle sonuçlanabilir. Bir diğer ilgili terim ise *varman* "gizli" veya "gizli" olarak çevrilen .[10]

Marmani bilimi Vedik zamanlarda gelişti. Onlardan bir hikayede bahsedildi *Rig Veda* Kendini yenilmez sanan bir iblis hakkında - Indra onu marmasını delerek öldürene kadar.[11] Birkaç Hint dövüş sanatları okulu, bu noktaları rakiplerine zarar vermek ve yaraların iyileşmesini sağlamak için kullanır.

Daha sonra, altıncı yüzyılda M.Ö. Sushruta adlı ünlü bir ayurveda cerrahı, marmani bilgisini cerrahiye uyguladı ve bu enerji noktalarının bir şifa sanatı olarak bilimsel kullanımını geliştirdi. Yaptığı başvurular kayıt altına alındı. *Sushruta Samhita*, marmaninin doshalar, elementler, dokular, organlar ve nadilerle karşılıklı ilişkisi için bir temel oluşturan çekirdek bir ayurvedik metin. Marmani uygulamaları, ayurvedik detoksifikasyon süreçlerinden marma masajına, yoga uygulamalarına ve enerji teşhisine kadar her şeye dahildir. Çakralar, marmani sistemi içinde ana noktalar olarak kabul edilir ve bu nedenle de katlanır.

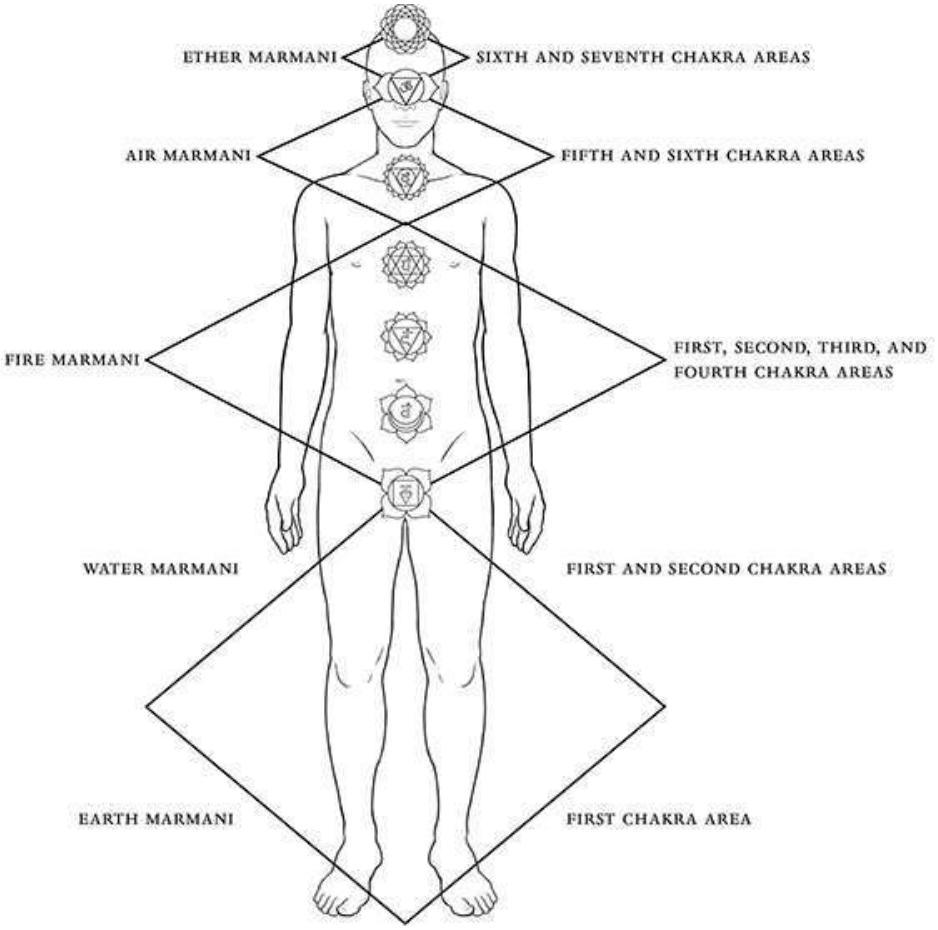
Marmani tarifim esas olarak 117 marmani olduğuna inanan saygın uzman Vasant D. Lad'dan alınmıştır. O, bilgisini birleştirir.

Dokunma, sıcaklık, basınç, ışık, ses ve kokunun (aromaterapide kullanılan) hepsinin marmani çalışması yoluyla bir sisteme denge getirebileceğini belirterek, marmani anlayışına nöroelektrik sistemi dahil etti. Ayrıca marmaniyi 2. bölümde tanıtılan koshalara bağlar.[12]

Marmani ve Çakra Tıbbı

Marmaninin temel anlayışı, onları elementlere, koshalara ve çakralara bağlayarak gelir, ancak bunlar aynı zamanda belirli akupunktur noktalarıyla da ilişkilidir. İkincisinin bilgisi, ayurveda tıbbını TCM ile bütünleştirir.

Temel olarak, her biri vücudun bir elementi ve bir bölgesi ile ilgili olan beş çeşit marmani vardır:



iRESİM60 - TSAHİP OLMAKFYA SAHİBİMETEMELAYÖNERGELERBODY:beş ana vücudun temel bölgeleri standart çakra bölgelerine düşer. Bunlar aynı zamanda beş bölge hangi marmani organize edilir.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Dünya Marmanisi: Ayaklardan dizlere kadar

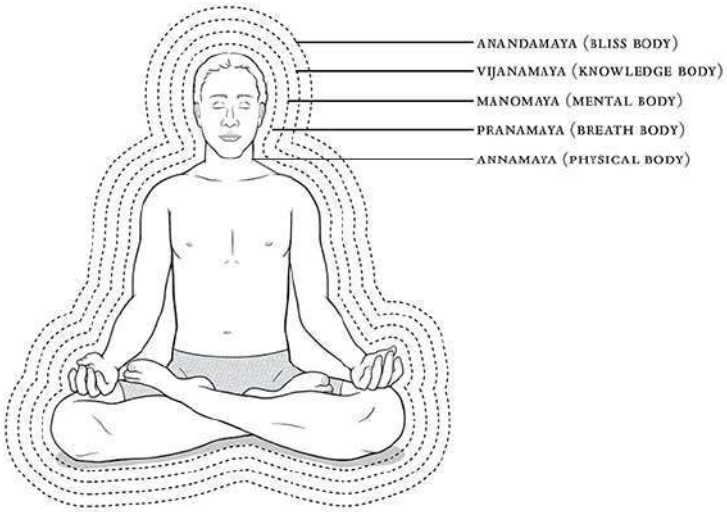
Su Marmanisi: Dizlerden anüse kadar

Ateş Marmanisi: Anüsten kalbe

Hava Marmanisi: Kalpten kaşların ortasına **Eter**

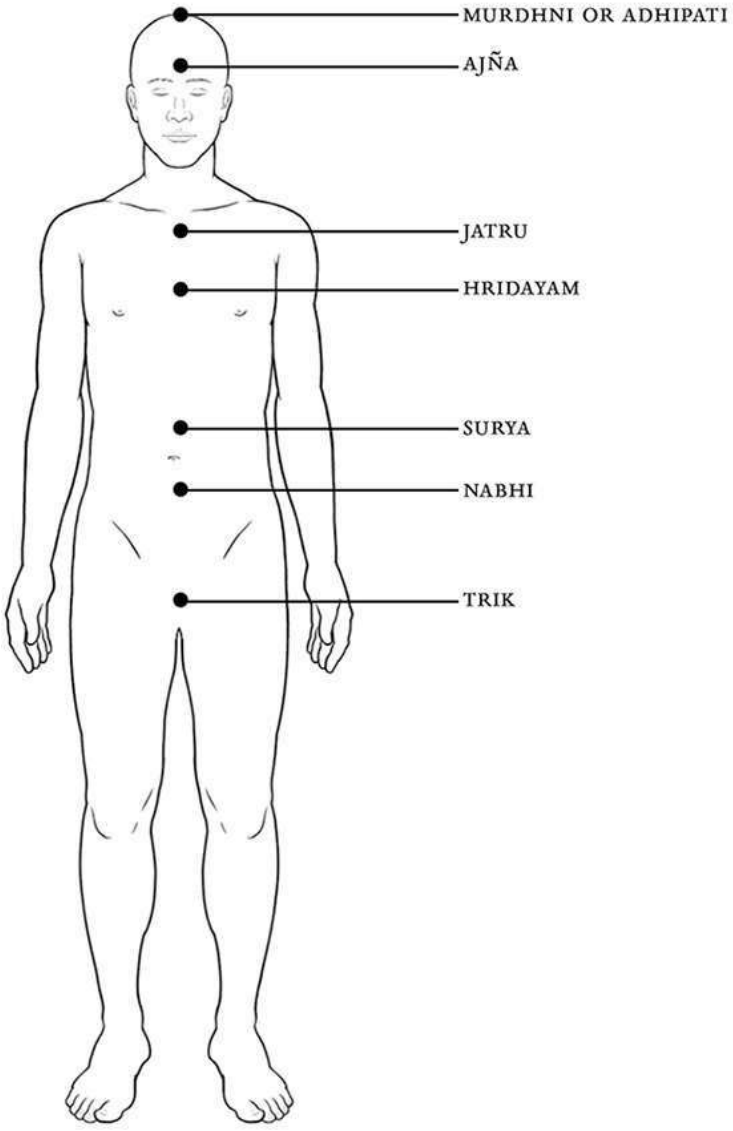
Marmani: Kaşın ortasından başın tepesine[13]

resim 60bu alanların birkaç büyük çakra noktasını nasıl bir araya getirdiğine dair fikrimi gösteriyor.resim 61bu bölgelerin koshalarla nasıl ilişkili olduğunu gösterir.



iRESİM61 - TSAHİP OLMAKFYA SAHİBİMKOSHA'LARBODY:hakim olduğu beş alan Koşalar vücudun beş temel bölgesine, beş temel çakra bölgesine ve beş marmanik bölge.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Çakralar, yedi klasik Hint çakrasının her birinin aynı zamanda bir marma olduğu için marmaniye katlanır. Araştırmamız esas olarak çakra olduğu için, tüm çakra noktalarını sunmadım. Bunun yerine, sadece Lad'in sisteminde ana hatları verilen yedi ana çakrayla ilgili marmanileri tarif ediyorum.[14]Resim 62 bu marmanileri gösterir.



IRESIM62 - TSAHIP OLMAKMARMANIREĞLENCELICHAKRAŞ:Bu yedi noktalar yedi klasik çakra ile ilgilidir.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESIM

Açıklamam, ana faaliyetleri ve dengesizlik belirtileri açısından her bir marma / çakra noktasını ve ayrıca ilgili kosha, vayu (rüzgar veya yaşam gücü) ve TCM akupunktur noktasını kapsar.

MARMA79 - TRIK

Muldahara, Birinci Çakra

Eylemler ve Açıklama: Trik noktası kuyruk sokumunun ucunda yer alır. ve fonksiyonel olarak prostat ve serviks ile ilişkilidir. Ağrıyı, idrar ve üreme sistemlerini ve pelvik tabanı tedavi edebilir. Kundalini'yi uyarır ve uyuyan kundalini ile ilişkisi nedeniyle mistik bir marma olarak bilinir.

Belirteçler: Bel ağrısı, sakroiliak eklem ağrısı, siyatik, düşük libido, sorunlar idrar ve üreme sistemleri ile.

İlgili Akupunktur Noktası: Mesane olmasına rağmen hiçbiri tamamen karşılık gelmiyor 35 ve Yönetim Gemisi 2 faydalıdır.[15]

Koşa: Annamaya

Vayu: Apana

MARMA61 — NABHI

Svadhisthana, İkinci Çakra

Eylemler ve Açıklama:Göbek veya göbek deliğinde bulunan, aslında toplamda beş nabhi noktası. Merkezden, her biri dört karın kadranını yöneten dört ek nokta ortaya çıkar. Korkusuz yer olarak bilinen nabhi, 72.000 nadinin köküdür ve Çin tıbbındaki Japon hara ve alt dantian ile ilgilidir. Sindirimi ve emilimi uyarır ve birçok sindirim sorununu düzenler.

Belirteçler: Karın, sindirim ve bağışıklık ile ilgili sorunlar kronik yorgunluk sendromu ile ilgili olanlar gibi sistem.

İlgili Akupunktur Noktası: Ruh olarak bilinen gebe kalma kabı 8 geçit.

Koşa: Pranayama

Vayu: Apana[16]

MARMA60 - SURYA

Manipura, Üçüncü Çakra

Eylemler ve Açıklama: Karnın orta hattında, bu marma mide ve pankreası düzenler; aynı zamanda duyguları uyumlu hale getirir.

Belirteçler: Sorunlar arasında ülserler, reflü, kabızlık, iştahsızlık ve

duygusal dengesizlik

İlgili Akupunktur Noktası:gebe kalma gemisi 11

Koşa: Manomaya

Vayu: Samana[17]

MARMA52 - HRİDAYAM

Anahata, Dördüncü Çakra

Eylemler ve Açıklama:Ön orta hatta bulunan hridayam kalp fonksiyonlarını ve akciğerleri düzenler. Ayrıca mideye ve dolaşıma fayda sağlar ve zihni sakinleştirir, stresi azaltır.

Belirteçler: Kalp fonksiyon bozuklukları, perikard, astım ile ilgili zorluklar ve öksürükler, reflü ve duygusal rahatsızlıklar.

İlgili Akupunktur Noktası:gebe kalma gemisi 18

Koşa: Jnanamaya

Vayu: Vyana[18]

MARMA42 - JATRU

Vishuddhi, Beşinci Çakra

Eylemler ve Açıklama:Üst sternumun orta hattında bulunan bu beşinci çakra noktası bağışıklık, solunum, lenf sistemi, dalak, tiroid ve paratiroid fonksiyonlarına fayda sağlar. Aynı zamanda iletişimi geliştirir ve bastırılmış duyguları serbest bırakır.

Belirteçler:Düşük bağışıklık, yorgunluk veya astım veya diğer durumlarda belirtilir solunum şikayetleri mevcuttur. Ayrıca hipo ve hipertiroidizm, guatr, konuşma bozuklukları ve duygusal şikayetleri de ele alır.

İlgili Akupunktur Noktası: Kavrama gemisi 21

Koşa: Vijanamaya

Vayu: Udana[19]

MARMA5 - BIRJÑA

Ajna, Altıncı Çakra

Eylemler ve Açıklama: Ajña noktası orta hatta bulunur.
alın. Serebral dolaşımı, hipofiz ve epifiz bezlerinin işleyişini, konsantrasyonu ve sezgiyi geliştirir. Zihni sakinleştirir ve gözlere ve buruna yardımcı olur.

Belirteçler: Disfonksiyon migren, hormon dengesizlikleri,
DEHB ve zayıf hafıza, stres, uykusuzluk, sinüs koşulları, göz problemleri ve duygusal rahatsızlıklar. Temelde bu nokta tüm sisteme düzen getirir.

İlgili Akupunktur Noktası: Yok, Yintang veya M-'ye yakın olmasına rağmen
Yönetim Gemisinde bulunan ve zihni sakinleştiren HN-3.

Koşa: Anandamaya

Vayu:prana[20]

mARMA1 - MURDHNIÖrADHİPATI

Sahasrara, Yedinci Çakra

Eylemler ve Açıklama: Başın orta hattındaki tepe noktasında, bu marma, prana ve apana vayusu senkronize eder, serebral dolaşımı arttırır, bilinci geri kazandırır, koordinasyonu ve ön lob aktivitesini düzenler, zihni sakinleştirir ve hafızayı uyarır. Ayrıca hipofiz ve epifiz bezleriyle de çalışır.

Belirteçler: Buradaki zorluklar çoktur ve vuruşları, kasları içerir.
sorunlar, hormonal dengesizlikler, bilinç kaybı, nöbetler, baş ağrıları, zayıf hafıza, DEHB, uykusuzluk, sinüs ve burun rahatsızlıkları, mide bulantısı, fıtık, çarpıntı ve tüm duygusal rahatsızlıklar.

İlgili Akupunktur Noktası:Yönetim Gemisi 20

Koşa: Koşaların ötesinde **Vayu:**prana[21]

EEGZERSİZ:**Marma Dokunma Terapisini Uygulamaya Koymak**

Kendiniz veya bir başkası için bir marma ile çalışmaya çekildiğinizi hissediyor musunuz? Bu alıştırmayı, kendiniz üzerinde çalışmanız için ortak bir uygulamaya dayalı olarak oluşturdum.

Meditasyon teknikleri ile nefesinizi düzene sokun ve ardından üzerinde çalışmak istediğiniz bir marma noktası seçin. Her parmak beş elementten birine karşılık gelir. Bu alıştırma için her parmağınızla deney yapacaksınız.

Eteri temsil eden başparmakla başlayın ve marmaya bir dakika kadar sabit bir basınç uygulayın. Hafif bir baskı uygulayın ve bunu yaparken kendinizi rahat hissediyorsanız zamanla artırın. Parmağınızı sitede sabit tutabilir ve saat yönünde veya saat yönünün tersine çevirebilirsiniz. Şimdi aynısını işaret parmağınızla yapın, sırayla orta parmak, yüzük parmağı ve küçük parmağa doğru hareket edin. Son olarak, elinizi kavrayın, marma noktasının birkaç santim üzerinde tutun ve vücudunuzun az önce tamamladığınız işi bütünleştirmesine izin vererek birkaç derin nefes alın.

Her parmakla ilişkili öğeler aşağıdaki gibidir:

Başparmak: Eter

İşaret parmağı: Hava

Orta parmak: Ateş

Yüzük parmağı: Suçlu

Serçe parmak:toprak

Her birey bu çalışmaya benzersiz bir şekilde yanıt verir ve buna göre davranılmalıdır. Hangi marmaninin hangi dozlarla ilişkili olduğunu öğrenmeyi ve gerektiğinde bir tedaviyi özelleştirmeyi düşünün.[22]

Shaivism: Hindistan'dan Ortaya Çıkan Hinduizm

Shaivism, Vaishnavism, Shaktism ve Vedanta ile birlikte Hinduizmin en çok takip edilen dört mezhebinden biridir. Tantrik fikirlere ve uygulamalara derinden kök salmış, Vedalara kadar izlenebilir ve genellikle büyük Hindu mezheplerinin en eskisi olarak düşünülür, ancak bu farklı Shiva ibadeti muhtemelen ikinci yüzyıl arasında bir yere kadar ortaya çıkmadı.M.Ö.ve ikinci yüzyıl CE.[23]Shaivism o zamandan beri Hindistan, Nepal, Sri Lanka ve güneydoğu Asya'nın bazı bölgelerine yayıldı.

Bu bölüm, Hint Yarımadası'nın kuzeybatı bölgesindeki Keşmir'de ortaya çıkan özel Shaivism formunun yanı sıra Shaivism ile bağlantılı olan Guru Gorakshanath'ın ünlü fikirlerini içeriyor.

Keşmir Şivizmi: Trika Bilimi

Keşmir Shaivism, birkaç tantrik okul ve Hinduizm'in bir sentezi haline geldiği on dokuzuncu yüzyıla kadar Trika olarak bilinen bir uygulamaydı. Aynı zamanda tek tanrılı ve aşkın olarak kabul edilir.

İkili olmayan üçlü bir bilim olan Trika, Lord Shiva tarafından açıklanan ve Keşmir Shaivism'in dört okulunun tümü için geçerli olan tantralara dayanır. Efsane bunu dokuzuncu yüzyılda paylaşıyorCELord Shiva, bilge Vasugupta'ya belirli bir kayaya gitmesini ve üzerine oyulmuş öğretileri okumasını söyledi. Bu sözler artık*Shiva Sutraları*, on dört*sutralar*(ayetler) vahyedilmiş hikmet. Bu sutralar ve onların yorumları, Shaivist felsefenin kalbidir ve içlerine süptil enerji, çakralar, kundalini ve elementler hakkında bilgi katmıştır.

Bu felsefenin özü, evrendeki her şeyin bilinç olduğu inancıdır, ancak içsel farkındalıktan yoksun olduğumuz sürece uykudayız ve uyandırılmamız gerekir. Evren farklı biçimlerde ifade edilir ve Lord Shiva'nın üç enerjisi tarafından düzenlenir: para, parapara ve apara. Para, Shiva'yı yüce ve öznel enerji olarak ifade eder; parapara bir ara enerjidir ve Shiva'nın zihninin aracıdır; ve apara alt veya nesnel bir enerjidir. Alt enerjide ikamet ediyoruz ve bizi yüce enerjiye taşımak için Keşmir Şivizminin felsefesine ve uygulamalarına güvenmeliyiz. Esasen, bu yolu kazanmak için orta veya bilişsel enerjiyi yürümeliyiz.

Bu yolda üç alt yol vardır: mantraları kullanmak ve tanrılar üzerinde meditasyon yapmak, bir üstattan aktarım yoluyla Tanrı bilincine odaklanmak ve daha yüksek bilinci geliştirmek için pranayama ve mantraları kullanmak.

Temel Keşmir Shaivist felsefelerini tanımladıktan sonra, enerji kavramlarına odaklanarak, çakralar üzerinde benzersiz bir algıya sahip olan Spanda okuluna yer vereceğim.[24]

Keşmir Shaivism ve Enerjik Dünya

Enerjik bir perspektiften, Keşmir Shaivism, yedi ana yaratılış düzlemi ve diğer birkaç Hint tantrik fikrine sahiptir. Yaratılışın en üst düzlemi paramishiva'dır ve son nokta, insanlar olarak yaşadığımız sabit maddedir. Her şey manevi bir ışıktan yapılmıştır (*prakasa)*, diğer her şeyin içinde bulunur. Her şey aynı zamanda temel katmanlardan yapılmıştır (*tatva)*, aynı zamanda gerçekliğin ilkelerini de temsil eder. Bir şeyin özü ya da "buluğu" olarak bilinirler.

şey. Mutlak'tan fiziksel gerçekliğin en küçük yönlerine kadar her şeyi anlatan otuz altı tattva vardır. (Bir yazı,*Samkhya*, on bir ek tattva ekler.) İnsanlar “yukarıdan aşağıya” tezahür etmiştir ve gelişmek için ters yoldan akmaya ihtiyaç duyarlar, doruk noktası Shiva'da çözülmedir.[25]

Keşmir Shaivism'de evreni tasavvur etmenin en kolay yolu, yedi gerçeklik seviyesini hayal etmektir. En üstte, yaratılışın kaynağı olan Saf Bilinç vardır. O, ikinci plan olan Kusursuz Birlik'ten birini yayar, ardından Dünya'nın ve Dünya Şuurunun iki planını yaratır.

Dördüncü ve beşinci düzlemler arasında, bizi sınırlı algıda tutan İllüzyon Pelerini vardır. Beşinci düzlem bu nedenle Sınırlı Algı dediğim şeydir. Altında, Zihnin altıncı planı ve son olarak, kendimizi en sık ilişkide bulduğumuz, Duyular ve Formlar düzlemi vardır. Bu düzlemlerin içinde aşağıda açıklanan otuz altı tattva vardır.

Tsahİp olmakThirty-SixKashmİrShayvİzmTattvas

Tattvas aşağıdakilerden oluşur:

- Beş büyüme unsuru (*mahabuhutalar)*, her biri aşağıdan yukarıya doğru takip eden beş ana tattvadan biriyle ilgilidir. Işığın maddeye yoğunlaştığı ve maddi dünyanın yanı sıra duyum ve algılarımızın temeli olduğu tezahürün son noktalarını temsil ederler.

  Prithvi: Toprak

  cela: Suçlu

  Tejalar: Ateş

  vayu: Hava

  akasa: Eter

- Beş*yatak*veya gerçekliği tanımlayan bilgi grupları. Mahabuhutaları oluşturan enerjinin kaynağıdırlar ve beş ince element olarak kabul edilirler. Her biri, gerçekliğinden ziyade “meskeni” olarak hizmet eden bir anlamı yönetir.

  Gandhhh: Koku

  Yarış: Damak zevki

Rupa: Form

ıspanak: Dokunma

sabda: Ses

• Beş*karmendriyalar*veya eylem organları. Bu organlar hem fiziksel hem de süptildir.

Upastha: Yaratıcılık (cinsellik ve idrara çıkma)

payu: Boşaltım

pada: Ayak (hareket etmek için) *pani*:

El (vermek ve almak için) *Ders*:

Konuşma

• Beş*jnanendriyalar*veya beş duyumuzu yöneten biliş organları:

Ghrana: Burun, organ veya koku *rasana*: Dil, organ veya tatma

caksu: Göz, görme organı *Tvak*: Cilt, organ veya dokunma *Srotra*: Kulak, işitme organı

• Daha da alt bölümlere ayrılan üç iç organ: *antahkaranalar* aşağıdakileri oluşturan beş tattvas / öğe içerir: *mana*: Akıl

Buddhi: Akıl

Amamkara: Objektiflikle bağlantılı ego

Prakriti: Doğa

Purusa: Öznellikle bağlantılı ego

*Kancukalar*fiberden yapılmış bir zırh oluşturan altı enerji katmanıdır. bizi bu dualist dünyada tutan bilincimiz için kısıtlayıcı bir güç olarak hizmet eder:

Niyati: Yer sınırlaması *Kala*:

Zaman sınırlaması *Raga*: Ek

sınırlaması *vidya*: Bilginin

Sınırlandırılması

Kala: Eylem veya yaratıcılığın sınırlandırılması

Maya: Bireysellik yanılsaması

*Suddha tattvalarv*eya Shiva'nın ilahi yönleri olarak hizmet eden ilkeler, hangi beş vardır. Bunlar, varlığın farkındalığı ile ilgili olarak tanımlanır:

*suddha video*a: Benlik içinde Benlik; bunda

bundalık *Isvara*: Benlikteki Buluk *sadasiva*: bunda

benlik *Sakti*: benlik

Sivas: benlik veya varlık[26]

TSAHİP OLMAKCHAKRAŞIAKASHMİRSHAYVİZM

Çakra sayıları Shaivism mezhebine göre farklılık gösterir. Genel olarak, çakralar bu felsefede tattvalar kadar önemli değildir, ancak onların en önemli rollerini anlatacağım. Bunu söyledikten sonra, çoğu Keşmir Shaivism sisteminin aynı temel beş çakra ve görevleri konusunda hemfikir olduğu sonucuna vardım.

Birinci Çakra: Perine bölgesinde yer alan Muladhara

İkinci Çakra: Nabhi, ilk çakradan on iki parmak aralığı daha yüksek, göbek

Üçüncü Çakra: Hrit, ortadaki kalp temelli çakradır.

göğüsler

Dördüncü Çakra: Boğaz çukurunda bulunan Kantha **Beşinci**

Çakra: Bhurmadhya, iki kaş arasında yer alır.

Bu beş çakra, nefes yoluyla aktive olan kundalini'nin yükselmesine katılır. Nefes, altı uyarıdan birine yanıt verir: Yüce olanı tanıma arzusu, bir barış rüyası, insanlığa hizmet etme arzusu, güç arzusu, yılan gücü arzusu ve başkalarını başlatma dürtüsü. Bu uyarılardan herhangi birini onaylamaya karar verdikten sonra, kundalini muladhara'da aktive olur.

Bazı sistemler, taç çakranın yanı sıra bir solar pleksus çakrasını da içerir. Örneğin, bu bölümdeki çakra bilgilerinin çoğunun kaynağı olan Swami Lakshmanjoo, kundalini tartışmasına sahasrara'yı dahil eder, ancak alt beş çakra gibi kundalini tarafından da uyarılmadığını iddia eder. Aksine, onu delmeliyiz - dünyevi zevklere olan bağlılığımızı serbest bırakmaya hazır olduğumuzda gerçekleştirilen bir eylem. Bu gerçekleştikten sonra gerçek mutluluğa ulaşabiliriz. Bu adımı başaramazsak, aşağıdaki sekiz büyük yogik gücü hala elde edebileceğimiz bhrumadhya çakrada yaşarız:

Animasyon:Görünmezlik

Laghima:ağırlıksızlık

Mahima: Muazzam bir vücut yaratma gücü

Garima: Hareketsiz hale gelmek için vücut ağırlığı ekleme gücü

İşitvam: Yağmur veya güneş gibi kozmosu kontrol etme gücü

Vasitvam:çekicilik **Prakamyam:**Vücut sistemleri üzerinde kontrol

Kamavasayitvam-Vyapti:Açlık yaratma veya azaltma yeteneği

Keşmir Shaivism'de kundalini enerjisi bazen bhurmadhya çakra titreştiği ve muladhara hareket etmediği için tersine gidiyor gibi görünüyor. Bu meydana geldiğinde, kundalininin nefesinin alt çakraları atlaması ve sadece beşinci çakrayı hareket ettirmesi, ardından kundalini'yi geri göndermesi ve ardından çakraların titreşmeye başlamasıdır. Bu duruma “hayalet transı” denir ve bu durumda hiçbir şey elde edemeyiz. Aslında, doğru olanı değil, yanlış olanı yapabiliriz.[27]

TSAHİP OLMAKMATRİKACHAKRAANDSOUNDS

Keşmir Shaivism'de çakralar, belirli Sanskrit harflerinin yanı sıra bir “kök titreşimi” ile ilişkilidir. Tüm çakra sistemi matrikashakti olarak bilinir ve harflerin özünden oluşan ilkel bir alfabe olarak kabul edilebilir. Dönem *matris*Sanskrit alfabesindeki tüm harflerin toplamını ve ayrıca “gizli tanrıça”yı ifade eder: seste gizli olan.

İçinde*Shiva Sutraları*aydınlanma, evrenin mekaniğini anlayanların üzerine doğar.*matrikacakra*Sanskrit alfabesinin tüm evrenin genişlemesini sağlayan çekirdek titreşim olduğunu açıklayan bir teori. Matrika, fiziksel dünyayı süptilden kabaya üreten kadınsı yaratıcı enerjidir. O, evreni, evrenin tüm seslerinin üretildiği tek bir ilk sesli harfle oluşturmasına rağmen, onu tanıma yeteneğimizin bilincinde olmadığımız için gizlidir. Ünsüzlerin her biri bir tattva ile ilişkilendirilirken, Shiva'nın sınırsız farkındalığı on altı sesli harf veya yarı sesli harfle bağlantılıdır. Bu Sanskritçe sesleri bir araya getirdiğinizde, tasviri toplam elli bir olan "matrika çakra"yı elde edersiniz. *matris*veya Sanskrit alfabesinin harfleri.

Shaivite bilginleri, bir zamanlar fenomenlere yol açan belirli ifadeler bile verdiler. Örneğin, gırtlaklar kaba elementleri ve damaklar beş süptil elementi doğurdu. Beyinler beş hareket organını yarattı ve dudaklar beş bilgi kılıfı veya bandı için tohumlardı. Bu ifadeler birlikte matrika çakrayı yaratırken, matrika çakra adı verilen doğal bir alfabetik sembolizm vardır. *malini*. Malini, tezahür eden veya aktif bilince atıfta bulunan matrikanın aksine, tezahür etmemiş bilincin yönlerini temsil eder.[28]

TSAHİP OLMAKSHAKTİCHAKRAANDLIFE'SLITTLE(ANDBIG) TEST

> Dünya bir titreme veya*tayt*ilahi olanın nefesi, ardından aydınlanmanın nefesi.

İşte nakledilen hikmet böyledir.*İspanyol Karikas*, Keşmir Shaivism'deki ikinci en önemli metin*Shiva Sutraları*. Aslında söz konusu sutraların bir yorumudur. Vasugupta (veya gözetimi altındaki öğrencisi Kallata) tarafından yazılmıştır.

metin bize shakti çakraya odaklanarak kendimizi gerçekleştirmek için meditasyonda nasıl oturacağımızı gösterir.*jivanmukta*, kurtulur, yaşarken.[29]

*tayt*İlahi olanın dinamizmine atıfta bulunarak "bir zonklama" anlamına gelir.*Karika* "ayetler topluluğu" anlamına gelir. Genellikle onuncu yüzyıla tarihlenen bu ayetler CE, Yüce'yi aşan, ancak tüm zaman ve mekanı yaratan bir "zonklama" veya titreşim olarak öne çıkarın. Bu hareket son derece güçlüdür ve uyanmış yoginin uyanırken, rüya görürken ve rüyada uyurken bu "spanda ilkesini" veya yaratıcı titreşimi deneyimlemesine izin verir.[30]

Bu aydınlanmanın temel aracı, resmi olarak Keşmir Shaivism'in Krama okulu tarafından geliştirilen Shakti çakrasıdır. Basitçe, bu çakra bizimkinin yanı sıra Shiva'nın emrinde olan bir enerji çarkı veya çemberidir ve enerjiyi yaratmamıza, sürdürmemize veya yok etmemize yardımcı olan bir Shaktis topluluğudur.

Her Shakti'nin kendi özelliği vardır ve olumlu veya olumsuz tezahürü teşvik eder. Şef Shaktis, on veya on iki kişilik gruplar halinde düzenlenmiştir. Bunlar bir kişiyi çevreleyenler:

Vameshvari Shakti: Evreni yayan Shakti'ye başkanlık eder. mutlak

Khechari Shaktis:Öznede veya bireysel benlikte bulunur **Gochari Shaktis:**Akılla ilgili **Dikchari Shaktis:** Duyularla ilgili **Bluchari Shaktis:**Dış dünya ile ilgili

Eğer onların içinde merkezde kalmazsak, Shaktis'in bu maiyeti kötü niyetli olabilir. Onları bir kasırganın gözünü çevreleyen bir güç alanı olarak hayal ediyorum. Ortada kaldığımız sürece, parçalanmaktan kaçınır ve barışçıl bir durumda oyalanabiliriz. Shakti'nin evrenin merkezi olduğu gerçeğine odaklanarak, Shakti varlıkları ve kendimizle birlik içinde kalırız. Matrisleri yanlış bir şekilde dinleyerek, gerçek yerine sınırlayıcı fikirleri ve yalanları takip ederek çekirdekten sıyrılabiliriz.[31]

EEGZERSİZ:**Shakti Çakra üzerine meditasyon**

Gözleriniz açıkken rahatça oturun. Odanın etrafına bak. Shakti'de kullanılan birinden uyarladığım aşağıdaki ifadeyi düşünün.

meditasyon.

> Ben Shiva'yım ve etrafımdaki tüm Shaktilerin merkezindeyim. Farkındalığımda meydana gelen her şey benim gerçeğim olur.
>
> Odanın içinde hareket etmeniz mi gerekiyor? Hala bu mini evrenin merkezinde kalacaksın. Her zaman merkezdesin.[32]

Guru Gorakshanath: Dokuz Çakra Sistemi

> Tek sütunlu (dokuz kapılı) bir evi olan kendi bedenini tanımayan yogiler nasıl mükemmelliğe ulaşabilirler?[33]

Gorakhnath olarak da bilinen Gorakshanath, Shaivism ile bağlantılı bir Hindu yogiydi ve saygıdeğer bir guru olan Matsyandranath'ın iki önemli öğrencisinden biriydi. Az önce okuduğunuz soruyu soran oydu. Gorakshanath'ı öne çıkardım çünkü, göreceğiniz gibi, onun fikirlerinin çoğu, yedi Hint çakrası hakkında güncel fikirleri içeren 2. bölümde sunulanlarla aynıdır. Gorakshanath'ın yüzlerce yıl önce çakralar hakkında bildiğimiz şeylerin çoğunu zaten toplamış olduğuna inanıyorum.

Gorakshanath'ın sekizinci yüzyılda doğduğuna inanılıyor, ancak bazıları yüzlerce yıl sonra bu topraklarda yürüdüğüne inanıyor. Afganistan, Pencap, Nepal ve hatta Sri Lanka dahil olmak üzere Hindistan alt kıtasını dolaşan Gorakshanath, Laya yoga üzerine ilk kitapları yazdı ve aynı zamanda Hatha yoga ile ilişkilendirilen "ebedi bilge" olarak da adlandırıldı. İçinde*Siddha Siddhanta Paddhati*, vücudun dokuz çakradan oluştuğunu söylüyor, daha önceki literatürden çıkardığı bir sonuç.

Gorakshanath, ilahi bir gücün hepimizin içinde uyuduğuna ve Tanrı tarafından uyarıldığına inanıyordu.*Kundalini Şakti*. Daha önce de belirttiğim gibi, onun yazıları çakralar, kundalini ve nadiler hakkındaki bilgileri çağdaş çakra uzmanları tarafından tamamen tanınabilecek şekillerde aktarıyor. Örneğin, çalışmasında ilk çakrayı nasıl tanımladığının bu özetini düşünün. *Goraksha Sataka*:

> Birkaç adla bilinen Muldahara, anüsün ve brahmarandra veya sushumna'nın kapısıdır. Apana rüzgarının koltuğudur ve altın harflerle yazılmış dört kırmızı taç yaprağı ile bir nilüfer olarak tasvir edilmiştir.

bunun üzerine meditasyon yapabiliriz. Merkezde, toprak elementinin amblemi olan sekiz parlak mızrakla çevrili sarı bir kare var. Meydanın ortasında, tepe noktasında duran kırmızı bir üçgen var. Bu, yanan altın gibi görünen üçgen bir ateş merkezi olan Kamarupa adlı yonidir. Yoni'de, kundalini'nin etrafında sekiz kez dolandığı ve sushumna'da ağzı açık, nektar içmeye ve sözcükler ya da sesler üretmeye hazır olarak uyuduğu mücevher gibi bir ışık diski olan bir linga bulunur. Üçgenin üzerinde sarı*bija*veya toprak ve Indra mantrasını temsil eden tohum. Bijanın ucu Indra filine dayanır. İçinde*bindu*ya da mektubun noktası, bir kuğu üzerinde oturan, on milyon güneş gibi parlayan dört başlı, dört kollu Brahma'dır. Yanında, Kali'nin şiddetli bir formu olan Dakini Shakti var. Dört elinde bir mızrak, insan kafatası olan bir asa, bir kılıç ve bir kadeh şarap taşır. Bir nilüferin üzerinde oturuyor ve siyah bir antilop derisi giyiyor.[34]

Bu ayrıntı düzeyi, Guru Gorakshanath'ın çakra tıbbındaki en önemli figürlerden biri olduğu ve çoğu çakra meraklısının bugün doğru olarak kabul ettiği çakra bilgisinin bel kemiğini sağladığı noktasını kanıtlıyor.

Aşağıda, Guru Gorakshanath'ın birkaç eserini incelememe ve Gorakshanath konusunda çağdaş bir uzman olan Akshaya Kumar Banerjea'nın içgörülerine dayanan dokuz çakranın açıklamaları yer almaktadır. Sadece her çakranın genel bir görünümünü sağlayan detayları seçtim. Guru Gorakshanath tüm çakraları Brahma-marga dediği sushumnaya yerleştirir. (Burada bahsedilen tüm çakralar bu kitabın diğer bölümlerinde yer almaktadır.)

Muladhara:İlk çakra. Diğerlerinin yanı sıra adhdra ve gudasthana olarak da adlandırılır isimler, bu dört yapraklı nilüfer, anüs ve sushumnanın kapısı ve psiko-fiziksel enerjinin koltuğudur.

İsveççe:İkinci çakra. Bu altı yapraklı nilüfer, suyla olan ilişkisinden dolayı medhradhra ve jalamandala olarak da adlandırılır.*jala*). Üreten organın (seks bezleri) yakınında bulunur.

Guru Gorakshanath, birinci ve ikinci çakra arasında, anüs ile "arzunun görüntüsü" olarak hizmet eden cinsel organ arasındaki dört parmaklı boşluk olarak tanımladığı yonisthana veya kamarupa adını verir.

Muladhara üçgeni ile en azından kısmen tanımlanır ve vücudun yaratıcı gücünü temsil eder.

Guru Gorakshanath ayrıca göbeğin altında ve erkek organın üstünde bulunan başka bir organı da tanımlar. Kandayoni, nddicakra veya kanda olarak adlandırılan, kuş yumurtası şeklindedir ve 72.000 nadinin başlangıç noktasıdır. Kundalini'nin kanda'nın üzerinde kıvrılmış halde yattığı söylenir.

Manipura:Üçüncü çakra. Manipurka ve ndbhisthana da denir, diğer isimlerin yanı sıra, bu göbekte bulunan ve kanda ile bağlantılı on yapraklı nilüferdir.

Anahata:Dördüncü çakra. On iki yapraklı bir nilüfer, aynı zamanda hridaya olarak da adlandırılır ve andhata, diğer isimlerin yanı sıra ve kalbin yakınında bulunur. "Liyakat ve liyakat meyvelerinden" özgürlüğü davet eder.

Kalp çakrasının altında*anandakanda*ya da dilek ağacı, içinden meyve, çiçek ve kuşların bolluğunu aldığımız sekiz yapraklı küçük kırmızı bir nilüfer.

Vishuddha: Beşinci çakra. Ayrıca kanthadesa, cakdrashthana ve vyomacakra, bu on altı yapraklı nilüfer, alt ve üst çakraları birbirine bağlamaya yardımcı olur.

Talu Çakra: Altıncı çakra. Bu çakra damağın kökünde bulunur.

Ajna Çakra: Yedinci çakra. Uddiyana olarak da adlandırılan iki yapraklı bir nilüfer ve jinna-lotus, bu çakra iki kaş arasındaki sinir merkezinde bulunur; buna da denir*jnana netra*ya da aydınlanma gözü.

Nirvana Çakra: Sekizinci çakra. Sahasrara'nın bir bölümünde bulunan bu çakra, bireysel bilinci gerçekleştirmemize yardımcı olur. Serbest bırakmanın sağlandığı daire olarak adlandırılır.

Brahmarandhra: Dokuzuncu çakra. Bu çakra, nirvana çakranın üzerinde yer alır. ve ayrıca kafatasındaki delik, akasha ve brahmasthana olarak da adlandırılır. O, mutluluğun resmi yeri, ulaştığımız alandır.*mokşa*ya da özgürlük. Sahasrara'nın en yüksek noktasında bulunur, atanan başka bir adla açıklanır—*purna giri pitah*—Mutlak Deneyimin en yüksek zirvesi olarak işaretler.

> Bu çakra genellikle sahasrara'nın kendisiyle aynı şekilde tanımlanır. Lotus'un başı aşağı dönük ve dolunaya benziyor ve bin yaprağın her birine alfabenin bir harfi ve sağdan sola okunması gereken bir bindu yazıyor. Lotus, genç güneşin rengidir ve içinde nektarla ıslanmış bir dolunay vardır. İçinde büyük boşluğu, Brahma'nın ikametgahı olarak ikiye katlanan ince bindu'yu tutan bir üçgen var. Yukarıda tanrıça Samkini var. Shiva da Nirvanasakti ile yanılsamadan uzak durur. Nirvanasakti, içinden mutluluk ve hakikat fışkıran on milyon güneşe benzeyen bir Shakti formudur. Aynı zamanda mistik bir durumu, bir tür ince saadeti temsil eder.[35]

Not: Gorakshanath ayrıca bu kitap boyunca sıkça bahsedilen on hayati nefesi öğretir. Düşünceleri, "Hindu Evrenindeki Temel Enerjiler" bölümündeki 1. bölümde tanıtıldı.

Birçok Batılı, Hint tarihinin yedi çakra sistemine işaret ettiğine inanıyor ve öyle. Yine de, çoğu çakraları farklı isimlerle adlandıran ve bu özel noktaları çeşitli sitelerde bulan diğer enerjik hikayelerin de doğum yeridir. Bu bölümde, kriya yoga, marma yoga ve ayurveda dahil olmak üzere bu tür birkaç alternatif Hint sistemiyle ve ayrıca Hinduizmin bir mezhebi olan Shaivism'in farklı biçimlerine dayanan enerjiyle ilgili fikirlerle tanıştınız. Artık ölümcül marma noktalarından dokuz çakra sistemine kadar her şeyle tanıştıktan sonra, Tibet'in çakra tıbbını keşfetmek için biraz kuzeydoğuya adım atıyoruz.



Tibet

WE DEĞİLdaireler çizerek gidiyoruz
yukarı.

Tibet, Hindistan'ın kuzeydoğusunda, Nepal ve Himalayaların hemen ötesinde ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin batısında yer alır. Egemen dini Tibet Budizmi'dir ve Budizm yedinci yüzyılda gelmiştir.CE. Bununla birlikte Tibet Budizmi, Hint tantrası ve diğer birçok etkiyle uyumludur ve çakralar ve çakra tıbbı felsefeleri genellikle denklemin bir parçasıdır. Tantrik bağlantı, Tibet Tantra ve Tibet Tantra Budizmi gibi bu dinin birçok biçimi için alternatif isimlerde yansıtılır. Ayrıca günümüzde hala var olan ve ayrı bir din olarak uygulanan mistik ve şamanik bir uygulama olan Himalaya Bon'un yerli uygulamalarını da içermektedir.

Çakra tıbbının bu bölge üzerindeki - ve bunun tersi - üzerindeki tam etkisini anlamanıza yardımcı olmak için önce, dünya çapında bir din ve sıklıkla çakraları veya çakra felsefelerini içeren Budizm hakkında kısa bir genel bakış sunacağım. Bunu bir fon olarak dahil etmek, Hint tantrik, Budist ve diğer Asya felsefelerinin Tibet Budizminde nasıl bir araya geldiğini perspektif haline getirecektir. Daha sonra Tibet Budizmi'nin belirli bir biçiminin yanı sıra dünyanın en eski ve en eksiksiz bütünsel tıbbı biçimlerinden biri olan Tibet tıbbını sergileyeceğim.

Tibet Budizmi birden fazla biçimde var olduğu için, genellikle "En Yüksek Yoga Tantra" olarak adlandırılan bir Tibet Budist uygulaması olan Kalachakra Tantra'nın yorumlarını da ekledim ve tartışmayı Bon olarak bilinen dine bir bakışla tamamladım.

Budizm: Bir Arka Plancı

Budizm bir din veya bir yaşam tarzı olarak ele alınabilir. Öğrenmek için motivasyonunuz veya bu yaklaşımlardan hangisinin size en çok hitap ettiği önemli değil, Budizm bizden ahlaki bir yaşam sürmemizi, düşünce ve eylemlerimize dikkat etmemizi ve bilgelik geliştirmemizi isteyen üç yönlü bir yol çiziyor.

Siddhartha Gautama, 563 yılında Nepal'de doğdu.M.Ö., hareketi yirmi dokuz yaşında kendisinin ve ailesinin sahip olduğu zenginliğin mutluluğu garanti etmediğini fark ettiğinde kurdu. Bu farkındalık, neşenin anahtarlarını aramaya teşvik etti. Sonunda, aydınlanmaya giden "orta yol" denen şeyi keşfetti. Hayatının geri kalanını orta yolun temel ilkelerini öğreterek geçirdi. Şu anda dünyadaki dördüncü en büyük din, esas olarak yayılıyor

Çin, Japonya, Kore ve Güneydoğu Asya'da. Birincil metni Pali kanunu (Tripitaka) ve çok sayıda Mahayana sutrasıdır.[1]

Budizm'in birçok türü vardır, ancak her biri Dört Asil Gerçeği ve Sekiz Katlı Asil Yolu kucaklar. Bunlar Dört Yüce Gerçektir:

1. Hayat acıdır.
2. Acı, özlem ve isteksizlikten kaynaklanır.
3. Yararsız özlemden vazgeçip her gün bir gün yaşarsak, böylece nirvanaya ulaşırsak, acının üstesinden gelinebilir ve mutluluğa ulaşılabilir.
4. Istırabın sona ermesine götüren Sekiz Katlı bir Yol vardır. Odak noktası ahlaki olmak ve başkaları için şefkat geliştirmektir.[2]

Pek çok uzmana göre, üç ana Budizm türü vardır:

Theravada Budizmi: Bu, en eski zamanlardan beri hayatta kalan tek okul. Budizm yılları. Adı "Yaşlıların Doktrini" anlamına gelir. Bu dalın odak noktası, zihni ıstıraptan kurtarmak için meditasyon kullanmaktır.

Mahayana Budizmi: Theravada'daki inançları içeren bu form, uygulayıcıları evrensel şefkate doğru yönlendiren ekstra metinler. İnisiyeler bodhisattva olmaya ya da "buddalığın" uyanmış zihnine ulaşmaya çalışırlar. Bu oldukça mistik bir yoldur ve genellikle Büyük Yol olarak adlandırılır.

Tibet Budizmi: Bu forma genellikle Tantrik Budizm veya Vajrayana Budizmi ve hem Mahayana hem de Theraveda kutsal kitaplarından yararlanır. Bu bölümde inceleyeceğimiz, genellikle elmas beden olarak adlandırılan süptil bedenin tanınmasında Elmas Yolu olarak da adlandırılır.[3]

Budizm'in bu üç ana grubu, çakra tıbbı kavramlarıyla nasıl ilişkilidir? Budist uygulamaların inceliklerine bakalım.

Theravada Budizmi

Theravada Budizmi, Sri Lanka, Tayland ve Burma keşişlerinin safran cübbelerine ve yirmi sekiz cildi kapsayan Pali kanonunda toplanan öğretilere bürünmüş olarak gelir. temsil eder*tripitaka*(*tipitaka*Pali'de) veya Buda'nın orijinal eserlerinden oluşan "üç sepet".

Tipik olarak çakralar Theravada'nın bir bileşeni olarak kabul edilmez. Ancak, Çek doğumlu Theravada keşişi Bhikkhu Gavesako da dahil olmak üzere uzmanlar (*bhikhu*), Theravada'nın bir zamanlar alışılmışın dışında ve dolayısıyla tılsımların, görüntülerin, yantra diyagramlarının, ilahilerin ve meditasyon yöntemlerinin kullanımını içeren tantrik yönleri olduğunu açıklayın. Meditasyonlar, zihin enerjisini çakra alanlarında bulunan merkezlere yönlendirmek için görselleştirme ve mantralar kullandı. Bu yöntemler, gayri resmi veya gizli olarak uygulandıkları için yaygın olarak bilinmiyordu.

Bir başka çakra tıbbı bağlantısı, dört elemente yapılan vurgudur. Toprak sertliği temsil eder; su nemlidir ve bir şeyler içerir; rüzgar hareket eder ve olgunluğa neden olur; ve ateş ısı yaratır ve mükemmellik ile sonuçlanır. Beden sağlığı, dört unsurun tümü arasında bir denge sağlanmasına bağlıdır.[4]

EEGZERSİZ:**Theravada Budizminin Bir Deneyimi**

Bir tantrik Theravada ipliği çekmek ve gizemine bir göz atmak isterseniz, bunu, zikredilebilen aşağıdaki antik mantra ile yapabilirsiniz. İlahi söylemek, bu Budizm uygulamasının hayati bir parçasıdır ve ilahi söylemenin birçok farklı türü ve nedeni vardır.

Söyleyeceğiniz cümle, kutsamalar için ilahiler koleksiyonunun bir parçasıdır. Bu ilahiler, tek başına veya başkaları ile birlikte sevindirici bir tavır sağlayan bir kişi veya grup tarafından kullanılabilir. Kullanacağınız ifade, hediyeleri ve bağışları için teşekkür eden bir ilahi bağlamında kullanılan bir ifadedir. Bunu söylerken, size verilenler için Ruh'a minnettar hissedebilir, size vermiş olan bir kişiye odaklanabilir veya bir parçası olduğunuz karşılıklı alışverişleri kutlayabilirsiniz.

Paylaşacağınız saygı, Budistlerin sığındığı üç şey olan Üçlü Taşlara veya Üçlü Hazinelere olacaktır. Bunlar Buda (tarihsel Buda ve içimizdeki fikir), dharma'dır.

aydınlanma) ve sangha (aydınlanmaya kendini adamış olanlar topluluğu). Bu cümleyi söylerken, her biri Üçlü Mücevherlerden biriyle ilgili olan üç AUM harfini belirterek başlamalıdır. Bunlar AUM'un üç harfidir: Arahato, Uttamadhammassa, Mahasanghassa.

Söyleyeceğiniz cümle şudur:*Büyük Görene Saygı, Layık Olan, Haklı Bir Şekilde Kendini Uyandırmış...*

Şarkı söylemeden önce birkaç derin nefes alın ve zihninizi boşaltın. Kelimeleri bir araya getirerek başlayın (*Arahato, Uttamadhammassa, Mahasanghassa, Yüce Gören'e Saygı, Değerli Olan, Haklı Bir Şekilde Uyanmış...*). Anlamlarına odaklanarak kelimeleri yüksek sesle telaffuz edin. Ardından, sizin için rahat olan bir kadans bulana kadar ifadeyi tekrar tekrar tekrarlayarak hızınızı artırın. Tamamladığınızda, ilahinizi yavaşlatın, birkaç derin nefes alın ve kendi hayatınızın iplerini tekrar alana kadar sessizce oturun.[5]

Mahayana Budizmi

Buda'nın ölümünden yaklaşık üç yüz yıl sonra geliştirilen Mahayana Budizmi, genellikle dünyaya ilişkin yüzeysel algımıza meydan okuyan zengin bir metin bolluğu içerir. Kendisini Küçük Araç yerine Büyük Araç olarak adlandırarak kendisini önceki Budizm'den ayırır. Doğu Asya'ya ve Theravadan kültürlerinin kuzeyine yayıldığı için genellikle Kuzey Budizmi olarak anılır.

Mahayana öğretileri genellikle Tripitaka'ya dahil edilen daha önceki kutsal yazıları tamamlayan nispeten yeni kutsal yazılarda sunuldu. Bunlar şunları içeriyordu: *Elmas Sutra*, dünyanın en eski basılı kitabı; en *Prajñaparamita*; en *Kalp Sutrası*; en *Saf Toprak Sutraları*; en *Madhyamika*; ve *Yogakara*. Kapsamlı Zen kütüphanelerinden metinler de dahil olmak üzere Mahayana eserleri, Tripitaka'nın Çince, Korece ve Japonca versiyonlarında mevcuttur.

Çok sayıda Mahayana okulu vardır ve bunların çoğu on birinci yüzyılda Hint Budizmi ortadan kalktığında daha da güçlenmiştir. M.Ö. Müslüman akınından sonra. Bunlar arasında en iyi bilineni Zen'dir, kelime Sanskritçe'nin Çince bir şeklidir. *dhyana* (meditasyon). İki ana Zen okulu Rinzai ve Soto'dur. Rinzai, koan adı verilen paradoksal bilmeceler üzerine düşünmeyi vurgular. Bu şaşkın konsantrasyon, dünya algılarımızı kırmamıza yardımcı olur. Soto, lider Dogen tarafından Japonya'ya tanıtıldı ve oturma meditasyonu pratiğini vurgular.

Buna ek olarak, belirli Mahayana metinleri, ruhsal gelişim için ideal bir ortama olan ihtiyacı önerir; Bu nedenle, insanların en iyi ihtimalle yalnızca Saf Toprakta yeniden doğmayı umabileceğimiz bir noktaya kadar alçaldığını iddia eden Saf Toprak Budizmi'nin tanıtımı. Buda Amitabha'yı adanmışlığa layık bir arketip haline getiren Japon Jodo Shu okulu da dahil olmak üzere birçok Saf Toprak okulu vardır. Budizm'in bir başka biçimi olan Nichiren Budizmi, insanlığın düşüşünü kabul eden ve Tanrı'ya bağlılığı teşvik eden Japon keşiş Nichiren tarafından kuruldu. *Beyaz Lotus Sutrası*, sutra ilahiyi içeren.

Genel olarak, Mahayana öğretileri geleneksel yaklaşıma şu üç kavramı ekler:

1. Ebedi Buda vardır. Bu Buda, tarihsel ve göksel olarak farklı biçimler alabilir.
2. Biz olmak*arhatlar*bodhisattvalar yerine, tüm varlıklar için şefkati vurgulamak yerine kendi aydınlanmamızı aramak.
3. Benlik-olmayan'ı genişletmeliyiz veya*anatma*ve boşluk kavramını geliştirin.[6]

Çakralar açısından, Mahayana metinleri bu enerji bedenlerini vurgulamaz. Bununla birlikte, etkili kavramları, ana çakra tıbbı ideallerini içerir. Ayrıca Mahayana, çeşitli yaklaşımlar için bir şemsiyedir ve uygulamaları genellikle tantriktir ve sezginin kullanımını da vurgular. Örneğin, Yogacara Okulu, özellikle yoga pratiğini, özellikle meditasyonu, başarıya ulaşmak için vurgular.*Bodhi,*ya da en yüksek gerçek.[7]

Siddhartha Gautama'nın farklı ışıklarda veya farklı bedenler olarak görülebileceğini açıklayan bir Mahayana anlayışı olan Buda'nın üç bedeninin açıklamasında da enerjik bedenlerin ipuçlarını buluyoruz. Ana üç gövde dharma gövdesidir (*dharmakaya)*, mutluluk bedeni (*sambhogakaya*) ve dönüşüm gövdesi (*nirmanakaya*). Dharma veya hakikat bedeni, boşluk kavramıyla tanımlanan ebedi Buda'dır. Mutluluk bedeni, kendi Buda topraklarında yaşayan ve orada doğan canlılara rehberlik eden göksel Budalarla ilgilidir. Dönüşüm bedeni, Gautama gibi tarihi Budalar da dahil olmak üzere Buda'nın bu dünyadaki tezahürlerini ifade eder.[8]

Vajrayana Budizmi

Tibet veya Tantrik Budizm olarak da adlandırılan Vajrayana Budizmi, beşinci yüzyılda Hindistan'da gelişti.CE. Elmas Araç olarak da bilinir (*Vajrayana*"elmas" anlamına gelir) ve Yıldırım Aracı. Genellikle altıncı ve yedinci yüzyıllarda Hindistan'daki Mahayana'dan ortaya çıktığına inanılır.CE . Hindistan'dan yayılarak Budist dünyasında, özellikle Budizm'in baskın biçimi haline geldiği Tibet'te kuruldu. Hindistan'daki kökenlerinden beri birçok tantrik geleneği korumuştur, bu nedenle Tibet Budizmi ve Tantrik Budizm isimleri birbirinin yerine kullanılabilir. Bu nedenle Budist düşüncenin ezoterik bir uzantısını ve aydınlanmaya giden etkili bir yolu temsil eder.

Çakra tıbbı kavramları ve uygulamaları açısından Vajrayana, Budizm ve Hindu yoga veya tantra geleneklerinin bir evliliği olarak düşünülebilir. Budist bir gelenek olarak Vajrayana, esas olarak iki Budizm okuluna dayanır. Mahayana'dan, her ikisi de kaçmamıza yardım eden tanrıların ve bodhisattvaların rolünü kucaklar.*samsara,* ölüm ve yeniden doğuş döngüsü. “Küçük yol” olarak bilinen Hinayana, bireysel gelişmeye izin vererek kişisel özgürlüğü vurgular.

Yoga geleneklerinden Vajrayana, aşağıdaki bölümlerde göreceğiniz gibi, mantraların, mandalaların ve hatta çakraların kullanımı dahil olmak üzere çakra tıbbı uygulamalarını miras almıştır. Çakraların kullanımı, Nyingma (“antik”) okulu ve “fısıltı” veya Red Hat geleneği olarak da adlandırılan Kagyu okulunu içeren Vajrayana okullarına göre farklılık gösterir. Bu gelenek içinde, soyun reenkarne liderleri tarafından yönetilen Karma Kagyu veya Kara Şapkalar vardır. Ayrıca birkaç alt mezhebi olan Sakya veya Soluk Dünya geleneği ve yüzyıllar boyunca Dalai Lama'ların önderlik ettiği Gelug veya Sarı Şapka okulu da vardır. Yine başka bir dal, arketip Buda Vairochana'yı vurgulayan Japonya'daki Shingon okuludur. Mevcut Dalai Lama, Tibet Budizmi soyunda, özellikle Kadampa geleneğinin “Erdem Yolu”nda iyi bilinen bir lama veya gurudur.[9]

Tibet'te önde gelen diğer bir din, zamanla birçok Vajrayana özelliğini alan yerli Bon'dur.[10]Bon'u biraz daha tartışacağız.

Tibet Budizmi ve Kanal Çarkları

Tibet Budizmi, Hint Budizminden beslenir ve vücudun bilgeliğine erişmek için çakraların kullanımı da dahil olmak üzere tantrik veya yogik fikirleri içerir. Aslında, genellikle kapılar veya kanal çarkları olarak adlandırılan çakralar, Tibet uygulamalarında hayati bir rol oynar. Bunlar, Budistler arasında çok önemli bir hedef olan, sonunda bir boşluk hissine ulaşabileceğimiz fiziksel bedenimizin bir parçasıdır.[11]

Tantrik Budizm veya Vajrayana, Hint tantrasından erken bir aşamada ayrıldı. Bu, çakraların versiyonunun zamanla gelişmeye devam eden tipik Hindu versiyonundan farklı olduğu anlamına gelir. Genel olarak, Tibet Budizmi dört ana çakrayı veya kanal çarkını kabul eder, ancak aynı zamanda, Hint tantrik muadillerine kıyasla genellikle çarklara farklı sayıda konuşmacı atanan beş, yedi veya on kanal çarkı içerebilir. Bazı yaklaşımlarda boğaz, Hint sistemiyle aynı sayıda - on altı - konuşmacıya sahip olan tek boğazdır.

Vajrayana'nın farklı mezheplerinin benzersiz olduğunu kabul ederek, yine de Tibet Budist sistemlerinin en temellerini özetlemeye çalışacağım. Kalachakra sistemi ve Taoizm üzerine gelecek bölümler bu sunuma benzer, ancak yeterince farklı şekillerde onları ayrı ayrı sunacağım. Vajrayana sistemlerindeki küçük farklılıklar ne olursa olsun, temel fikirlerin nihai hedef olan aydınlanma ile aynı olduğunu bilin.

Tibet Budist İnce Sistemine Genel Bir Bakış

Süptil enerji bedeninin Tibet tantrik görüşü özellikle ilginçtir çünkü Tibet, esas olarak coğrafya nedeniyle, yüzyıllardır çevresindeki dünyadan neredeyse tamamen izole edilmiştir. Ancak bu, Hindistan'dan gelen yerli anlayışların hayatta kalabilmesinin ve Hint çakra sisteminin Tibet ezoterik felsefeleri içinde bozulmadan kalmasının nedenlerinden biriydi. Tibet Budizmi uygulamasının temel temeli, iyi arkadaşımız hayati enerjinin yanı sıra vajra bedeni olarak adlandırılan yapılandırılmış süptil bir bedendir. Bu gövde, bu bölümde olduğu gibi bu bölümde de açıklanmaktadır.Vajra Elmas Vücut. ”

Basitçe, Tibetli Budist*vajra*(sübtil beden), kundalini yerine kırmızı ve beyaz süptil damlalara, ayrıca enerji kanallarına, kanal çarklarına ve dönüşümü davet eden rüzgarlara dayanır. Kanallar nadilerle eşittir; çakralarla birlikte kapı olarak da adlandırılan tekerlekler. Damlalar her zaman mevcuttur

göbek ve baş çakralarında bulunur ve sisteme bağlı olarak sıklıkla diğer tekerleklerde de bulunur. Çeşitli süptil rüzgarlar, aşkın farkındalığı sağlamak için sushumna ile karşılaştırılabilir merkezi bir kanaldan geçer ve sushumna gibi üç ana kanaldan biridir. Bu uyandığımızda olur *karın*, bir iç ateş, aydınlanma için koşullar yaratmak ve havaya yükselme gibi duyular dışı yetenekler geliştirmek için. Rüzgarlar sadece yoga tekniklerinin uygulanmasıyla değil, ölüm anında da ortaya çıkar. Bu fenomen "berrak ışık" olarak bilinir.[12]

İnce rüzgarlar, hareketi uyandıran ve kaosa direnen güç alanlarıdır. Pranaya benzerler. Bu rüzgarların bedensel kanallar ve çakralar içindeki hareketi, dönüşüm ve ruhsal gelişim üretir.

Beyaz ve kırmızı damlalar, vücut yapılarımız da dahil olmak üzere, maddi olan her şeyin bileşenlerini oluşturduğu söylenen kalın, ince maddelerdir. Kırmızı damlalar, ateşin kanı ve enerjisiyle bağlantılıdır ve en yaygın olarak göbek veya manipura merkezi ile ilişkilendirilir. Beyaz damlalar, kalıtsal maddeler ve spermin yanı sıra daha yüksek süptil enerjilerle bağlantılıdır. Sıklıkla üst baş merkezi ile ilişkilendirilirler, bu şekilde adlandırılmasa da sahasrara ile karşılaştırılabilir olduğunu keşfedeceksiniz.

Kelime*ile*kanal çarklarının rüzgarlarla ilişkisini mecazi olarak tanımlar. Rüzgarlar (hayati enerji) sadece merkezi kanala kanal tekerlekleri aracılığıyla nüfuz edebilir, bir evin pencerelerinden rüzgar esintilerine çok benzer şekilde girebilir. Tibet ezoterik uygulamalarının yanı sıra genel olarak Budist tantranın amacı bu kapıları açmak ve bu girişi sağlamaktır.

Tipik (“aydınlanmamış”) kişide, bu rüzgarlar süptil kanallarda dolaşarak, açgözlülük veya kıskançlık gibi daha düşük kavram ve davranışlarla ilişkili bedensel organları harekete geçirir. İnsanüstü güçlerimizi ve gerçek benliğimizi ancak rüzgarları merkezi kanala kaydırarak harekete geçirebiliriz.

Kanal kapıları benzersiz bir şekilde hem dikey hem de yatay olarak çalışır şekilde tanımlanır. Klasik Hint sisteminde çakralar vücudun ön yüzeyinden incelenir; ezoterik Tibet geleneklerinde çakralar yukarıdan araştırılır, bu nedenle onların yatay kesitlerini algılarız. Bu, Tibet ve diğer tantrik sistemler arasındaki taç yaprağı sayısındaki farklılıkları açıklayabilir. Bu açıdan kanalları inceleyerek akışı görebilir hatta

yaprakları sayısı farklı. Potansiyel on kapıdan dört ana kanal vardır. Bu kapılar, gelecek materyallerde daha ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Üç ana kanal, bu merkezlerde düğümler oluşturur, çünkü sol ve sağ kanallar, önce gövdenin önünde olmak üzere merkezi kanalın etrafında bükülür. Kalp merkezinin üç düğümü vardır (bu nedenle özellikle önemli kabul edilir), diğer üç merkezin her biri tek bir düğümü barındırır. (Bazı sistemlerde, kalp merkezinin, kanalların yaptığı üst üste binen üç döngüden oluşan altı katlı bir düğüme sahip olduğu söylenir.)

"Düğümleri çözmek" Tibet Budizminde önemli bir kavramdır. Bu kitabın çeşitli yerlerinde incelenen bir Hint kavramı olan granthi'nin kilidini açmaya benzer bir şekilde, rüzgarın merkezi kanala hareket etmesine izin veren kırmızı ve beyaz damlaları uyandırmak için düğümleri çözmeliyiz. En önemli kanal çarkları düğümleri olanlardır: göbek merkezi (manipura), kalp merkezi (anahata), boğaz merkezi (vishuddha) ve kafa merkezinin üstü (yoruma bağlı olarak sahasrara veya ajña). Bu merkezlerdeki yapraklar kırmızı veya beyazdır. İki ana tekerlek, baş ve göbek merkezleri, merkezlerinde üçgenlere sahiptir ve geri kalanı daireleri tutar. Bu dört ana merkezde taç yaprakların sayısı kalp çakrasından yukarıya doğru ikiye katlanır; kalp çakrasının sekiz yaprağı vardır, boğazda on altı çakra bulunur, vb.

Kalp çarkının ortasında özel bir düşüş var - yok edilemez bir düşüş. Mevcut Dalai Lama, bu kalp çarkının fenomenlerden biri olduğunu ve bu özel düşüşün diğer tüm kanal çarklarının merkezinden kaynaklandığını söylüyor. Bu yok edilemez damla, içinde hayat taşıyan ince bir rüzgar taşır. Ölüm üzerine tüm rüzgarlar, bir tür ikinci şafak veya yenilenme meydana getirmek için onun içinde çözülür. Onu ruhun bir yağmur damlası olarak düşünüyorum ve hayattan hayata rüzgarlarla taşınır. Kalbin içinde küçük bir küre içinde bulunan bu damla, kalbin her düzeyde hayatımıza yaptığı değerli katkıyı anlatır.

Kalbin sekiz yaprağının (bazen iğne olarak da adlandırılır) her biri bir coğrafi yön ve birincil unsurlarla ilişkilidir. Her taç yaprağından üç kanal akar. Birincisi mavidir ve ince rüzgarlarla bağlantılıdır. İkincisi konuşma kanalıdır; kırmızıdır ve kırmızı damlalar içerir. Üçüncüsü bedenle ilgilidir; beyazdır ve beyaz damlalar içerir. Bunların her biri vücudun yirmi dört parçasında son bulur ve bir mandala oluşturur, ayrıca yirmi dört kutsal yeri de vücudumuzda oluşturur.

gezegen. Yirmi dört kanalın her biri ayrıca üç parçaya bölünerek yetmiş iki kanal oluşturarak 72.000 kanal oluşana kadar alt bölümlere ayrılır.[13]Bu sistemin güzelliği, karmaşıklığı ile eşleşiyor, bu yüzden burada Tibet kanalları ve kanal çarkları konusuna daha fazla yer ayıracağım.

Tibet Kanalları ve Kanal Çarkları

Tibet tantrasında kanallar bir nehir yolları ağıdır; kanal tekerlekleri, merkezi kanalın ortasında bulunur. Gösterilen ve tezahür etmeyen kanallar olan bu kanallar, atardamarları, damarları, kanalları ve sinirleri ve ayrıca ince kanalları içerir. Merkezi kanal kaşlar arasında başlar, başın tepesine bir yay şeklinde yükselir ve daha sonra düz bir çizgide cinsel organın ucuna iner. Tüm kanallar, görünen ve görünmeyen maddelerin akışı için bedensel psişik geçitler olarak işlev görür, varlığımızın kökleri olarak kan, rüzgar ve bilinç iletir.

Üç ana kanaldan ortadaki, her kanal tekerleğinin ortasından geçen bir şemsiye direğine benzer; diğer ikisi onun yanında koşuyor. Merkez kanalın dışı uçuk mavidir ve dört özelliği vardır: düzdür, içinde yağlı kırmızı bir renk vardır, şeffaftır ve esnektir. Vücudun sağ ve sol yarısının ortasında yer alır, ancak öne göre arkaya daha yakındır. Daha doğrusu, omurganın hemen önünde kalın bir yaşam kanalı vardır - merkezi kanal onun önünden geçer.

Merkezi kanal aynı zamanda “iki terk” olarak da bilinir çünkü rüzgarları bu kanalda toplamak, sol ve sağ kanallarla ilişkili olumsuzlukları serbest bırakmamızı sağlar. Bunun bir diğer adı da zihin kanalıdır (*rahu)*; Tibet'te buna denir*uma*.

Sağ kanal kırmızı renktedir ve sağ burun deliğinin ucunda başlar. Sol kanal beyazdır ve sol burun deliğinin ucundan başlar. Her ikisi de merkezi kanalın her iki yanında bir kemerle başın tepesine yükselir. Tepeden göbeğe düz bir çizgide inerler. Sol kanal göbeğin biraz altında sağa doğru kıvrılarak merkez kanaldan ayrılarak yeniden cinsel organla birleşir. Sperm, kan ve idrarı tutar ve serbest bırakır. Sağ kanal göbeğin altında biraz sola doğru kıvrılır ve cinsel organda biter. Bu kanallar, sonunda 72.000 kanal oluşturana kadar dallanır.

sağ ve sol kanallar merkezi kanalı üç kez sararak bilincimizi birlikte formüle eder. Her kanal aynı zamanda kendi üzerinde döner ve bu da kalpte altı kat daralmaya neden olur. Bu döngü iki başka daralma yaratır. adı verilen bu daralmalar*düğümler*, esasen rüzgarın (aşağıda açıklanacak olan) merkezi kanal boyunca hareket etmesini önler. Ölümde bu düğümler gevşer ve en usta yogi uygulayıcıları dışında herkeste sınırlanan tüm rüzgarlar kalbe geri döner.

Kanalların içinde altı çeşit bilinç vardır.*sems*veya*şespa*, "akıl" ve "bilen". Zihnin en süptil yönü göbeğin altında bulunur, süptil zihin kalpte ve kaba zihin kafa veya beyindedir. Zihin berrak ve aydınlık, renk ve biçim olmadan, duyusal nesnelerle ilişki kurarken altı farklı bilinç (göz, burun, kulak, dil, beden ve zihinsel) üretir. Bu bilme yolları, dış nesneleri algılamamızı ve analiz etmemizi ve biçim, ses, koku, tat ve nesnelerin somut doğası dünyasıyla ilişki kurmamızı sağlar. Akıl, vajra bedeninin merkezidir.

Hafif rüzgarlar, beş ana rüzgar ve beş küçük rüzgardan oluşan on büyük fiziksel rüzgar üretir. Bunlar beyin ve kalp gibi beden-zihin sistemini destekler. Rüzgar fiziksel bedenin içinde ve dışında akar ve şekli benzerdir. Hem süptil hem de psişiktir ama aynı zamanda dokularımızda fiziksel işlevler de gerçekleştirir. Bu en ince rüzgarlar olmadan vücudumuzda katı bir doku olmazdı. Doğru akarsa sağlıklıyız; rüzgar engellenir ve bozulursa, sağlığımız da bozulur. Daha da ilginç olanı, 72.000 kanal arasında 72.000 duyguyu empoze eden 72.000 rüzgarın aktığını öne süren tantralardır.

Ölüm hariç, rüzgarlar on kapıdan ancak mutluluk zihniyle boşluk üzerine meditasyon yaparak girer. Bu konsantrasyon, tümörün yükselmesini ve sistemin temizlenmesini sağlar. Bu on kapı ve konumları şunları içerir:

- Orta kanalın üst ucu, kaşlar arasında
- Alt uç, cinsel organda
- Kafatasının tepesinde, taç kanal çarkının merkezi
- Boğazın arkasına yakın bir yerde bulunan boğaz kanalı çarkının merkezi
- İki meme arasında yer alan kalp kanal çarkının merkezi

- Göbek kanal çarkının merkezi
- Gizli yer kanal çarkının merkezi, göbeğin altında dört parmak genişliği
- Cinsel organın ortasında, ucunun yakınında bulunan mücevher kanalı çarkının merkezi
- Altı kollu, alın kanalı çarkının ortasındaki rüzgar çarkı
- Ateş çarkı, kanal çarkının ortasında, boğaz ile kalp kanalı çarklarının ortasında, üç kollu,[14]

Bunlardan en hayati çakralar, her biri parmaklarıyla, içindeki şekliyle, rengiyle (damlaların rengini de gösterir), ana faaliyetiyle ve onunla ilişkili tanrılarla tanımlanabilen dört ana çarktır. o. Çoğu Tibet sisteminde ve genel olarak Budizm'de, enerji merkezleri, olumlu amaçlarla erişilebilen tanrılarla bağlantılıdır; bu süreç, bir sonraki "Tıp Budası ile Tanışmak" bölümünde daha ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Bunlar dört hayati çakradır:

Mahasukha veya Svabhavika Çarkı:Büyük Mutluluk Çakra

Konum: Kafa

konuşmacı:32

Şekil:Üçgensel

Renk: Beyaz

Aktivite: Fiziksel, uyanık

tanrılar:Öfkeli

Sambhoga Tekerleği:Zevk çakrası

Konum: Boğaz

konuşmacı:16

Şekil:dairesel

Renk: Kayıt etmek

Aktivite:konuşmak, hayal kurmak

tanrılar: Bilge

Dharma Çarkı:Dharma Çakra

Konum: Kalp

konuşmacı:8

Şekil:dairesel

Renk: Beyaz

Aktivite: Zihinsel, uyku

tanrılar: Huzurlu

Nirmana Çarkı:Dönüşüm veya Tezahür Eden Çakra

Konum:Göbek

konuşmacı:64

Şekil:Üçgensel

Renk: Kayıt etmek

Aktivite:Üreme ve yaratıcı güç; enerji getirmek için en kolay kapı rüzgarlar

tanrılar: Bazı sistemler bir yogini bu çakraya bağlasa da, sistemler bunun gibi*Tibet Ölüler Kitabı*diğer üç ana çakraya sadece mistik bir tanrı grubu atayın.15

Tıp Buddha ile Tanışmak: Tibet Budist Tıp Sistemi

Sizi Medicine Buddha ile tanıştırmak istiyorum.

Bu tıp öğretmeninin ışıltılı vücudu gök mavisi. Sol elinde uzun yaşamın nektarıyla dolu bir dilenci tası tutmaktadır. Sağ eli size harika bir ilaç olan bir myrobalan bitkisi sunuyor. Gülümsemesi, dünyanın en eksiksiz ve bütünsel tıp sistemlerinden biri olan Tibet tıbbının antik tantrik sanatının gizemiyle kavisleniyor. Çakraları içermesiyle, bu ilaç ve onu temsil eden Tıp Budası, çakra tıbbı kaynak kitabımıza aittir.

Tibet'in tıbbi ilmi, esas olarak, altı cilt öğrenim ve dört bin sayfayı doldurmak üzere Tibet'te tercüme edilen on yedi Sanskritçe Hint ayurveda metnine dayanmaktadır. Metinler, Budizm'in yedinci yüzyıldan başlayarak Tibet'e hareketiyle ithal edildi.M.Ö.ve orijinal belgelerin çoğu ana vatanları Hindistan'da kaybolmuş olsa da, Tibet'te korundukları için şanslıyız.

Bununla birlikte, Tibet tıbbı, ayurveda tıbbının bir kopyasından daha fazlasıdır. Temel bilgilerin bir kısmı, üçüncü binyıldan kalma antik Hint sitelerinde ortaya çıkarıldı.M.Ö.5000'den 2000'e kadar not edilenler gibi zengin uygulamaları içerenM.Ö.içinde*Artha Veda*ve diğer metinler. Bu ithal veriler, Budist öncesi şamanik geleneklerle ve nihayetinde Çin, Yunan ve Fars tıbbıyla karıştı. Mevcut Tibet tıp sistemi, insan bedenlerimizi İlahi ve kozmos ile nasıl uyumlu hale getirebileceğimize dair bir bilgelik bereketi sunuyor.

Bu zengin mirasa Budizm'in eklenmesi, gerçekten bütünsel bir sistem formüle eder. Sihir ve psikoloji, cerrahi ve görselleştirme, mantralar ve mudralar: tantrik ve alopatik hemen hemen her şey ortaya çıkıyor. Budizm, hastalığın dualite yanılsamasının ve egonun bencilliğinin bir sonucu olduğu temel kavramını ekledi. Karma, sorunların bir yaşamdan diğerine taşınmasına neden olabilir, bu nedenle derin dönüşüm elde etmek için süptil ve ruhsal yönlerimizi ele almamız özellikle önemlidir. En benzersiz şekilde, bedenimizin ve enerji sistemimizin yönleri Buda doğasının benzerlerine karşılık gelir. Bu nedenle, çakra tıbbı çalışması yoluyla çeşitli Budaların mandala veya sembolik temsilleriyle ilişki kurarak kendi bedenimizi dönüştürebiliriz.

Tibet tıbbında süptil bedenin önemi abartılamaz. kitabı olan Terry Clifford tarafından açıklandığı gibi*Tibet Budist Tıbbı Psikiyatrisi*Bu bölümün temeli olarak kullanıyorum, sübtil beden tantrik dönüşümün ana aracı ve kanıtıdır.[16]Tibet dini literatürüne göre geçmiş, sıradan görünen ama Budalığın yayılımları olan kadın ve erkeklerle dolu. Kesilip açıldıklarında, bedenleri görkemli ışık saçan tanrılar ve mandalalar, ağlar ve parıldayan enerji kalıplarının ağları gibi parladı.[17]

Clifford'un analizine göre beden altı ana çakraya ev sahipliği yapıyor. İlk çakra vücutla ilgilidir ve kaşların arasında yer alır. Beyaz ışık ve cehaletin dönüşümü ile ilişkilidir. Boğazdaki ikinci çakra kırmızıdır, konuşmayla ilgilidir ve arzuyu dönüştürür. Zihnin kalpte bulunan üçüncü çakrası mavidir ve öfkeyi dönüştürür.

Dördüncü çakra kalitenin göbek çakrasıdır. Sarıdır ve egonun dönüşümünü temsil eder. Beşinci çakra, genital aktivite merkezidir. Yeşil ışık olarak gösterilir ve kıskançlığın dönüşümünü temsil eder. Bazı uygulamalarda kafatasının üst kısmı bütünüyle baş veya taç çakradır. Her iki baş çakradan bahsedildiğinde, çakralar toplam altıdır.

Tibet tıp sistemi altı çakranın tamamıyla çalışırken, bunlardan üç ila dördü şifa amaçları için en önemlileridir. Örneğin, görselleştirmeler genellikle Buda bedeni, konuşması ve zihni (sırasıyla kaşlar, boğaz ve kalp arasında) ile ilgili olanlara odaklanır. Bu merkezlerin her biri kendi Buddha temsilini içerir. Bu süreçte bir lama genellikle bu enerji merkezleriyle ilgili tanrılarla çalışır. Kalp merkezindeki mandalada kırk iki barışçıl tanrı ve baş merkezindeki elli sekiz öfkeli tanrı vardır. İnisiye geleneğinden gelen on soy tanrısı, gurular boğazda yaşar. Tıp mandalasını veya Tıp Budasını içselleştirmenin en yüksek yolu baş çakramız olsa da, herkes dengeyi yaratmaya çağrılabilir. Burada şifa mandalasının dört yönüne de erişebiliriz,

Bu dört yön, Tibet'te her biri belirli bir çakra ve şifa çabasıyla ilgili olan gerçek yerlerdir:

Batı Mt. Malaya: Boğazdaki hayati organları korur **Doğu Mt.**

Ponadan: Kalpteki her hastalığı tedavi eder **Kuzey Mt.**

Gangchen: Genital çakrada soğuğu nötralize eder **Güney Mt.**

Begche:Göbek çakrasındaki ısıyı nötralize eder

Belirtildiği gibi, bir Buda ile özdeşleşmenin Vajrayana tekniği genellikle bir lamadan şifa almayı içerir, ancak kendi kendini iyileştirme de mümkündür. Kullanılan süreçler, yalnızca bedensel faaliyetlerden değil, ruhsal enerjilerden de yararlanır. Nedensel konuların sıklıkla karmik veya bunlarla ilgili olduğu anlaşılmaktadır.

ruh sorunları ve bunların ruhsal olarak ele alınması gerektiği. Bu nedenle, ana tıbbi balsam, ambrosia adı verilen manevi bir ilaçtır (*dutsi*), bir "başarı ilacı". Lama veya tantrik usta, aynı zamanda, latif olarak adlandırılan ince bir yaşamsal özü de üretebilir.*thigle*Görünüşlerin ardındaki gerçeği algılayan zihin olan Bodhi-zihni harekete geçirmek. Ahlak ve iyiliğe inanan ve Buddha gibi olmaya çalışan benliğin parçasıdır. Bu enerjiler kutsamalar veya "ışıyan bağlantı dalgaları" yoluyla aktarılabilir, ancak aynı zamanda bir hap veya su damlaları serpilerek de sunulabilir. Ayrıca dokunma, ses veya meditasyon yoluyla da iletilebilirler.[18]

Tibet tıbbı aracılığıyla enerjisel olarak elde edilebilen şifalı mutluluğun tadına bakmak için, Tibet tıbbına ilişkin kendi anlayışıma dayanarak geliştirdiğim aşağıdaki alıştırmaya devam edin.

EEGZERSİZ:**Tibet Kutsaması almak**

Bir şifa ihtiyacına konsantre olun ve İlahi Olan'dan size bu şifayı sizin için kişiselleştirecek kayda değer bir lama sunmasını isteyin. (Çoğu lama erkektir, ancak birkaç istisna vardır, böylece kendi inancınıza bağlı olarak bir erkek veya bir kadın hayal edebilirsiniz.) Bu lama'yı, sizin için yaptıklarının diğerlerini de kutsayacağını sorarken zihninizde canlandırın. Büyük Boşluk tarafından bestelenen bir tohum hece veya mantrayı canlandırır ve görselleştirir. Bu tohum hece, meditasyon yapan bir tanrının özünü gösterir.

Lamanın bu ilahı başınızın üstüne büyük bir sevgiyle yansıttığını izleyin. Tanrının üç ana yerinden - baş, boğaz ve kalp - gelen ışıklar, kendi karşılaştırılabilir çakralarınıza emilir:

- Alnınızdaki ışık, karmik eylemlerinizi ve ince kanallarınızı arındırır
- Boğazınızdaki ışık, konuşmanızı ve duygularınızı, ayrıca rüzgarları temizler.
- Kalbinizdeki ışık zihninizi, zihinsel çarpıklıkları ve *thigle*
- Göbeğinizde (ya da yine kalbinizde) ışık, alışkanlıklarınızı ve olumsuz süptil eğilimlerinizi arındırır.

Uyum sağlamak için her çakranın içindeki bir zehir dönüştürülmelidir ve son arınma, zehirleri her çakradan dışarı çekmektir, böylece üç ana kanalın buluştuğu merkezi kanalınızın tabanında tutulan rüzgarlar kırmızıyı harekete geçirir. özü bırak. Ortaya çıkan ısı artık zehirleri yakar. Çakraların temizlenmiş enerjileri artık her çakradaki mandalalarda tanrılara dönüşebilir. gelen ısı *thigle*taç çakraya ulaşır ve beyaz damlalar erir ve daha sonra baştan merkez sütuna inerek tüm varlığınızı kaplar. Kutsamalar şimdi tamamen inebilir.[19]

Çakralara Karşı Kanal Tekerlekleri: Sistemler Arasındaki Farklar

Ezoterik yazar ve enerji uygulayıcısı Lisa Erickson'ın keşfettiği gibi, Tibet Budist ve Hint çakra sistemleri arasında kayda değer bazı farklılıklar vardır. Çoğu Tibet Budizmi soyu, çakralara benzeyen "kanal çarkları" içerir.

Farklılıklar çakraların sayısını içerir. Hindu temelli yoga haritalaması, yedi ana çakrayı kök, karın, solar pleksus, kalp, boğaz, alın ve taçta bulur. Tibet Budist sistemleri, dört ila on kanal çarkı arasında herhangi bir yeri içerebilir. Bununla birlikte, bazı Tibetli Budistler, tüm Tibet sistemlerinin temel on kanallı tekerlek sisteminin yansımaları olduğunu öne sürüyorlar.

Hindu yoga geleneğinde üçüncü çakra solar pleksustayken, ilgili Tibet Budist merkezi göbeğin hemen altındadır. Sırasıyla Hindu yogik ve Tibet Budist sistemlerine atanan nadiler ve enerji kanalları, çakraları veya kanal çarklarını açmak için kullanılan bazı renkler, semboller, mantralar ve görselleştirme tekniklerinde olduğu gibi biraz farklıdır. Tibet Budizminde meditasyon teknikleri öğretmenden öğrenciye aktarılır ve çoğu klasik Hint sisteminde bu genellikle böyle değildir. Ve son olarak, Hindu sistemi, kundalini'yi omurganın tabanından yukarıya doğru hareket ettirmeyi içerir. Tibetli Budistler, rüzgarı merkezi kanala hareket ettirmek için kanal tekerleklerinin açılmasını vurgular.[20]

Tabii ki, benzerlikler de açıktır - ve hem benzerlikler hem de farklılıklar önemlidir. Alfred Nobel'in bir keresinde dediği gibi, "Benzerlik ve farklılıkları gözlemlemenin ve aramanın tüm insan bilgisinin temeli olduğunu abartmadan söyleyebiliriz."[21]



Vajra Elmas Vücut

Parlayan her şey altın değildir - bazen bir elmastır. Elmas gövde, çeşitli kültürler ve felsefeler aracılığıyla görülebilen Tibet Budist vajra bedeninin bir adıdır.

Hinduizm ve Budizm'de Sanskritçe kelime*vajra*"elmas", "adamantine" ve "yıldırım" anlamına gelir. Esas olarak Hinduizm'de, son söz, tanrı Indra tarafından sıklıkla kullanılan bir yıldırım veya mistik bir silaha atıfta bulunur. Elmas saf ve yok edilemez olduğu için, aydınlanmaya veya evrenin mutlak gerçekliğine benzer.*shunyata*veya "boşluk". Bu nedenle, vajra bedeni tüm süptil bedeni gösterebilir. Halihazırda kapsanan terimlere ek olarak, bu beden aynı zamanda Tibet Budizminde ışık veya gökkuşağı bedeniyle, Hermetizmde ölümsüz bedenle ve *vücud el-akdes*veya Sufizm'deki "en kutsal beden".

En yüksek perspektiften, vajra bedeni, hayat derslerimizi kucaklarken ortaya çıkan ilkel ve berrak ışık zihnine açılan kapımızdır. Bazı çağdaş çevrelerde elmas beden, ilahi bilinç kullanılarak bir bireyin etrafında yaratılan kutsal bir alan olarak da tanımlanır. Hindu, Budist veya daha fazla Yeni Çağ görüşünü benimsesek de, hem kişisel hem de toplu zihinsel dağınıklığımız vajra bedenine erişimimizi engeller; bu nedenle, berrak ışık zihnimize yer açmak için bu bedenin hayati noktalarına - çakralara - konsantre olmalıyız.

Daha detaylı bir perspektiften, Tibet Budist çerçevesi içinde yer alan vajra gövdesi, Tibet bölümünde açıklanan ince yapılardan oluşur: enerji kanalları, enerji rüzgarları ve enerji düşüşleri. Kalachakra geleneğinde bu üç vajra bedeni

bileşenler, vücudun altı temel temel bileşenine bağlı olan altı çakra ile etkileşime girer: toprak, su, ateş, rüzgar, uzay ve gnosis veya bilinç.

Vajrayana Budizminin bir biçimi olan Kadampa Budizmi, Buddha Heruka'nın uygulamasını içerir. Bu, Buda'nın Heruka adlı bir formunun öfkeli yönüne odaklanarak, vajra bedeninin diğer adı olan "gerçek bedenin" gelişimini davet eden yüksek bir yoga tantrasıdır.*Heruka*büyük mutluluğa götüren boşluk için Sanskritçedir.

Bu hakikat bedeni için başka bir terim*çakrasambara*. Bildiğimiz gibi, *çakra* "tekerlek" anlamına gelir ve*sambara*"yüce mutluluk" anlamına gelir. Heruka tantra, düalizmi hayatımızdan çıkarmamıza ve aynı zamanda bir Hint tanrısı olan ve Buddha'nın şefkatli zihni olan Heruka ile birlik kazanmamıza yardımcı olur.

Taoizm'de de içsel simya vardır. Herkesin kendi gerçeğini bulabileceğini öğreten simyasal maddelerin kendi içinde üretilmiş olduğu kabul edilir. Bu maddeler, üç hazineyi, ölümsüz beden olarak da adlandırılan elmas veya vajra bedene dönüştürür. Bu ölümsüzlüğün kapısını açan ve bir nevi kutsal boşluktan oluşan yok edilemez bir özdür.

Bu berrak ışık zihnini meşgul etmek için binlerce uygulama kullanılır ve bunlar geleneğe göre farklılık gösterir. Tsongkapa sisteminde, sorunlarımızı aşamalı olarak çözmek için meditasyon kullanmaya teşvik ediliyoruz. Chakrasamvara sistemleri, bir iç alevin oluşumunu teşvik eder.*karın*, neşeli farkındalığın dört seviyesine açılıyor. Guhyasamaja sistemi, enerji rüzgarlarını içeren oldukça karmaşık uygulamalar kullanır. Ancak temelde aydınlanmış duruma ulaşmak için iki yaklaşım vardır. Ya vajra bedeni içeren uygulamalarla kendimizi dönüştürürüz ya da dönüştürmeyiz.[22]

EEGZERSİZ:**Vajra Bedeni Üzerinde Meditasyon Yapmak**

Vajra bedeninizle bağlantı kurmanın birçok yolundan birini deneyimlemek istiyorsanız, şefkatli doğa üzerine meditasyon yapmayı düşünün ve

Heruka'nın mutluluğu. Mavi bir gövdeye, dört yüze, on iki kola ve insan başlı uzun bir kolyeye (bilgeliği temsil eden) sahip Heruka'yı hayal ederken aşağıdaki ifadeye odaklanın:

> Mutluluk ve boşluk durumundan, boş bir gökyüzünden yükselen bir bulut gibi, anında Buda Heruka olarak görünebilirim. Ben de şefkat ve hikmet sahibi olabilirim.[23]

Kalachakra Tantra: Zaman Boyunca Yıldızlar

Kalachakra Tantrik sistemi, Tibet Budizmi içinde önemli ve oldukça sıra dışı bir gelenektir. Vajrayana Budizminin tantrik tanrısını ve paylaşılan bir dizi felsefeyi kucaklar, ancak aynı zamanda karmaşık astroloji, enerji döngüleri ve süptil beden anlayışlarını da içerir.

Bazı ustalar Kalachakra'nın Vajrayana uygulamasının en gelişmiş formu olduğunu iddia eder; Birinci, ikinci ve on dördüncü dahil olmak üzere birkaç Dalai Lama onu takip etti. Sonuç olarak, Tibet, Moğolistan ve Orta Asya'nın diğer bölgelerindeki tıp ve astroloji enstitülerinde önemli bir konuma sahiptir.

Geleneğe göre, Buda Kalachakra Tantra'yı öğrettiğinden daha fazlasını öğretti. 2800 yıl önce güney Hindistan'da. On dördüncü Dalai Lama'nın (Kalachakra'yı Tibet Budizmi'nin Gelug okulu aracılığıyla yorumlayan) paylaştığı gibi, bu zaman dönemini sorgulayanlar - Gautama henüz doğmadığı için - öğretilerin mistik bir durumda üstatlara verildiğini not etmelidir; bu nedenle, fiziksel Buda'nın orada olması gerekmiyordu. Aksine, öğretiler Gautama'nın aydınlanmasını öngören Buda tarafından sunuldu.

Bu öğretilerin ana izleyicisi, bu bilgeliğin korunduğu kuzey Shambhala bölgesinin yöneticileriydi. onuncu yüzyılda CE, iki gezgin bu ütopik ülkeyi bulmaya çalıştı, ancak bunun yerine Kalachakra materyalini içeren vizyonlar ve öğretiler ile vuruldu. Bu gezginler Kalachakra geleneğinin bir kaynağı haline geldi. Diğer kaynaklar arasında Hint ve Budist öğretilerini Tibetçeye çeviren ve diğer Tibet yorumlarına yol açan Tibetli tercümanlar bulunmaktadır. Zamanla, çeşitli Kalachakra soyları oluşmuştur ve şu anda Batı'da popüler bir felsefedir.

Shambhala ile karşılaştırılabilir gizli bir dünyevi cennet olan Shangri-la efsanesi ile bağlantı.

Shambhala / Shangri-la'ya yolculuk rehber kitaplarda yazılıyken, yolculuk sadece bir noktaya kadar fizikseldir. Bu gerçekten manevi bir hacdır.

Kalachakra zaman kavramı etrafında döner (*kal*) ve döngüler (*çakralar*) ve aydınlanma yolunda vücudun süptil enerjileriyle çalışmak için bir yöntemdir. Sistem, diğer iki döngüden kurtuluş elde etmek için alternatif temelli uygulamalar kullanarak zamanla ilişkimizi ele almak için dış, iç ve alternatif olmak üzere üç ana döngü sunar. Dış ve iç zamanla ilgili sorun, "karma rüzgarları" adı verilen enerjik dürtüler tarafından yönlendirilen sürekli yeniden doğuşa neden olmalarıdır. Karma, gerçeklikle ilgili kafamızı karıştıran, gördüğümüzün genellikle algıdan oluşan aptalca projeksiyonlardan ziyade aslında somut olduğuna bizi ikna eden zihin temelli bir güç olarak tanımlanır. Belirli Kalachakra takipçilerinin kendilerini karmadan kurtarmanın yollarından biri, bir anuttarayoga tantra biçimine katılmaktır. Anuttarayoga tantranın birçok türü vardır, katılımcıları, kendilerini olumsuz zaman döngülerinden kişisel olarak serbest bırakmalarını destekleyen uygulamalara davet eder. Kalachakra aracılığıyla, katılımcılar bu sürece yardımcı olmak için bir grup inisiyasyonu alabilirler. Bu şekilde hem kişisel olarak hem de hepimizi kontrol eden kollektif karmadan özgürleşebiliriz. Süreç bir inisiyasyonla başlar ve Kalachakra adı verilen Buda figürüne odaklanan meditatif uygulamalarla devam eder.[24]

Bu üç Kalachakra döngüsü arasındaki ana ayrımlar hakkında daha fazla bilgi aşağıdadır:

Dış Kalaçakra:Dış Kalachakra, dış dünyayı ifade eder. yaşamı destekler. Bu dünya, toprak, su, ateş, hava, uzay ve gnosis veya bilgelik ve koku, görme, tat, dokunma, ses ve dharma nesnelerinden oluşan altı elementten oluşur. Mt. Meru, kozmik evrenin merkezidir ve dört kıta ve sekiz alt kıta ile çevrilidir ve güneş sistemi Mt. Meru'nun zirvesi. Bu sistem zaman döngüleri tarafından belirlenir ve dış güneş ve ay günlerinin alayı olarak tanımlanır.

İç Kalachar: Bu, tüm canlıların beden ve zihninden ve psikofiziksel, duyusal ve psişik kapasitelerimizden oluşan iç dünyamızdır. Altı tür canlıyı (tanrılar, yarı tanrılar, insanlar,

hayvanlar, canlıları besleyen aç hayaletler ve küfürbaz ve öfkeli cehennem varlıkları); altı çakra; on hayati enerji veya rüzgar; enerji kanalları; ve birçok Kalachakra sisteminde, çoğu Tibet sisteminde bulunandan dört fazla olan sekiz damla. Damlalar, vücudun hayati süptil erkek ve dişi enerjileridir. Dört ana damla, uyanıklık hali, rüya hali, derin uyku ve cinsel vecd halidir. Uygulamalar yoluyla bunlar sırasıyla boş bedene, kafası karışmamış sese, kavramsal olmayan bilgeliğe ve değişmeyen mutluluğa dönüşür. Ancak, söylendiği gibi, birçok Kalachakra sisteminde bu dört damla, dördü üst vajrada ve dördü alt vajrada olmak üzere "iki kez sayılır". Alt vajrada uyanıklık halinin damlası göbektedir, rüyaların damlası gizli çakradadır, derin uyku damlası mücevherin tabanında (klitoris veya penis), cinsel coşkunun damlası ise mücevherin ucundadır. Yüksek vajrada uyanıklık halinin damlası alındadır, rüyaların damlası boğazdadır, derin uykunun damlası kalptedir ve cinsel coşkunun damlası göbektedir. Bu Kalachakra arenası, inançlar, duygular, fiziksel organlar ve dönüşüm süreçleri ile ilgili olarak iç enerjiler, çakralar, kanallar ve damlalar arasındaki astrolojik ilişkilerle ilgilenir. Temel inanç, vücudun süptil enerjilerinin gezegenin döngüleriyle eşzamanlı olarak hareket etmesi gerektiğidir. ve cinsel coşkunun damlası göbek deliğindedir. Bu Kalachakra arenası, inançlar, duygular, fiziksel organlar ve dönüşüm süreçleri ile ilgili olarak iç enerjiler, çakralar, kanallar ve damlalar arasındaki astrolojik ilişkilerle ilgilenir. Temel inanç, vücudun süptil enerjilerinin gezegenin döngüleriyle eşzamanlı olarak hareket etmesi gerektiğidir. ve cinsel coşkunun damlası göbek deliğindedir. Bu Kalachakra arenası, inançlar, duygular, fiziksel organlar ve dönüşüm süreçleri ile ilgili olarak iç enerjiler, çakralar, kanallar ve damlalar arasındaki astrolojik ilişkilerle ilgilenir. Temel inanç, vücudun süptil enerjilerinin gezegenin döngüleriyle eşzamanlı olarak hareket etmesi gerektiğidir.

Alternatif Kalachakra: Bu bölünme, yol gösteren manevi yöntemleri tutar. inisiyasyonlar - genellikle on pratik ve on birinci aşkın olan - ve diğer döngüleri arındırabilen yoganın üretici ve tamamlama aşamaları yoluyla aydınlanmaya.[25]

Eğer süptil enerjiler tarafından onun içinde oynanan kısımları daha tam olarak anlarsanız, Kalachakra sistemini anlamak daha kolaydır. Kalachakra Tibet Budizm sistemleri arasındaki önemli benzerlikler zaten ele alınmış olsa da, benzerliklerine bakılmaksızın burada tam sistemi sunacak kadar yeterince farklılık var.

Kalachakra Tantra'nın İnce Hikayesi

Kalachakra Tantrik sistemi, insan gözünün göremediği parçacıklardan oluşan ince bir bedeni kucaklar. Bu üç ana bileşen canlı bedenleri oluşturur.

ama aynı zamanda merkezkaç enerjisine, gezegen hızına ve yörüngedeki gezegenlere benzer:

- Kalachakra'da genellikle düğümler olarak adlandırılan çakra çarklarını içeren enerji rüzgarlarının aktığı enerji kanalları
- Hafif titreşimler veya "konuşma"
- Kırmızı veya beyaz olan yaratıcı damlalar

Bir sonraki bölümde, bu yapıları ve alt bölümlerini tanıttıktan sonra, bunları ayrı ayrı ve birbirleriyle ilişkili olarak derinlemesine anlatacağım.

Enerjİchanneller

İnce enerji kanalları için Tibet terimi,*tsa*, "kökler" anlamına gelir. Kaba düzeyde, nefesin rüzgarları solunum sisteminin kaba kanallarından geçerek yaşamı sürdürür. İnce enerji rüzgarları ince kanallardan geçerek hareket, sindirim ve duyular için enerji sağlar. Spiritüel uygulamalar, bu rüzgarların baş, alın, boğaz, kalp, göbek ve kasık bölgesinin tepesinde bulunan merkezi kanalın altı çakrasında çözülmesini sağlar. Akıl bu rüzgarların bir parçasıdır. Zihni eritirken, süptil seviyeye daha yüksek farkındalık getiriyoruz ve sonunda net bir ışık zihniyle son buluyoruz.

SUBTLESŞEFTALİ

Konuşmayı kaba veya fiziksel şekilde kullanmanın yanı sıra, ince konuşmamızı da kontrol etmeliyiz. Konuşma, uykunun kesilmesiyle temsil edilir ve tartışıldığı gibi, hem boğazda hem de kasık çakralarında veya düğümlerinde bulunur. Konuşma içsel ve dışsal olarak tanımlanabilir. Bir düzeyde konuşma tamamen titreşimseldir ve diğerinde burun, boğaz ve akciğerlerin nefes ve solunum kanallarını içerir.

İnce konuşma, duyusal konuşmaya paraleldir, ancak merkezi enerji kanalı içinde süptil sesleri kullandığımız süptil enerji sisteminde meydana gelir. Bu sesler, bloklarımızı çözmek için enerji rüzgarlarını merkezi kanalın içine çeker. Süreç, çakralar veya belirli niyetlerle ilgili tohum hecelerini görselleştirmeyi ve söylemeyi içerir.

CREAKTİFDROPS

Keşfedildiği gibi, süptil yaratıcı damlalar, Kalachakra süptil sisteminin bir başka hayati parçasıdır. Bilge bir dizi süptil damla, sübtil bedenin görünmez kanallarından geçer; ancak, sekiz sabit ince yaratıcı damla vardır.

"İç Kalachakra" başlığı altında tartışıldığı gibi, Kalachakra'nın birçok versiyonu dört damla yerine sekiz damla önerir. Bununla birlikte, bunlar temelde aynı dört damladır - uyanma, rüya görme, uyku ve cinsel coşku - vajra vücudunun iki farklı bölgesinde ve dolayısıyla farklı çakralarda bulunur. Onların enerjisini kullanarak tezahür ederiz. Baz damlaları aynı olduğundan, bu sekiz damlayı dört damla olarak adlandıracağım.

Karma rüzgarları bu damlalara çekilir ve dört karmik potansiyeli (uyanma, rüya görme, uyku ve cinsel coşku) çakralara taşır. Her devletin kendisiyle ilişkili belirli bir karma rüzgarı vardır. Dört ince damlayı arındırmak için berrak ışık zihnimiz aracılığıyla bu karma rüzgarlarını ortadan kaldırıyoruz.[26]

Genel olarak, Kalachakra süptil sistemi gerçekten "yukarıda nasılsa, aşağıda da öyledir". Örneğin, dünya aynı zamanda bedene de yansıyan on iki hac yeri içerir, her yer bir göç veya yolculuk deneyiminin on iki özelliği ile tanımlanır. Sırasıyla, bu siteler, ruhsal cehaletle başlayan ve ölümle biten on iki zodyak işaretiyle bağlantılıdır. Bu ilerleme, çakralardaki prana akışını yansıtır - az önce tasvir edilen altı bedensel çakra ve altı kozmik çakra.

Kozmik çakralarla ilgili olarak, zirve Mt. On altı yaprağı olan ve mutluluk çakrasını oluşturan Bhagavan Kalacakra'yı içeren Meru (*ananda çakra*) kozmik beden. Kozmik çakralar, süptil çakralar gibi, irfan/bilgelik, toprak, su, ateş, hava/rüzgar ve uzayın temel mandalalarıyla ilişkilidir. Gnosis çakranın sekiz teli vardır ve dünya mandalasının üçte ikisini kaplar. Tuzlu okyanusun yarısında toprak çakrası, diğer yarısında su çakrası bulunur. Ateş çakrası, ateş mandalasının yarısında, rüzgar çakrası ise diğer yarısındadır. Uzay çakrası rüzgar mandalasının yarısındadır ve uzay mandalasında on altı hac yeri vardır.

Tantrik bir usta, altı aşamalı bir yoga uygulamasıyla bedensel çakraları arındırmak için içsel bir hac yapar ve bu da vücudun dış çakralarını arındırır.

Çevre. Dört yönün karmaşık bir açıklamasıyla, aslında kırk sekiz hac yeri olduğunu ve on iki hac yerinin de vücuttaki on iki eklemle bağlantılı olduğunu ve bunların da arındırılması gerektiğini öğreniyoruz.[27]

Çakralarla ilgili olarak açıklamak istediğim başka bir kavram daha var - Budizm'in birçok biçiminde var olan bir kavram. Kalachakra sistemi, altı "Buda ailesini" altı çakranın her birinde mevcut olarak tasvir eder. Bir Buda ailesi, aydınlanmış zihnin ve çeşitli yönlerinin eski bir Budist açıklamasıdır. Budist tantranın hayati bir bileşeni olan bir Buda ailesi, zihnin her biri bozulabilen parçalarından oluşan bir mandala yaratır, bu durumda bir nevrozu temsil eder.[28]

Bazı Budist sistemler üç, dört ve hatta beş Buda ailesini istihdam ederken, Kalachakra sistemi aşağıdaki adları ve özellikleri taşıyan altıdan yukarıya doğru çalışabilir: Varocana, bedeni temsil eden tekerlek ailesi; Ratnasambhava, aksiyon ve iyi nitelikler için mücevher ailesi; Amitabha, konuşma için nilüfer ailesi; Amoghasiddhi, eylem için karma ailesi (mücevher ailesi tarafından yönetilir) ve kendini ve başkalarını etkileme yeteneği; Aksobhya, akıl için vajra ailesi; ve açık zihinsel aktiviteyi temsil eden satır veya kavisli bıçak ailesinden Vajrasattva. Bunlar çakralarda da bulunur.[29]

Daha Derine Kazmak: İnce Kalachakra Yapıları Hakkında Detaylar

Kalachakra hakkında genel bir fikir edindikten sonra, onun ince yapılarının daha da karmaşıklarına daha da derine dalmaya hazırsınız.

Bu Tibet sistemindeki ince yapılar hakkında birçok bakış açısı vardır. Burada sunduğum ayrıntılar için, büyük bir ustanın ayakları altında öğrenen ve yedinci Dalai Lama'nın biyografisinin yazarı olan 1717 doğumlu Changkya Rolpa Dorje'nin eserini kullanıyorum. Hesabını beğendim çünkü çok açık; Gavin Kilty tarafından çevrilmiş ve Edward Arnold'un kitabında anlatılmıştır. *Uzay Dayandıkça*.[30]Bu bölümdeki diğer bilgi kaynakları arasında gnostik anlayışlar ve Kalachakra yoga uzmanları yer alır.[31]Başka bir saygın görüş için Khedrup Norsang Gyatso'nun kitabını keşfetmenizi tavsiye ederim. *Paslanmaz Işık Süsü*.[32]

Channeller

Dorje'nin tarif ettiği sisteme göre, tümü omurga tarafından barındırılan yaşam kanalının içinde yer alan üç ana kanal vardır - merkez, sol ve sağ - önden biraz arkaya daha yakın. Kanalların üst uçları kafatasının içinde öne doğru kıvrılır ve tepeden aşağı, kaşların ortasındaki bir noktaya düşer. Burada yer alan, sol ve sağ burun deliklerine kadar inen sol ve sağ kanalların açılmasıdır ve merkezi kanal bu ikisinin ortasında bulunur. Her üç kanalın da alt açıklıkları vajra açıklığının ucuna kadar uzanır.

Bu kanallar şu şekilde açıklanmaktadır:

- Merkezi kanal (*dhuti)*diğer iki kanalla ve diğer birkaç kanalla ilgili "ortadan kaldıran kanal"dır. Siyahtır ve rüzgar taşır.

- Sağ kanal (*rasana)*güneşi ve bilgeliği temsil eder. Kırmızıdır ve kan taşır ve kadınlarda ayrıca adet kanı taşır. Bu nedenle kadınsı bir kanal olarak kabul edilir.
- Sol kanal (*lalana*) ayı ve yöntemleri veya uygulamaları ifade eder. Beyazdır ve esas olarak seminal sıvı taşır.*Not:*Birçok uygulayıcı, seminal sıvının basitçe "cinsel enerji" olduğuna ve bu nedenle bu erkeksi kanalın kadın ve erkekte benzer olduğuna inanır.

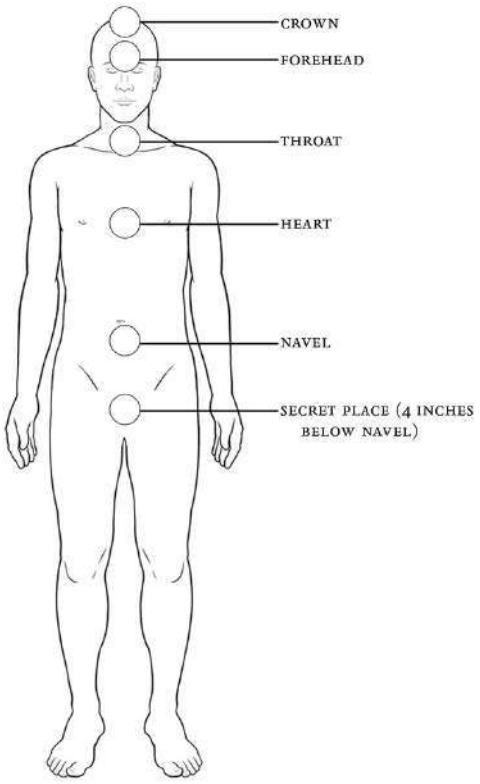
Dhuti kanalı, sağa doğru kıvrılan ve gnosis elementine ait olan sankhini olarak göbeğin altında devam eder. Mavidir ve seminal sıvı taşır ve kalagni kanalı olarak da adlandırılır. Sağ kanalın devamı pingala (bu kitabın başka yerlerinde ele alınan klasik Hindu nadi sisteminden aşina olunacak bir terim) olarak bilinir. Sola doğru kıvrılır, hava elementindendir, siyahtır ve idrar taşır. Mesa kanalı, göbeğin altında sol kanala devam eder. Vücudun ortasından aşağı doğru hareket eder, toprak elementindendir, sarıdır ve dışkı taşır. Toplamda, altı ana üst ve alt ana kanal vardır. Üstteki üçü, yaşamı sürdüren bir rüzgar taşır ve alttaki üç, esas olarak aşağı doğru savrulan rüzgarı taşır. (Çakraları tanımladıktan sonra rüzgarları daha tam olarak tanımlayacağım.)

Ayrıca göbekte on iki ana kanal vardır ve kalpteki sekiz kanal yaprağı kanallara bölünür ve bu kanallar toplamda 72.000 kanala bölünür.

Kalachakra sisteminde çakra yaprakları kanal olarak kabul edilir. Gerçek yaprakların sayısı sisteme bağlıdır. Örneğin, bir Kalachakra sisteminde 152 yaprak vardır; Heruka tantra sisteminde 120 yaprak vardır. Yaprakları kanal sayısına eklemenin önemi, tüm çakraların döllenme sırasında doğuştan var olmaları, ancak uyandırılmamış olmalarıdır. Bir çakradaki yaprak sayısı, o çakranın uteroda olgunlaşmasının kaç gün sürdüğünü gösterir. Örneğin, taçta otuz iki taç yaprağı bulunan bir sistemde, bu çakranın gelişmesi için rahimde otuz iki gün geçmesi gerekir. Ancak bu olgunlaşma çakrayı ve onun temsilcisi varlığını tam olarak aktif hale getirmez. Çakralar ve taç yaprakları ancak yaklaşık bir yaşında tamamlanmış sayılır. Ancak muhtemelen bundan sonra,[33]

CHAKRAŞ

Çakralar, her biri bir element, renk ve yaprak sayısı ile ilişkili olarak aşağıdaki gibidir. Rüzgar tutmayan taç yaprakları olarak kabul edilen "boş taç yaprakları"nın da olduğunu bilmek önemlidir.Resim 63Kalachakra altı çakra sisteminin bu versiyonunu tasvir eder.



İRESİM63 - TSAHİP OLMAKKALACHAKRASIX-CHAKRASSİSTEM:altı temel var Kalachakra Tibet sistemindeki çakralar. Bunlar renk, element, ve yaprak sayısı.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Taç: Uzay çakrası, yeşil, dört yaprak

Alın: Su çakrası, beyaz, dört iç yaprak, sekiz ara yaprak, ve ikisi boş olan dört dış yaprak

Boğaz: Ateş çakrası, kırmızı, dört iç yaprak, sekiz ara yaprak ve dördü boş otuz iki dış yaprak

Kalp: Hava çakrası, siyah, sekiz yaprak

Göbek: Toprak çakrası, sarı, dört iç yaprak, sekiz ara yaprak ve dördü boş on altı dış yaprak. Diğer on iki dış yaprak alt bölümlere ayrılır: sağ kanaldan altı dal ve güneşin kuzey geçidinin evlerini temsil eder - Oğlak, Balık, Boğa, Yengeç, Başak ve Akrep. Diğer altısı sol kanaldan ayrılır ve güneşin güney geçidinin altı evine karşılık gelir - Kova, Koç, İkizler, Aslan, Terazi ve Yay. Bunların dışında, on iki yapraktan her biri altmış dördü (dört boş yaprak dahil) yapmak için beş yaprağa bölünür.

Gizli bir yerde: Gnosis çakrası mavidir ve altı iç, on orta, ve on altı dış yaprak ya da toplamda otuz iki. (Bu sayma yöntemi, göbek de dahil olmak üzere çakraların taç yapraklarının nasıl sayıldığından farklıdır, burada iç ve ara taç taçyaprakları son sayıma dahil edilmez.)

Winds

On ana rüzgar süptil sistemin kritik bileşenleridir ve bunlardır: yaşamı sürdüren rüzgar, aşağı doğru savrulan rüzgar, birlikte var olan rüzgar, yukarı doğru hareket eden rüzgar, her yeri kaplayan rüzgar, naga rüzgarı, kaplumbağa rüzgarı, kertenkele rüzgarı, devadatta rüzgarı ve dhanamjaya rüzgarı. Bu rüzgarların her biri kalp çakrasındaki farklı bir taç yaprağından akar ve bunların çoğu "çiftleme" tarzındadır. Örneğin, birlikte var olan rüzgar ve kaplumbağa rüzgarı, kalp çakrasının doğu ve güneydoğu yaprakları boyunca akar.

Kalp çakrasının on rüzgarından diğer çakralara ve vücuttaki kanallara rüzgarlar akar. Bu, vücudun rüzgarlarına kalbin on rüzgarının nüfuz ettiği anlamına gelir. Vücuttaki farklı taçyapraklardan her nefeste yön değiştiren on iki büyük rüzgar vardır. Tüm söylenenlere göre, rüzgarlar her gün her kanalda 1.800 kez esiyor. Her biri, sağda ve solda farklı bir öğe düzeninde akar. Örneğin, doğru kanallardaki rüzgar elementleri şu sırayla dağıtır: toprak, su, ateş, hava, uzay ve sonra tekrar toprak. Sol kanallardaki rüzgarlar elementleri şu sırayla dağıtır: boşluk, hava, ateş, su, toprak ve sonra tekrar boşluk. Bununla birlikte, temel olarak, ufukta görünen yeni bir zodyak yükseleni ile ilgili olarak, vücutta yaklaşık her iki saatte bir büyük bir rüzgar kayması meydana gelir.

Kalachakra Tantra sisteminin karmaşıklığı, bu kadar saygı duyulmasının nedenlerinden biridir - ve anlaşılması ve tanımlanması zordur.

Drops

Damlaları zaten tamamen keşfettik. Ek dikkate değer ayrıntılar arasında boğaz, göbek ve sırdaki damlaların beyazdan daha fazla kırmızı ile aşılanmış olması yer alıyor. Beyaz, merkezi kanalın tepesinde ve alt ucunda ve ayrıca vajra mücevherinde daha baskındır. Göbekteki kırmızı element vücuttaki tüm kırmızı elementlerin, taçtaki beyaz element ise vücuttaki tüm beyaz elementlerin kaynağıdır. Kalpte beyaz ve kırmızı miktar olarak eşittir.

Sonunda, sistem ne kadar karmaşık olsa da - ve burada sadece yüzeye dokundum - Dalai Lama'nın sözleri altta yatan bir gerçeğe işaret ediyor:

> Bu benim basit dinim. Tapınaklara gerek yok; karmaşık felsefeye gerek yok. Kendi beynimiz, kendi kalbimiz tapınağımızdır; felsefe nezakettir.[34]

Himalaya Bon: Bir Tibet Enerji Sistemi

Bonpo, Bonism ve Benism olarak da adlandırılan ve modern zamanlarda genellikle Yungdrung Bon olarak adlandırılan Bon, Tibet'in dini bir geleneğidir. Tibet Himalayalarında başladığı için Himalaya Bonpo olarak da bilinir.*iyi* yerel ruhlarla ilişki kurabilen ve öbür dünyada esenliği sağlayabilen belirli bir tür rahip anlamına geliyordu.

Bir din olarak on birinci yüzyılda ortaya çıktı ve on dördüncü yüzyılda yaşayan Loden Nyingpo da dahil olmak üzere manevi duyarlıların vizyonlarına dayanarak gelişti.[35]Bununla birlikte, bazı yazılar, Bön inançlarının dokuzuncu ve onuncu yüzyıllarda ortaya çıktığını ve Budist inançları içerdiğini belirtirken, sözlü gelenek on yedi bin yıl önce başladığını iddia eder. Zaman içindeki bu etkileşimler, bazı tarihçilerin Bon'un üç kolu olduğunu öne sürmelerine yol açtı:

- Nepal'deki Tibet ve Tibetlilerin Budizm öncesi uygulamaları, ilahi bir kralın kişiliğine odaklandı
- Tibet ve Nepal'den gelen güçlü şamanik ve animist inançlar (onuncu ve onbirinci yüzyıllardan itibaren)M.Ö.) bazılarının Budizm ile ilgili olduğuna inandıkları

- Sadece Bon'a atfedilen, ancak Bon'la ilgili olmayan tanrılara ve mülkiyete odaklanan Şamanik inançlar

1978'de Dalai Lama, Bon dinini benzersiz uygulamalarla kendi okulu olarak tanıdı.[36]

Ben esas olarak Tibet Bon geleneğinde tekerlekleri açıklayan modern bir lama (öğretmen) olan Tenzin Wangyal Rinpoche tarafından öğretilen Bon ince sistemini öne çıkaracağım (*khorlo*) — Çakralar — pranik veya yaşam enerjisi merkezleri olarak. Rinpoche'nin Bon anlayışını gözden geçirirken, onun fikirlerinin zaman içinde gelişen ve kaybolan birçok fikrin yalnızca bir kısmını içerdiğini bilin.

Himalaya Bon'un İnce Dünyası

Bon, Dokuz Yol veya Dokuz Araç olarak da adlandırılan dokuz öğreti kategorisini özetlemektedir. Her biri benzersiz bir dizi özellik, uygulama ve sonuç içerir. Daha düşük seviyeler tıp ve astrolojiyi içerir ve en yüksek seviye, aydınlanma yolu olarak kabul edilen Büyük Mükemmellik olarak adlandırılır. Sürecin amacı, ölüm anında bir gökkuşağı bedeni elde etmektir, bu noktada bizi oluşturan beş brüt element berrak ışığa dönüşür, böylece beden artık her rengin bir gökkuşağıdır.

Beş element, Büyük Anne veya Yaratıcı'dan süptil enerjiler olarak yayılan, fiziksel bedenin ölçülebilir bileşenleri olarak kabul edilir. Orijinal hallerinde, her biri bir renkle temsil edilen beş saf ışıktırlar:

- Boşluk, beyaz veya renksiz
- Hava, yeşil
- Ateş kırmızısı
- Su, mavi
- Toprak, sarı

Bu elementleri dengeleyerek şifaya ulaşırız ve dengesiz olduklarında hastalıklar ve başka problemler yaratabilirler. Tenzin Wangyal Rinpoche'ye göre ana dengesizlik olumsuz duygulardır. Algılarımızı olumsuzdan olumluya kaydırdığımızda, sağlığımızı iyileştirir ve ruhsal olgunluğu teşvik ederiz.

Bu sürecin ana yöntemi, varlığın altı aleminde - lokalar, kabul edilen boyutlar ve düzlemler ve ayrıca canlı varlıkların sınıflarında - manevi uygulamaları yürütmektir. Her loka ayrıca belirli bir çakra ile ilgilidir ve kalıcı veya vücutta kabul edilir.

Altı büyük merkez var. Deneyimlerimizle karıştırıldığında, lokada yaşayan varlıklar canlanır ve ilişkili çakrada yatan sorunları tetikler. Bu konular üzerinde çalıştıkça kendimizi dönüştürüyoruz.

Çakra içinde çalışmak için, bir kişi çakralarda uykuda olan olumlu niteliklerden yararlanmak için yoga yapar, tipik olarak bir tohum hece veya mantra şeklinde ses ve görselleştirmenin yanı sıra sembolik jestler ve uygulamalar kullanarak gizli çakra güçlerini açmak için yoga yapar. . Sistem beden temelli disiplinlere dayandığından, aydınlanmaya ulaşmak için yoga kullanan bir tantrik uygulama olarak kabul edilir.

Yapısal düzeyde çakralar, yaklaşıma bağlı olarak sayıları 84.000 ile 360.000 arasında değişen kaba, süptil veya aşırı süptil kanalların enerjisel kavşaklarıdır. Çoğu enerji sisteminde olduğu gibi, üç ana kanal vardır: tümü prana veya yaşam enerjisi taşıyan merkezi ve iki yan kanal. Resim 63 altı çakraya dayanan Tibet çakra sisteminin bir temsilini gösterir. (Diğer sistemlerin farklı numaraları vardır.)[37]

EEGZERSİZ:**Rüzgarları Temizleme Egzersizi**

Tibet gelenekleri, süptil enerji kanalları açık olduğunda ve rüzgarlar (prana) engellenmeden aktığında, zihnimizde ve bedenimizde berrak olduğumuzu belirtir. Tenzin Wangyal Rinpoche, çakraları ve aralarındaki kanalları temizlemek için vücuttaki rüzgarı / pranayı kullanan beş Tsa Akciğer egzersizi sunuyor. Akciğer kelimesi rüzgar kelimesi ile aynıdır. Duyuları temizlemek ve taç çakranızı açmak için kitabından uyarladığım ilk egzersizini kullanabilirsiniz.*Kutsal Bedeni Uyandırmak*.[38]

Sessizce oturun ve merkezi kanalınızın varlığını hissedin. Şimdi onu, sınırsız ve engin olanla bağlantılı olan taç çakraya kadar takip edin. Tüm varoluşu kaplayan alanı kucaklayın.

Şimdi sizi bu doğal durumdan alıkoyan bir konu üzerinde düşünün. Bu olumsuzluğun yarattığı bulanıklığı hissedin ve bir bulutun içinde bağlı olduğunu hayal edin. Şimdi bu sisli enerjiyi boğaz çakranızdan dışarı verin, onun yerine taze ve saf bir nefes alın. Nektar gibi bu nefesi tutun, merkezi kanaldan tacınıza yayılan ince bir ısı yaratın.

Nefes verin ve sonra tekrar nefes alın. Nefesinizi tutarak başınızı beş kez sola, ardından beş kez sağa çevirin. Hisset*akciğer,*veya ince nefes, merkezi kanaldan tepeye doğru hareket edin, akarken duyularınızı ve sorunlarınızı temizleyin. Nefesinizi burun deliklerinden önce yavaşça sonra şiddetli bir şekilde diyaframınızı çekerek verin. Bu güçlü ve kaba nefesi ortadan kaldırırken, süptil nefesin merkezi kanaldan yukarı doğru fırladığını ve tüm engelleri beraberinde taşıdığını hayal edin. Bu engeller başınızın üstündeki boşlukta çözülür ve şimdi tacınızın güzel genişliğinde dinlenebilirsiniz. Her üç tekrardan sonra dinlenerek, bir ila yedi kez gerektiği kadar tekrarlayın.[39]

Tibet, derin gizemlerin ve derin bilgeliğin kadim bir ülkesidir. İçinde, bazıları benzersiz, diğerleri diğer kültürlerden kavramların bir karışımı olan düzinelerce farklı ince sistem barındırır. Bu bölümde, Tibet süptil sistemlerinde Budizm'in baskın varlığını ve sık sık iç içe geçen tantra kavramlarını araştırdık.

Budizm'in başlıca biçimlerini inceledikten sonra, Tibet Budizmi, Kalachakra Tantra, Tibet tıbbı ve Himalaya Bon'dan gelenler de dahil olmak üzere süptil sistemlerin düzenlemelerini araştırdık. Çakraların yanı sıra kanallar, rüzgarlar, tekerlekler, damlalar ve yüksek benliğimizi davet eden kutsal bir alan olan vajra bedeni dahil aktörlerle tanıştık. Tümüyle, çakraolojinin şaşırtıcı karmaşıklığı hakkında daha da fazla şey öğrendik.

Bu duyguya uygun olarak, şimdi Asya'nın geri kalanına, Asya enerjisine katkıda bulunan daha da fazla çakra benzeri enerjiyi vurgulayarak daha da uzaklara yolculuk yapıyoruz.



Diğer Asya Çakra Sistemleri

FROM MUCİZESİmerak etmek
varoluş açılır.

LAO-TZU

Chakra tıbbı Asya'da birçok biçimde ve sürekli olarak düzinelerce kültürde ortaya çıktı. Hindistan gibi bölgelerde Vedik enerji sistemi ve Çin gibi ülkelerdeki meridyenler gelişirken, her iki yaklaşım da farklı olmaktan çok benzerdir. Her biri gövde, enerji noktaları, enerji kanalları ve hayati yaşam enerjisi boyunca akan bir çekirdek enerji kanalına sahiptir. Bölümde zaten belirtildiği gibi21Başlangıçta Geleneksel Çin Tıbbı modelinde bulunmayan çakralar, çeşitli akupunktur noktalarına karşılık gelir. Ve bu bölümde göreceğiniz gibi, birçok çakra tıbbı kavramı, belki de Budizm'in ve daha yakın zamanda İnternet'in yayılması nedeniyle, çeşitli diğer Asya enerji sistemlerine dahil edilmiştir.[1]

Çakra tıbbı kavramlarını vurgulayan bu bölümdeki sistemleri incelerken, bunların yalnızca çeşitli modellerin öne çıkan özellikleri olduğunu bilin. Taoizm'i inceleyeceğimiz Çin'den başlayacağım. Taoizm, qigong veya diğer TCM süreçlerinden ziyade burada öne çıkıyor çünkü bu kitapta zaten yer alan başlıca enerjik fikirleri kapsıyor; ayrıca, diğer bölümlerde birkaç Asya kavramını zaten tartıştım. Bu bölümde ayrıca size Asya'da çok eski bir gelenek olan refleksolojiyi tanıtacağım. Daha sonra Kore'ye seyahat etmeden önce Zen'deki hara çizgisinin rolünü kısaca tartışacağım, burada kökleri Kore'nin tarihinde olan çakra tabanlı bir sistemi sergileyeceğim. Tayland ve Japonya'daki yolculuğu tamamlayacağım, Akupunktur uzmanı Dr. Naoki Kubota. Son olarak, çakraları ve Asya enerji fikirlerini güçlendiren daha yeni bir şifa biçimini anlatacağım. Çakra tıbbına Asyalı bakış açılarını daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için bu bölümde alıştırmalar yer almaktadır.

Taocu Simya ve Mikrokozmik Yörünge

Kundalini ve tantra gibi, Taocu simya, özellikle Asya'da zaman içinde önemli olan çeşitli uygulamaları tanımlayan bir terimdir. Taoizm (aynı zamanda Taoizm olarak da adlandırılır), yaşamanın "yolu" veya "yolu" olarak adlandırılan şeyi oluşturan bir kavramlar topluluğudur. Diyet, nefes alma, egzersiz ve şifalı otların ve felsefelerin kullanımı ile ilgili teorileri içerir. Amaç, bizi ayrıldığımız doğal düzene yaklaştırmaktır.

Taoizm ilk olarak Çin'de 600 ile 500 yılları arasında yaşamış, belki de en ünlü Çinli filozof olan Konfüçyüs zamanında başladı.M.Ö.. Konfüçyüsçüler katı bir ritüeller ve görgü kuralları dizisine bağlı kalırken, Taoistler daha "sıradışı"ydılar, kırsalda dolaşıyorlar, dövüş sanatları gösterileri yapıyorlardı ve daha fazlası. Hayatın sırrına hakim oldukları söylenirdi.[2]

En ünlü Taocu, altıncı yüzyılda yaşamış bir Çinli bilge olan Lao-tzu'ydu. *Tao Te Ching*. Dördüncü yüzyılda yaşamış etkili bir Çinli filozof olan Chuang Tzu'nun (Zhuangzi) yazılarıyla birlikteM.Ö., bu metinler Taoizm'in temelidir. İçinde yin ve yang (Shakti ve Shiva'ya benzer) gibi temel tantrik kavramlar, beş element ve kehanet, şeytan çıkarma ve ecstasy elde etmek için uygulamalar yer alır.

Tantra ve Taoizm aynı kavramların çoğunu benimser. Örneğin bazı mezhepler, birleşmeyi sağlamanın bir yolu olarak kutsal cinsellik sanatını vurgular. Ancak Tantra, daha fazla tören ve ritüel kullanabilirken, Taoistler bedeni, meridyenleri ve enerji sistemlerini vurgular.[3]

Taoizm'in dünya çapında milyonlarca takipçisi var ve bunların çoğu Çin'de (yerli olduğu yer), Tayvan'da veya Güneydoğu Asya'da yaşıyor. Temel olarak Taoizm, ezoterik bir manevi görüşü, iksirleri (hem fiziksel hem de enerjik) kullanan ritüelleri ve mistik farkındalığı kolaylaştırmak için egzersizleri kapsar.

Taocu simya, kundalini'nin yükselişine benzer bir dönüşüm sürecini vurgular: beyni sinir sistemiyle birleştirerek beyne doğru yükselen bir "iç çiftleşme" yaratmak için ana noktalardan geçen mikrokozmik bir içsel ateş kullanma ihtiyacı. Şimdi gözler arasında parlak bir ışık tezahür edecek ve daha yüksek bilgeliğe giden gizemli bir kapı gibi davranacak.[4]

Bu gelenek iki yaklaşımı içerir: içsel ve dışsal simya. İlk zamanlarda, çoğu uygulayıcı, aşağıdakileri içeren araçları kullanarak dış simyaya adamıştı.

uzun ömür ve mistik hedeflere ulaşmak için cıva, kurşun, kristaller, çiçek özleri ve şifalı bitkiler. Ancak en bilge üstatlar, içsel simyanın vücudun enerjilerini dünya ve kozmos ile birleştirebileceğini ve ölümsüzlük ve mutluluğa dönüşmesini sağlayabileceğini fark ettiler. Sonunda, ustalar mikrokozmik yörüngenin -iç enerjinin damıtılmış özünün omurgadan yukarı ve vücudun önünden aşağı doğru aktığı bir yol- dış güçleri ölümsüz bedene kaynaştırmak için kullanılabileceğini keşfettiler. Tahmin edebileceğiniz gibi, Taocu sistem, beş element, meridyenler, altı şifa sesi ve dantian gibi çakra benzeri enerji bedenlerinin kullanımı dahil olmak üzere çakra tıbbının tüm ana bileşenlerini içeren çok eksiksiz bir yapıdır. . Bir arada,[5]

Taocu Gelenek

Bir din olarak Taoizm (veya Taoizm), en az altı bin yıllık şamanik uygulamaları içermesine rağmen, Çin'de yirmi beş yüz yıldan fazla bir süredir varlığını sürdürmektedir. Lao-tzu ve Chuang Tzu dahil olmak üzere filozoflarla ilişkilendirilmiştir, ancak gerçekten yerli ve okült uygulamaların bir karışımıdır.

Kelime*tao*kelimenin tam anlamıyla "yol" veya "yol" anlamına gelir ve tam olarak budur: yüceliğin kalbine giden bir yolculuk ve aynı zamanda bedensel gençleşmeye ve uzun ömürlülüğe giden bir yol. Taoizm'de her şey kesintisiz bir hareket ve değişim ağıdır. Bizim rolümüz, bu akış içinde uyumu geliştirmektir.

Biz tipik olarak uyumu geliştirmeye değer, ancak başkalarını incitmeye değmeyen bir özellik olarak görürüz. Bununla birlikte, uzun zaman önce, Çin imparatorları Taocu yogileri, özellikle de büyülü yeteneklerini, başkalarının zihinlerini okumak, havayı kontrol etmek ve başkalarını uzaktan manipüle etmek veya onlara zarar vermek için kullanmaya çalıştılar. Yogiler, bilgilerini koruyarak reddettiler ve karşı çıktılar. Sonuç, sırları yalnızca seçilmiş birkaç kişi tarafından tutulan parça parça bir dizi uygulama oldu.

1950'lerde ve 1960'larda dinin komünist baskı altına alınması, birçok Taoist'i yeraltına itti. Taocu bir çağdaş Taocu hoca olan Usta Mantak Chia'nın anlattığına göre, bu mistik ustaların Çinli liderleri o kadar korkmuşlardı ki, bir zamanlar orta Çin'in Beş Kutsal Dağında meditatif translarda hareketsiz halde olan binlerce Taocu yogiyi yakmışlardı. Görünüşe göre bu keşişlerin yemek yemeye, uyumaya ve hatta nefes almaya ihtiyaçları yoktu. Askerler üzerlerine benzin döküp ateşe verdiklerinde bile uyanmadılar, ruhları başka diyarları ziyaret etmekle o kadar meşguldü ki.

Nihai sonuç, nispeten yakın zamana kadar, nüfusun genel olarak Taocu simya hakkında çok az bilgiye sahip olmasıdır. Usta Mantak Chia bunu değiştiriyor. 1944'te doğdu, oldukça gençken başarılı bir Taocu ustasından ve diğer Taylandlı keşişlerden içsel simya öğrendi ve daha sonra yirmili yaşlarında bir Hintli yogi ile kundalini yoga çalışmaya başladı. Diğer birçok mistik sistem hakkında bilgi sahibidir ve Chia'nın çalışması bu bölümdeki ana bilgi kaynaklarından biridir.[6]

Bir Taocu Keşişten Dersler

Robert Piper, dokuz yıldan fazla bir süre Taocu bir keşişle çalışmış bir meditasyon eğitmenidir. Bu süre zarfında hepimizin uygulayabileceği şu bilgeliği topladı:

- Doğru olana kadar deneyin — en az üç kez.
- Bir sorunun cevabı içeridedir. Eski bir Çin atasözünün dediği gibi, "Öğretmenler kapıyı açar ama siz kendiniz girmelisiniz."
- Gerçek bilgelik, bir şeyler yapmaktan ve başarısız olmaktan gelir. Mücadele etmek seni daha güçlü yapar.
- Meditasyona başladığınızda, egoist bir zihni tanırsınız ve o zaman egonuzun yönlendirmediği bir hayat yaşamaya başlayabilirsiniz.
- Merhametli ve aynı zamanda esnek olmalısınız. Zayıflık sizi hedefinize ulaştırmaz.
- Sabır gerçekten bir erdemdir. İç huzurun armağanıdır.
- Egonuzdan ayrılın. Bu, yolunuza giden veya gitmeyen her şeyi kabul etmeyi kolaylaştırır.
- "Benlik yok, düşman yok." Korkular, endişeler ve güvensizlikler içinizde büyür. Bunlardan koparak kendi dışınızda bir düşmanınız olmayacaktır.
- Mutluluk iç ve dış kaynaklardan gelir. Mutluluğu içinizde bulursunuz ama aynı zamanda sevincinizi artıracak şekilde başkalarıyla da paylaşmalısınız.[7]



Öne Çıkan Bir Hsien:
Taocu Büyük Usta Chang San-Feng

Büyük Üstat Chang San-feng, 1247'de doğmuş bir Taocu rahipti. CEve iki yüz yaşına kadar yaşadığı söylenir. Bazı efsaneler ona bir *hsien*(Çince terim) veya*xian*, ölümsüz, simyacı, büyücü ve aşkın bir varlık için Taocu bir terim. Bu nedenle, sıcağa ve soğuğa karşı bağışıktı ve elementlerden etkilenmedi. Yapabilirdi

uçar, çiy ve havada yaşar ve çok yavaş yaşlanır. Çin'deki Wudang Dağı'nda yaşarken, Taocu çalışmalar ve uygulamalar, TCM, bitkisel araştırmalar, iç dövüş sanatları, meditasyon ve artan uzun ömür ile ilişkilendirilen bir kültürün ilk kurucularından biriydi.[8](Bazı okullar, içsel dövüş sanatlarını dışsal dövüş sanatlarından ayırır. İçsel yaklaşım, ruhsal, zihinsel ve chi ile ilgili gelişime odaklanır. Dışsal yaklaşım, fizyolojik gelişim ile ilgilidir.)

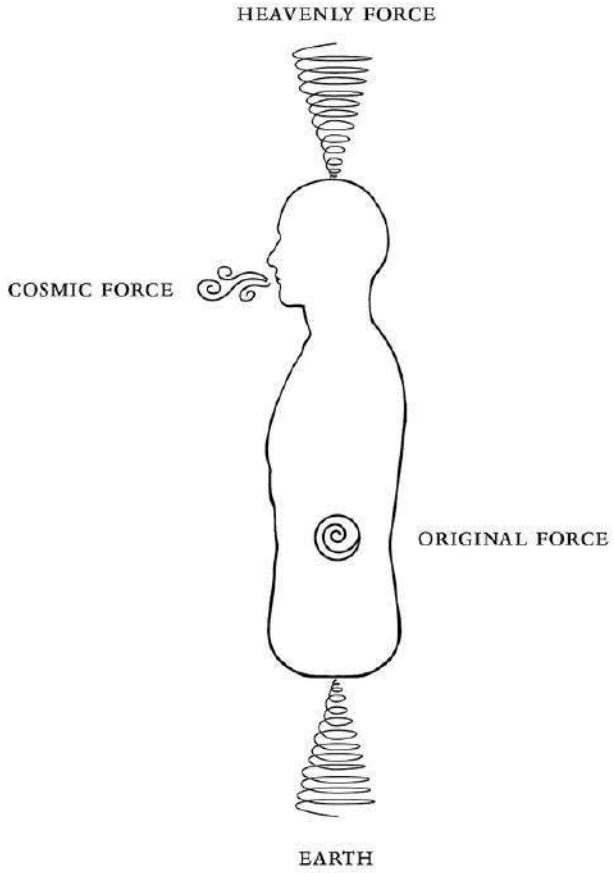
Sanırım, Lao-tzu'nun nezaketiyle Taocu felsefeden gelen şu ifadeye muhtemelen katılacaktır: “Bilenler konuşmaz. Konuşan bilmez.”[9]

Taocu İnce Dünya

Taocu dünya, Taocu iç simya uygulamalarında olduğu kadar qigong'da da önemli olan maddeler olan üç hazineye veya mücevhere dayanır. Bu üç enerjiye denir.*jing*,*chi*, ve*şenlik*, genellikle öz, canlılık ve ruh olarak tercüme edilir. Üç farklı frekans olarak düşünülebilirler - sürekli bir frekansta var olduğumuz için uygun bir kavram.

Bölümde anlattığım gibi21, Taoizm'de önemli bir rol oynayan üç dantian vardır: göbekte alt, solar pleksusta orta ve beyinde üst. Bunlar, Taoizm'de iksir alanları veya cinnabar alanları olarak kabul edilir, nefes alma, meditasyon ve içsel simya uygulamalarımızda rol oynayan üç kontrol yeri (*neidan*). Neidan veya içsel simya, uzun ömürlülüğü artırmayı amaçlayan Taocu bir dizi ezoterik uygulamadır. Fiziksel, zihinsel ve ruhsaldırlar ve ayrıca ölümü aşan ölümsüz bir ruhsal beden yaratırlar. Beden, bu dönüşüm süreci için bir tür kazan olarak kabul edilir. Nihai hedef aydınlanma iken, Taocu yaklaşım Budistten farklıdır. Budistler, bedenden özgürleşmeye vurgu yaparak saflık yoluyla mutlak bir ruhsal uyanışı hedefler; Taocu iç simyacılar bedeni simya sürecinin hayati bir parçası olarak benimserler. Mantak Chia, ruhsal bedene "Altın Işık Beden" adını verir.

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



İRESİM64 - TSAHİP OLMAKFBİZİMTAOISTFORÇLAR:Doğum öncesi veya orijinal ile doğarız yaşlandıkça kaybedebileceğimiz güç. Diğer üç ana bağlantıya erişilerek şarj edilebilir. kuvvetler: göksel, kozmik ve dünya.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Dantian, iç uzayın üç parçalı bir bölümünü oluşturur ve üç hazineyle şu şekilde bağlantılıdır:

- Alt dantian veya cinnabar alanı jing'in yeridir. Göbeğin biraz altında veya arkasında bulunur, buna Hayati Kuvvet Kapısı da denir (*mingmen*), Geçişin Kökeni (*guanyuan*) ve Nefes Okyanusu (*qihai*). İç iksiri hem iç hem de dış göbeklerde üretecek şekilde özü dolaştırır. İç kısımda chi'yi toplar ve harmanlarız. Dış göbek, alt dantian'ın ön kapısıdır ve vücudun derinliklerinde bulunur. Manevi dönüşüm için beden, zihin ve ruhun enerjilerini toplamak, harmanlamak ve pişirmek için Taocu site olan kazan olarak bilinir.

- Orta dantian veya cinnabar alanı chi'nin, nefesin veya enerjinin yeridir. Aynı zamanda Sarı Mahkeme olarak da adlandırılır (*sarılmak*), Kızıl Saray (*jianggong*) veya Gizemli Kadın (*xuanpin*—Yin ve yang'ın bir temsili). Diğer isimler, Merkez Saray da dahil olmak üzere diğer etiketlere ilham veriyor (*zhonggong*) ve Kişinin Merkezinde Bir Açıklık (*shenzhong qiuiao*). Burada nefes, alttan orta dantiana doğru hareket eden alt iksirin arıtılması yoluyla ruha rafine edilir.

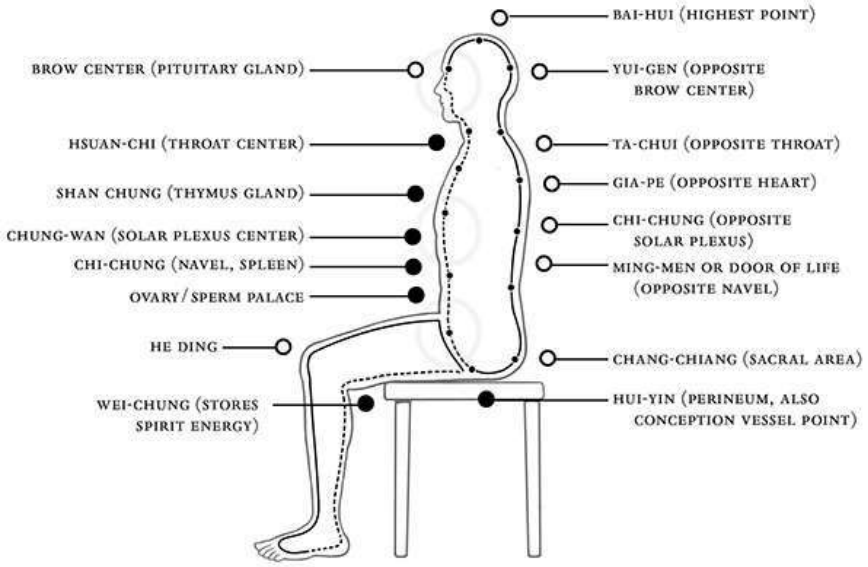
- Üst dantian veya cinnabar alanı, şenlik veya ruhun yeridir. Ayrıca Çamurlu Pelet olarak da adlandırılır (*nivan*) veya Qian Sarayı (*qiangong*), saf yang'ı temsil eder. İki sıra halinde düzenlenmiş dokuz saray veya odaya bölünmüştür. Kelime*nivan*bir bütün olarak üst dantianı ve en içteki sarayı veya odayı, alt sıradaki üçüncüsü temsil eder. İç iksiri bu üst dantiana taşımak, neidan'ın son halini, yani ruhun boşluğa dönüşmesini işaret eder.[10]

Bu arka planda, chi'miz, galaksideki evrensel kuvvetin makroskopik yörüngesini yansıtan mikroskobik bir yörüngede fiziksel ve süptil bedende dolaşır. İçimizde yeterince chi yoksa evrensel güçten yararlanamayız ve sonunda tükeniriz. Hastalanırız ve yaşlanırız. Dünyanın güneş etrafındaki her bir yörüngesi, makrokozmik yörüngenin bir turuna benzer ve mikrokozmik yörüngemiz aynı görünüyor.

içinde görebileceğiniz gibiresim 64, sağlıklı bir yaşam için çeşitli kuvvetler gereklidir. Orijinal (doğum öncesi) chi veya gücümüzün yanı sıra dünya kuvveti, göksel kuvvet ve kozmik kuvvet vardır.[11]

Mikrokozmik yörüngedeki (ve dolayısıyla) chi rezervini artırdıkça, enerji on iki sıradan meridyenimizi ve sekiz olağanüstü meridyenimizi doldurur. En önemlisi, yöneten ve gebe kalan kaplar veya kanallardır. Yönetici kanal, perineden başlayan, kuyruk sokumuna kadar uzanan ve daha sonra omurgaya tırmanan vücudun ana yang kanalıdır. Daha sonra başın orta çizgisine yükselir ve daha sonra yüzün önüne iner, burnun tabanında ve üst dudağın sonunda biter. Gördüğünüz gibi, bu enerji akışı, iniş noktasında bile, yükselen bir kundalini'de anlatılana benzer; birçok uzman, kundalini'nin sonunda altıncı çakrada dinlenmesi gerektiğini iddia ediyor. bu

gebe kalma gemisi olarak da adlandırılan*ren mo*ve işlevsel kanal, vücudun ana yin kanalıdır ve yönetici kanalla bağlantısı aracılığıyla mikrokozmik yörüngedir.Resim 65bu gemileri sergiliyor.



IRESIM65 - TSAHIP OLMAKMIKROKOZMIKÖRBIT:Mikrokozmik yörünge, on iki enerji noktasının yanı sıra düzenleyici ve gebe kalma kanalı aracılığıyla enerjiyi dolaştırır. Dilimizi damağımıza değdirdiğimizde iki kanal arasındaki devreyi tamamlamış oluyoruz. mingmen kapı özellikle önemli bir noktadır. Konsepsiyonda (bazıları doğum diyor) mevcut olan orijinal enerjiyi (bazen hakiki, atadan veya doğum öncesi olarak adlandırılır) tutar ve hayati enerjimiz için bir geçit görevi görür. Üç büyük gri daireden de görebileceğiniz gibi, üç dantian vücudun alt, orta ve yüksek bölgeleri.*Not:*içi dolu daireler, gebe kalma kanalının dişil enerjisinin akışını gösterir ve açık daireler, gebe kalma kanalının eril enerjisini gösterir. vali kanalı.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Hem mikrokozmik bir yörünge gerçekleştirebiliriz (*xiaozhoutian*) ve bir makrokozmik yörünge (*dazhoutian*) meridyenleri doldurmak için. Her iki süreç de dantian'ı içerir,[12]ama makrokozmik yörünge, mikrokozmik yörüngeyi bacaklara ve kollara kadar genişletir.[13]

Taoistler, yoğun olan her şeyi, renkler kullanılarak tanımlanabilen belirli bir tür süptil enerji ile ilişkilendirir. Örneğin, toprak, su ve bitkiler mavi yeşildir; omurga ve kemik iliği beyazdır; yüksek benlik ve kozmik güç altındır; ve evrensel enerji menekşe rengindedir ve kutup yıldızından aşağıya iner. Büyük Evren'in yedi yıldızı aracılığıyla gönderildiği şekliyle, dünyanın üretici gücü

Kepçe, kırmızı. İnsanlarda cinsel enerji pembedir ve tüm ruhların yayıldığı mutlak boşluk olan doğmamış Tao siyahtır.[14]

Mikro ve makrokozmik sirkülasyon için zorunlu olan belirli noktalar da vardır ve bunlar ayrıca dış titreşimlere erişim sağlar. Sonunda bir uygulayıcı, on iki enerji merkezinden herhangi birine konsantre olarak harekete geçirilen ısı olarak "nefes"in dolaşımını algılar. Bunların hiçbiri teknik olarak çakra olarak adlandırılmasa da,Resim 65merkezlerin yedisi, Hint çakralarının tam konumunda bulunuyor. Bu çizim aynı zamanda, beyindeki hayati nefesin birleşmesi ile sonuçlanan, gebe kalma ve yöneten damarlar yoluyla enerji dolaşımını göstermektedir. Bu, altın iksir ve adı verilen parlak bir ışık üretir. *hsuan kuan*veya Gizemli Kapı, daha yüksek bilince açılmanın anahtarı.[15]

Mantak Chia, çakralarla ilgili olarak, mikrokozmik yörüngenin tüm çakraları dengelediğini ve tek bir çakraya entegre ettiğini söylüyor. Bu, çakraların bireysel olarak önemli olmadığı anlamına gelir; daha ziyade, daha fazla enerjinin aktığı küçük düğüm noktalarıdır. Bu sistemde hiç kimse tek bir çakrayı açıp kapatamaz. Yörünge yolu, chi'yi omurgada yukarı ve vücudun ön tarafında aşağı doğru döndürerek bununla ilgilenir. Bu, çakraların karşısındaki pozitif ve negatif yüklü noktaları düzenleyerek onların çark gibi dönmesine neden olur. Yörüngedeki chi akışını arttırırsanız, çakralardan akan enerji güçlendirilir ve dengelenir. Sonunda, bu kutuplaşmış enerji akımları, ölümsüz olarak ruhsal yeniden doğuş için doğum kanalı olarak hizmet eden, İtme Kanalı adı verilen, vücudun merkezinde merkezi bir kanal açmak için birleşir.

Bilincimizi genişlettikçe, daha yüksek ışık frekanslarını çekeriz. Yörünge chi ile dolar, meridyenlere ve hayati organlara taşar ve insan aurik alanını yaratır. Bu artan enerji, kişisel mikrokozmik yörüngeyi dünyanın üç makrokozmik enerjisine, yüksek benliğe ve evrene bağlayan ayaklar, perine, ellerin kalbi / avuç içi, üçüncü göz ve taçtaki beş kapıya atım yapar.[16]

Elmalar, Portakallar ve Taocu Enerji

Elizabeth Reninger tarafından yazılan bir internet makalesi elma ve portakal biliminin nasıl olduğunu ortaya koyuyor - klasik ve kuantum fiziği - Taocu pratiğe düzgün bir şekilde katlayın. Aşağıdaki karşılaştırmaları yapar:

- **Alt dantian:**Bu enerji seviyesinin önemi büyük olasılıkla bu bölgede enterik sinir sisteminin, yani "göbek beyni"nin varlığıyla ilgilidir. Duygusal ve sezgisel tepkilerimizin birçoğunu hesaba katan bu alan, kolayca duygularımızın evi olarak anlaşılabilir.*jing*, yaratıcı enerji.

- **orta dantian:**Kanıtlanmış olduğu gibi, kalp, insan vücudundaki en büyük EMF'yi, beyinden yayılanın yaklaşık beş bin katı kadar güçlü bir şekilde üretir. Fiziksel kalpte veya solar pleksusta yer alan orta dantian, elektromanyetik frekansların yanı sıra birçok seviyede güçlü olarak anlaşılabilir. *chi,*ya da yaşam gücü.

- **Üst dantian:**Rupert Sheldrake de dahil olmak üzere birçok bilim adamı, bağlantıyı morfogenetik alanların, dış dünyadaki varlıkları enerjisel olarak birbirine bağlayan beyinde demirlenmiş zihin alanlarının varlığı yoluyla açıklar. Bu alanlar hafıza ve öğrenme süreçlerinin paylaşılmasını sağlar. Kafanın ortasında yer alan bu üst yuva evi, bu tarlalarla karşılaştırılabilir.[17]

Tüm bu fikirlerin bizi, Bölüm'de kısaca tanıtılan sanal parçacık olan Higgs bozonunun varlığına geri götürmesini öneriyorum.[19]. Yaygın olarak "Tanrı parçacığı" olarak adlandırılan Higgs bozonu, aslında aynı anda hem her yerde hem de "her zaman" var olan bir alandır. Dr. Scroggins'in yazışmalarımız aracılığıyla bana işaret ettiği gibi, bu alanın varlığı, belki de Tanrı'nın sadece dışımızda değil, aynı zamanda içimizde olduğunu ortaya koymaktadır; aslında her şey bu aynı evrensel enerjiden yapılmıştır. Bu, olumsuzluk ve pozitifliğin - yin ve yang olduğu anlamına gelir.
- sadece harici değil, aynı zamanda dahilidir. Dış simya, dışımızdaki bu enerjilerin güçlerine erişim, kesinlikle aydınlanmaya giden bir yoldur. Ama Dr. Scroggins'in belirttiği gibi, aydınlanmanın zaten içimizde olduğunu keşfedersek “daha fazlası” olacaktır.

İhtiyacımız olandan daha fazla enerji getirmeye çalıştığımızda, kendimizi boşluğa dokunduğumuz merkezden uzaklaştırarak, enerjisel olarak bir "çifte pozitif" veya "çift negatif" yaratırız. Artık kontrolden çıkıyoruz. Taocu kavram ve bu kitapta yer alan diğer pek çok kavram,

önlemek*olmak*Tanrı, mucizevi bir müdahale beklerken, “Tanrı benliğimizden” veya “Tanrı parçacıkları”mızdan ne kadar uzaklaşırız. Evrendeki maddeden üstün değiliz; biz ona eşitiz. Biz*vardır*o. Bizler, kendileri basitçe merkez noktanın değişkenleri olan aydınlık veya karanlık değiliz. Aslında yıldızları ancak gecenin karanlığında görebiliriz.[18]Çakralar, insan zaaflarımız dediğimiz karanlığa karşı parlamaları açısından önemlidir. İçinde bulunduğumuz evrenin kilidini açmamıza izin veriyorlar.

EEGZERSİZ:**Negatif Duyguları Uzaklaştırın**

Mantak Chia'ya göre dünyamız göbekle başlar ve göbekle biter. Göbek kordonu aracılığıyla annemizle ilk bağlantımızdır ve vücudumuzun fiziksel merkezi olarak hizmet eder. Aynı zamanda toprak elementi ile de ilgilidir. Bu nedenle, olumsuz duyguları temizlerken çalışmak için mükemmel bir yerdir.

Alt dantian ile ilgili asıl göbek noktası göbeğin hemen altındadır; ancak Mantak daha erişilebilir olduğu için göbek bölgesinin kendisiyle çalışmayı tercih ediyor. Aslında, bu noktayı manipüle ederek, büyük miktarda chi önbelleği depolayabilen tüm iksir alanını geliştirebiliriz.

Bu alan bloke olursa ne olur? Bu ince bağırsak bölgelerinde yer alan sorunlu ve acı verici duygular yaşayabiliriz:

- Anksiyete üst bağırsakla bağlantılıdır.
- Öfke karnın sağ tarafındadır.
- Korku, bağırsakların derin ve alt taraflarında yaşar.
- Hüzün, bağırsakların alt ve yan taraflarını kaplar.

Endişe, bağırsakların sol üst tarafında yaşar.

Bu duygulardan herhangi birini temizlemenin en kolay yollarından biri göbek bölgesine masaj yapmaktır. Bunu yapmak için şu adımları takip edebilirsiniz:

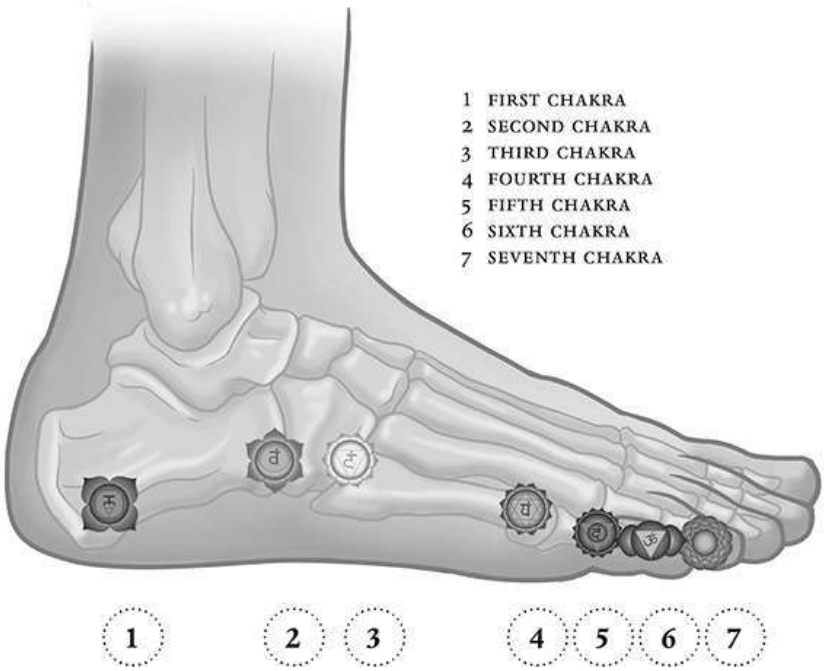
- Sırt üstü yatın.
- Göbek çevresine biraz baskı uygulamak için her iki elin bir parmağını kullanın. Diğer el bu bölgeyi demirleyebilir. Gerçek göbeğe masaj yapmayın; bunun yerine, hassas bir yer bulmak için hareket edin.

Parmağınızın ucuyla herhangi bir topak veya düğüme, dağılana kadar nokta üzerinde ve çevresinde daire çizerek masaj yapın.

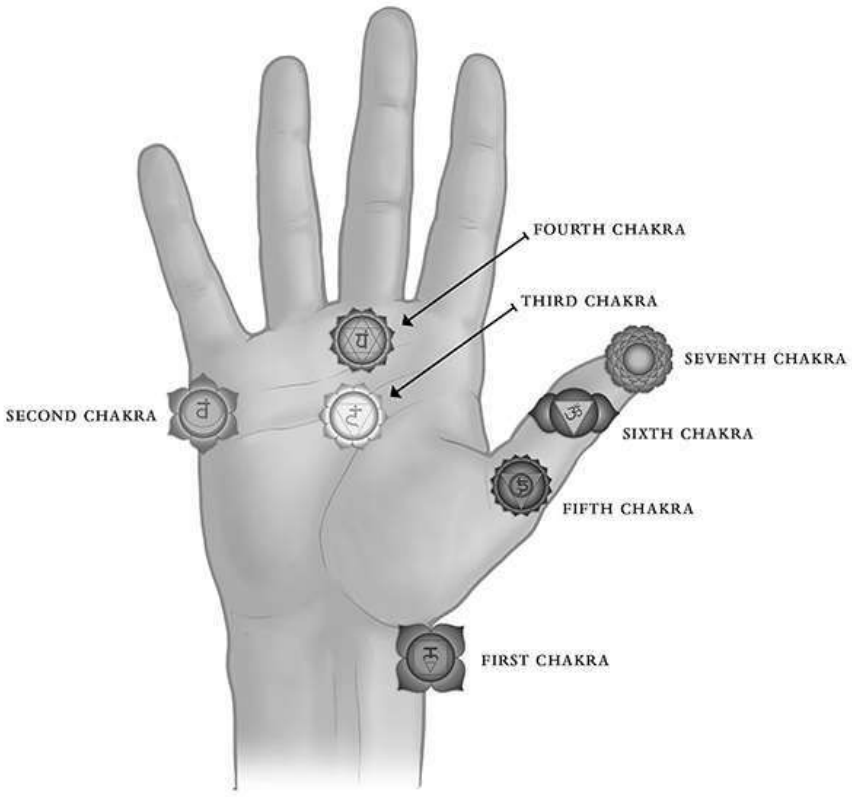
- Tutmak, bırakmak ve yumru dağılana kadar tekrarlamak için minimum basınç da kullanabilirsiniz.[19]

Refleksoloji ve Çakralar

Birçok Asya şifa sistemi, vücudun diğer bölümleriyle bağlantılı ayaklar, eller, kulaklar ve kafa üzerindeki refleks noktaları üzerinde çalışarak gerilimi azaltma ve hastalıkları tedavi etme süreci olan refleksolojiyi içerir.resim 66veresim 67Elleriniz ve ayaklarınız üzerinde kolay çakra refleksolojisini nasıl yapacağınızı gösterin. Aşağıdaki alıştırmayı bu çizimlerle birlikte kullanabilirsiniz.



iRESİM67 - TSAHİP OLMAKSHATTACHAKRAPÜZERİNDEKİ OINTSFOOT:Bunlar refleksoloji noktalar, ayak üzerindeki yedi çakranın yerini gösterir. Eksiksiz bir beden, zihin ve ruh dengesi için çakra noktalarının her birine baskı uygulayın. İlk çakra noktasıyla başlayın ve çalışın yedinci çakra noktasına kadar yolunuz. Her noktada, önce içsel benliğinizden tüm negatif veya gereksiz enerjileri salmasını isteyin ve ardından destekleyici ve besleyici enerjilere bir açılma talep edin. Ayrıca ihtiyacınız olduğunda bireysel bir noktada çalışabilirsiniz. (Renk için eke bakın Bu resmin versiyonu.)MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM



IRESIM66 - TSAHIP OLMAKSHATTACHAKRAPIÇINDEKI OINTSHVE:Bunlar refleksoloji noktalar, hangi çakraların eldeki hangi noktalarda bulunduğunu gösterir. İlk çakradan başlayıp yedinci çakraya kadar her seferinde bir tane olmak üzere her noktaya birkaç dakika masaj yapın. Her noktaya odaklanırken, önce içsel benliğinizden gereksiz enerjileri salmasını isteyin ve sonra ihtiyaç duyulan enerjilere açılır. Gerektiğinde her zaman belirli noktalarla çalışabilirsiniz. (bkz. bu resmin renkli versiyonu için giriniz.)MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Çakra El ve Ayak Refleksolojisi**

Dengesiz çakra noktasını bulduktan sonra, bir çakra sorununu gidermenin en basit yolu, noktayı akupresürde olduğu gibi çalışmaktır. Örneğin, ele almak istediğiniz bir konuya odaklanın ve ardından inceleyin.resim 66Eldeki yedi çakra noktası. Hangi çakranın belirtilerinizle ilişkili olduğunu düşünün. Örneğin yorgunluk yaşıyorsanız ilk çakra noktasını çalıştırabilirsiniz. Duygusal bir zorlukla mücadele ediyorsanız, ikinci çakra noktasını kullanın.

Bu yaklaşımı el veya ayak refleksoloji çizelgeleri ile yapabilirsiniz. Ayrıca, enerjiyi serbest bırakmak veya eklemek için bir noktaya basınç uygulayabilirsiniz. olarak

örneğin, el refleksoloji tablosuna dönün ve yedinci çakra noktasını manipüle edin. Birikmiş ruhsal yükleri veya olumsuzlukları ve epifiz bezi stresini salıvermeye konsantre olun. Sonra birlik bilincini ve epifiz bezi iyileşmesini getirmeye odaklanın.

Tüm konular için 2. bölüme dönebilir ve üzerinde çalışılacak en iyi noktaları belirlemek için Hindu çakralarını inceleyebilirsiniz. Doğrudan noktaya uzun süreli parmak basıncı uygulayın. Yavaş yavaş baskı uygulayabilir ve ardından üç dakikaya kadar sabit tutabilirsiniz.[20]

Zen: Meditasyon Budizmi

Zen, aydınlanmayı hedefleyen ve ana aracı sezgi olan, meditasyon yoluyla erişilen Mahayana Budizminin bir mezhebidir. Mahayana Budizmi normalde çakralarla ilişkilendirilmese de, Zen, enerji açıları, özellikle de Bölüm'de ele alınan hara çizgisi aracılığıyla yorumlanmıştır.[32].

Zen aslında altıncı yüzyılda Çin'de gelişti[CE]Sanskritçe kelimenin Çince karşılığı olan Chan olarak*dhyana*, meditasyonda emilen bir zihne atıfta bulunur. “Zen”, Chan'ın Japonca versiyonudur. Zen Çin'de başlarken, güneye Vietnam'a, Kore üzerinden Japonya'ya yayıldı ve temelde "meditasyon Budizmi" olarak düşünüldü.

Zen'in pek çok versiyonu vardır ve çoğu artık Taocu Budizm'in biçimleri olarak kabul edilmektedir.*dharma,*ya da gerçek, öğretmenden öğrenciye. Öğretmeni ne olursa olsun - ve birçoğu soylarını tarihi Buda'dan önceki Budalara kadar takip eder - Zen entelektüel bir disiplin değildir. adı verilen bir süreçle zihnimizi incelememizi ve kendi doğamızı görmemizi ister. *zazen*: kendimizi tanımamızı sağlayan meditasyon. Haramıza konsantre olmak, hayatımızı bu merkezde köklendirmemize ve orijinal birlik ile ilişki kurmamıza izin verir. Bunu, bu rahatlatıcı enerjik dengeyi deneyimlememizi sağlayan basit bir egzersiz takip eder.[21]

EEGZERSİZ:**Basit Zazen: Nefesinizle Bir Olmak**

Zen gerçeğinin basit bir parçası "nefesinizle bir olmaktır". Bu bilge öğüt bizi göbeğimize yakın olan hara noktası ile bağlantı kurmaya davet ediyor, ancak meşgul zihinlerimiz ve yaşam tarzlarımız göz önüne alındığında, bunu yapmak o kadar kolay değil. Bu alıştırma,

Zen öğretmeni ve yazar Dosho Port'tan uyarlanan, sakinleştiren ve rahatlatan birliğe ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Rahat ise tam veya yarım lotus pozisyonunda dik, değilse bir sandalyede oturun. Omurganızı güneşe doğru eğimli bir nilüfer sapı olarak hayal edin ve mümkün olduğunca dik oturun. Başınız bir nilüfer çiçeği gibi boynunuza yumuşak bir şekilde otursun, gözleriniz 45 derecelik bir açıyla aşağıya baksın. Ağzınız nazikçe kapatılır ve diliniz tavana yaslanır, sadece üst ön dişlere dokunur.

Sol elinizi sağ avucunuzun içinde, başparmak uçları hafifçe dokunacak şekilde dinlendirin. Artık sınırsızlığa açılan elips şeklindedirler. Nefesinizi doğal, göbek deliğinizin yaklaşık üç parmak aşağısındaki hara noktasında ortalayarak verin. Yavaşça gezinen zihninizi bu noktaya davet edin ve kendinizi bırakın.[22]

Kore Çakra Sistemi

Onlarca yıl önce, Ilchi Lee Kore'de bir dağın tepesinde duruyordu. Otuzlu yaşlarının başında ve Kore doğumluydu, hayatın en hayati sorularına yanıt arıyordu. Onun sorgulaması, dokuz ila on bin yıl önce Kore kültüründe ortaya çıkan manevi bir yol olan Kore Shinsundo geleneğinde yirmi bir günlük zorlu münzevi eğitimine yol açtı. Onun*eureka*şuydu: onun enerjisi kozmik enerjiydi ve bunun tersi de geçerliydi.

Ilchi Lee'nin eğitimi, beynin değişimin merkezi olduğu sonucuna dayanarak, diğer programların yanı sıra Beyin Eğitim Sistemi Eğitimini (BEST) geliştirmesine yol açtı. Onun kutsal kaynaklarından biri,*Chun Bu Kyung*, Budist sutraya benzeyen, Kore geleneğinden gelen seksen bir karakterlik eski bir metin olan "cennetsel kodun kutsal kitabı". Temelde kozmosun yasalarının sayısal bir temsilidir ve matematik, felsefe ve enerji çalışmalarının bir ifadesi olarak hizmet eder. Bu metin Budizm, Konfüçyanizm ve hatta Taoizm'den önce gelir.

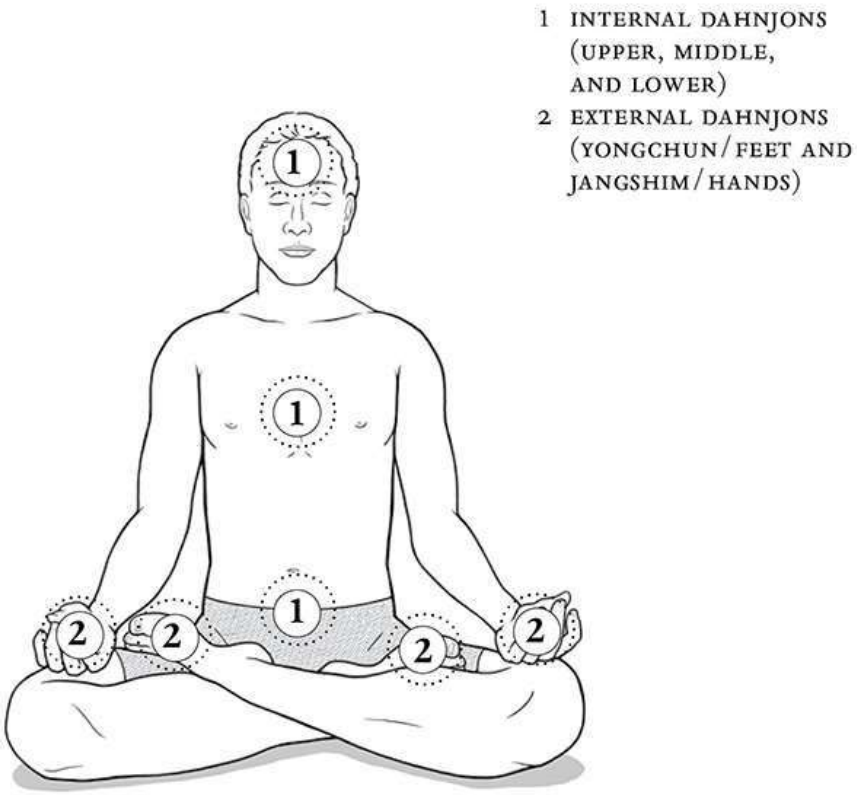
Koreli bir bilge, kendi aydınlanma deneyimini açıklamak için bu metni yarattı. Enerji merkezleri bilgisi de dahil olmak üzere enerji çalışmasını benimseyen barışçıl bir toplum olan Dahn-Guns tarafından daha da yorumlandı. Bu yoruma, Shinsundo'nun beden, zihin, ruh ve karakter eğitimi için ayrıntılar sağlayan Samil Shingo adı verilir.

Bu esere göre kâinat, gök, yer ve nihayet insanlardan meydana gelir ve bunların hepsi "bir"den meydana gelir. Cennet, varoluşun manevi boyutudur, dünya maddidir ve insanlar, yaşam formlarını canlandıran tüm enerji formlarını temsil eder. Kendi içimizde üç doğadan oluşuyoruz.

Cennet, yeryüzü ve insanlık dört köşe veya yön içinde ve temel olarak toprak, rüzgar, ateş ve su tarafından korunmaktadır; bunlar, ateş ve su enerjisinin uyumlu bir düzen oluşturmak için birleştiği bir alan oluşturur. İnsan vücudunda resimde görüldüğü gibi üç iç enerji merkezinden ve dört dış merkezden oluşan bir enerji dolaşım sistemi vardır.resim 68; bunlara denir*dahnjons*Kore sisteminde. Üç iç dahnjons, insanların fiziksel olarak

sağlıklı ve ardından her dahnjonun kademeli gelişimini içeren üç aşamalı bir süreçten aydınlanmaya yolculuk.

Hayati enerjimizi güçlendirmek için alt iç dahnjon ile başlıyoruz. Orta içsel dahnjon kalitesi bir kalbin açılmasını sağlar ve tamamen uyanmış bir üst dahnjon tam uyanışa ve üçlünün (cennet, yeryüzü ve insanlık) entegrasyonuna yol açar. Üç dahnjonun her biri kendi enerji kapsülünü üretir - koruma sağlayan bir tür enerji balonu; Denizresim 68.



İRESİM68 - TSAHİP OLMAKKORHANDAHNJONLAR:Kore sistemi, çakralara benzeyen ancak aynı olmayan yedi dahnjons veya temel enerji merkezinden oluşur.

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Bu yedi merkez çakralara benzer ancak özdeş değildir ve*Chun Bu Kyung*. İdeal olarak, chi'nin beş elementi - su, ateş, toprak, ahşap ve metal - bu çakraların yarattığı devre boyunca akar.

merkezler. Bu enerji artık beyne bağlı ve insan vücudundaki enerji döngüsünü tamamlıyor. Beyin bu sürecin merkezinde yer alır, çünkü Lee'ye göre, sonsuz değişen frekanslarda titreşen ki (chi) çekirdekleri olan Yaşam Parçacıklarından oluşur. Bu parçacıklar evrenden en kolay şekilde geçer ve alın çakramıza bağlı olan ve Evrensel Zihni yansıtan bir yaratılış düzlemi olan MindScreen aracılığıyla insandan insana aktarılır.[23]Yine bir başka uygulayıcı olan Mooah-TJ, dahnjons ile çalışır ve onların çeşitli akupunktur noktalarının yakınında bulunan alanlar veya merkezler olduklarını açıklar. Chi'nin meridyenler boyunca hareketini kontrol eden ortak bir sistem oluştururlar.*kyung-rak*Korece'de.[24]

Kore sistemine göre yedi çakra vardır ve bunlar geleneksel bölgelerde bulunur: kök, sakrum, solar pleksus, kalp, boğaz, kaş ve başın üstü, bu vücut bölümleri için Korece terimlerle etiketlenmiş alanlar.

İlk Çakra

Yeşim Kapısı: Rengi koyu kırmızı olan bu çakra, içinden geçilen kapıdır. dünyaya geldiğimizi ilan ederek dünyaya gireriz. Burada kendimizi koruma duygumuzu deneyimliyoruz.

Vücut parçası:Kök (*hwe-um*)

İkinci Çakra

Dünya Yeri:Kırmızı-turuncu, bu çakra fiziksel bedeni besler, proaktif bir güvenle dünyayı müzakere etmek için ihtiyacımız olan ateş gücünü sağlıyor. Onun aracılığıyla kendimizi dünyaya ve kendi varlığımızın merkezine demirleriz.

Vücut parçası:sakrum (*Dahnjon*)

Üçüncü Çakra

Güneş Lotusu:Güneş gibi turuncu, bu çakra aşk arzularımızı karşılıyor, yeme, içme, çalışma ve yaşama arzumuzu, yaratıcılığımızı ve irademizi kapsar. Bu çakrayı hayallerimizi ve hedeflerimizi gerçekleştirmek için kullanırız.

Vücut parçası: Solar pleksus (*Joong-wahn*)

Dördüncü Çakra

Akıl Sarayı: Ruhumuzun oturduğu yer, bu parlak altın nilüfer parıldıyor sevgi ve şefkatle. Düşüncelerimizin ve duygularımızın sağlığına bağlı olan genel sağlığımızı yönetir. Bu çakra aracılığıyla başkalarıyla bağlantı kurmak için kişisel egomuzun ötesine geçeriz.

Vücut parçası: Kalp (*Dahn-joong*)

Beşinci Çakra

Ruh Kapısı: Azure-yeşil tonlarında olan bu çakra, ruh. İnsanın hayvani ve ilahi enerjileri arasındaki köprü, ifade edilmesini sağlar.

Vücut parçası: Boğaz (*deon-dol*)

altıncı çakra

Cennetin Sarayı: Hayatın ritminin kaynağı bu mavi çakra bütün ve sonsuz bir varoluşa ikinci bir doğum çağırarak içindeki tanrısallığı uyandırır. Bu çakra aracılığıyla ruhsal ve sezgisel benliğimiz, göksel bilgelik ve içgörü ile bağlantı kurar.

Vücut parçası: Prefrontal lob, üçüncü göz (*tehlikede*)

Yedinci Çakra

Büyük Cennetin Kapısı: Bu mor çakra bin lotustan oluşur. hepsi beden, duygu, zihin ve ruhun uyumunu ve bütünleşmesini sağlayan yapraklar.

Vücut parçası:parietal lob, taç (*Baek-hwe*)[25]

Özellikle önemli olan altıncı ve yedinci çakralardır. Altıncı çakra, temel yaşam fonksiyonlarını kontrol eden beyin sapı ile etkileşime girer. yedinci çakra*baek-hwe*noktası başın tepesinde bulunur ve yüz meridyenin kesişimi olarak kabul edilen yüz akupresür noktası arasında değişim noktası olarak hizmet eder. Bizi evrensel veya ilahi enerjiyle hizalar.[26]Bu noktalar aynı zamanda vücudumuzun etrafında bir enerji kapsülü oluşturmamızı sağlar. Auramızdan farklı olarak, kapsül bilinçli olarak yapılır ve evrenin temel bir titreşiminden oluşur. Aslında aurayı korur.[27]

EEGZERSİZ:**Çakralarınızı Güçlendirmek**

Ilchi Lee, iki üst çakra noktasını kullanan aşağıdaki egzersizi sunar (*tehlikede*altıncı çakranın ve*baek-hwe*yedinci çakra) çakralarınızı güçlendirmek için. Onun egzersizinin kendi versiyonunu sağladım.

Farkındalığınızı şuraya kaydırın*baek-hwe*başının üstüne işaret et. Altıncı çakranız uyandığında yedinci çakranızın takip edeceğini bilin. Altıncı çakradaki enerji hatlarını temizleyerek enerjinin çakraya akmasına izin verin.*baekhwe*puan. Şimdi tepenize hafifçe bastırın. Basıncı serbest bırakırken, yedinci çakra duyumlarını genişletin ve *tehlikede*için*baek-hwe*ve tekrar, bir enerji girdabı çekilene kadar *baek-hwe*tüm çakralarınızı birbirine bağlayan sağlam bir enerji sütunu yaratır.[28]

Thai Masajı ve Enerji Hatları

Thai masajı, enerji hatları ve çakraları birleştiren eski bir uygulamadır. Tay kanallarının konumu, enerji ve fiziksel olarak eşdeğer olmalarına rağmen, shiatsu ve Çinli terapistler tarafından belirtilenlerden biraz farklıdır.

Thai masaj terapistleri, adı verilen on enerji hattıyla çalışır.*You are*ama konumları üzerinde anlaşmayın. Üç tür çizgi vardır: Hindu nadileri ve meridyenleriyle şu şekilde karşılaştırılan ana, uzantı ve beyin:

- **Sen Sumana:**Hindu sushumna nadi ve Ren Mai'ye eşdeğerdir ve Du Mai TCM kanalları
- **Sen Ittha ve Sen Pingkhala:**Hindu ida ve pingala nadis'e benzer ve TCM'deki Mesane Meridyeni
- **Sen Sahatsarangsi ve Sen Thawari:**Bağlandıklarında, TCM Mide Meridyenini oluştururlar.

Yedi büyük çakra Sen Sumana boyunca yer alır ve vücudun etrafında birkaç küçük çakra bulunur. Bir masaj sırasında, uygulayıcılar vücut üzerinde çalışmak için basınç noktalarını kullanırlar. Bunlar resmi olarak etiketlenmemiştir; daha ziyade, etkiledikleri alanlarla ilgilidirler.[29]

Japonya'dan: Shiatsu

Aurik alanlar, süptil bedenler, meridyenler, çakralar ve basınç noktaları: birçok shiatsu formu - TCM ilkelerine dayanan ve Japonya'da daha da geliştirilmiş tamamlayıcı bir terapi - çakra tıbbının bu temellerini içerir.

İsim*shiatsu*iki kelimeden oluşur:*shi*"parmak" anlamına gelir ve*su*"basınç"a eşittir. Bu "parmak basıncı", meridyenler boyunca ki'nin uygun akışını sağlamak için parmakların yanı sıra başparmaklar, avuç içi, ayaklar, dirsekler veya dizler aracılığıyla da iletilir.

Shiatsu'nun daha geleneksel biçimlerinden biri, bir hasta hakkında genel durum ve cilt, organlar ve vücut ısısı ile ilgili ayrıntılar gibi bilgileri toplamak için yalnızca başparmak, avuç içi ve parmakları kullanır. Bu teşhisin yanı sıra tedavinin temeli, muayenede yatmaktadır.*tsubo*noktalar, geleneksel meridyen noktalarıyla sıklıkla arayüz oluşturan hayati noktalar.

İki ana tsubo noktası türü vardır: temel shiatsu noktaları (BSP) ve keiketsu shiatsu noktaları (KSP). BSP'ler isimsizdir ve vücutta değişiklik gösterir; 660 böyle nokta var. Yüzlerce numaraya sahip olan KSP'ler, belirli endişeler veya dengesizliklerle ilgilidir ve TCM noktalarına karşılık gelir. Tsubo noktaları ile çalışmanın yanı sıra, bir shiatsu uygulayıcısı ayrıca şunları da ifade eder: *dermatomlar*, sırt kökleri tarafından kontrol edilen vücudun alt bölümleri, belirli omurilik sinirleri.[30]

İngiliz shiatsu uzmanı Oliver Cowmeadow da dahil olmak üzere modern uygulayıcılar, genellikle shiatsu'ya enerjik bir yaklaşım benimser. O, eterik, astral, zihinsel ve nedensel bedenler de dahil olmak üzere Teosofistler tarafından tarif edilenlere benzer bir dizi sübtil beden ana hatlarını çizer, meridyen ve organ sistemlerini eterik bedene yerleştirir ve durugörücünün bu sübtil bedenlerin auralarını algılayabileceğini öne sürer. . Klasik Hint bölgelerinde bulunan ve buna göre etiketlenen yedi çakra, çevredeki organları ve bezleri besleyen eterik bir bileşene sahiptir. Çakranın astral yönü duyguları besler ve zihinsel ve nedensel yönler bilincimizin işlevlerini tamamlar.

On iki ana meridyen altı bölüme ayrılmıştır.*şarkı*enerji depolamakla ilgili meridyenler ve altı*fu*yiyecek ve içecekleri enerjiye dönüştüren organlar aynı zamanda atık ürünleri de dışarı atar. Enerji, vücudun çakralarından ve organlarından meridyenlere ve vücudun dışından eller ve ayaklardaki meridyen uçlarına akar. Aynı zamanda tsubolardan ve meridyenden meridyene doğru akar. Tsubo noktalarını manipüle ederek, refahımızın tüm seviyelerini etkileyebiliriz.[31]

EEGZERSİZ:**Hızlı Shiatsu Enerji Artışı**

Shiatsu, birçok çakra ilacı formuyla harmanlanmıştır. Hızlı bir enerji artışı denemek ister misiniz? Bu Zen shiatsu egzersizini deneyin:

Ellerinizi alt sırtınıza dayayarak kalçalarınızı yedi kez saat yönünde döndürün. Ardından ters yönde yedi kez döndürün.[32]

Bazen enerji tıbbı*olabilmek*bu kadar kolay ol!

Kubota Şifa Sistemi: Bir Çakra Karışımı

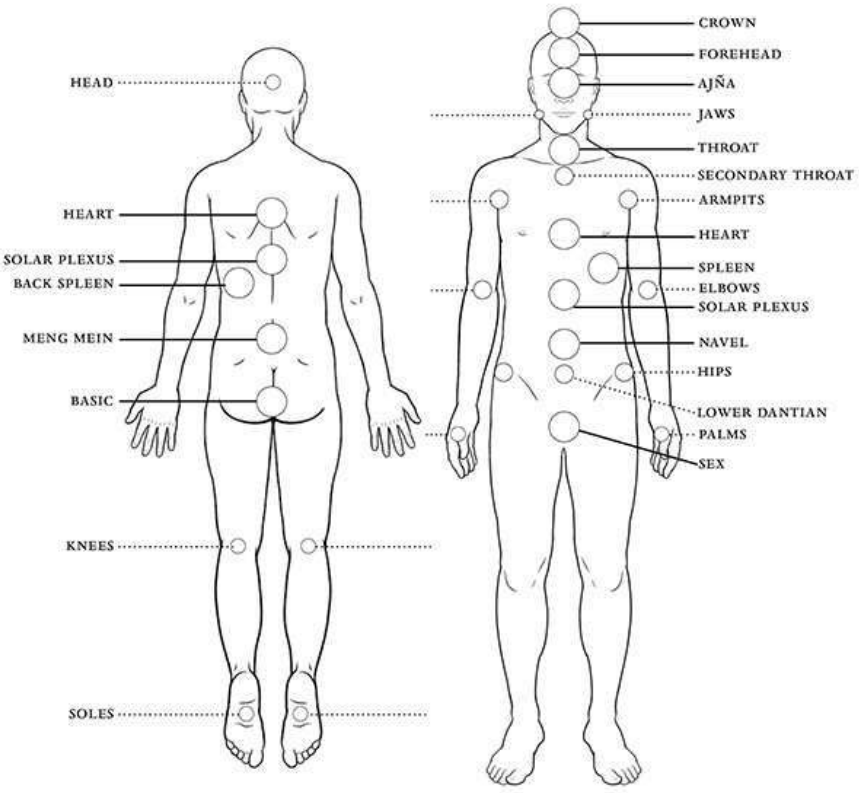
Akupunktur uzmanı Naoki Kubota'nın vücut bölgeleriyle birlikte çakraların ve meridyenlerin birbirine bağlılığını gösteren karmaşık ve güzel sistemine kişisel ve profesyonel olarak hayran kaldım.[33]Dr. Kubota, çakraları, kendi vücut bölgeleri de dahil olmak üzere, meridyen temelli terapilerle ilişkili tüm ana kavramlarla ilişkilendirmiştir. Renkli ekteki Kubota'nın İnce Enerji Akış Şemasında görsel olarak yakalanan sistemi, hem bedensel hem de süptil enerjiyi artırmanın yollarını ortaya koyuyor. Aynı zamanda çeşitli felsefeleri ve kültürleri bütünleştirmenin özetleyici özüdür, çakralar esas olarak Hindu kökenlidir ve meridyenler Asya'dan gelir.

Usta Choa Kok Sui'nin Pranik Şifası

Süptil enerji şifasının uyarlamalarından birine, bir versiyonu Master Choa Kok Sui tarafından geliştirilen pranik şifa denir. Esasen bir enerji tıbbı formu olan Master Choa'nın sisteminin merkezi bileşeni, şifa amaçlı prana'nın veya hayati yaşam gücünün uygulanmasıdır.[34]

Bilim ve maneviyatın birleşmesini temsil ettiği söylenen pranik şifa, prana'nın bir kişiden diğerine aktarılabileceği inancı altında birleştirilmiş Hint tantrası, Çin Taoizmi ve Tibet tantrasından yararlanır. Ayrıca dua, meditasyon ve diğer uygulamalar yoluyla havadan, güneşten, topraktan ve ağaçlardan prana elde edebiliriz.

Temel olarak, bir uygulayıcı prana için bir kanal haline gelir ve ardından bu pranayı bir başkasının vücuduna veya o bireyin yaşamının enerjiye ihtiyaç duyan alanına yansıtır. Bu süreç, daha yüksek bir enerji kaynağından daha düşük bir enerji seviyesine iletmeyi içerir. Sistem, hem meridyenler hem de çakralar hakkındaki bilgileri kullanır ve bireyin mikrokozmik Yörünge teorilerinde vurgulanan bir etkinlik olan dil ile damağa dokunmasını gerektirir. Bu eylem, dil yoluyla bağlanmadığı sürece ağızda bağlantısı kesilen Gebelik ve Yönetim Meridyen kanallarını birbirine bağlar. Bu bağlantının sürdürülmesi, daha yüksek bir enerji akışını garanti eder.[35]



IRESIM69 - PRANIKHEALING VE ELEVENMAJORCHAKRAŞ:Usta Choa'nın versiyonu on bir çakra (daha büyük daireler ve kalın çizgilerle gösterilir) ve birkaç küçük çakra içerir. (daha küçük daireler ve noktalı çizgilerle gösterilir).

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Çakralar, bilgi alışverişini sağlayan enerjik transformatörler olarak kabul edilir.resim 69On bir ana çakra ve birkaç küçük çakra içeren çakra sisteminin Master Choa versiyonunu sergiliyor. Dalak, solar pleksus ve kalp çakraları ön ve arka yüzleri ile gösterilmiştir. Başlıca çakralar hakkındaki fikirleri şu şekildedir:

Taç Çakra: Başın üstü. Daha yüksek sezgi ve doğrudan merkez bilmek.

Alın Çakrası: Alnın merkezi. Daha düşük sezgisel merkez iç vizyon yoluyla erişilen zeka.

Ajna Çakra: Kaşların arasındaki ajña, soyutun merkezidir. akıl, irademizi yönlendirir.

Boğaz Çakrası: Boğazın merkezinde yer alan bu merkez, boğazımızın alt kısmını yönetir. zihinsel fakülte veya somut zihin.

Kalp Çakrası:Göğsün ortasında, bu duygusallığın merkezidir. kalp.

Solar Pleksus Çakra:Öndeki kaburgalar arasındaki oyuk alanda ve karşı taraf, bu merkez olumlu ve olumsuz alt duygularımıza hizmet eder.

Dalak Çakrası (İki Çakra): Karnın sol tarafında - aslında sol alt kaburganın orta kısmında - bu merkezde iki taraf var. Biri önde, diğeri arkada yatıyor. Bunlar dalağı kontrol eder ve enerji verir, vücuda hava pranası gönderir.

Göbek Çakrası:Göbek üzerinde, bu merkez sentetik bir altın chi üretir. meridyenler içinde prana dolaşımına yardımcı olur. Bu durumda chi, göbek çakrasında üretilenlerin yanı sıra bazen yerden veya havadan gelen bir dizi süptil enerjiyi tanımlar.

Meng Mein Çakra:Göbeğin arka tarafında, bu merkez kontrol eder ve böbreklere ve böbrek üstü bezlerine enerji verir.

Seks Çakrası: Kasık bölgesi, cinsel içgüdünün merkezidir ve üreme.

Temel Çakra: Kuyruk sokumunda bu merkez kök çakra görevi görür. hayatta kalma içgüdümüzü yöneten ve dinamik eylem için enerji üreten.[36]

EEGZERSİZ:**Taç Çakra Enerjisi ile Bir Alanı Temizlemek**

Bazı pranik şifacıların öğrettiği tekniklerden biri, görselleştirme kullanarak bir evi veya işyerini negatif enerjiden temizlemeyi amaçlar. Bu özel süreç, bir elektrik menekşe enerji ışınının görselleştirilmesini içerir. Bu enerji genellikle kenarlarında açık mor ile parlak beyaz olarak görünür. Yüksek benliğinizden yayılan olağanüstü derecede güçlüdür. Tepeden girer; taç çakranıza odaklanarak onu çekin. Bu enerjinin vücudunuzda aşağı doğru ve ellerinizin avuçlarına doğru hareket etmesine izin verin. Bu egzersizi yaparken pranik enerjiden başka enerji çağırmamalısınız. Bunu gönder

enerjiyi en az beş dakika veya bölgede daha ince bir ışık hissedene kadar odaya verin. Gerektiği kadar tekrarlayın.[37]

Bu bölümde ele aldığımız Asya geleneklerinden hangisi sizi en çok büyüledi? Asya'daki refleksoloji, akupunktur noktaları ve daha modern pranik şifa sistemlerine baktınız. Çin dantianları, Taocu yörüngeler, Zen hara çizgisi, Kore dahnjonları, Tay enerji hatları ve Japon shiatsu noktaları ile Dr. Kubota ve pranik şifa. Her biri kendi yolunda çakraları ve çakra tıbbıyla ilgili geniş tabanlı fikirleri içerir. Her zaman çakralarla başlar ve geri döneriz.

Başkalarını ziyaret etmek için o kıtayı terk ederken, sizi kalbinizdeki Asya geleneklerini onurlandırmaya davet ediyorum. Afrika, Eski Avrupa, Orta Doğu ve Amerika'nın büyüleyici sistemleri ve gelenekleri arasında dolaşmaya şimdi hazırlanın.

[içerik]

Part 7

Afrika, Avrupa, Orta Doğu ve Amerika Kıtasında Kadim Çakra Sistemleri

> HSİZİNLE KAZANMAKen iyi öğütlere kulak verin: bakın
> ateş ışınları ve elinizden gelenin en iyisini düşünün
> yargı.
>
> GATHAS, YASNA30.2, D
> INSHAWİRANİ TERCÜME

WÇakra ilmini Hindistan'ın veya belki de Asya'nın tek eyaleti olarak düşünme eğilimindeyim, ancak bu sadece tarihsel olarak ayakta kalmamakla kalmaz, çakra tıbbının güzelliğine ve bilgeliğine tam olarak hizmet etmez. Afrika, Orta Doğu, Avrupa ve Amerika'daki eski zamanlarda, bu "ışık yıldızlarının" esnekliğini ve evrensel uygulanabilirliğini vurgulayan çakraların ve çakra benzeri cisimlerin tasvirleri ortaya çıktı.

Pek çok spiritüel yaklaşımda mevcut olan “yukarıda nasılsa, aşağıda da öyle” kavramı ilginç bir soruyu gündeme getiriyor: Eğer çakralar insan formundaki açık ışık noktalarıysa, bunların göklerdeki kökenleri nedir?

Buna verecek bir cevabımız yok ve aslında soruyu sormanın amacı da bu değil. Bunun yerine, İndus ve Asya havzalarında parıldayan aynı bilginin dünyanın diğer bölgelerine de yayıldığı fikrini vurgulamak istiyorum. Bunu söylemenin başka bir yolu, bir popülasyona gülümseyen İlahi'nin herkese gülümsediğidir, bu nedenle dünyadaki kültürlerin ilahi enerjiyi fiziksel formlarında deneyimlemiş ve onu anlamak, tanımlamak ve onurlandırmak için kendi yollarını yaratması şaşırtıcı değildir.

Anketimize bölümde başlıyoruz26, “Afrika Kıtası”, birçok farklı kültürü kazmamıza izin veren geniş bir alan. Afrika'nın kuzey ucunda yer alan ve klasik çakra keşiflerimizi yansıtan kozmos, tanrısallık, ruh ve Hayat Ağacı hakkındaki eski teorileri incelediğimiz Mısır, misafirliğimize dahildir. Ardından, modern Batılı okült sistemlerimizi ve derinden mistik Yoruba sistemini ürkütücü bir şekilde yansıtan Zulu'nun çakra benzeri fikirlerine dalıyoruz.

Bölüme kuzeye doğru ilerlerken27"Eski Avrupa'nın Çakra Sistemleri", Avrupa kıtasında zengin ve çeşitli kültürlerin yanı sıra çeşitli çakra ilaç sistemleri buluyoruz. İskandinavya ve Töton dünyalarına indikten sonra, bir adım güneye, Britanya Adalarına doğru ilerliyoruz. Bölümde28, “Orta Doğu”, Zerdüştlük, İslami Sufizm ve eski bir manevi çalışma olan Yahudi Kabala dahil olmak üzere dünyanın en eski dinlerinden bazılarını vurgulamak için perdeyi araladık.

Tüm bu alanlardaki çakra tıbbı kavramlarını ve uygulamalarını incelemenin bu kadar önemli olmasının nedenlerinden biri, Afrika, Avrupa ve Yakın ve Uzak Doğu'dan insanların hepsinin, çakraların geleneksel ülkesi olan Hindistan'ı doldurmuş olmasıdır. Australoid grubu yaklaşık 60.000'de Afrika'dan Hindistan'a geldi.M.Ö.animist bir dini yanlarında taşıyorlar. Yakın ve Uzak Doğu'dan Dravid ve Moğol halkları 10.000 ile 8000 arasında karaya çıktılar.M.Ö.ve Hint-Avrupalı Kafkasyalılar 6000 ile 4000 arasında kaymıştır.M.Ö..1Antik tarih boyunca İsrail'den Mısır'a, Afrika'dan Yunanistan'a, Asya'dan Mısır ve Yunanistan'a, Roma'dan Avrupa'ya ve diğer kültürlerden başka kültürlere diasporalar, ziyaretler ve göçler meydana geldi. Yunanistan, Mısır ve Hindistan arasında bağların olduğu iyi kurulmuş; bu nedenle, ışık tekerleklerimiz uzun zamandır yolcu olmuştur.

Örneğin, Platon ve Pisagor, diğer ünlü Yunanlılarla birlikte eğitim amacıyla Mısır ve Hindistan'a gittiler ve Platon'un öğretilerinde Vedalarda ele geçirilen bilgilerin aynısını buluyoruz.2bu*Puranalar* Bir noktada eski Hint krallarının tehlikeden kaçarak Mısır'a ulaştıklarından ve orada bir krallık kurduklarından bahsetti. Bu tür diğer krallık grupları da Güney Amerika, Mezopotamya, Kuzey Avrupa ve hatta Platon'un yazılarında bahsettiği kayıp kıta Atlantis'e yerleşti. Vedik medeniyetler arasındaki dilsel benzerlikler

ve diğer kültürler bugün bile belirgindir. Örneğin, Sibirya göçebeleri ve Kuzey Amerika Lakota Siyuları bu terimi kullanırlar.*garuda*"gökkuşağı kartallarını" tanımlamak için.[3]

Dünyayı birbirine bağlamayı bitirmek için, bölümde Amerika'yı ziyaret edeceğiz.29, çakra zenginlikleri için Kuzey, Orta ve Güney Amerika'yı kazıyor. Keşfimiz, Hopis ve Cherokees gibi Kuzey Amerika'nın toprak temelli kabilelerini, Mayalar gibi Mezoamerikan kültürlerini ve Aztek ve İnka uygarlıkları da dahil olmak üzere Güney Amerika'nın karmaşık toplumlarını içerecektir. Çakra ideolojileri Batı Yarımküre'de mevcuttur ve Amerika'nın neredeyse her yerden göçmenlere ev sahipliği yaptığı göz önüne alındığında, bu pek şaşırtıcı değildir. Ama sonra tekrar, Amerika'nın aslında daha erken bir yaştan aktarılan çakra bilgisinin doğum yeri olduğu konusunda cesaret verici bir olasılık var. Bölümde 29Bu fikri, dünün hikaye anlatıcılarının çoğunun kronikleştirdiği sözde kayıp medeniyetler olan Lemurya ve Atlantis efsanelerinin bir tartışmasıyla keşfedeceğiz.

Ebedi ve ölümsüz çakraları ilk kez tasarlayan grup hangisi olursa olsun, bu bölümde yer alan kültürlerde bu fikirlerin araştırılması, gerçek çok yönlü bir mücevher olan çakranın yansımalarını daha eksiksiz bir şekilde gösterecektir.

[içerik]

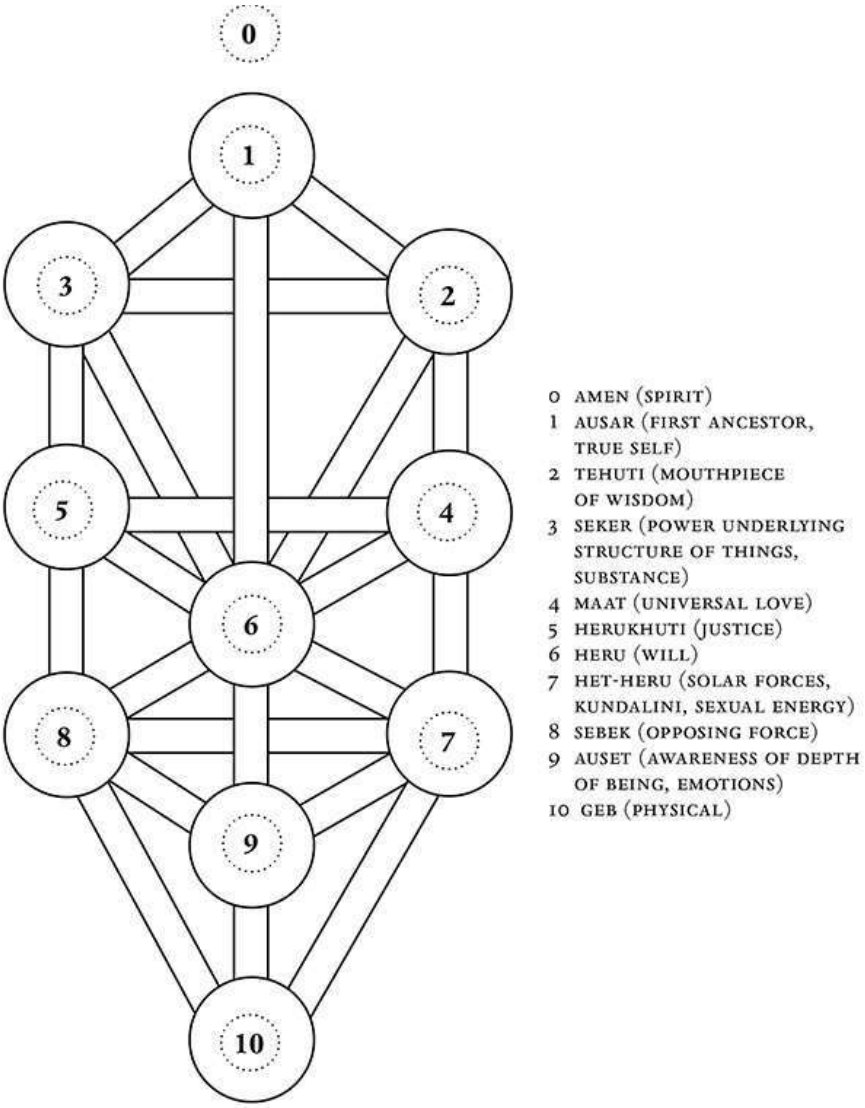


Afrika Kıtası

iİSTEMEKnefes al
manevi.

Mısır kültürünün tarihi altın madeninden Zulu'ların anavatanlarına kadar Afrika'ya girdiğimizde, çakraların kendilerinin yanı sıra çakra tıbbının göstergesi olan felsefeleri de buluyoruz; çakra tıbbı gelenekleri açısından zengin bir kıtadır. Aslında, bazı uzmanlar Afrika'nın çakra bilgisinin ilk kaynağı olup olmadığını merak ediyor. En azından, bu kitap boyunca açıkça görüldüğü gibi, çakra sistemi, Afrika'da bulunanlar da dahil olmak üzere çok sayıda kültür arasında iç içe geçmiş durumda.

Mısır da dahil olmak üzere Afrika'da süptil enerji felsefeleri ve uygulamaları nasıl yerleşti? Teorilerden biri, Doğu Hindistan, Rusya bozkırları ve çoğu tarihsel anlatımda çakra bilgisi ile bağlantılı olan Dravidyalıların aslında Etiyopya'dan gelmiş olabileceğidir. Antik çağda Yunanlıların ve Mısırlıların Etiyopyalı dediği siyah Kızılderililer vardı. Bir teori, nihai Hindistan Etiyopyalılarının Afrika'dan Hindistan'a göç etmesi ve daha sonra birçoğunun Afrika'ya geri dönmesidir. Bu dönüş hareketinin bir parçası olarak Mısır kültürünün gelişmesine yardımcı oldular. Daha sonraki bir tarihte, Kafkas Aryan ırkı da Hindistan'ı işgal etti ve Hint-Aryan ve siyah Dravidyalıları karıştıran bir nüfusa neden oldu. Yine başka bir teori, İndus Vadisi'nin orijinal yerleşimcilerinin Etiyopya'ya göç ettiğini ve ardından Mısır'a ve ardından İndus Vadisi'ne geri döndüğünü iddia ediyor. Ancak, Tarihin antik Yunan babası olan Herodot bile birçok Mısırlının Afrika kökenli olduğunu iddia etti ki bu da Mısır'ı bu bölümde ele almamız açısından önemli bir tartışma noktasıdır. Bunu destekleyen bir örnek olarak, birçok Hindu tanrısı siyah olarak tasvir edilmiştir ve bunun nedeni bu göç modeli olabilir. Ayrıca, hanedan öncesi Mısır ve Afrika uygulamaları ile eski tantrik inançlar arasında yüzlerce benzerlik vardır. Pek çok tarihçi, en azından ilk Mısırlıların, Hint Hindu kavramlarına ek olarak Yunan, Yahudi ve daha sonra İslam ve Hıristiyan felsefelerini etkileyen Afrika inançlarından büyük ölçüde etkilendiklerine inanıyor. Bunu destekleyen bir örnek olarak, birçok Hindu tanrısı siyah olarak tasvir edilmiştir ve bunun nedeni bu göç modeli olabilir. Ayrıca, hanedan öncesi Mısır ve Afrika uygulamaları ile eski tantrik inançlar arasında yüzlerce benzerlik vardır. Pek çok tarihçi, en azından ilk Mısırlıların, Hint Hindu kavramlarına ek olarak Yunan, Yahudi ve daha sonra İslam ve Hıristiyan felsefelerini etkileyen Afrika inançlarından büyük ölçüde etkilendiklerine inanıyor. Bunu destekleyen bir örnek olarak, birçok Hindu tanrısı siyah olarak tasvir edilmiştir ve bunun nedeni bu göç modeli olabilir. Ayrıca, hanedan öncesi Mısır ve Afrika uygulamaları ile eski tantrik inançlar arasında yüzlerce benzerlik vardır. Pek çok tarihçi, en azından ilk Mısırlıların, Hint Hindu kavramlarına ek olarak Yunan, Yahudi ve daha sonra İslam ve Hıristiyan felsefelerini etkileyen Afrika inançlarından büyük ölçüde etkilendiklerine inanıyor.[1]



İRESİM70 - TSAHİP OLMAKKAMİTİKTREE OFLIFE:Bu, her biri gökten birer yol ve yerden bir dönüş olan dünyanın yaratılışıyla ilgili küreleri gösterir. “Mısır Enerji Cisimleri” bölümü, küreler içindeki bu konumları kürelere aktarır.

çakralar.LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Teknik olarak Afrika kıtasının bir parçası olan Mısır, her zaman metafizik ilkelerin ve uygulamaların merkezi olmuştur ve bir zamanlar siyah tenli insanlar tarafından işgal edilmiştir. Kamitanlar (aynı zamanda Kemetikler ve Khemetikler) olarak adlandırılanların, Kamit'i veya Mısır'ın ilk zamanlarını kuran Afrikalılar oldukları ve hatta ilk piramitleri inşa etmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Bağlam olarak, büyük kralları 10.000 civarında iktidardaydıM.Ö.. Büyük olasılıkla, aynı insanlar Asya'ya ve hatta

Çin, Aryanlar ve diğerleri tarafından işgal edilene kadar hüküm sürdü. Mukaddes Kitabın Mısırlıların ve Etiyopyalıların Nuh'un oğlu Ham'ın torunları olduğunu ve halklar arasında daha da döngüsel bağlantılar oluşturduğunu öne sürmesi ilginçtir.[2]

Kesin olarak bildiğimiz şey, bu eski Mısırlıların, Kamitik maneviyat ve tıbba taşınan ve aynı zamanda Afrika Zulusunun manevi uygulamalarının temeli olan düzenli bir enerji kozmolojisini takip ettikleridir. Afrika'nın daha derinlerinde bulunan Yoruba halkı, benzer bir kozmolojiyi ve alabileceğiniz kadar ortak bir çakra anlayışını paylaşıyor:*orishalar*ya da bedende yaşayan ruhlar. Bu kültürlerin tümü, Hindu sistemlerine benzer şekillerde enerji bedenleri ve ilkeleri hakkındaki kavramları içerir. Ayrıca Zulu ve Kamitik sistemler, Yahudi Kabala'sına benzer bir Hayat Ağacı'na sahiptir. Mısır Kom Ombo Tapınağı'nda Kamitik Hayat Ağacı'nı öne çıkaran ilk Mısırlıların yaptığı gibi, Yoruba felsefelerini de ağaçta bulabiliriz.

Bölümde okuyacağınız gibi28, Kabala, Yahudi mistikleri tarafından geliştirilen, yaratılışı inceleyen kutsal bilimdir. İncil'de ise bir İbrani olan Musa'nın Mısır'ın bilgeliği ve büyüsü hakkında bilgili olduğu ve aslında Mısırlı bir rahip olduğu belirtilmektedir. Sonunda, Mukaddes Kitabın meşhur bir şekilde tanımladığı gibi, Musa, kavmini önceki dört yüz yılı geçirdikleri Mısır'dan çıkardı. Bu olaylar dizisi bana, Yahudi halkının bilgilerini Mısırlılardan kendilerinin yaratmak yerine Mısırlılardan almış olabileceklerini düşündürüyor. Aslında, daha önceki Mısır sistemi, en azından Firavun Khufu'nun saltanatına ve 3900'deki üçüncü hanedanlığa kadar izlenebilir.M.Ö.. Mısır ve Afrika'dan, 900 ile 300 yılları arasında Afrika topraklarına ayak basan ilk YunanlılarM.Ö., çakra tıbbının güzel sözlerini Batı'ya yayabilirdi.[3]

Afrika temelli sistemleri incelerken, süptil enerji sistemine çeşitli Mısır yaklaşımlarını keşfetmeden önce Kamitik Hayat Ağacı ile başlayacağım. Daha sonra Zulu ve Yoruba kabilelerinin bilgisine değineceğim. Sonunda, tartışma yoluyla tasvir edeceğim veresim 70, tüm bu yaklaşımların nasıl birleştiği, Afrika'nın bazı bölgelerinin birleşik çakra ilhamının gerçek bir kaynağı olduğu önerisini ilerletiyor.

Kamitik Hayat Ağacı

Kamitik Hayat Ağacı, insanlığın yolculuğu da dahil olmak üzere, Tanrı'nın dünyayı yarattığı sürecin bir diyagramıdır. Olarakresim 700'dan 10'a kadar numaralandırılmış, her biri farklı bir gerçeklik düzeyini temsil eden on bir küre olduğunu gösterir. Ağacın tepesinde ve üstünde bulunan 0 küresi, somut dünyanın başlangıcından önceki Tanrı ve yaratılışın durumuna karşılık gelir. Tanrı'nın bu yönü çeşitli şekillerde Amen, Atum, Aten, Nu veya Nut olarak bilinir. (Bu örnekte, bu bölüm ilerledikçe açıklayacağım başka ilahi ve enerjisel referanslar vardır.) Bu, Tanrı'nın farklılaşmamış potansiyeldeki halidir, bir tür ilkel sistir. Amin içindeki iki ikili ilke, zihin (bilinç ve iradeye bölünmüştür) ve madde ve enerjidir. Temelde Amen olarak Tanrı hareketsizdir ve titreşmez. Ancak yaratılışın var olması için titreşim olması gerekir. Yaratılışı yöneten ilkelerden biri akıl, diğeri ise maddedir.

Bu sisteme göre Tanrı dünyayı deneyim sahibi olmak için yaratmıştır. Fiziksel olduğumuzda, yaradılışın sonucu olan ağacın dibindeki 10. küre içinde yaşıyoruz. 1'den 9'a kadar olan küreler, yaratılışın işlevsel aşamalarıdır ve ruhsal doğamızı temsil eder. Aşağıya giden yol yaratılış yoludur ve yukarıya giden yol ise bizim ilk halimize dönüşümüzdür. Sayılarla isimlendirilen ve aynı zamanda ilgili Kamitik tanrıya göre işaretlenen kürelerin anlamları şu şekildedir:

Kürelerin Anlamları

Küre 0: Amin, diğer isimlerin yanı sıra; Tanrı; gizli tanrı. **Küre 1:**Ausar (eril); Tanrı dünyada tezahür eder. **Küre 2:**Tehuti veya Djehuti (eril); tanrının her şeyi bilmesi. **Küre 3:**Şeker (eril); güç sözleri; yaratma gücü. **4. küre:**Boyut (kadınsı); ilahi kanun, hakikat, uyum. **Küre 5:**Heruhuti (eril); ilahi yasanın uygulanması. **küre 6:**Heru (eril); insan iradesi.

küre 7: Het-Heru (dişil); neşe, hayal gücü, libido, güzellik. **küre 8:**Sebek (eril); mantık, akıl, inanç, iletişim.

Küre 9: Auset (kadınsı); ruh, hafıza, öğrenme, alıcılık, bağlılık, beslemek; kişiliğimizi oluşturan her şey.

Küre 10: Geb (eril); beden, et, hayvani duyular, hareket, duygu.

Küreler ve yedi geleneksel Hindu çakrası arasındaki bağıntıları biraz daha ileride bulacaksınız.

Erken Mısır Enerjisi

Mısır kültürü, çakralara benzer inanılmaz bir kavram zenginliğine sahiptir. Bu nedenle, birkaç ezoterik, Mısır fikirlerinden çakra benzeri sistemler formüle etti ve Mısır felsefelerini erken Dravid veya Sümer felsefeleriyle ilişkilendirdi. Örneğin, aşağıda açıklanan bir tür enerji bedeni*Mısır Ölüler Kitabı*, kaynaklanan*Piramit Metinleri*üçüncü bin yılınM.Ö., çakraların yaptıklarına benzer faaliyetler gösterir. Bu enerji bedeni denir*ka*.

Eski Mısırlılar, ka'nın, vücudun içinde yaşayan, yaşayan bir kişinin gölge figürü veya manevi ikizi olduğuna inanıyorlardı. Anlamı Sümerce kelime ile ilgili olabilir. *araba*, "Bağlamak" ve Proto-Dravidian kelimesine*araba*"düğüm" ve "dönmek, döndürmek, döndürmek" anlamına gelir. Dolayısıyla ka ile bir bağlama görevi gören, düğüm gibi görünen ve dönen çakra arasındaki benzerliklerden birini görüyoruz.[4]

Çakra felsefesi ile Mısır kozmolojisi arasındaki bir diğer benzerlik, her ikisinin de yaşam enerjisini kucaklamasıdır. Hinduizm'de bu enerji kundalini ve pranadır; Mısır'da*sekhem*nefes çalışmasıyla uyumlu hale getirilebilen, vücudun kanallarında dolaşan yaşam enerjisi görevi görür.[5]Ka bir çakraya, sekhem'e prana veya kundalini'ye, vücudun kanalları nadilere benzer ve nefes çalışması tantrik, Vedik ve yogik bir kavramdır.

Sekhem Hindu geleneğinde prana veya kundalini ile ilişkili olsun, kundalini Mısırlıların mitolojisinde mevcuttu. Heka, iç içe geçmiş iki yılanı tutarken ka'yı harekete geçiren, tıp da dahil olmak üzere sihir tanrısıdır. Aslında, kelime*heka*Bir kişinin büyük güç ve enerjiye sahip olan kısmı olan ka'nın aktivasyonunu ifade eder.[6]

Eski Mısır simya okulu da çakraolojide bulunanlara benzer kavramlar kullandı. Hermetik düşünce büyük olasılıkla Mısır'da ortaya çıktı, erken bir metin 200 civarında başladı.CEinsanın ruh ve maddenin buluşma yeri olduğunu ortaya koymaktadır.[7]Hermetik gelenekte, ruhsal aktivasyon, iki yılan tarafından birbirine dolanmış kanatlı asa olan caduceus ile sembolize edilir. Bölümde incelediğimiz gibi2, asa omurgayı temsil eder (sushumna); yılan, kundalini; ve kanatlar, altıncı veya yedinci çakra.[8]

Mısır ilkelerine çakra bağlantıları öneren sistemlerden birkaçı aşağıda verilmiştir.

Mısır Enerji Organları

Eski Mısırlılar birkaç farklı enerji bedenini ve ruhun yönlerini benimsediler. Farklı kabul edilmelerine rağmen, yine de birbirleriyle etkileşime girdiler. En sık başvurulanları sunduktan sonra, bu bilginin demirlemiş olduğu çakra tabanlı enerji sistemlerinden birini ortaya çıkaracağım.

TSAHİP OLMAKENERJİBODIES

Sahu:Şanlı ruhsal bedenimiz sahu, ka'mızı dünyaya taşır.
ölümden sonra cennet.

Daha Yüksek Ka:*Ka*"çifte" veya "hayati güç" olarak tercüme edilir. Bu daha yüksek öz.

Alt Ka:Çift animasyon ilkesi.

Khu (Akh olarak da bilinir): Terim, "dönüştürülmüş ruh, “parlayan” veya “aydınlık olan” ve bizim yüksek benliğimizi, ahirette alacağımız formu temsil eder.

Khaibit (Haidit ve Shwt olarak da bilinir): Bu bizim gölgemiz veya daha düşük doğa, duyular tarafından yönetilir.

Aufu: Yukarıdaki her şeyi içeren fiziksel beden.

Khab (Khat olarak da bilinir): Bu olmadan fiziksel beden bilinç. olarak anılır*ht*veya*jrw*, hayattayken "biçim" veya "görünüş" ile eşdeğer kelimeler. Ölümde, beden denir*hat,*veya "bozulabilir".

AspektlerÖfSpirit

Ba: Ruh gibi, ba da fiziksel olmayan tüm niteliklerimizi temsil eder.

Ab: Vicdan ve aklın kalbi veya koltuğu. **Şekem:**İlahi güçlerimize ve yaşam enerjimize atıfta bulunmak.

Ren:"İsim" anlamına gelen ren, tezahür etmemizi sağlar. Adına bir şey onu tezahür ettirmektir.

*Not:*kutupsal enerjiler*ba*(saf ruh) ve*khab*(brüt beden) denilen yoğun enerji bedenini üretir.*khaibit*.

Şimdi yedi klasik Hindu çakrasının birkaç Mısır bedeni veya ruhun yönleriyle nasıl ilişkili olduğuna dair bir örneğe bakalım. Ayrıca Mısır bedenleri (ve ilişkili Hindu çakraları) ile Kamitik Hayat Ağacı arasındaki ilişki de açıklanmaktadır. Bahsedilen küreler Hayat Ağacı ile ilgilidir; kullanmak resim 70kürelerin nerede olduğuna bakmak için bir model olarak. Örneğin, 10. kürenin alt yarısı veya Geb, Khab ve birinci çakra ile ilgilidir.

Birinci Çakra:Hab
Fiziksel beden ve küre 10'un alt yarısı ile ilgilidir.

İkinci Çakra:Haybit
Duyusal doğamız ve kürenin üst yarısı 10.

Üçüncü Çakra:Sahu
7, 8 ve 9 küreleri ile ilgili, taşıyıcı bir ruhsal beden.

Dördüncü Çakra:Ab
İlahi ve dünyevi arasında aracılık yapar ve 4, 5 ve 6 kürelerine karşılık gelir.

Beşinci Çakra:Şekem
Yaratıcılığın ve gücün dile getirilmesini vurgular ve 3. alanla ilgilidir.

Altıncı Çakra:Khu
Ruhun kehanet yeteneği olarak, 2. küre ile ilgilidir.

Yedinci Çakra:Ba
Doğaüstü ve ilahi alemdeki her şey; 1. küreye bağlı.[9]

Mısır'ın Yedi Gücü

Sebai Muata Abhaya Ashby, Sema Enstitüsü-Tapınağı'nın kurucusu ve eski Afrika ve Mısır konusunda uzmandır. Çeşitli yoga türlerinde uzmanlığı olan Karen Clarke-Ashby ile birlikte, eski Mısır fikrini ince omurgada yedi enerji girdabı fikrini sunuyor. Bu girdaplar, Sephek Ba Ra veya Ra'nın Yedi Ruhu olarak adlandırılsalar da, çakralarla karşılaştırılır. Bu Ruhlar, yedi evrensel güç olarak da görülebilir.

Bu paradigmada, her birinde birçok alt seviye bulunan yedi yaratılış seviyesi ve ayrıca toplam yedi bilinç seviyesi vardır. Görev, bilgelik ve erdem yoluyla yedi bireysel enerji merkezini evrenin yedi gücüyle uyumlu hale getirmektir.

Bu yedi güç aslında tersine aktarılır: yedinci çakranın gücü birinci güçtür ve birinci çakranınki yedinci güçtür.

Bu çakra tabanlı sistem aşağıdaki gibidir. Tanımlanan, çakra veya seviyenin yanı sıra gücün adı ve niteliklerinin tasviridir.

Birinci Çakra: Sefekht

Sheshat olarak da bilinen bu, bedenimizi fiziksel düzlemde yansıttığımız seviyedir. Sefekht aslında “yedi” anlamına gelir ve tüm “yedilerin” maddi gerçeklikte – yedi katlı birlik, yedi ışık rengi, gamın yedi sesi vb. – oluşmasına izin vererek tezahür etme terimidir.

İkinci Çakra: Tekh

Burası yaratmak için kozmik enerjiyi kullandığımız yer. Tekh, özümseme gücüdür.

Üçüncü Çakra: Ab

Ob olarak da adlandırılan bu, güç ve iradenin merkezidir. Ab, arzulamanın gücüdür.

Dördüncü Çakra: keper

Burada ikinci ve manevi bir doğum olasılığına açıyoruz. Kheper, oluş ve oluşumla ilgili dönüşümlerin ilkesidir. Bizi gerçekleştirme dünyasına açar.

Beşinci Çakra: sekhem

merkezi olarak da bilinir.*orta ağ*ya da ilahi konuşma. Bu merkezde sevgi alırız ve ihtiyaçlarımızı iletiriz. Sekhem, yeni bir hayat yaratırken aynı zamanda birleştirilen unsurları yok edebilen bir ateştir.

Altıncı Çakra:Daha

Bu, Heru'nun Gözü, sezgisel görme ile ilgilidir. İlginçtir ki, eski kelime *daha fazla*hem "piramit" hem de yaratılışı gözetleyen "sağ göz" anlamına geliyordu. Mer, ikilikleri bir araya getiren çekim gücüdür.

Yedinci Çakra:Ikh

Bu merkezde birincil enerjilerimiz tek bir bütün halinde birleşir. Bu güç sır olarak görülmüş, ancak temelde ruhun mutlak gerçeklikle birleşmesinden yaratılmıştır.[10]

Zulu Enerji Organları

Zulu halkı istihdam*sangomalar*veya geleneksel şifacılar, güney Afrika'daki diğer geleneklerde olduğu gibi, bütünsel bir şifa biçimini gerçekleştirmek için. Bu şifa biçiminde, ataların yaşayanlara rehberlik etmeye ve yardım etmeye devam ettiği inancı ve daha sonraki Batı sistemlerinde yankılanacak olan enerji bedenlerinin kullanımı vardır.

Teknikleri çoktur ve sangomaların ataları çağırdığı kutsal bir şifa kulübesinin kullanımını içerir. Dans etmek, ilahi söylemek ve davul çalmak, psişik yönlendirme, kemik atma ve rüya yorumuna eşlik edebilir. Zulu geleneğine göre, 1900'lerin başında Zulular tarafından öğretilen Kafkasyalı Patrick Bowen'a göre, bu geleneğe gömülü olan, Ruh'un yedi seviyesi ile ilgili çeşitli enerji bedenlerinin bilgisidir. Aşağıda Bowen'in bu enerji bedenlerine ilişkin açıklaması, onlar için Zulu terminolojisi ve enerji bedeni ile buna karşılık gelen Teosofik gerçeklik seviyesi arasındaki ilişki yer almaktadır.

- Fiziksel beden (*umzimba*)
- Eterik beden (*isltunzi*); fiziksel bedenin eterik karşılığı
- Alt akıl (*amandal*); yaşam gücünü ve enerjisini tutar
- Hayvan zihni (*utiwesilo*); tutkular, duygular ve içgüdüler
- İnsan zihni (*utiwomuntu*); bilinç, akıl, yüksek duygular
- Manevi zihin (*utiwetongo*); ruhsal farkındalık yaratan daha yüksek planlar
- ışın (*itongo*) veya evrensel ruhun kıvılcımı[11]

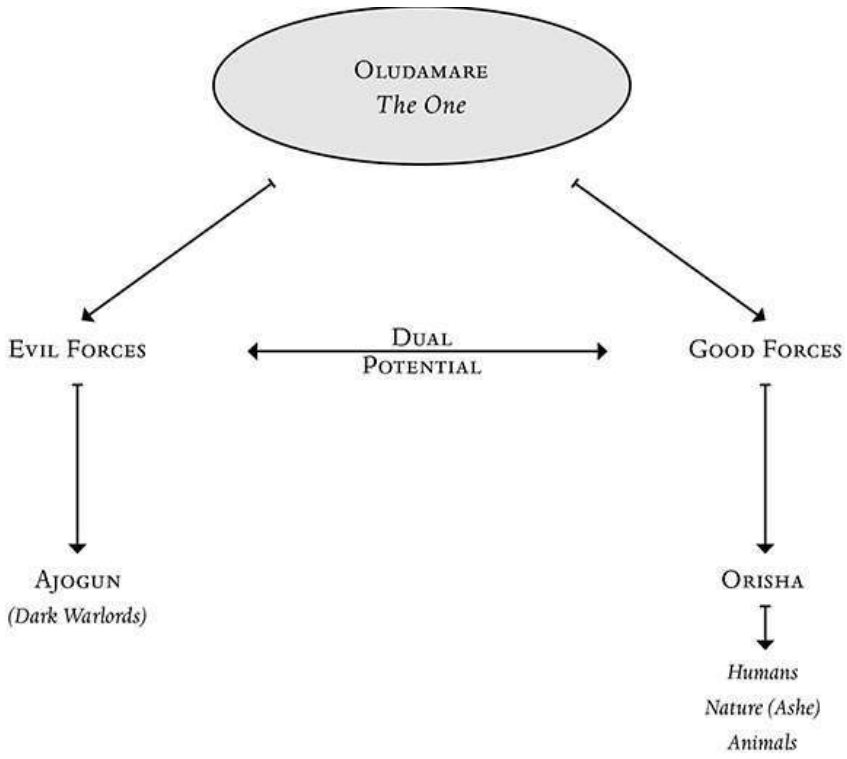
Yoruba Çakra Sistemi

Zamanın katmanlarını geriye doğru soyun ve Afrika kıtasının derinliklerine seyahat edin ve başlangıçta Nijerya ve Benin halkı arasında geliştirilen Yoruba dininin uygulayıcılarıyla tanışacaksınız. Yoruba dini ilkeleri, çakraları içeren felsefeleri ve sistemleri olan ayurveda kadar kapsamlı bir ilaç için de geçerlidir.

Yoruba halkı, biz doğmadan önce Olodumare denilen Tanrı'nın önünde durduğumuza ve kaderimize karar verdiğimize inanır. Kim olacağız? Kiminle tanışıyoruz? Biz ne yapacağız? Nasıl hizmet edeceğiz? Bunlar ve diğer konular haritalandırılır ve daha sonra doğar doğmaz unutulur. Neyse ki reenkarne olabilir ve arayışımız üzerinde çalışmaya devam edebiliriz. Budizm ve Hinduizm gibi manevi yaklaşımlar, reenkarnasyonu kişinin geçmesi gereken bir şey olarak değerlendirirken, bu, bir tür ikinci şans olarak kabul edilen Yoruba dininde böyle değildir.

Olodumare, Hinduizm'deki Brahman'a benzer, saygı duyulur ancak her gün yaklaşılmaz. Bunun yerine, insanlar*orishalar*, insanlık ve tanrısallık dünyaları arasında aracılık yapan varlıklar. Bunlar Katolik azizlere benzerler ve çoğu, özellikleri bakımından son derece insanidir. Genel olarak, karışık özelliklerine rağmen, yararlı olarak kabul edilirler ve genellikle dans ve diğer ritüeller sırasında onları çağıran tapanlarının bedenlerinde yaşayabilirler. Karşı denge, negatif kuvvetler olarak adlandırılır.*ajogun*kazalardan depresyona kadar her şeye neden olabilir. Sağlığı ve esenliği elde etmek için genellikle ajogundan kurtulmak gerekir.

Pek çok kültür gibi Yorubalar da evrensel bir enerjiye inanırlar.*kül*. Bu kutsal yaşam gücü, değişime neden olma gücüne sahiptir ve kandan şimşeklere kadar her şeyin içinde tutulur.[12]içinde görebileceğiniz gibiresim 71Yoruba kozmolojisi, diğer pek çok ruhsal sistemde mevcut olan temel ilkeleri içerir.



İRESİM71 - TSAHİP OLMAKYORBACOSMOLOJİ:Yoruba felsefesi başlar ve hepsinin tek kaynağı olan Oludumare ile biter. İnsanlar olarak, insan formuna sahibiz ve orisha ve ajogun denilen görünmez varlıklardan etkilenen ashe (yaşam gücü) ile canlanıyoruz. ve doğru ile yanlış arasında seçim yapabilir.LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Yoruba Tıp:Kehanet Sanatı

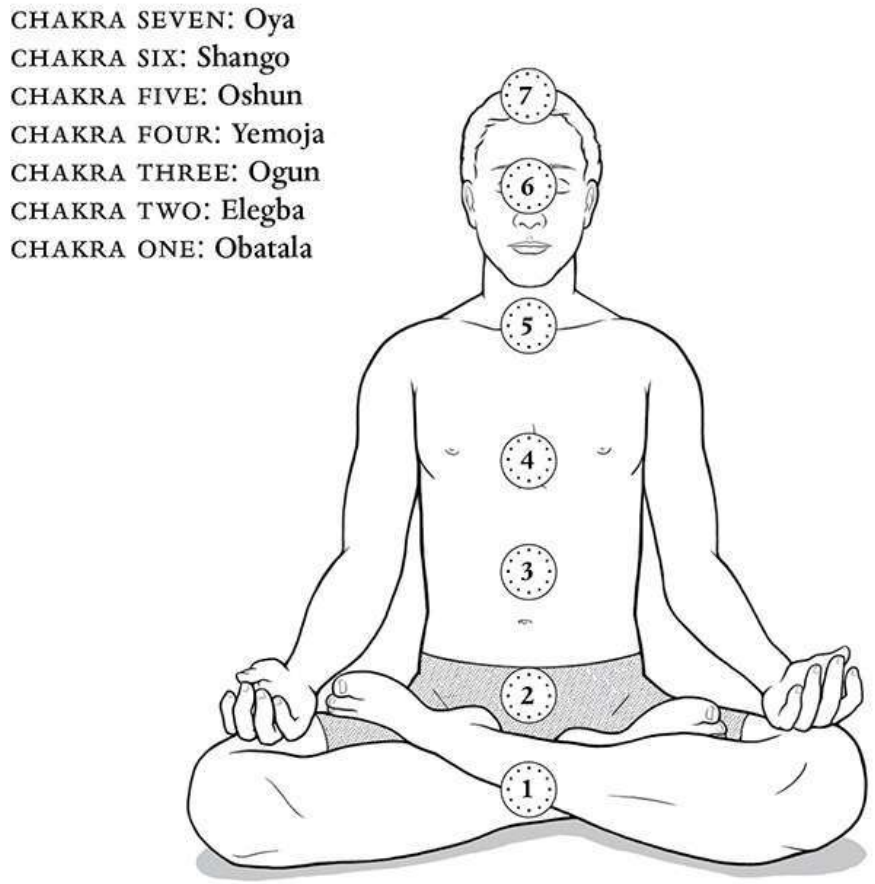
Çakraları kullanmak, Yoruba halkının tıbbının bir parçasıdır.*Ifa Derlemi*, dört bin yıldan daha uzun bir süre önce mistik Orunmilla'ya açıklanan dini bir metin. Bu sistem, Afrikalı kölelerle birlikte seyahat eden Afrika kıtasında ve Karayipler ve Güney Amerika'da hala yaygın olarak uygulanmaktadır. Ancak Yoruba tıbbı, eski geleneklerden bile daha eski geleneklerden kaynaklanmaktadır.*Ifa Derlemi*. Arkeologlar, 2000 ve 500 yılları arasında Doğu Afrika nüfusunun Nil ortasından - veya Mısır'dan - Nijer'in ortasına trans-Afrika rotası boyunca göçüne kadar takip ediyor.M.Ö..

Bu bölge uzun zamandır, belki de 65.000'den beri yerleşmişti.M.Ö., birçok kültürden insanlar tarafından, aralarında kendilerini Yoruba olarak adlandıran insanlar. Yoruba halkının başlıca yerleşim yerlerinden biri Mısır'daydı.

1292'deki on dokuzuncu hanedanlığa kadarM.Ö., sadece siyah bireyler tarafından yönetiliyordu. Birçoğu kendilerini Nubian olarak adlandırdı, ancak Sudan, Nubia ve eski Mısır'a yerleşen önemli sayıda "Yorubyalı" da vardı. Bilgilerini bu alanlara taşıyan kadim, kültürlü ve mistik insanlardı. Bununla birlikte, tıp ve inançları, şifalı otlar, kehanet, ritüel, şeytani salıverme ve en önemlisi sihir bilgisi de dahil olmak üzere Mısır felsefesinde sırılsıklamdır.[13]

Mısır ve dolayısıyla Yoruba tıbbi sistemleri, iki yaratıcı ilke ve dört elementin bilgisini içerir. Ruh ve beden ayrı düşünülmez; daha ziyade, iki açıdan tek varlığız. Ayrıca patolojik toksinler ve diğer vücut sistemlerine ek olarak beyin, omurilik ve merkezi sinir sisteminin önemi konusunda bir anlayış vardı. Eski Mısırlılar ışığı cildi beyazlatmak gibi terapötik olarak bile kullandılar.

Birincil orishalar, fiziksel bedene de yayılan meleksi varlıklar olarak kabul edildi. Yedi büyük orisha'nın her biri vücudun belirli bir bölgesinde içselleştirilecek, böylece bedeni Bir'e veya Olodumare'ye ve serbest kül akışına açacaktı. Diğer bir amaç, bir kişiyi vücutta kilitli olan herhangi bir ajogundan kurtarmaktı. Bu aktivite, genellikle orisha ve vücut bölgesine özgü şifalı otlar, yiyecekler, danslar ve benzerleri kullanılarak gerçekleştirilebilir. Ve gördüğünüz gibiResim 72, orisha alanlarının her biri standart Hindu çakralarından biriyle ilgilidir.



İRESİM72 - TSAHİP OLMAKYORBACHAKRASSİSTEM:çakra yerleri şunlardır Oludamare'den yayılan ve bize daha yüksek düzeyde yardımcı olan varlıklar olan orisha'ların yaşadığı bilincine varır ve iyileşmeyi sağlar.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Aşağıda, her orisha'nın adının bir çakra ile eşlendiği çeşitli orishaların bir açıklaması bulunmaktadır. Her orisha'nın sağladığı nitelikler, fiziksel karşılıkları ve Yoruba çakra tıbbı için bir dizi faydalı bitki dahildir.

Obatala Orisha: İlk Çakra

Obatala, insan biçiminde bir yaratıktır. Saflık ile beyaz, hastalıkları ve deformiteleri iyileştirir. Bu orisha vücudun beynini, kemiklerini ve beyaz sıvılarını yönetir. İlgili otlar arasında takke, adaçayı, çördük, ak söğüt ve kediotu bulunur.

Elegba Orisha: İkinci Çakra

Orishaların habercisi Elegba, kardeşleri için kül tutar ve vücuttaki negatif ve pozitif güçler arasında pazarlık yapar. Bu orisha yönetir

sempatik ve parasempatik sinir sistemleri. Elegba tüm otlar ile çalışır.

Ogün Orişa: Üçüncü Çakra

Demirin hükümdarı Ogün, özellikle vücuttaki tıkanıklıklarla ilgili yolları temizler. Kalbi, böbreği, böbrek üstü bezlerini, tendonları ve sinirleri çalıştıran Ogün, okaliptüs, yonca, alıç, maydanoz ve sarımsak kullanıyor.

Yemoja Orisha: Dördüncü Çakra

Suların anası olan Yemoja, cinselliği ve beslenmeyi temsil eder. Kadınlığın koruyucu enerjisidir. Rahim, karaciğer, göğüsler ve kalçaları yönetir. Spesifik otlar arasında yosun, kohosh, karahindiba, aloe, civanperçemi ve nane bulunur.

Oshun Orisha: Beşinci Çakra

Oshun, netliği ve kadınsı hareketi sembolize eder. Soğuk suyla iyileştirme gücü ile çocuk doğurma ve doğurganlığa yardımcı olur. Oshun, dolaşım ve eliminasyon sistemleri, sindirim organları ve kadın kasık kıllarıyla görevlidir. Sarı rıhtım, dulavratotu, tarçın, anason, ahududu ve papatya ile çalışıyor.

Shango Orisha: altıncı çakra

Krallara yakışan ve erkeksi olan Shango, bir savaşçının ateşini ve yıldırımını temsil eder. Baz maddeleri de değerli elementlere dönüştürebilir. Shango erkek üreme sistemini, kemik iliğini ve külü yönetir. Muz, testere palmetto, ebegümeci ve kırmızı biber ile bağlantılıdır.

Oya Orişa: Yedinci Çakra

Mezarlığın, değişim rüzgarlarının ve ilerlemenin koruyucusu olan Oya, genellikle yeniden doğuşu başlatabilmeleri için yaşlıların ölmesine izin veren Shango ile birlikte bulunur. Hizmet verilen alan akciğerleri, bronş pasajlarını ve mukoza zarlarını içerir. Oya sığırkuyruğu, karakafes, tazı ve civciv işletmektedir.[14]

EEGZERSİZ: **Orishalarınızı Temizlemek**

Orishalarınızı temizlemek için bir Yoruba yöntemine nasıl katılabilirsiniz? Bu kültürde şifalar, eğitimli bir manevi şefaatçi tarafından yürütülür. *babalawo* (erkekler için "sırların babası" anlamına gelir. *yalawo* (“Sırların anası”) kadınlar için. Şifacılar, neler olup bittiğini değerlendirmek için kehaneti kullanır ve ardından hastalığı temizlemeye yardımcı olmak için şiirler okurlar.

Hasta genellikle şifacıya rahatsızlığından bahsetmez; daha ziyade şifacı, kehanete dayalı durumları değerlendirir ve şiirlerin yorumunu hastaya bırakır. En tipik olarak, şifacı hastanın durumunu inceleyerek durumu okur.*ori*, tüm insanları oluşturan iki ruhtan birinin manevi merkezi. Ori, kaderle ilişkilidir. Öteki ruh,*emi*, nefes ile bağlantılıdır.

Süreç genellikle bir orishayı temizlemeyi ve bazen bir ajogun tarafından temsil edilen negatif enerjileri dağıtmayı amaçlar. Bunu başarmak, ister fiziksel, ister zihinsel veya ruhsal olsun, hastalığın nedenini ele almayı içerir. Daha azını yapmak, sorunu geri dönmeye davet etmektir. Tam bir iyileşme aynı zamanda bir bilinç değişikliğini de içerecektir.

Bu kadim bilginin bir kısmını kendiniz için nasıl güvenle kullanabilirsiniz? Belirli bir meydan okuma seçmeden önce gözlerinizi kapatarak ve derin nefes alarak başlayın. İlahi Olan'dan size bir babalawo (eğer erkekseniz) veya bir yalawo (kadınsanız) atamasını isteyin, bu görünmez yardımcının sadece sizin yüksek iyiliğiniz için burada olduğunu kabul edin.

Bu şifacıdan varlığınızın ruhsal ruhu olan ori'nizi değerlendirmesini ve ardından durumunuzun nedenlerinden en çok hangi orisha'nın etkilendiğini ortaya çıkarmasını isteyin. Hangi doğal yasa çiğnendi? Bu hastalık size neyi göstermeye veya öğretmeye çalışıyor? Bilincinizi değiştirmeye hazır hissettiğinizde, şifacıdan önümüzdeki birkaç gün içinde bir şiiri hatırlamanıza, yazmanıza, bulmanıza veya rastlamanıza yardımcı olmasını isteyin, bu şiir hem sorununuzu size açıklayacak hem de gerekli olanı yansıtacaktır. ve dönüştürücü gerçek. Bu varlığa ve İlahi olana bu kişiselleştirilmiş yardım için teşekkür edin ve gününüze geri dönün.

Afrika'daki keşiflerimiz sırasında, Afrika versiyonunda çakra benzeri enerji bedenleri bulduk - Hayat Ağacı, yaratılışın hikayesini ve bir dizi Mısır enerji bedenini aktaran bir görüntü. Ayrıca mistik Zulu ve Yoruba'nın eski kabile geleneklerine dayanan sistemler keşfettik. Bu derin doğaüstü kültürler, süptil enerji algıları, çeşitli gerçeklik seviyeleri ve tüm insan ruhları ve zihinlerinde derinlerde tutulan bir şeyi yansıtan enerji bedenleri yarattı. Bunun üzerinde Afrika kıtası, muhtemelen ilk yerleşim yeri

insanoğlunun yaratıcılığı, yüksek benliklerimizin tasvirlerinden oluşuyordu - fiziksel benliklerimizin planı.

Şimdi diğer çakra benzeri sistemleri keşfetmeye hazır olarak Avrupa'ya gidelim.

[içerik]



Eski Avrupa'nın Çakra Sistemleri

> BRESİMİNİZİN ARKASINDA, sözlerinin altında, yukarıda
> düşüncelerin, başka bir dünyanın sessizliği
> bekler.
>
> JOHNO'DONOHUE

We şimdi, günümüz Avrupa'sının zaman içinde yüzlerce farklı kültürün karışımı olduğunu kabul ederek, dikkatimizi Avrupa'ya çevirelim; bu nedenle, tartışmamızın yalnızca birkaç önemli noktaya değinebileceğini kabul ediyoruz. Avrupa çakra kavramlarıyla ilgili daha ilginç sorulardan biri, Avrupalıların çakra sisteminin oluşumunda oynadıkları rol sorusudur. Bazıları, Doğu'da ortaya çıkan çakra bilgisinin hakim görüşünün sadece kalıcı bir efsane olduğunu düşünüyor - aslında ilk olarak Batı'da ortaya çıktı.

Bu damardaki teorisyenler, Batı Avrupa'daki Yukarı Paleolitik'in sonraki kültürlerinden biri olan ve yaklaşık 17.000 ila 12.000 arasında uzanan Magdalen kültüründeki mağara ressamlarının maneviyatına işaret ediyor.M.Ö. . Bu mağaralardaki görüntüler, doğuya, Aryanların yaşadığı Orta Rusya'nın bozkırlarına taşınmış olabilecek birçok çakra tıbbı kavramının göstergesidir. Aryanlar daha sonra çakra sistemiyle birlikte Hayat Ağacı temelli bir maneviyatı benimseyecek ve ikinci binyılın başlarında İndus Vadisi'ni işgal ettiklerinde bunu yanlarında getireceklerdi.M.Ö..1

Bu, antik çağda çakra bilgisinin dünyayı dolaşma şeklinin gerçekten bu olup olmadığı, bu bölümde, erken Avrupa'nın çakra kavramlarının gelişiminde kesinlikle önemli bir rol oynadığını keşfedeceksiniz. İskandinav ve Cermen kültürlerinin mitolojisi, Hayat Ağacına ve çakra ile ilgili anlayışlara dayanan diğerlerine benzer bir kozmolojik görüşü içeriyordu, onların stoacı katkıları çağdaş düşünce için bir omurga sağlıyor. Ayrıca, modern ezoterikler, mistik bilgilerinde gizlenen çakraların yankılarını bulmak için Kelt inançlarını analiz ettiler.

Bununla birlikte, Hindu kavramlarına benzerlikler taşıyan çakraların açık belirtilerini bulduğumuz yer Yunanistan'dır. Örneğin Delphi'deki Apollon tapınağında bir omphalos vardı: "dünyanın merkezi" olarak adlandırdıkları oval şekilli büyük bir taş. Tam olarak bir Hint lingamına benziyor: Bölümde tasvir edildiği ve tanımlandığı gibi, etrafına yılan dolanmış ve üzerine saçılmış yaprakları olan bir taş. 16'sResim 42.[2]

Yunanistan, düzinelerce kültürün gerçek bir karışım alanı olduğu için, çakra benzeri onlarca başka fikri de yansıtıyor; bu nedenle, çakra kavramlarının felsefelerine gömülü olması şaşırtıcı değildir. Yunan fikirleri bugün Batı'da bile son derece önemlidir ve bu yüzden Yunanistan ile Batı okült çakra tıbbında ortaya çıkan diğer fikir kaynakları arasındaki bağlantıları analiz ederek tartışmamıza birkaç "tarih dersi" ekliyorum. Doğu ortodoksluğu dünyasına geçerken, aynı analiz merceğini de beraberinde getiriyoruz. Burada, birçok çakra tıbbı sürecini içeren bir Hıristiyan uygulaması olan Hesychasm'ı keşfediyoruz. Ayrıca Hristiyan İncil'in son kitabında dünyaya lambalar gibi parlayan çakralar buluyoruz.

Bu bölümdeki materyali incelerken anteninizi açın. Çağdaş çakra bilgimizin çoğu, Avrupa'ya kadar izleyebileceğimiz anlayışlardan kaynaklanmaktadır.

İskandinav Çakraları: Vikingler Ezoterik Oluyor

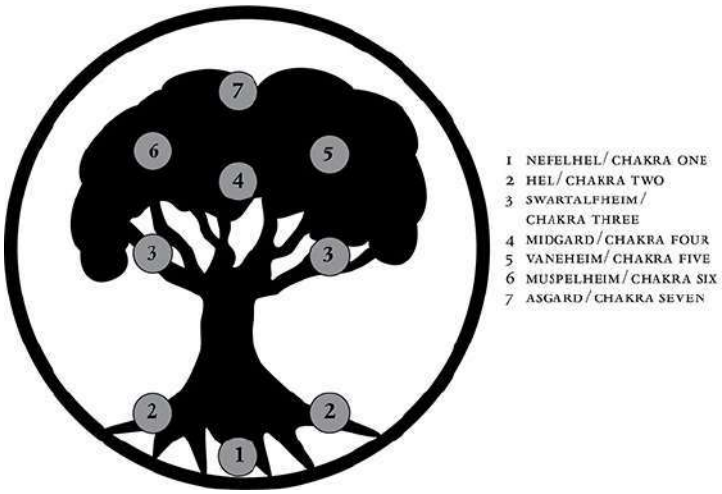
Vikinglerin çakralardan anladıkları var mıydı? İskandinav ve Cermen mitolojisi, çağrıştırıcı bir sembolden, Yggdrasil adında bir dünya ağacından bahseder. Ağaç dokuz dünyaya sahiptir ve çakraların bir diyagramı gibi grafiksel olarak resmedilmiştir. Vahşi Cermen kabilelerimiz ister kendi sistemlerini yaratmış olsunlar, ister yiyecek, zenginlik ve gelinler için akın ederken bu sistemi başka ülkelerden çalmış olsalar da, İskandinav ve Alman efsaneleri kadim gerçeklerin maddeleri olan çakraların ve kundalini'nin kendi derin büyülü versiyonlarını sunar.

Dünyanın Yaratılışı

İskandinav ve Alman ırkları, dünyayı, çeşitli doğal elementlerden boşlukta şekillendirilmiş bir dev olan ilk canlı yaratık olan Ymir'in katledilmiş bedeninden oluşmuş olarak tasvir eder. O, bedeni, kozmik adam Purusha ile karşılaştırılabilir.*Rig Veda*açıklar, evrenin kaynağıydı. Çocuklar

Ymir'den fırladı ve üçü babalarını öldürdü. Ymir'in katledilen bedeninden evrene hayati bir hediye büyüdü - boşluğa köprü kuran Yggdrasil.

Şimdiye kadar büyüyen en büyük ağaç olan Yggdrasil, bir dünya ağacının diğer hikayeleriyle el ele veya dallara katılır. Yggdrasil'in içinde, her biri bir çakra olarak tanımlanabilecek dokuz dünya bulunur. Bu ilişkinin birkaç tasviri vardır. resim 73bir sistemi gösterir; bir başkası " bölümünde sunulmaktadır.Çakralar ve İskandinav Dünyası. "



İRESİM73 - TSAHİP OLMAK"CHAKRAWORLDS OF THEAÖRNEK:dokuz dünya üzerinde İskandinav dünya ağacı Yggdrasil, çakralarla karşılaştırılabilir. Ayrıca organize edilebilirler ruhun üç seviyesi: bilinçdışı, bilinçli ve yüksek bilinçli.RESİMLENDİRME TARAFINDAN LLEWELLYN SANAT DEPARTMANI

Çakralar ve İskandinav Dünyası

CHAKRA	CHAKRA DYAZILIM	AORDIC WORLD	AORDICWORLDDYAZILIM
Öncelikle	sarmal kundalini, hayatta kalma	Nefelhel	Bir ejderha; bilinçsiz
ikinci	Duygular ve zıtlıklar	Jotunheim / Hel	Jotunheim erkek ve kaotik; Hel kadınsı ve yarı siyah ve yarı beyaz
Üçüncü	Bilgi; aracılığıyla dönüşüm irade	Swartalfheim / Lightalfheim	Lightalfheim düşünmeyi temsil eder; Swartalfheim, temel malzemelerin dönüştürülmesidir
Dördüncü	Kalp, bizim merkezimiz	Midgard	orta dünya

Beşinci	Ses, iletişim	Vanaheim	Suçlu; duygular
Altıncı	Sezgi	Muspelheim	Sezgi
Yedinci	aşkınlık	Asgard	En yüksek uçak; maneviyat3

Dünya Ağacındaki Çakralar

Yggdrasil, bir başka İskandinav hikayesi tarafından cesaretlendirilen bir iddia olan sonsuz Hayat Ağacı kadar omurgayı da temsil eder. Ağacın sağ alt tarafında resmedilen Hel'in etrafında, sürekli olarak ağacı kemiren Nidhoegg yılanı kıvrılmış yatıyor - tıpkı kundalini'nin çözülene kadar sabırsızca gıcırdaması gibi. Aşağıdaki, yukarıdaki "Çakralar ve İskandinav Dünyası" tablosundan farklı kaynaklara dayanan alternatif bir İskandinav-çakra sistemidir. Bu kitabın ana noktalarından birini vurgulamak için kasıtlı olarak başka bir olası sistemi paylaşıyorum: sistemler kültüre ve yaratıcıya göre değişir. Bu, bireysel ihtiyaç ve tercihlerimize dayalı olarak kendi sonuçlarımızı çıkarmaya davet edildiğimiz anlamına gelir.

Bu, ağacın dokuz dünyasından yedisinin yedi klasik Hindu çakrasıyla ilişkisinin bir versiyonudur:

Swartalfheim: Kendini koruma ve ego ile ilgili kök çakra. Materyalizmleriyle tanınan İskandinav kara elfleriyle ilişkilidir.

Muspelheim: Yanan şehvetli tutkuyu temsil eden ikinci çakra, bir Ateş Ülkesi olarak da adlandırılan Muspelheim için mükemmel bir eşleşme.

Jotunheim: Bu üçüncü çakra dünyası, arzu eden devlerin merkezidir. tanrıları yerinden etmek için. Hem üçüncü çakra hem de bu toprak, güç üzerinde ortak bir odağı paylaşır.

Midgard: Bu insan ülkesi, kalp çakrasıyla ilişkilidir. Hem de, motivasyon aşktır.

Vanaheim: Beşinci çakraya benzer şekilde, bu dünya yaratıcılığın merkezidir. ve ilahi zanaatkar Kvasir'in yaşadığı yer.

Lightalfheim: Bu altıncı çakra gezegeni farkındalığın merkezidir ve İskandinav geleneği, öngörüleriyle ünlü hafif elflerin yaşadığı yerdir.

Asgard:İşte yedinci çakra bölgesini yansıtan tanrıların evi ruhsal bağlantıdan.

Ek iki İskandinav diyarı neyi temsil ediyor olabilir? Bu soruyu, her ikisi de saygın ve otantik çakra sistemleri olarak bilinen bazı Taocu ve Budist yapılardan ödünç alarak cevaplayabiliriz. Bu çerçevede Hel, kundalini yılanı Nidhoegg'in yeridir. Buz ve soğuğun alemi olan Niflheim, Swartalfheim'daki kök çakranın bir çeşidi olabilir.

Yggdrasil'deki papyon, insan diyarı Midgard ile tanrıların meskeni Asgard'ı birbirine bağlayan bir gökkuşağı köprüsüdür. Gökkuşağının yedi rengi, tıpkı insanımızı ilahi benliklerimize bağlayan gökkuşağı köprüsünde olduğu gibi Hindu çakra sisteminde ışıldar.[4]

Kelt Çakraları

Neolitik Britanya'nın Keltleri arkalarında hiçbir çakra diyagramı bırakmamış olsalar da, çakralar tanrıçaların hikayelerine gömülü olabilir ve caers (kaleler) ve kazanlar hakkında bilgi verebilir.

Bir hikayeye göre, Kelt tanrıçalarından biri olan Dönen Kulelerin Arianrhod'unun Galce adı "gümüş" ve "tekerlek" anlamına gelir. Muhtemelen, Sanskritçe'ye aşina olan Hint-Avrupalı atalar bu isimden kaynaklanmıştır. Sanskritçe'de adı "gümüş tekerlek" anlamına gelen "arganto-rota" olacaktı.

Yine bir başka tanrıça olan Elen, kraldan gelin hediyesi olarak üç caers'ı inşa etmesini ister. Potansiyel olarak bu üç kule, üç çift çakrayı sembolize eder:

Caer y n'Arfon: Muhtemelen birinci ve yedinci çakraları temsil eden bu kale, perilerin yeri gibi diğer dünyalara bakar. Göğü ve yeri kaplayarak, birinci ve yedinci çakraların yaptığı gibi, dünyalar arasında yürümemizi sağlar.

Caer Leon: Akan suların yeri, bu caer üçüncü ve dördüncü çakralar. Kutsal Usk Nehri'nin en alçak geçiş noktasında inşa edilen suların döngüsü, mesleğimizi veya yaşam yolumuzu mümkün kılıyor.

Caer Myrddin: Deniz kenarında bir kale olan bu macera, dünyanın bilgeliğini saklar.
çağlar, Merlin bilgisi, böylece beşinci ve altıncı çakraların parlaklığını çağırır.

Kelt çakra bilgisine bir başka ipucu, Kelt efsanesi, sanatı ve yapısındaki spiralin tutarlı görünümüdür. Uzman ve yazar Elen Sentier'e göre, Kelt çakraları sarmal bir yol izler: kalp merkezinden üçüncü çakraya, beşinci çakraya, ikinci çakraya, tepeye, tepeye, birinci çakraya ve nihayet kaşlara. Orada, tüm çakra enerjileri, sonsuzluk işaretine benzer bir görüntü ile temsil edilen şekilde buluşur - Leydi ve Lord dualitesi (Shakti ve Shiva'nın yankılarını duyuyor musunuz?), Karanlık ve aydınlık, dişil ve eril.[5]

Yunan Çakraları

Kendi sözlerimle ifade ettiğim, antik Yunanlılar arasında ünlü büyüklerin birkaç düşüncesi. Eski Hindularınkine benzemiyorlar mı?

• Başkalarından duyduğum düşüncelerle dolu bir sandığım var. (Sokrates'ten Platon'a)

• Ruh, buhar ve rüzgarlardan oluşur. (Pythagoras'a bağlı Crotinli Alcmaeon)

• Gözlerden çıkıp tekrar dönen bir ışın vardır, sadece ışığı değil, cisimlerden solunanları da alır. (Pisagor)

Görme, ışınların bir karışımıdır, gözlerimizin ışığı akraba havaya, onunla karşılaşan nesnelerden gelen ışıktır. (Platon)

Bunları Upanişadlarda çok kısa ve öz bir şekilde ifade edilenlerle birlikte düşünün:

• Hayati nefes bunların hepsidir – konuşma, görme, işitme ve zihin. Her şey, her şeyi bilmemize neden olur. (*Çandogya Upanişad*, 5.1)[6]

Bu ve diğer binlerce Yunan yazısı, diyafram alanındaki gücün ortak tanımları, vücudun duygusal ve ruhsal merkezi olarak kalp, görmeden bilmenin sezgisel yolu ve mevcudiyetin ortak tanımları dahil olmak üzere Yunan ve Hindu düşüncesi arasındaki esrarengiz eşzamanlılıkları ortaya koymaktadır. diğer rüzgarlara ayrılan bir rüzgar veya havanın.

Örneğin Platon, gözde bir iç ateş veya ışık olduğunu öne sürmüştür. Bu fikir, araştırmacılar Eduard Zeller ve Alfred Goodwin'in kitaplarında tanımladıkları gibi, Platon'un birçok eserinden türetilmiştir.*Platon ve Eski Akademi*.[7]Bu ışık gözden geçtiğinde, "ışıklı cisimlerden" çıkan "akıl ateşi" ile birleşerek, hareketi tüm bedenden ruha iletir. Bu ışıklarla çeşitli renkler ilişkilendirilir. Platon da uykunun bu içsel ateşten kaynaklandığını ileri sürer.[8]

Çeşitli Yunan yazarları da nadilerle ilgili fikirler sunar. Sushumna, Yunan düşüncesinde omurganın betimlenmesinde ortaya çıkar.*hiera surinx*veya "kutsal tüp". Sushumna gibi, bir enerji kanalı olarak kabul edilir ve aynı zamanda Hayat Ağacı'nın bir sembolü olarak ikiye katlanır.[9]

Beşinci yüzyılın Orfik şairi PindarM.Ö.omuriliği yaşam veya yaşam süresi ile ilişkilendirdi. Ve Orfizm'den etkilenen Yunan filozofu Herakleitos, omurilik kanalının iki "damar" ile çevrili olduğu ve aslında testislerle de bağlantılı olduğu doktrini de elinde tutuyordu. Bu tanımlamalar, üç büyük nadi hakkında Hindu temelli bilgimize oldukça benzer: ida, pingala ve sushumna.

Nadilerin başka bir potansiyel görüşü, Aristoteles'in yazılarından uzun bir parçada ortaya çıkar; bu, göbek boyunca omurga boyunca uzanan, biri sola ve biri sağa, köprücük kemiklerini geçip boğaza uzanan iki damardan bahseder. Bu damarların her ikisinin de omurilikten testislere geçtiği söylenir.[10]

Yunanlıların bilinç ve ruh açıklamalarının analizi, Yunanlıların diğer birçok kültürde olduğu gibi çakra benzeri bir enerji anlayışı geliştirdiklerini güçlü bir şekilde ima ediyor. İki kültür birbirine bağlı olduğundan, Roma inançları oldukça benzerdir. Muhtemelen en iyi bilinenleri Platon'a atfedilir. Çakra imalarının çoğu diyalogda kayıtlıdır.*Timaios*.

beşinci yüzyılda M.Ö.Platon, ruhun veya ruhun üç dereceye ayrılabileceğini öğretti. Bunlar genellikle çakralar hakkındaki Vedik fikirlerle aşağıdaki şekillerde ilişkilendirilir ve çakralara şu şekilde atfedilir:

PLATO'SPSANATISOUL

Vücudun bir parçası	PossibleChakraş	
Epitimi (arzu)	Karın	Birinci ve ikinci
Thymos (doğru öfke)	Göğüs	Üçüncü, dördüncü, beşinci
Biz veya logolar (zihin)	Kafa	altıncı ve yedinci[11]

RB Onians'ın çalışmalarının bursuna dayanarak*Avrupa Düşüncesinin Kökenleri*[12]Platon'un kitabının yanı sıra*Timaios*360 ile yazılmış[M.Ö.,](13)yazar ve Helen kehanet uzmanı John Opsopaus, Platon'a ve diğer Yunan yazarlara göre ruhun her biri bir bedensel alanda bulunan parçalarını Hindu çakralarıyla ilişkilendirir. Bu açıklamaya, bölge için Latince bir kelimeden bahsedilmiştir.

*Yedinci Çakra:*taç

Yunan: Koruphe

Latince:tepe noktası

Anlam: Aydınlatma. Platon, insanların dik durduğunu çünkü beyin gökleri ve ruhu birbirine bağlar. Üçüncü yüzyıl kadar erken M.Ö., büyük güçte olanlar başlarının etrafında bir nimbus veya hale ile gösterildi.

*Altıncı Çakra:*Beyin

Yunan:enkephalos

Latince: Beyin

Anlam: Akıl. Yunanlılar ve Romalılar arasında beyin şunları içerir: "Dahi" ve Homeros ve Platon'a göre bu bölge ruhun ölümsüz kısmıdır.

*Beşinci Çakra:*Boyun

Yunan: Trachelos

Latince: Kolum

Anlam:arıtma. Platon bu bölgeye kıstak adını verdi. üstün ruh (kafada) ve ölümlü ruh. Bu alan iki

aşağı ruhu ilahi ruhu kirletmekten korurken iletişim kurun.

Dördüncü Çakra: Kalp ve Akciğerler

Yunan: Phrenes

Latince: Kor

Anlam: Alaka. Ölümlü ruhun yüksek kısmı burada yatar. İçinde Homeros'un zamanında bu alan, düşünce ve duygu yoluyla ifade edilen bilinçli ruhla sınırlıydı. Daha sonra ruh, cesaret ve öfke nitelikleri eklendi. Platon ayrıca kalbin altında diyaframa karşılık gelen bir alanı tanımlayarak onu ruh ve arzuyla ilişkilendirmiştir. Bu bölge büyük olasılıkla bölümde açıklanan hrit çakra ile bağlantılıdır.7.

Üçüncü Çakra: Karın

Yunan: mide

Latince: karın

Anlam: İştah. Bu, ölümlü ruhun alt kısmıdır ve ona bağlı beslenme ve cinsel istek ile.

İkinci Çakra: Gonadlar

Yunan: gonadlar

Latince: cinsel organ

Anlam: üreme. İşte ruhu ve bedeni birleştiren “ilikler” hayat yaratmak için.

Birinci Çakra: Sakrum

Yunan: Hieron Osteon

Latince: sakrum

Anlam: Temel yaşam. Sakrum veya kutsal kemik, omurganın tabanıdır, yaşam gücü üretmek için.

Yunan Omuzları

Üzerinde Durduğumuz

Antik çağlarda Doğu'yu büyük ölçüde etkileyen Yunan felsefesi, orta çağdan itibaren Avrupa ve Amerika'ya nüfuz etmeye ve etkilemeye devam ederek, çakra ile ilgili felsefelerin Batılılaşmasını destekledi. Daha önceki bölümlerde Yunan filozoflarından birkaçını ve inançlarını kısaca incelemiş olsak da, üç büyük Yunan düşünürü üzerinde yoğunlaşmak önemlidir. Düşünceleri, bu bölümde tartışılan hareketlerle iç içe geçiyor.

Batı çakra felsefelerinin dayandığı bir çift omuz, tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat'tır. 460 doğumlu Yunan filozof ve yazar. M.Ö., Hipokrat iyileşmenin ruhsal bir özü yönetmeyi içerdiğini öne sürdü.*medicatrix doğasına karşı*doğal bir iyileştirici güç olarak kabul etti. Bu enerjinin bizi etkilemesinin bir yolunun ellerden akan bir enerji alanı olduğunu savundu. Doğu'da karşılaştığımız inancın aynısını Hipokrat'ta da buluyoruz: her zaman var olan bir güç vardır - prana, ruhsal veya süptildir.

Pisagor, 560 ile 480 yılları arasında yaşamış bir yüksek rahipM.Ö. Hindistan, Mısır, Filistin ve İran da dahil olmak üzere antik dünyadaki öğretmenlerle çalıştı ve Keldani öğretilerini keşfetti. Sonunda şimdi Pisagor gizem okulu olarak adlandırılan şeyi kurdu.

Pisagor, Hipokrat ve Doğulu meslektaşları gibi, yaşamsal bir öze inanıyordu.*pnöma*. Bu güç kozmos boyunca hareket etti ve fiziksel canlılığı ve ölümsüz ruhu yaratan bir ateş olarak kabul edildi. Ancak Platon'a göre, her şeye nüfuz eden tek bir evrensel ruh vardır ve bu, ışığa benzer. (Bunun bir yankısını şurada buluyoruz:Bölüm 5"sıfır noktası alanı", tüm yaşamı sürdüren eterik bir ışık ağının keşfi.)

Pisagor, ruhun üç bölümünü veya yüzünü tanımlayan süptil anatominin erken bir versiyonunu sundu. Yüzlerin bir yorumu hassas, çabuk sinirlenen ve zekadır.[14]Bu üçlü ruh fikri Pisagorcular arasında ve ötesinde Mısırlılar, Keldaniler, Bitkiciler ve Oryantalistlere kadar yayıldı. Sonunda, bu bölümler üç isimle bilinir hale geldi: eterik, hava ve karasal cisimler. Eterik beden, yıldızlarda mutluluk içinde yaşayan ruhla ilgilidir. Anten, önceki varoluşlarımızın anılarını tutar ve günahlarından dolayı acı çekebilir. Dünyevi ruh, dünyada ve fiziksel bedende yaşar.[15]

Bir de daha önceki bölümlerde tanıştığımız Platon var. Dördüncü yüzyılda yaşamakM.Ö., çakra benzeri fikirlere inanan biri olarak sık sık alıntılanmıştır. Platon'un öğretileri Rönesans sırasında yeniden canlandırıldı ve birçok ezoterik düşünürü ileriye götürecek şekilde şekillendi.

Temel olarak, Rönesans sırasında, Platon'un öğretileri, Yahudi mistisizmi, Arap felsefesi, Hindu öğretileri ve Hermetik gelenekteki diğer her şeyle kaynaştı ve Neoplatonizm adı verilen yeni bir disiplinle sonuçlandı. İlk olarak yazar Marsilio Ficino tarafından "paketlenen" bu felsefe, insan ruhunu ölümsüz ve evrenin merkezi olarak kurar. Ruhsal bir bağ deneyimlemenin bir yolu olarak cinsel aşka vurgu yaparak,[16]Neoplatonizm, özellikle Keşmir Shaivism'de bulunan bir Hint tantra biçimi olarak ortaya çıktı. Teosofi Cemiyeti'nin, diğer hareketler arasında Neoplatonizm ile birleştirilen çakraların tantrik modeli aracılığıyla, çakraların Batı'ya en önemli doğumlarından birini algılıyoruz, bir sonraki bölümde devam eden bir hikaye.[17]

Yunan ve Diğer Batı Düşüncesiyle İlgili Gelenekler

Hıristiyanlıkla ilgili birkaç çakra sistemini keşfetmeden önce, Yunan ve Orta Doğu düşüncesini Hıristiyan dünyasının çeşitli biçimlerinde ortaya çıkan düşünceyle birleştirmek önemlidir. Bu bilgiler bizim için yem olacak.

Modern Batı çakra sistemlerini araştıran bir sonraki bölüm ve size birkaç geleneğin nasıl birbirine bağlandığını gösterecek.

Hermetizm, göksel güçlerin fiziksel dünyayı nasıl etkilediğini kabul etmeye odaklanan bir inançlar topluluğudur. Hermetik gelenek, Doğu'dan Batı'ya akan fikirlerin yanı sıra eski Mısır ve Yunanistan'dan gelen fikirleri kapsar. Tüm Hermetik fikirler, görünmez enerjilere, insan bilincine ve süptil anatomiye olan inanç gibi çakra ile ilgili felsefeleri benimser ve özünde "gizem geleneği", içte ve dışta görünmez evrenle teması sağlayan bir dizi uygulamaya sahiptir. bizim.

Erken Mısır ve Yunanistan'dakiler gibi gizem gelenekleri, Batı'ya öncelikle, gerçek kimliğini ve hatta zaman dilimini saptamak zor olan bir Pagan peygamberi olan Hermes Trismegistus'un yazılarıyla tanıtıldı - on altıncı yüzyılda pek çok yerde saygı duyulmasına rağmen. dünyadaki yerler. Dahil olmak üzere bir dizi beğenilen eser ona atfedilir.*Hermes Trismegistu'nun Zümrüt Tableti*s (en son baskısı Dennis William Hauck tarafından yazılmıştır.[18]) simya, astroloji ve teurjiyi iç içe geçirir: doğaüstünün insan ilişkilerindeki etkileri, tipik olarak tanrılarla etkileşim yoluyla.[19]

Kimin yazdığını kimse bilmiyor*Zümrüt Tablet*ya da tam olarak ne zaman. Olası tarihler 3000 arasında değişirM.Ö.üçüncü yüzyılın sonuna kadarCE. Bazı bilim adamları, içerdiği bilginin aslında yaklaşık on iki bin yıl önce gizemli bir şekilde Mısır'ı ziyaret eden ve bir tür manevi teknolojiyi geride bırakan yabancılara dayandığını öne sürüyorlar. Ancak biliyoruz ki,*Tablet*Taoizm, Hinduizm ve Budizm ile esrarengiz benzerlikler gösterir. Aslında, çakralarla ilişkilendirdiğimiz kavramların çoğu, psikolojik disiplin ve meditatif egzersizler yoluyla daha yüksek bir gerçekliğin doğrudan bilgisine ulaşılabileceği fikri gibi bu çalışmada yer almaktadır. Hermetizm, kundalini ile ilgili olan ve çoğu tantrik düşünceye benzer şekilde "yukarıda nasılsa, aşağıda da öyle" ifadesini gösteren, kendi kuyruğunu yiyen yılan olan ouroborus sembolünü de kullanır.[20]

Hermetik gelenekler, aynı zamanda, bu birliğin içinde yaratılışın ikili veçheleri (erkek ve dişi) olmasına rağmen, tek bir İlk Yaratıcı olduğunu iddia eder. Bu, insanların kendini gerçekleştirmesini, süptil ve kaba duygularımızı birleştirmesini isteyen zemindir.

Kundalini'nin "hafif ısısı" yoluyla enerjiler, bölünmenin olduğu yerde birliği yaratır.[21]

Hermetik gelenek, çoğu Orta Çağ ve Rönesans'ta ortaya çıkan ve çakra ile ilgili fikirleri birleştiren birkaç hareketle ilişkili ya da doğmuştur. Bu Hermetik sistemlerden bazıları çakraları bile içerir. 1901 ve 1990 yılları arasında yaşayan Kanadalı bir yazar ve mistik olan Manly Hall, Hermetik geleneğin önemini iyi bir şekilde anlıyor. Hall'a göre, yazarın *Tüm Çağların Gizli Öğretileri: Masonik, Hermetik, Kabalistik ve Gül-Haç Sembolik Felsefesinin Ansiklopedik Bir Anahattı*, eski Yunan ve Mısır dönemlerini takip eden birçok hareket aynı "gizli öğretileri" içeriyor.[22](Hall'in bilgilerinin çoğu, 1500'lerde Hermetik ve diğer emirlere ağırlık veren İsviçreli bir doktor ve yazar olan Paracelsus'a atfedilir. Bölümde kendi bölümünde yer almaktadır.30.) Bu hareketlerin çoğu, Hermetik bakış açılarını benimseyen ve Hall'a göre onları İsa'ya öğreten dindar bir çileciler grubu olan Essenes'in düşüncelerini içeriyordu. Bu kavramlar, ruhun ölümsüzlüğü gibi doktrinleri içerir. Bazıları ayrıca, İsa'nın Doğu'nun yollarıyla eğitildiğine, Pisagor'un "Yunan Omuzları

Üzerinde Durduğumuz"Bölüm, altı yüzyıl önce öğretildi.[23]Böylece Hristiyanlık aslında Hermetik etkilerin yanı sıra Asya etkilerine de sahipti.

Hermetik etkilerle birbirine bağlanan Pers, Hindistan ve Mısır'ın gizemleri, Gül Haçlılar ve Tapınak Şövalyeleri aracılığıyla Avrupa'ya da ulaştı.[24] Rosicrucian hareketi, ortaçağın sonlarında Almanya'da Christian Rosenkreuz tarafından kurulan felsefi bir gizli topluluktur. Kadim geçmişin ezoterik gerçeklerine dayanarak, fiziksel gerçekliği ve ruhsal alanı görmenin yollarını sunar. Simyacıların ve bilgelerin bilgisinden yararlanan bu düzen, sanatı, bilimi, dini ve siyaseti etkilemiştir.[25]Gül Haç Düzeni bugün hala canlı ve iyi durumda, üyelerine kozmik alemin enerjilerine erişmek için kullanılan vücuttaki noktalar olan yedi psişik merkeze nasıl erişileceğini öğretir.[26]

Hall'a göre Hermetik fikirleri içeren diğer mistik tarikatlar arasında Tapınak Şövalyeleri ve Masonlar yer alır. 1118'de kuruldu[CE]Haçlı Seferleri sırasında, sözde Tapınak Şövalyeleri'nin kardeşliği

tamamen yıkılmış, çakra sistemini kabul etmiş, en azından bölümde tanışacağınız ünlü bir filozof olan Rudolf Steiner'e göre32. Steiner, Tapınak Şövalyelerinin Ortadoğu'da Hristiyan olmayan mistik inançlara maruz kaldığını ve oradaki çakraları öğrendiğini yazıyor.[27]

Hür Masonların etkili Hermetik derneği, doğuşunu orta çağa kadar takip eden, Yunanlılar, Romalılar ve Gül Haçlıların yanı sıra diğer Hermetik geleneklerden gelen inançları ortadan kaldıran gizli bir topluluktur.[28]Bir kardeşlik örgütü olan Masonluk şu anda milyonlarca üyeye sahiptir ve yedi temel Hindu çakrasını kullanır ve üyelerine aydınlanma arayışında kundalini'yi nasıl yönlendirecekleri konusunda koçluk yapar. Masonlar, Teosofi Cemiyeti'nin kurucularından biri olan CW Leadbeater da dahil olmak üzere büyük çakra meraklılarını etkiledi.[29]

Hermetik gelenekten ortaya çıkan bir başka tarikat da, kurucuları Masonluk veya Gül-Haççılığa dahil olan, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında ortaya çıkan Altın Şafak'tır. Halen var olan Altın Şafak, teurjiyi, Neoplatonizm'i (“bölümünde tartışılan) birleştirir.Üzerinde Durduğumuz Yunan Omuzları”), Ve diğer bazı gizli etkiler.[30]Özellikle düzenlerinden biri çakraları kapsar; Bölümde Altın Şafak'ı daha fazla keşfedeceğiz30.[31]

Gnostisizm, Orta Doğu'dan dört Hristiyan havarisi hala yaşarken ortaya çıkan felsefi bir yoldur. İlk Hıristiyan kilisesinde oldukça heyecan yarattı - aslında sapkın olarak kabul edildi. 80 ile 200 arasında ilk gelişenCE, Gnostisizm, kurtuluşu Tanrı veya Mesih aracılığıyla değil, doğrudan deneyim yoluyla vaaz etmesi ve tantra ile karşılaştırılan bir görüş sunması bakımından Hıristiyanlıktan farklıdır; Tantra'da olduğu gibi, Gnostisizm, bireyi birliği deneyimlemek için dualite yanılsamasının ötesine geçmeye teşvik eder. Gnostisizm, aynı zamanda, tantra'nın yaptığı gibi, yılan imgeleri ve hiyerarşik bir güçler sistemi kullanır. Potansiyel olarak, Gnostik ilkelerin izi, Yunan ve İran'ın gizemli kültlerinin yanı sıra Yahudi mezheplerine kadar uzanabilir.[32]

Gnostisizm, diğer modern mistik geleneklerle birlikte Teosofi'ye büyük katkıda bulundu. Aslında, Teosofi genellikle Gnostisizm'in modern bir versiyonu olarak kabul edilir, çünkü her ikisi de doğuştan hakkımızın olduğunu vurgular.*sofya,*ya da bilgelik.[33]

Gördüğünüz gibi, Asya dışı çakra tıbbı görüşleri, aşağıdaki iki tür Hıristiyan çakra sistemine bağlı olarak yaygın etkiler yarattı.

Hesychazm:Doğu Ortodoks Hristiyanlığında Çakralar

Bazı yönlerden Hindu temelli yoga gelenekleri ve İslami Sufi gelenekleri, Hesychasm veya Hesychia ile karşılaştırılabilir, ruhun iç aleminde yaşayan bir Doğu Ortodoks uygulamasıdır. Bu yol, kundalini tabanlı sistemlerde anlatılana benzer bir şekilde açılır.

Bu yolun yanıtladığı ana sorulardan biri, Pavlus'un Yeni Ahit'te yazdığı bir öğüde dayanmaktadır: "Tanrı'yı bedeninizde yüceltin."[34]Ama bunu nasıl yapacağız? On dördüncü yüzyıl Hesychia hareketi, Doğu çakra tabanlı sistemlerde bulunanlara benzer psiko-somatik dua biçimlerine odaklanarak bu arzuya Hıristiyan bir yanıt sağlar.

Manevi bir yol olarak, kişinin tüm odağını Tanrı'ya yönlendirmekle başlar. Çakra metodolojisinde bu, kundalini'nin kökten taca yükselen sürecini başlatır. Hesychasm, yolculuğun günahımızla yüzleşmeyi içermesi dışında benzerdir (*amartia*) tövbeye yol açmak (*metanoya*). Açığa çıkan farkındalık, şimdiki anın uyanıklığını ya da*nepsi*. Bu noktada evrimleşiyoruz *nous,* sezgisel veya mistik zihnin kullanımı ve daha sonra*teozis;*ilahi ile birlik. Bu süreç, aydınlanmaya çakra tırmanışına benzetilmiştir.

En azından dördüncü yüzyılın başlarından itibaren gelişen bu öğretiler, hem amaç hem de uygulamada benzer adanmışlık yöntemleri ortaya koyarak Patanjali'ninkilerle uyumludur. Bunlar arasında ritmik nefes ile tek kelimelik dualaların kullanımı ve ayrıca konsantre nefes kullanımı yer alır. Daha uzun dualar genellikle ritmik nefes alma ile koordine edilir, özellikle İsa Duası: "Tanrı'nın Oğlu İsa Mesih, günahkar bana merhamet et." Bu teknikler mantra, pranayama ve meditasyon kullanan tekniklere benzer. Diğer uygulamalar, asanalarla karşılaştırılabilir dikkati elde etmek için bedensel duruşları ve içsel keşif için kalbe girme vurgusunu içerir.

Çakra sistemine en uygun karşılaştırmalardan biri, İsa Duasını tekrarlarken vücudun bölümlerine odaklanmayı içerir. Ünlü bir bilim adamı olan Mircea Eliade, bu alanlardan dördünü şu şekilde tanımlar:

Serebrofrontal Merkez:kaşlar arasında

Bukkolarengeal Merkez: Ortak düşüncenin, zekanın ve dua sohbeti

Pektoral Merkez: Kalbin üst bölgesinde, dengeleyici düşünce ve duygusal renklendirme sağlamak

Kalp Merkezi: Kalbin üst kısmında, sol memenin yanında, "mükemmel dikkat" sağlamak[35]

Bir varyant olarak, İsa Duası, son sözleri olmayan ("bir günahkar"), çene göğsüne bastırılmış ve gözler ikinci çakra ile karşılaştırdığım göbeğe odaklanmış, dinlendirici bir pozisyonda söylenebilir. Bununla birlikte, çoğu uygulayıcı, tüm bedeni ve ruhu yönettiği ve hüküm sürdüğü söylenen kalbe odaklanır.[36]

Hesychasm'ın büyük ustalarından Keşiş Theophane'nin bize hatırlattığı gibi, "Tecrübe öğretir, kelimeler değil." Böylece ruhumuzu daha iyi anlamak için bedenlerimizi kullanabiliriz.[37]

Hıristiyan Çakralar

Hristiyanlık bir çakra yolu içeriyor mu? Boston'daki Theosophical Society'nin yazarı ve eski başkanı Zachary F. Lansdowne'a göre, öyle. Onun gördüğü ve Paramahansa Yogananda da dahil olmak üzere diğer ezoterik uzmanların algıladığı gibi - St. Mukaddes Kitabın son kitabı olan Yuhanna böyle bir yol sunar.

Kitabı psikolojik olarak yorumlayan Lansdowne, çeşitli canavarlar, kiliseler, yıldızlar, melekler, yerler, kitaplar ve şamdanlar gibi sembollerle aktarılan insanın ruhsal yolculuğunun aşamalarını özetlediğini ve ikinci sembolün parlayan çakralarla karşılaştırılabilir olduğunu iddia ediyor. Diğer birkaç bileşen de, St. John vahiy yoluyla hitap ediyor. Her kilisenin adının belirli bir anlamı olduğundan, Lansdowne her birini bir çakrayla eşleştirebilir.[38]

Lansdowne'a ve Teosofi inançlarına göre kişiliğin dört bölümü vardır: fiziksel, hayati (nedensel), duygusal ve zihinsel bedenler. Nedensellik, Tanrı'nın kalbidir ve bizim en övülen düşüncelerimizi barındırır. Ruh, Tanrı'nın kalbinden fiziksel benliklerimize akan canlı enerji akışları arasında bir aracı olarak çalışır. Bu akışlar ifade

Meditasyon sırasında yedi baş melek tarafından dönüştürülen yedi renk ışını olarak. Bilinçli olarak çalışmaya başladığımızda, bir kundalini uyanışı ve çakra armağanlarımızın uyanışını deneyimliyoruz.[39]

Lansdowne, ruhsal yolculukta ilk ustalaşılanın bu olduğuna inanarak çakra keşfine sakral çakra ile başlar. Birinci veya temel çakranın ikinci çakranın altında olduğunu kabul ederken, ikinci ila yedinci çakralarımızı geliştirene kadar onun uykuda veya uykuda olduğuna da inanır. Bu noktada, nedensel beden, omurgadan aşağıya, birinci çakraya kadar enerji gönderir. Yedinci, beşinci ve dördüncü çakralar birleşir ve şimdi ortaya çıkan ve yedi çakranın her birinde sırayla hareket eden kundalini'yi uyandırır.[40]

Aşağıda, Lansdowne'un St. John. Açıklamalara, her çakranın en hayati faaliyetleri, temsil ettiği bilinç durumu ve ilişkili kiliseler hakkındaki fikirleri dahildir.

SEKONDCHAKRA

Sakral çakra, “arzu edilen” veya “çekici” anlamına gelen Efes kilisesi ile ilgilidir; aynı şekilde, bu çakra derinlere yerleşmiş kişisel arzuları ve güdüleri temsil eder. Bir süre sonra, temel güdülerimizden iğreniriz ve sonra bu çakra, hayırseverlik, sevgi ve merhamet gibi daha yüksek idealleri geliştirmemizi sağlar. Bu çakra, şehvetli bilinç durumunu vurgular.

THIRDCHAKRA

Solar pleksus çakrası, "safra", "üzüntü" ve "acı" anlamına gelen Smyrna kilisesiyle ilişkilidir. Bu çakrayla uygun bir ilişki, özgürlük ve doğru farkındalığı getiren taç çakra yoluyla içgörü davet ederek, duyguların yanılsamasını tarafsızlıkla gözlemlememizi sağlar. Bu çakra, estetik bilinç durumunu çağırır.

FBİZİMCHAKRA

Kalp çakrası, "yükseltilmiş" ve "sıkı örülmüş" anlamına gelen Bergama kilisesine bağlıdır. Bu çakra aracılığıyla, ayrılığın sahteliğinin üstesinden gelen ruhsal sevgiyi kucaklayabilir ve bedeni ruhun tapınağı olarak biliriz. Dördüncü çakra, şefkatli bilinç durumunu ortaya çıkarır.

FifthChakra

Thyatira kilisesi “beyaz bir kaledir” ve bu çakra da budur: daha yüksek gerçeklere güvenebilmemiz için güdülerimizi ve duygularımızı arındırmak için dönüştürücü bir alan. Bu çakra geliştirildiğinde somut düşüncelere karşı objektif olabiliriz. Bu çakra, yaratıcı bilinç durumumuzu arttırır.

Six.Chakra

Sardeis kilisesinin adı "değerli taş" ve "sevinç prensi" anlamına gelir. Ruhumuz kaş çakrasını dönüştürdüğünde bilgeliğin ilkelerini anlıyor ve sezgilerimize erişebiliyoruz. Sezgisel bilinç durumuna da ulaşabiliriz.

SolayChakra

Yedinci çakra kilisesinin adı olan Philadelphia, "kardeş sevgisi" anlamına gelir. Burada bencillikle lekelenmez ve ruhsal sevginin kendini gözlemlemenin anahtarı olduğunu anlarız. Böylece öz-bilinç durumuna da ulaşırız.

BaseChakra

Yedinci çakranın “taçlanma başarısını” elde ettiğimizde, ben-merkezcilikten ruhsal iradeye geçebiliriz. Artık dünya ve ruhumuz hakkındaki gerçeğin farkındalığıyla nesnel bilince ulaşıyoruz.[41]Kilisenin adı hem "ılık" hem de "halkın adaleti" anlamına gelen Laodikeia'dır. İlginçtir ki, Hıristiyan inananlar arasında, Laodikyalılar yükselmeden önce Philadelphians kilisesinin (yedinci çakra) güvende olması gerektiğine inanılıyordu.[42]

Avrupa'da seksek yaparken zengin bir gelenekler koleksiyonunu ortaya çıkardık. Belki de artık iyi bilinen Vikinglerin öncülleri, 800'den çok önce mistik bilgileri ödünç alarak, dünyayı çoktan dolaşıyorlardı.CEya da öyle, ya da belki de köklerini söküp daha erken bir çağdan gelen fikirleri yeniden ekiyorlardı, çünkü dünyaların ve gezegenlerin şaşırtıcı bir şekilde çakraları anımsatan bir versiyonunu içeren İskandinav ve Cermen mitolojisini buluyoruz. Britanya Adaları'nda Hindistan ve Yunanistan'da bulunanlara benzer fikirlerin casusluğunu yaptık. Son olarak, Hıristiyan felsefelerini, özellikle Hesychasm'ı ve çakraları kucaklayan daha modern bir ezoterik sistemi inceledik.

Şimdi enerjik felsefelerin ve sistemlerin bol olduğu Orta Doğu'ya gitme zamanı.

[içerik]



Orta Doğu

İGERÇEKLİK,HERgerçeklik

gerçeğin üzerine bir perdedir.

WGÜYAALIWGÜYA

T Ortadoğu'nun o kadar çeşitli bir dini tarihi ve hikayesi var ki, derinliklerini düşünmeye bile başlayamayız. Bununla birlikte, çakra cisimlerini ve ilgili kavramları ifade eden İslam, Yahudilik ve Hıristiyanlığın çeşitli dallarını inceleyeceğiz.

Bu bölge ve ondan ortaya çıkan çakra benzeri kavramlarla ilgili en büyük bilmecelerden biri, Vedalar ile İbrahimî dinler olan İslam, Yahudilik ve Hıristiyanlık arasındaki ortak kökler sorunudur. Aslında hem İslam'ın hem de Hıristiyanlığın kökeni Yahudiliktir, bu yüzden odağı Yahudiliğe daraltarak başlayabiliriz.

Vedaların bazı öğrencileri, Yahudilik ve Hinduizmin, kavramlarının çoğu kadar farklı ortak kökenleri paylaştığına inanırlar. İki geleneğin farklı fikirlerine dair örnekler boldur: Hindu dini çok tanrılıdır, çok sayıda tanrı, sembol ve kozmik aktivite içerir. İbrahimi gelenek, tek bir tanrıya tanıklık eder ve putperestlik olarak kabul ettiği bol sembolizm lüksünü reddeder. Vedik inanç, Tanrı'yı her şeyde görür; Abrahamic bunu sapkınlık olarak kabul ederdi. Bununla birlikte, üzerinde düşünülmesi ilginç olan bağlantı noktaları vardır.

Temel gözlemlerden biri, Tanrı'nın Yahudi ve Vedik felsefede benzer şekilde tanımlandığıdır. Her ikisi de Bir olan Yüce Varlık'a sahiptir - biçimsiz, sonsuz ve ebedi. Hinduizm'de, zengin tanrılar dizisiyle bile, kişi diğerlerinin üzerine çıkar: Başlangıcı ve sonu olmayan mutlak ilke Brahman. Örneğin, Advaita Vedanta'nın Hindu okulunda, Brahman'dan başka hiçbir şey gerçekten yoktur. Bu, üç İbrahimî din arasındaki anlayışa benzer.

Ayrıca, hem Vedik hem de Yahudi doktrinleri, insanların İlahi olana katılmasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. İbranice'de ilgili ifade şudur:*bittu ha evet*, "Yaptığım şeyin geçersiz kılınması

sahip olmak "; Yaradan'a bağlanmak için benliği geride bırakmak gerekir. Bu fikir, Sanskritçe fikriyle karşılaştırılabilir.*mokşa*, "özgürleşme" anlamına gelir, benliğin samadhi veya nirvana'ya yol açması: kozmik bilinçte tam bir emilim.

Aynı şekilde, her iki din de kutsal metinlerin ritüelleştirilmiş okunuşunu vurgular. Geleneğe göre yapılırsa günlük Yahudi duaları, Vedik yazıtlarında tavsiye edilene benzer bir süreçte saatlerce ilahiyi içerir. Ve her iki din de meditasyon, şarkı ve dans kullanır.[1]

Profesör Madan Mohan Shukla, daha spesifik benzerliklere işaret ederek, İbranilerin Vedik Aryanların bir koluna ait olduğunu iddia ediyor. 1979'da Baroda'daki Oriental Institute'de yayınlanan bir makalede, Dr. Hindistan'dan Samar Abbas, Dr. Shukla'nın orijinal olarak "The Holy Bible - A Source Book of Ancient Indian History" adlı bir makalede yazılan ve 1976'da Tüm Hint Doğu Konferansı'na sunulan araştırması. Shukla'nın araştırmasını elde etmek zor ve bu kitap birkaç farklı çizgi içeriyor. Vedik düşüncelerin kökeni hakkında düşünce. Şimdi, İbrani inançlarının kendilerinin en azından kısmen Vedik Aryanların bir dalından gelebileceği önermesini ekliyoruz.

Shukla'nın davası, rahipliğin eşdeğer kelime yapılarını ve benzer işlevlerini araştırdı ve İncil'deki figürlerin Vedik karakterler ve tanrılardan nasıl kökenleri olabileceğini gösterdi. İşte onun dilsel karşılaştırmalarından bir örnek:*Adem* İbranice kelimeden türetilmiştir*Adamah*"toprak" anlamına gelir. Vedik terim *Adityam*den türetilmiştir*Aditi*, aynı zamanda "toprak" anlamına da gelir. Nihayetinde, Shukla'nın araştırması onu şu sonuca varmasına yol açtı:*Rig Veda* esasen "İbranilerin Veda" dır.[2]Diğerleri, yapılması gereken farklı bir bağlantı olduğunu - aslında, İbrani geleneklerinin Mısır kültüründen emildiğini ve bunun da doğrudan Vedik yerleşimcilerden geldiğini iddia ediyor. Ve gerçekten de, Mısır'da uygulanan tapınak ibadeti, güneş üzerinde yapılan meditasyonların çeşitlerine kadar, Vedik tapınak ibadetiyle karşılaştırılabilirdi. Kurbanların kullanımında, rahiplik görevlerinde ve faaliyetlerinde ve hatta tapınak süslemelerinde şaşırtıcı benzerlikler vardır.

İbrahimi dünyanın birçok unsurunun, mistik Yahudi Kabala sistemi ve çeşitli Hıristiyan mezheplerinin yapıları dahil olmak üzere, çakraların klasik kavramlarını ilettiğini keşfedeceğiz. Eski İslam dünyaları kendi

fikirler. Aslında, Orta Doğu gezimize, asırlık bir gerçeği yankılayan çakra benzeri bir "Kutsal Ölümsüzler" sistemi öneren ilk tek tanrılı dinlerden biri olan Zerdüştlüğü tanıtarak başlayacağım: Tanrı, kendisiyle ve Tanrı arasındaki görünen mesafeyi tanımıyor. Biz. Çakralar - veya aynaları - zaman ve uzaydaki en uzak noktalardan insan vücudunun en derin bölgelerine ulaşabilir. Ayrıca onun uzantısını, Zerdüştçülüğü ve çakra öğretilerinin bir görünümünü de sergiliyorum. Bu dokuz bin yıllık aslen Fars öğretileri, İslami mistik Sufizm pratiğinde olduğu gibi çakra fikirlerini ve kozmik bilgiyi kucaklar. Bu geleneklerin çoğunun ortak noktası ne? Çakra ana yıldızlardan biridir.[3]

Keşfedeceğiniz gibi, İslami Sufi yolu kendi çakra bedenlerini yansıtır.*lata'if*ve yaratılışın eski ve mistik bir yansıması olan Yahudi Kabalası, enerji bedenlerinin ana hatlarını çizer.*sefirot*doğada çakralara ve Afrika Hayat Ağacına benzer. Kundalini enerjisinin omurgaya tırmanan yolu, düşünce ve eylem olarak herhangi bir Hayat Ağacı sembolizmine benzer. Tüm tasvirler, hepimiz için mevcut olan merdiveni açığa vurur: dünyevi dünyadan ilahiliğin doruklarına tırmanabiliriz.

Zerdüşt Çakraları: Kutsal Ölümsüzler

Zerdüştlük, İran plato bölgesinde yaşayan ve esas olarak onun aracılığıyla tanınan Zerdüşt olarak da adlandırılan Zerdüşt tarafından kurulmuştur. *Yasna Haptanghaiti*ve*Gathas ilahileri*. Bu yazılar, Zerdüşt'ün yüzlerce yıllık öğretilerine atıfta bulunan Avesta adlı daha geniş bir kutsal kitap koleksiyonunun parçasıdır. bu*Gathalar*— Zerdüşt inancına adanan ilahiler çakraya benzer*ameşa penyeler,*ya da dünyanın yaratıldığı ilahi yayılımlar.[4]

Zerdüşt'ün dili olan Eski Avestan dili, ikinci binyılın ilk yarısında konuşuluyordu. M.Ö..[5]Hayatının tam zamanını bilmesek de, Plutarch ve Diogenes gibi klasik yazarlar onun 6000'den önce yaşadığını öne sürdüler.M.Ö.. Diğer uzmanlar, görünüşünü muhtemelen onu 600 civarında konumlandırabilecek İskender dönemi ile ilişkilendirmeye çalışıyor.M.Ö.. Yine başkaları 1700 ile 400 yılları arasında yaşadığına tanıklık ediyor.M.Ö.. Orijinal öğretilerin dokuz bin yaşında olduğu konusunda ısrar edenler bile var. İlham verdiği din

İran'ın ulusal inancıyken Zerdüştlük olarak biliniyordu ve daha sonra Zerdüştlük olarak adlandırıldı.

Yeryüzünde ne zaman yürüse, Zerdüşt'ün rahip olmak için eğitildiğini biliyoruz. Tanrısı ile olan kişisel ilişkisi sayesinde, altıncı yüzyılda İran'da geniş çapta seyahat eden bir inanç oluşturan "iyi dini" yaymasını sağlayan manevi vizyonlarla donatıldı.M.Ö.. 330 yılında Büyük İskender bölgeyi işgal ettiğindeM.Ö."iyi din" bastırıldı, ancak 224'te yeniden canlandı.M.Ö.. Sonunda Zerdüştler Pakistan'a ve ardından 651'de Hindistan'a göç ettiler.CE. Bundan bir düzine yüzyıl sonra, yaklaşık 1700 ve 1850 arasında, İngilizler Avesta adı verilenler de dahil olmak üzere birçok kutsal kitabı tercüme etti ve din o zamandan beri Batı'ya gitti.[6]

Bir efsaneye göre, Zerdüşt yaklaşık otuz yaşında çağdaş panteist dinin bir ritüelini gerçekleştirmek için bir nehre girdi. (Zerdüşt Spitamad olarak adlandırıldı, çünkü bu isimde bir rahip sınıfında doğduğuna inanılıyor.) Orada bir beyaz ışık vizyonuyla vuruldu ve ardından tek bir yüce varlıkla tanıştırıldı. Zerdüşt bu tanrıya Ahura Mazda diye hitap etti,*Ahura*"Yaratan Rab" anlamına gelir ve*Mazda*"son derece bilge" anlamına gelir. Bu tek tanrıyı ilan ederek, Zerdüşt bazen tek tanrılı bir din meydana getiren ilk peygamber olarak tanımlanır.

Said Zerdüşt, tek bir tanrı olmasına rağmen evrenimiz ahlaki bir düalizm üzerine kuruludur. İki tarafı temsil eden*Spenta Mainyu*veya ilerici zihniyet ve *Ankara Mainyu*, gerici zihniyet veya kötülük. Herhangi bir eylemde bulunmadan önce dikkatli bir seçim yapmalıyız, çünkü yaptığımız her şey bizi bir yöne ya da diğerine yönlendirir.[7]

Daha da açıkladığı gibi, dünya altı kişi tarafından yaratıldı.*ameşa penyeler*, Yaradan'ın her şeye ve herkese nüfuz eden ilahi yayılımları veya yönleri. Bir benzetme, İlahi olanı bir küp olarak görmek ve*ameşa penyeler*küpün yönleri olarak. Kutsal ölümsüzler olarak da adlandırılan*ameşa penyeler*fiziksel dünyadaki kaderimizi gerçekleştirmemizi sağlayan altı ruhu temsil eder; kolektif kader dünyayı yeniden yaratmaktır. Bu ruhlardan sapma, çeşitli derecelerde kötülüğe neden olabilir ve ölümden sonra bizi mutlaka etkileyecektir, bu sırada özümüz bizi terk eder.

ya bir ışık âlemi olan şarkılar evine yükseliriz veya karanlıklar ve ayrılıklar âlemine düşeriz.[8]

Biri mikro düzeyde, altı yayılım vücudumuza nüfuz eder ve şu şekilde tanımlanabilir:

Aşa: Hukuku denetleyen hakikat ve hak ruhu

Vohu Mano: Evrensel olanı işleten iyi aklın ruhu taslak

Kşatra: Eylemi zorlayan kutsal egemenlik ruhu ve egemenlik

Spenta Armaiti: Sevgiyi düzenleyen iyiliksever bağlılık ve sevgi ruhu ve inanç

Haurvatat:Mükemmellik ruhu ve mükemmellikten sorumlu esenlik

Ameratat:Ölümsüzlüğü yöneten ölümsüzlük ruhu ve zamansızlık

Gashaların bir pasajında belirtildiği gibi, bu ruhların her biri diğerleriyle karşılıklı ilişki içindedir. Aşağıdaki alıntıda bunlardan birkaçına değinilmiştir:

> Bunlar gerçekten de Dünyanın Kurtarıcısıdır.
> Görev'in çağrısına, Aşk'ın çağrısına uyarlar;
> Mazda, Vohu Mana'yı dinlerler;
> Aşa'nın emrettiğini ve Senin emirlerini yaparlar;
> Muhakkak ki onlar, Nefreti Yenenler'dir.
>
> - *Gathalar*, Yasna 48:12, Taraporewala çevirisi[9]

Çakralarla karşılaştırıldığında, yayılımları inceleyen belirli bir sistem, temel*ameşa penyeler*çakralara bu şekilde:

- Asha birinci çakraya eşittir. Hayatta kalmamız, evreni işleten yasaya bağlıdır; bu nedenle, bu kök çakra ile ilişkilidir.
- Vohu Mano ikinci çakraya eşittir. Evrensel plan veya plan, yaratıcı yönümüzdür ve iyilikseverlikten yaratmanın ikinci çakra görevini yerine getirmemize izin verir.
- Khshatra üçüncü çakraya eşittir. Üçüncüye yatırılan gücü kullanarak, arzularımızı tezahür ettirmek için plan ve niyetlere göre hareket etmeliyiz.

dünyamızı değiştirmek için çakra.

- Spenta Armaiti dördüncü çakraya eşittir. Dördüncü çakrada, birbirimizi ilahi yollarla olduğu kadar insani yollarla da sevme yeteneğimiz yatar.
- Haurvatat beşinci çakraya eşittir. Beşinci çakra, Haurvatat'ın ruhu gibi mükemmel ifade yeteneğimizi aktarır.
- Ameratat altıncı çakraya eşittir. Fiziksel benliğimiz sınırlıyken, ruhumuz zamansız ve ölümsüzdür. Altıncı çakramız, psişik enerjimiz aracılığıyla cennetin kenarlarına dokunmamızı sağlar.

Zerdüştlükte, bu altıya uygun seçimler yapmak*ameşa penyeler* Ahura Mazda'ya bir geçit olarak hizmet eden yedinci çakranın temsilleri olan kozmik olarak bilinçli varlıklar olmamızı ister; Denizresim 74.[10]

Daha kapsamlı bir Zerdüştçülük çakra sistemi, adı verilen bir yazıya dayanmaktadır.*Satıcı*itibaren*Avesta*. Bu çalışma, Upanishads'taki birçok öğretiye paralel olarak çalışan, ışık, ses ve manyetizmaya özel atıfta bulunarak titreşen enerjileri açıklar.[11]Bu sistem, aurada bulunan, fiziksel organlara ve beyne bağlı on altı ana çakraya sahiptir.

Zerdüşt'ten alıntı yapan eserlerde ifade edildiği gibi, aurik alanda yer alan on altı çakra vardır.*atre*yirmi yedi takımyıldızdan; yıldızlardan gelen, güneş sistemimizin güç alanından geçen ve tüm dünyaya yayılan ışık kuvveti vardır. İlk yedi çakranın, betimlendiği gibi, beynin ve vücudun bölümlerini yönettiği söylenebilir. Genel olarak, çakralar bu vücut kısımlarını düzenler. Klasik yedi Hindu çakrasıyla benzerliklerini kendi bakış açımdan belirttim.

1. Başın tacı (yedinci çakra)
2. Beyinciğin üstündeki bölge

3. beyin

4. Kaştaki gözler arasında (altıncı çakra)
5. Gözleri birleştiren çizgi
6. Burunda

Kulakları birleştiren çizgi

8. Dil

9. Boğaz (beşinci çakra)

10. Kalp (dördüncü çakra

11. Solar pleksus (üçüncü çakra)

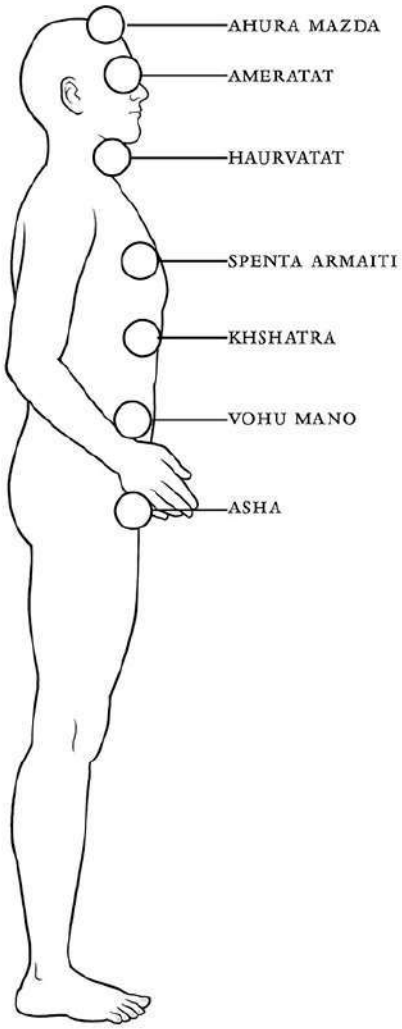
12. Göbek (ikinci çakra)

13. Cinsel organlar (birinci çakra)

14. Uylukları birleştiren çizgi

Çizgi birleştirme dizleri

16. Ayak tabanlarını birleştiren çizgi[12]



İRESİM74 - TSAHİP OLMAKZARATHUSTRIANAMESHASPENTALAR:bu*ameşa penyeler*
Tanrı'dan, Ahura Mazda'dan yayılan ruhlardır. Her biri farklı bir Hindu'ya karşılık gelir
çakra sitesi.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Ateş Tapınağına Girmek**

Zerdüştlerin ibadet yerlerine, Ahura Mazda'nın parlayan doğasını onurlandıran ateşle “ateş tapınakları” denir. Eski zamanlarda sürekli olarak yeni ateş yakmak zor olurdu; bu nedenle, Zerdüştler, bir yangın bekçisi tarafından sürekli olarak ateşin tutulduğu tapınaklar yarattılar. Yedi ateşin varlığı uğurlu kabul edildi ve tapınaklardan birinde yedi ateş deliği belirgindi: Azerbaycan'daki Surakhani tapınağı.[13]

Şimdi tapınağa girebilirsiniz:

Seçtiğiniz takdirde, bu antik tapınaklardan birine yaklaştığınızı ve yapıdan yaklaşık beş yüz adım öteye yaklaştıkça, ateşle parıldayan yedi delik keşfettiğinizi hayal edin. İlk yanan açıklığın yanından geçerken, bunun asha veya birinci çakra ile ilgili olduğunu hayal edin. Amesha penta veya bu merkezin ruhu, içinizde ve ilk çakranızda aktive olurken, ruhunun sizi tamamen doldurduğunu, sizi İlahi Olan'ın sevgi dolu yasalarıyla temasa geçirdiğini hissedersiniz. İkinci alevi geçerken, ikinci çakranızın ruhu ateşlenir ve evrenin tam ve eksiksiz planını ve vohu mano'yu ve İlahi Olan'ın sizin için planını kabul edebilirsiniz. Buna karşılık, her canlı alev başka bir amesha penta ve çakrayı harekete geçirir. Üçüncü çakra olan khshatra'ya geçersiniz ve kişisel güçle taşarsınız. O zamanlar,

Beşinci alev beşinci çakranızdaki haurvatatı yoğunlaştırır, altıncı alev altıncı çakranızı ve ameratatı uyandırmadan önce mükemmel ifadeyi davet eder. Psişik vizyonunuz ortaya çıkıyor ve kendinizi sınırsız olarak biliyorsunuz. Son olarak, yedinci ateş yedinci çakranızı açar ve şimdi Ahura Mazda'nın doluluğunu içinizde ve çevrenizde canlı hissedersiniz.

Kutsal ışığın farkında olarak tapınağa girersiniz.

Tasavvuf Çakraları: Lata'f

Genellikle "kalp yolu" veya "sevgi yolu" olarak adlandırılan tasavvuf, İslam'ın mistik bir dalıdır. Bir din olarak İslam, yedinci yüzyılda ortaya çıktı. CE, aynı zamanda erken tantrik metinler dağıtılıyordu. Ana kutsal kitabı, tüm yaratılışın Allah'ın, İlahi veya Tanrı'nın işaretlerini taşıdığını vurgular.

kalbi açık insanlar. Müslümanlardan saklanmak yerine hayata tam olarak yatırım yapmaları da isteniyor. Tantra'nın İslam'ı etkilediğine dair bir kanıt olmamasına rağmen, tantrik bakış açısı ile İslam'ın Tanrı'nın erişilebilir olduğuna dair inancı arasında ve hatta bazı ritüellerde bazı benzerlikler vardır. Bununla birlikte, Müslümanlar dua için vücut duruşlarını kullanırlar ve birçok tantrik mezhep gibi, maddenin simyasal dönüşümüne inanırlar.[14]

Çoğu Müslüman muhtemelen İslam'da çakra eşdeğeri olmadığını söyleyecektir; Bununla birlikte, kökeni Arapça olan hem İslam'da hem de tasavvufta şu terimleri buluyoruz:*alam*ve*latifa*. Allah'ın isimlerinden biri*El Latif*, "ince olan" veya "tüm incelikleri bilen" anlamına gelir.[15]Buradan,*latifa*çakraları tanımlamak için kullanılabilir. Bu çakra bilgisinin ana kaynağı tasavvuf tarikatlarında yatmaktadır.

Sufi tarikatları birçok İslami grupta bulunabilir, ancak Sufi üyeleri her zaman Müslüman değildir - her biri diğerlerinden biraz farklı olan birçok Sufi tarikatı vardır. Tasavvufun şifalı emirlerinden birine katıldım ve yaklaşımını hem psikolojik olarak arındırıcı hem de ruhsal olarak tatmin edici buldum. Ayrıca bize ruhsal uygulamalar yoluyla uyanmamızı sağlayan Sufi çakralarını da deneyimledim. Herhangi bir tasavvuf tarikatının nihai amacı, hangi dinden olursa olsun, kitaplardan ziyade öğretmenler ve uygulamalar yoluyla Allah'a veya Allah'a yakınlığı sağlamaktır.[16]

Bu amaçla, Sufi çakralar ruhsal sürecin hayati bir parçasıdır.

Tasavvuf Dünyasında Çakra Lata'f (Kübraviyya soyunda)

Sufi sistemi, çakraları veya süptil bedenleri şu terimi kullanarak tanır:*latifa* çoğul varlık çakra yerine*lata'f*. Arapça kelime*latif*"nazik, hassas veya ince" anlamına gelir.

Sufiler için lata'f, manevi uygulamalar yoluyla uyandırılabilen maddi olmayan parçamızı temsil eder. adı verilen ince bir bedenin parçasıdırlar. *jism latif*Muhammed'in içsel doğasını ve kozmosun farklı seviyelerini yansıtan, "Nakşibendi Sufi Kozmolojisi"Bölüm. Lata'f fikri dokuzuncu yüzyılda ortaya çıktıCEezoterikler onları bir tür jenerik süptil madde olarak kaydettiklerinde. İki yüzyıl sonra bedenle ilişkili daha belirgin süptil varlıklar haline geldiler.

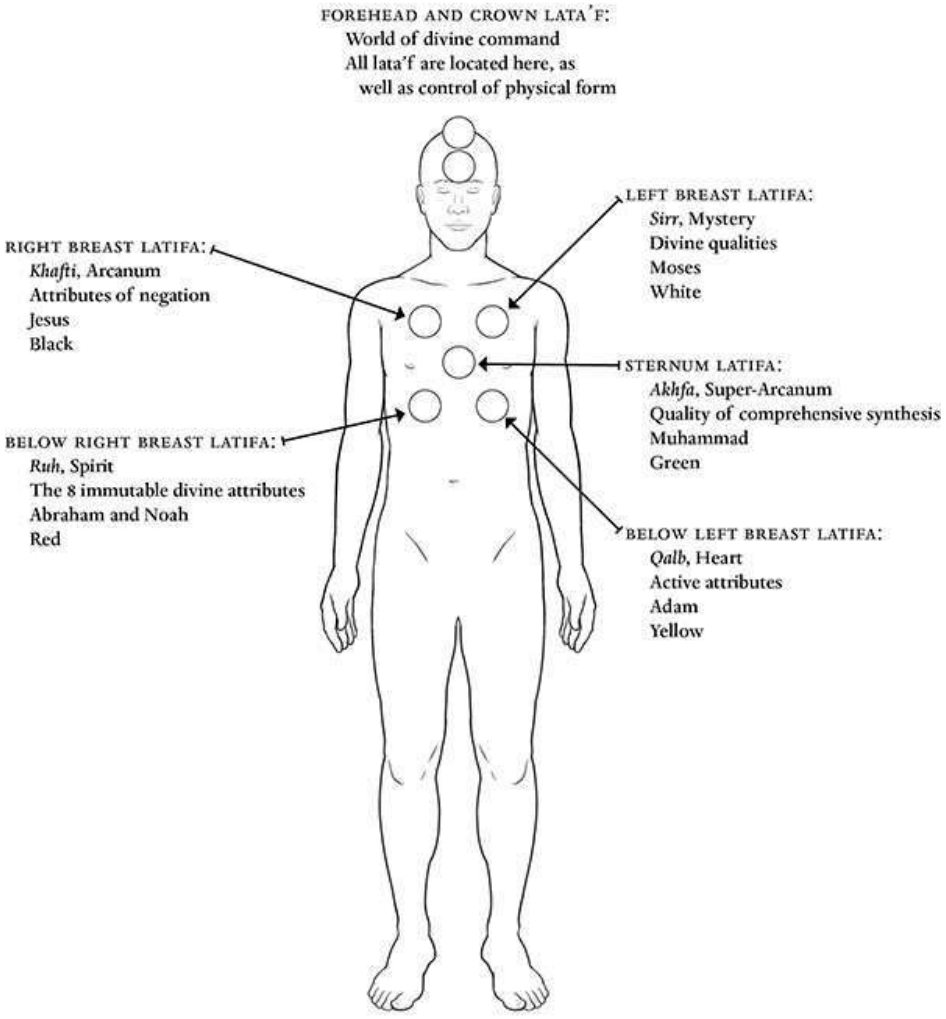
Lata'f, Orta Asya'da bulunan Kübraviyya Sufi soyu aracılığıyla daha büyük bir biçim aldı. on üçüncü yüzyıl boyuncaCEBu dalın kurucusu Necmettin Kübra, insan vücudunu üç ince alana göre tasvir etti: kalp, ruh ve gizem. Müritlerinden biri daha sonra diğer iki ince alanı - zeka ve arcanum - ekleyerek beş katlı bir yapı yarattı ve lata'f doğdu. Birkaç yıl sonra bir başka öğretmen olan Alauddawla Simnani, sistemi fiziksel çerçeveyi içerecek şekilde genişletti.*kalab*ve süper arkanum, böylece yedi katlı bir latifa sistemi oluşturur.

Bu sistem, insanların makrokozmosun özünü toprak, hava, su ve ateş gibi dört elementin bir bileşiminde barındırdığı kozmolojik bir perspektife uygundur. Dünyevi meselelerden izole olarak, altı ana lata'f ve fiziksel çerçeve aracılığıyla daha yüksek bilgiye açılırız. Bunlar, vücudun bölümleriyle ilişkili farklı kategoriler halinde düzenlenmiştir. Lata'fların isimleri nefs, kalb, ruh, sirr, khafti ve ahfe'dir. (Son ikisi aşağıdakilerle ilgilidir: *arkanum*"gizem" veya "sır" anlamına gelir ve fiziksel çerçeveyi ekledikten sonra,*kalab*, yedi lata'f alırız.)

Nefs, hepsi bir latifa içinde paketlenmiş, ruhumuzun en şehvetli kısımlarıyla da ilişkili olan egomuzu veya en temel unsurları temsil eder. Nefs, fiziksel çerçevemizle birlikte yaratılış dünyasında bulunur. Tahtın üstünde beş mücevher veya beş “gelişmiş” lata'f vardır. Her latifa bir anlamla ilişkilidir: Kalb kalptir; ruh ruhtur; sirr gizemdir; khafti arcanum'dur; ve akhfa süper gizlidir. Bu beş lata'f, bedeni kaplayan ve ilahi enerjiyi hem alan hem de yayan ışıklar olarak algılanır. Birlikte bir insanın içini oluştururlar. Lata'fların sadece enerji merkezleri olmadığını belirtmek önemlidir; onlar vücudun ötesine yayılan ince alanlardır.

Simnani ayrıca bu yedi lata'f ve yedi renk, yedi manevi tip, Kuran'ı yorumlamanın yedi yolu ve kozmosun yedi seviyesi arasında ilişkiler kurdu. O zamandan beri, bu yedi ince merkez, yaratılış dünyasında dört element ve nefs (egoist lata'f) ve ilahi emir dünyasındaki beş ince merkez ile genellikle on parça halinde tarif edilir. Dört element kalabda (vücutta) bulunur. Tasavvuf sistemine göre bu leta'fların renkleri ve hatta yerleri çok çeşitlidir. Bunun için bir açıklama

Lata'f kişinin bulunduğu konuma veya bakış açısına göre farklı görünür.[17]Temel lata'f ve vücudun bölgeleri arasındaki ilişkiyi hayal etmenize yardımcı olması için, bkz.resim 75.



İRESİM75 - PfizikselLGÖREVİLATAF'A:Bu rakam birini gösteriyor
On dokuzuncu ve yirminci yüzyıla göre lata'f'ı fiziksel beden üzerine yerleştirmenin yolu Müceddidi yazışmaları (Müceddidi, adını on birinci yüzyılda yaşamış bir hocadan alan bir Sufi tarikatıdır). Latifa'nın yeri, adı, kökeni, ilgili peygamberler ve varsa renk.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Nakşibendi, Sünni İslam Sufizminde, izi Muhammed'e kadar uzanan bir tarikattır. Tüm tecelliler, bilinmeyi bekleyen gizli bir hazine olan Mutlak olarak Tanrı'nın farklılaşmamış özünden kaynaklanır. Tanrı'nın nefesi, kendi dışında bir yaratılış oluşturdu, o da gizli de olsa yaratılışın içinde yaşıyor. Öz'ün birincil tezahürü, süper-arcanum, arcanum, gizem ve ruh lata'fının enerjisinin kaynağıdır. Mutlak ile yaratılış arasındaki köprü, "kapsamlı sentezin kalitesi"dir. Tüm ilahi enerji, bu portaldan kozmik düzene akar, Muhammed ile ilişkili, ilahi lütuftan yön alan super-arcanum latifa ile. İlk tezahürün bu çemberi, Muhammedi gerçekliği içerir; olumsuzlamanın özellikleri, ilahi enerjiyi İsa ile ilişkili arcanum latifa'ya ileten; Musa ile ilişkilendirilen gizemli latifaya lütuf kanalize eden temel nitelikler; ve ilahi enerjiyi İbrahim ve Nuh ile ilişkili ruhun sübtil merkezine ileten sekiz değişmez ilahi nitelik. Ancak tüm peygamberler enerjilerini Muhammed aracılığıyla alırlar.

İkinci tezahür, Tanrı'nın isimlerini ve niteliklerini ve ayrıca ilahi enerjiyi Adem ile ilgili kalbe latifa yönlendiren aktif nitelikleri içerir. İlâhî emrin üçüncü tecellisinde şekiller vardır. Bunlar, karşılık gelen niteliklerin özüyle ilgilidir. Buna melekler dünyası da denir. Beş lata'f bu âlemdedir. Bu tezahürün alt aralığında ek formlar veya arketipler bulunur. Bu dünyanın üst sınırı, altında nefs, elementler ve tabiat âleminin bulunduğu tahttır. Üçüncü ve dördüncü tezahürler, sürekli yenilenen bir enerji döngüsü olan bir olumsal varoluş çemberi içinde muhafaza edilir.[18]Bu kozmoloji ne kadar karmaşık olursa olsun, güzeldir ve lata'f'ın çakra benzeri enerjilerinin klasik Hindu çakralarına nasıl benzer bir rol oynadığını görmek kolaydır.

Tasavvuf Uygulaması

Sufizm'in anahtarı, zikir, nefes alma, dua, meditasyon ve daha fazlasını içeren ritüellerin hatırlamayı gerçekleştirmek için kullanılmasıdır. Dönem *anma* ismi Arapçada "Bir" anlamına gelen Allah ile bir zamanlar bir olduğumuzu (ve olduğumuzu) kabul eder, ancak bu bağlantıyı unuttuk. Bir diğer temel uygulama ise Allah'ın sıfatları ile ilgili bilinen doksan dokuz adından birini anmaktır. Onlara odaklanarak kendimizi geliştirir, sorunlarımızı çözer ve daha çok Tanrı gibi oluruz.

Bu hatırlamayı sağlamak için kendimizin üç yönünü olgunlaştırmalıyız: nefs, kalp ve ruh. Fark etmiş olabileceğiniz gibi, nefsi tanımlamak karmaşıktır. Bunun nedeni, onların aynı anda hem egomuzun hem de bedensel ruhumuzun bir temsili olmaları ve bir latifa olmalarıdır. Temel seviyelerinde nefs, diğer alt içgüdülerin yanı sıra öfke, şehvet, kaygı, can sıkıntısı, depresyon ve kendine acımaya yol açar. Ancak nefs, bize huzur ve tatmin getirmek için gelişebilir - tıpkı kalbimiz ve ruhumuz gibi. Nefs (nefs), kalp ve ruh (ruhsal benlik) olmak üzere bu üç yönümüzün her birini olgunlaştırmak için Allah'ın niteliklerine açık olmalıyız. Bunu, hem maddi dünya hem de Tanrı'nın gerçekliği ile uyum içinde yaşamamızı sağlayan yedi adımlık bir ruhsal gelişim haritası olan "istasyonları yürüyerek" yapıyoruz. Bu istasyonlarda yürüyoruz, böylece üç veçhemizin her biri aydınlanmaya ilerleyebilir. (*Not:*farklı tasavvuf tarikatları bu makamları ve hatta nefsi, kalbi ve ruhu farklı şekillerde tanımlar. Düzenli bir sistem sunmak amacıyla açıklanması en kolay tanımları seçtim.)

Bize meydan okuyan, "ateş" veya "şeytan" olarak da adlandırılan "ses"tir (*külşeytan*), bizi nefsimize teslim etmeye kandırırken bir danışman ve arkadaş gibi davranan karanlık bir güç. Aslında şeytan bizi ışıktan döndürmek ve karanlıkta sarmak istiyor. Şahsen, değersizlik veya sevilmezlik duygusu gibi kendi kendini yitiren inançları güçlendirerek şeytanın ruhumun çatlaklarından geçtiğini deneyimledim. Dolayısıyla içsel dönüşümümüz, başka insanlarla değil, yalnızca kendi içimizde yürütülen bir tür "kutsal savaş"tır.

Nefsin yedi makamını bu bölümde sunuyorum çünkü onların bugün kültürümüzde muazzam meydan okumaları temsil ettiğine inanıyorum. Bunlar aşağıdaki gibidir:

El-Amarra:Şeytanı dinlemek. Bu seviyede, sesin sesini duyuyoruz.

hem içimizde hem de dışımızda şeytan vardır ve buna inanmayı reddetmemiz gerekir.

El-Lawamma: Sorgulama yeri. Artık ayakta durduğumuza göre cezbediciliği güçlü olan iç nefs ve şeytan, doğruluğun yolunu sorgulamamıza neden olan sorular sorar. Şeytan arkadaşlarımız ve akrabalarımızla konuşacak ve bizi sorgulamalarını sağlayacak - ama şüpheleri dinleyemeyiz. Cevap sadece Tanrı'nın sesini dinlemektir.

El-Amina:İman ve tevekkül makamı. Şimdi şeytan yanımıza oturuyor ve Tanrı'nın dilinde konuşur. Çok fazla dua etmenin bizim için kötü olduğunu veya Tanrı'yı dinlemenin bizi arkadaşlarımızdan mahrum edebileceğini söyleyebilir. Eğer kalp ve zihin olarak Tanrı'ya açık kalırsak, kendimizi Tanrı tarafından kucaklanmış hissedeceğiz.

El-Mutmainna:Güvenlik sitesi. Bu istasyon sessiz çünkü bizde sadece Allah'ı dinlemeyi öğrendi, böylece nefsi ve şeytanı boğdu. Her şeyin Tanrı'dan geldiğini kabul eder ve dünyayı kalbimizin gözüyle görmeye başlarız.

Er-Ridiyya: Nefse uymamak. Tanrı'nın yüzünü algıladığımız gibi her şey, ihtiyacımız olan her şeyi Tanrı'dan alıyoruz ve bazen dünyanın karanlığında çok zaman kaybettiğimiz için ağlamaya yönlendiriliyoruz. Bu, nefsimizin daha da temizlenmesini sağlar.

El-Mardiyya: Sormadan kabul etmek. Kalbimizden gördüğümüz gibi, Bedenimiz ve ruhumuz arasında hiçbir fark olmadığını bilerek, ruhun dilinde iletişim kurmaya başlarız. Burada şeytan yok çünkü aşk her şeyi yendi. Bu nedenle, Tanrı'nın iç kalbini “sırrı” açmaya başlarız.

El-Kamil: Nefsin mükemmelliği. Nefs şimdi oldu arıtılmış ve biz sadece kalpte yaşıyoruz.

Kalbin makamları, arınmak için Allah'a dönme ihtiyacı ile başlar, sadece hatalarımızı silmek ister ve bizi kalpte tamamen sevildiğimizi bildiğimiz gizli yere götürür. Artık her şeyi Allah'a vermek istiyoruz. Ruhun makamları, müridi, aşk için burada olduğumuzu hatırlamaktan, sadece Bir'in veya Allah'ın ve nurların en mukaddesinin bulunduğu, kalbimizdeki gizli ve mukaddes bahçeyi tanımaya sevk eder.[19]

İçinde daha tanıdık çakra tıbbının yankılarını bulsak da, Sufi sistemine girmenin karmaşık olabileceğini görebilirsiniz - ama aynı zamanda basit de olabilir. bu

Tasavvuf sistemi aracılığıyla Allah ile bağ kurmanın en kolay yolu zikir yapmaktır. Aşağıdaki alıştırmada özetlenen bunu yapmanın bir yolunu bulacaksınız.

EEGZERSİZ:**Sufilerle anma**

Kelime*dir*İlahi olanla bağlantı kurmak için kalp merkezli bir Sufi yaklaşımı olan "hatırlama" anlamına gelir. Bu kadim uygulama, çakralardan herhangi birine odaklanırken yapılabilir. Aşağıda, Tanrı'nın adı olan Allah'ı kullanarak zikir yapmanın basit bir yolu bulunmaktadır.

- Ayaklarınız yerde, sessiz bir yerde oturun.
- Gözlerinizi kapatın ve derin nefes alın. Odağınızı köprücük kemiğinizin yaklaşık iki inç altına, kalp alanınıza yerleştirin.
- Şimdi Tanrı'nın adı olan "Allah" üzerinde yoğunlaşın. Bu, Tanrı'nın en yüksek adıdır. "Ah" sesini çıkarırken, kalbinizin açık olduğunu hissedin. "lah" ile ses kalbinize doğru hareket eder.
- Birlik duygusuyla dolana kadar, Tanrı'nın adını istediğiniz kadar sesli veya sessiz olarak okumaya devam edin.
- Birkaç derin nefes alın ve tekrar yavaşça ayağa kalkmanıza izin verin.



Hriday Çakra:

Kalbin Daha Derinlerine Hareket Etmek

Nakşibendi tasavvufi tarikatı, kalpten çok şey söyler. *cuma çakrası* bu sevgi merkezini tarif etmek için. Bu çakrayı aktive ederek ve arındırarak diğer tüm çakraları açabilir ve onlara erişebiliriz. Aslında, beş sübtil enerji merkezinin - İngilizce kelime karşılıkları kalp, ruh, sır, gizli ve en gizli olan - Tanrı'nın emriyle hriday çakrasında yer aldığı söylenir. Her biri farklı bir unsurla ilgilidir. Bunlardan aslında sadece kalb veya kalp latifası üzerinde yoğunlaşmamız gerekiyor. Her şey sevgi ile mümkündür.[20]

Yahudi Kabalası ve Sephiroth

Kabala, çakra benzeri merkezleri içeren mistik bir enerji sistemidir.
- bilinç küreleri - tarif edilen eski İbraniler. Zohar veya İhtişam Kitabı - Kabala'nın ufuk açıcı metni - genellikle ikinci yüzyılda yaşamış Talmud ustası Haham Şimon bar Yochai'ye atfedilir, ancak sistemin kökeni de sıklıkla 12. yüzyılda yer alır.CE.

Yahudi mistiklere göre, Kabala'nın gizemi, Kabala'nın Tanrı dünyayı yaratmadan önce meleklere verildiğine ve insanların onu üç farklı adam aracılığıyla üç kez aldığına inanan Yahudi mistiklere göre, onun ilahi yazarında yatmaktadır. Adem'e ilk olarak, Cennet Bahçesi'nden kovulduktan sonra Başmelek Raziel aracılığıyla ayrıcalık verildi. Rahip Melchizedek'ten, 1700 civarında M.Ö.İbrahim Kabala'yı alan ikinci kişiydi. Son vahiy Musa'ya On Emri aldığı sırada Sina Dağı'nda verildi. Öğretiler gizli tutuldu ve on dördüncü yüzyıl İspanyol Kabalisti Moses de Leon, bu bin yıllık parşömenleri bulduğunu iddia ederek Zohar'ı sunana kadar öğretmenden öğrenciye aktarıldı.[21]

Mülkiyet sahibi Yahudi olmasına rağmen, Kabala muhtemelen düzinelerce kültürden ve binlerce yıl boyunca bir araya getirildi. Muhtemelen Mısır, Keldani, Hermetik ve Afrika öğretilerinden gelen fikirlerden etkilenmiş ve etkilenmiştir ve Hindu ve diğer çakra sistemleriyle ve ayrıca bazı Asya enerji sistemleriyle karşılaştırılabilir.[22]

Terim için birçok yazımla karşılaşacaksınız*Kabala*: Kabala, Kuaballah, Kabala, Kabala, Kabala, Kabala ve daha fazlası. Kelimenin anlamı kökünden gelir,*qibel*"almak" veya "gelenek almak" anlamına gelir. Böylece değişmeyen, gizli ve ebedi Ein Sof'u (Tanrı; "sonsuz") ve sonlu evreni tanımlayan ezoterik bir disiplinin kapısını açıyoruz.[23]

Birçok Kabalist okul mevcuttur. Hikâye anlatımı ve umuda vurgusu nedeniyle özellikle ilginç bulduğum biri, Lurianik okuldur.*şevirat hakelim,* veya “gemilerin parçalanması” ve ayrıca *tikkun olum,*ya da "dünyanın onarımı". Doktrin, Tanrı'nın iki evren yarattığını anlatır: bu ve bir önceki. Her birinin merkezi*orot,*veya “ışıklar” ve*kelim,*veya "gemiler". Işık, Tanrı'nın yaratıcı enerjisini temsil eder; gemiler bu enerjiyi alır ve yönlendirir.

İlk evrende ilahi enerji çok yoğundu ve kaplar parçalanarak o evreni patlattı. Birçok gemiden biri olan bizler, şimdi daha sönük bir evrende yaşıyoruz. Kombine olarak, tüm kaplar evreni ayakta tutar. Bununla birlikte, ilk evrenden parçalanmış kaplar, önceki ışığın kıvılcımlarını şimdiki evrene gönderdi ve şimdi her tarafımıza yerleştirildiler. Bu kutsal kıvılcımları ortaya çıkararak ve onları kaynağına geri salarak bu dünyanın onarılmasına yardımcı olmak için buradayız. Yahudi geleneğinde kişi, Tevrat'ı anlayarak ve Yahudi emirlerini ve ritüellerini izleyerek bir kıvılcım çıkarır.[24]

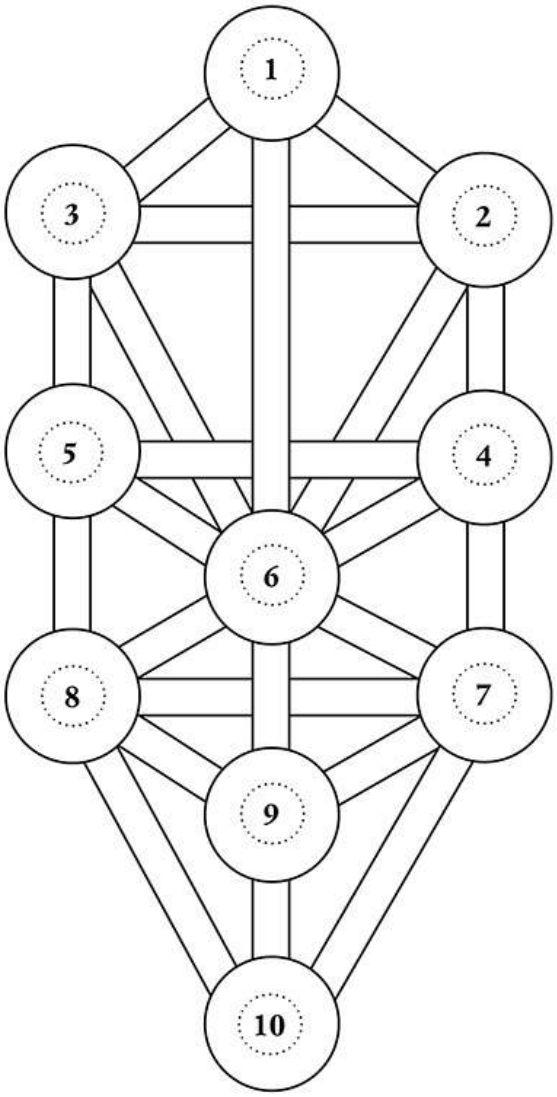
Kabalistik öğretilerden bir ifade, dünyanın yaratılışını şiirsel olarak tanımlar: "Yeryüzünde çiçek tomurcukları ortaya çıktı"[25]—Yaratılışın iyiliği böylece gezegenimizde meydana geldi.

Hayati Enerji Bedenleri: Sephiroth Ağacı

Kabala, her birimizin daha büyük evrenin mikro bir versiyonu olduğumuzu kabul eder. Evrendeki tüm güçler bizimdir, ancak onlara erişmek için nasıl olduğunu bilmemiz gerekir. Kültürler arası ve zamansız bir görüntü olan Hayat Ağacı bize yolu gösteriyor.

Hayat Ağacı yaratılışta oluşmuştur ve evrenin yukarıdan aşağıya yaratılışını sembolize eder; Tanrı ya da Eyn Sof en üsttedir ama aynı zamanda her seviyede mevcuttur. Hiçlikte, Daath'ta başladık ve dokuz tezahür halinden geçerek onuncu bir fiziksel bedenlenme ile sona erdik. Bu nedenle ağaç, dünyevi öğrenmeye inişimiz ve aynı zamanda aydınlanma sürecindeki merdivenimizdir.

Her aşama kendi dalıdır ve birlikte on kutsal sefirot veya bilinç küreleri olarak adlandırılırlar. Bu farklı sefirotları birbirine bağlayan yirmi iki çizgi veya yol vardır; bu yirmi iki bilgelik yolu, ruhsal uyumlanmaya açılan kapılar olarak hizmet eder.



iRESİM76 - TSAHİP OLMAKSEPHIROTH ÜZERİNDETREE OFLIFE:Çakralar gibi, Sephiroth, aydınlanmaya giden bilinç seviyeleridir. Çakraların aksine, vücutta demirlenmezler; daha ziyade, bunlar ilahi ışığın somutlaşmışlarıdır. çalışarak Sephiroth arasındaki yirmi iki yolda aydınlatılan konular, "Tanrı kıvılcımını uyandırma" adı verilen bir süreçten geçiyoruz. Doğası gereği dualistik olan her sephira bir bilinç düzeyini temsil eder, aynı zamanda Tanrı kıvılcımının bir tezahürünü de temsil eder.LLEWELYN ART TARAFINDAN RESİMLENDİRME BÖLÜM

Sephiroth çakra enerji bedenlerine benzer ve yollar enerji kanallarıyla ilişkilidir, bu yüzden burada Hindu sistemine benzer bir enerji sistemi buluyoruz. İkincisinde kundalini omurgamızın merdivenlerine tırmanır; içinde

Kabala, Hayat Ağacından akıyoruz. Hindu merkezleri bedene demirlenirken, sefirot doğada semboliktir.[26]

On Sefirot

Kabala'nın bilinç merkezleri olan sefirot, sefirot ve sefirot dahil olmak üzere çeşitli yazımlarla bulunur. terimini kullanmayı seçtim *sefirot*tutarlılık için; sephiroth çoğuldur ve tekil terim sephira'dır. Ayrıca her sephira adının birçok yazılışı vardır.

Sephiroth birkaç şekilde tarif edilebilir. Bir sephira, birincil ilkesini ortaya koyan belirli bir unvanla ilgilidir; Tanrı'nın bir niteliğini gösteren bir Tanrı adı; o küre için kılavuz görevi gören bir baş melek veya melekler düzeni; vücuda göre bir yerleşim; kürenin öğretisini kavrayamazsak meydana gelen bir kusur veya dengesizlik; bir öğrenme, bu küre aracılığıyla kazanılan bilgelik; bir gök cismi; ve bir renk. bkz.resim 76aşağıdaki gibi tanımladığım bu kürelerin yerleştirilmesi için:

Malkuth, Tsahİp olmakTenthSphere

Doğal Dünya ile bağlantı kurun— Malkut, günlük bilincimizi yansıtır ve günlük yaşamımızı etkiler. Akrabasından enerji elde ederek, İlahi Kıvılcımın sonuncusunu enkarne eder ve İlahi olanı doğal dünyada kucaklamamızı sağlar.

Yesod, Tsahİp olmakAinthSphere

Vakfınızı Oluşturun— Zihnimizin ve kişiliğimizin imgelerinin ve arzularının bulunduğu Yesod'da her şey mümkündür. Bu küre içinde fiziksel dünyamızı yaratacak düşünce ve fikirleri şekillendiririz. Derinlerde bir yerde bilinçaltımız, biyolojik ve psişik kimliklerimiz de yer alır. Diğer kürelerden enerji elde edebilmemiz için görselleştirmeleri şekillendirmek için Yesod'da oynuyoruz.

Hod, Tsahİp olmakEışıkSphere

Empatiye Açık—Genellikle Glory olarak adlandırılan Hod, hayatımızı yönetmesini istediğimiz gelişmiş düşünce ve fikirlere sahiptir. İletişimden sorumlu olan Hod bilgeliği, aydınlanmış fikirler, kelimeler ve öğretiler sağlar: gizemli ve simya olarak tanımlanabilecekler. Hod ayrıca seyahat, hareket ve düşünmeyi de yönetir.

Aetzach, Tsahİp olmakSolaySphere

Duyguların Anlamını Ortaya Çıkarın—Ah bu güzel dünya! Netzach bize dünyayı tam olarak böyle - güzel, parlak ve harika - görmemiz için gereken lensi veriyor. Bu algıyı engelleyen duyguları temizlememize ve bunun yerine şükran ve diğer neşe biçimlerine olanak sağlayan "bilge duygularla" bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Bir şimşek ile temsil edilen Netzach, tutkularımıza ilham verir, böylece sadece iyiyi yaratırlar.

Tiphareth, Tsahip olmakSix.Sphere

Bilge Kalbin Kilidini Açın—Ağacın ortasındaki Tifaret, herkesin sevgisi için kendimizden vazgeçmemizi isterken, katıksız huşu içimizdeki parlak gerçeği açığa çıkarmamızı sağlar.

Geburah, Tsahip olmakFifthSphere

İç Gücü Çağır—Geburah'ın davet ettiği güç ve güçle doluyuz. Değişime ve karar vermeye hizmet ederken, cesaretimizi ve zekamızı kapmak ve gücü etik ve doğru kullanmak için Geburah enerjisini kullanırız.

Chesed, Tsahip olmakFbizimSphere

Sevgiyle Akış—Hepimiz şefkat ve lütuf için can atıyoruz ve Chesed bu ilahi insani özellikleri mümkün kılıyor. Genellikle suyun akışına kıyasla Chesed, başkalarının ihtiyaçlarını gidermemize izin verir.

Binah, Tsahip olmakThirdSphere

Yüksek Düşüncelerinize Sahip Çıkın—Binah bize sıradan ve genellikle olumsuz düşüncelerden daha yüksek düşüncelere nasıl geçeceğimizi gösteriyor. Çoğu zaman bu sıçramayı yapmak için kendimize acıma ile mücadele etmeyi bırakmalıyız.

Daath, Tsahip olmakAüzerinde-Sphere

Boşluk-Daath, kuantum fiziğinde tanımlanan boşluk veya sanal durum gibi sınırsız potansiyel içerir. Büyük iyilik veya büyük kötülük potansiyelimizi ve ikisi arasında karar verdiğimiz alanı ifade eder. Üst kalp bölgemizde bulunan Daath, yaratıcı enerjiye erişmek ve rüyalarımızı tezahür ettirmek için kullanılır, ancak ancak bilinmeyene olan korkumuzla uğraştıktan sonra.

Chokmah, Tsahip olmakSekondSphere

İllüzyondan Bakın—Hepimiz kendimizi aldatırız; bulutlu düşüncemiz sevginin ve merakın ışığını engeller. Chokmah, psişik ve içsel hediyelerimizi yardım etmeye çağırıyor

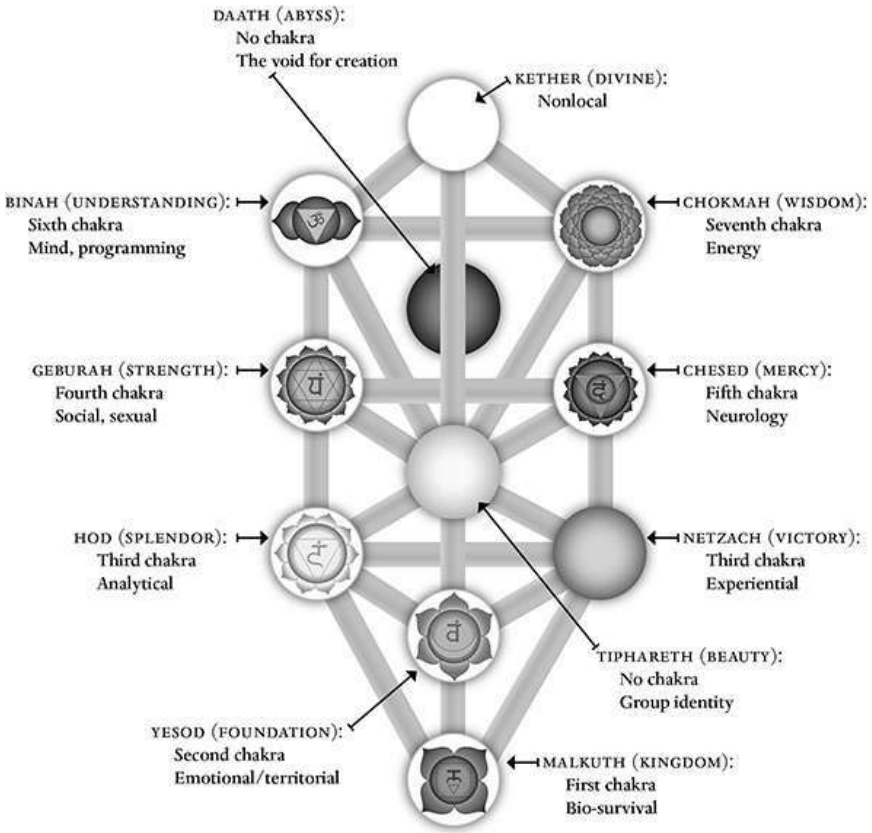
saf görüyoruz.

KETER, TSAHİP OLMAKFİLKSPHERE

Crowning Glory ile tanışın—Ağacın tepesinde, taçta yatarken, artık Eyn Sof'un ışıldayan sevgisini kucaklayabiliriz. Bu, gerçekliğin ilk tezahürüydü.

Sephiroth ve Diğer Ezoterik Sistemler

Çeşitli ezoterik sistemlerdeki enerji bedenlerinin sefirotla nasıl ilişkili olduğuna dair birçok teori vardır. Bazıları çakralar ve Kabalistik sefirot arasındaki ilişkiyi gösterir.resim 77bu iki sistem arasındaki ilişkiye bakmanın bir yolunu özetlemektedir. Taoizm, Gül Haç ve Altın Şafak tarikatları, Afrika ruhani mezhepleri ve bazı Geleneksel Çin Tıbbı türleri de dahil olmak üzere diğer birçok ezoterik düzen Kabala ile de ilgilidir.[27]

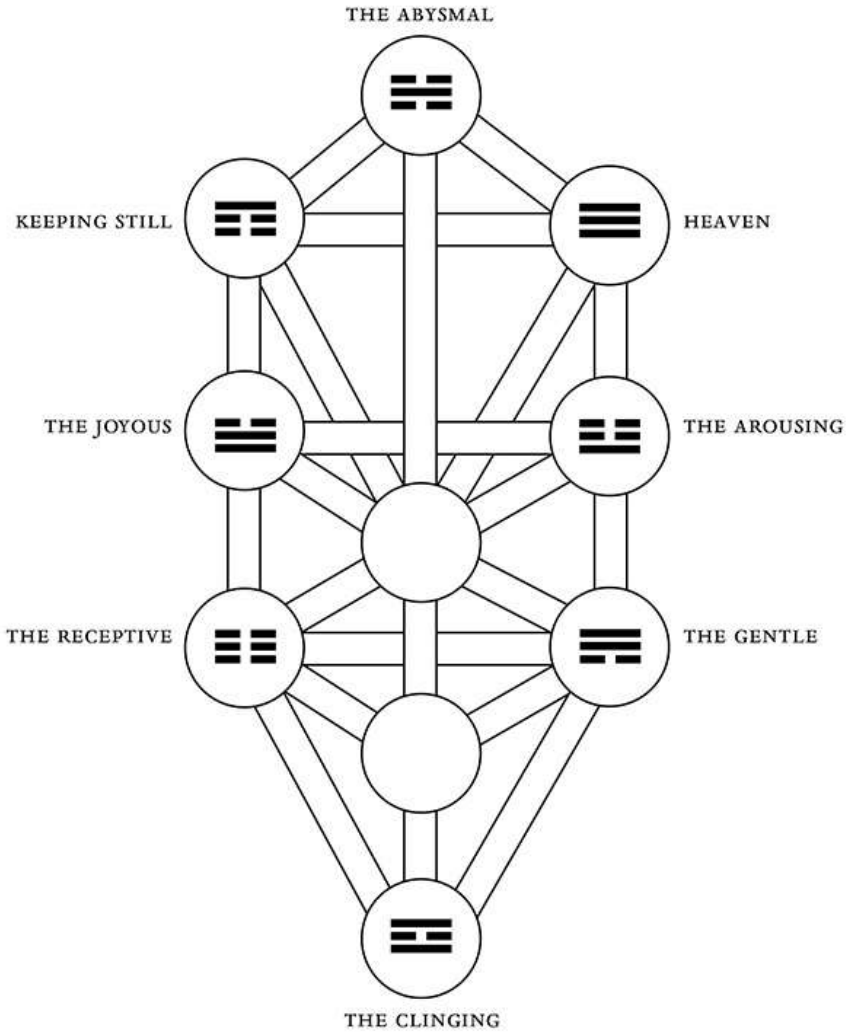


İRESİM77 - TSAHİP OLMAKCHAKRAŞ VEKABBALAH:Bu diyagramda bir çakraları ve Kabala'yı ilişkilendirmenin yolu. gösteren bir renk versiyonu için eke bakın.

çakraların Kabala'ya farklı atanması.LLEWELYN ART TARAFINDAN RESİMLENDİRME

BÖLÜM

I Ching'i kullanan Çin Taocu dini ile Kabalistik Hayat Ağacı arasındaki karşılaştırmalardan biri şurada gösterilmiştir:resim 78. Bu ilişkinin birçok versiyonu olduğunu unutmayın; Bunu sadece bir örnek olarak sunuyorum.



iRESİM78 - TSAHİP OLMAKTAOISTICMENTEŞE VEKABBALİSTİKTREE OF LIFE:I Ching, Çin Tao dininde sekiz kehanet figürü veya trigrama dayanan bir kehanet sistemidir. Bu trigramların bu dairesel diyagramında görebileceğiniz gibi, birkaç sefirotla kolayca ilişkilidirler.LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Ortadoğu'yu dolaşırken, dünyanın en eski dinlerinden biri olan Zerdüştlük'ün yanı sıra İslami Sufi yolunun gömülü olduğu çakra benzeri bir sistem keşfettik. Burada, çakra benzeri enerji bedenlerinin askıya alındığı Hayat Ağacı'nın başka bir versiyonunu öne çıkaran mistik bir gelenek olan Yahudi Kabala'yı da inceledik.

Turumuzu tamamlamak için şimdi odağımızı Amerika'ya kaydırıyoruz. Göreceğiniz gibi, Amerika'nın kabileleri ve medeniyetleri, dünyanın diğer bölgelerinde bulduğumuz aynı kavramların çoğunu paylaştı. Bana göre bu, dünyanın gerçekten tek bir halk ve bir kabile olduğu düşüncesinin altını çiziyor.

[içerik]



Amerika'da Çakra Tıbbı

"TSAHİP OLMAKSENNİVERSEinsanların aynası, ”eski öğretmenler bize söyler” ve her insan bir diğer herkese ayna. ”

TAmerikalar üç bölgeye ayrılmıştır - Kuzey, Güney ve Orta veya Mezoamerika. Birçok yönden birbirinden farklı olsalar da, hepsi çakra zenginliklerini eşit olarak paylaşır. Her üç bölgenin yerli halkı arasındaki ortak temalar şunları içerir: bu dualist dünyayı yaratan tek bir Yaratıcıya inanç, giderek daha da alçalmakta olan insan varoluşunun çağları, kozmos ve insan vücudu için geçerli olan gerçeklik seviyeleri, gizemli bir ve bizi birbirimize bağlayan sevimli süptil enerji, aydınlanmaya giden bir merdiven ve çakra benzeri kavramların ve enerji bedenlerinin varlığı.

Bu bölümdeki amacım, çakra bilgeliği arayışımızda zamanda geriye yolculuk ederek üç Amerika'nın her birinden temsili kültürlerin profilini çıkarmaktır. Benim odak noktam tarihsel olmakla birlikte, bu toplumların çoğu binlerce yıldır aktardıkları aynı bilgiyi öğretmeye devam ediyor ve kutsal güçlerinde tutarlılığı ortaya koyuyor.

Pek çok başka toplumu dahil edebileceğimin farkındayım ama Avrupa gibi Amerika da kültürel açıdan çok geniş. Bu nedenle, çalışmamız için en kapsamlı şekilde geliştirilmiş fikirleri sunanları seçtim. Ve bu üç coğrafi bölgenin her birini incelerken, onların çakra ilkelerinin ve kavramlarının farklı olmaktan çok benzer olduğunu fark edeceksiniz.

Bu bölümde ele alınan satırlardan biri şu soruya odaklanıyor: Amerika kıtasının çakra bilgisi nereden geldi? Bir cevap, dünyanın başka yerlerinden taşınmış olması olabilir. Tarihsel olarak, Amerika kıtasının başlangıçta iki şekilde yerleştiği kabul edilir. Kuzeydoğu Asya'dan Moğollar, Bering Boğazı'nı yaklaşık 15.000 civarında geçtikten sonra Kuzey Amerika'ya yerleştiler.M.Ö.ve yavaş yavaş Güney Amerika'ya taşındı. Çok daha sonra, tekneyle yapılan keşifler İngiltere, Fransa, İspanya, İtalya ve diğer uluslardan yerleşimcileri getirdi. Bununla birlikte, çakra tıbbının kayıp kıta Atlantis'ten bir kalıntı olduğu şeklindeki başka bir teoriyi eklediğimi göreceksiniz. (Bölümde33, çakra kavramlarının yıldızlardan taşındığını öne süren Amerika kıtasından gelen inançlarla tanışacaksınız.)

Bu çeşitli Amerikan kültürlerini ziyaret ederken ve onların kadim öğretilerine dalarken, iyi bir arkadaşlık içinde olduğunuzu bilin. Dünyanın her yerindeki insanlar bu yarım kürenin kültürlerine saygı duymuş ve onların bilgelik öğretilerinden pay almıştır.

Kuzey Amerika Çakra Tıbbı Kavramları

Neredeyse tüm yerli Kuzey Amerika kabile halkları, dünyayı önemsemeye odaklanan güçlü bir ortaklığı paylaşır. Kehanetleri, ona nasıl davrandığımızın bir sonucu olarak bu gezegenin döngüsel olarak yok edilmesi de dahil olmak üzere büyük değişiklikleri de önceden haber verir. Ve bazı yaygın irfanlarda, potansiyel bir barış zamanının tohumları ekilir.

Hepimiz insanlığın ruhunu yenilemenin bir yolunu arıyoruz ve bunun aracılığıyla, bu gezegeni işgal eden tüm varlıklar için bir gökkuşağı umut köprüsü inşa ediyoruz. Binlerce yıldır gizli tutulan ve Sioux, Cheyenne, Hopi ve Cherokee kabilelerinden insanlar tarafından ancak son zamanlarda ortaya çıkarılan öğretiler, hepimizi kendimizden kurtarma potansiyeline sahiptir.*için*kendimizi. Burada sunduğum çeşitli çakra tıp sistemlerini gözden geçirirken, kavramlarında ortaya çıkan süptil enerjilerin ve yapıların ana mesajlarına konsantre olun. Onlarda hepimizin taşıdığı aydınlanma umudunu görün.[1]

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Hopi Çakraları

Sonsuz uzaydan değişmesi gereken bir dünyaya, şu anda kuzey Arizona'da yaşayan eski bir kabile olan Hopi Yerli Amerikalılarının hikayesi, cesaret ve doğal zarafetle dolu. Ayrıca çakralara eşdeğer olan enerji merkezlerini de içerir. Hopi hakkında en önemli bilgi kaynaklarından biri, kitabın yazarı Frank Waters'tır.*Hopi Kitabı*.[2]Bu cilt bir harika, otuz Hopi yaşlısından derlenen bilgilerin bir derlemesidir. Hopi'nin enerji merkezleri en iyi, Waters'ın tanımladığı yaratılış hikayeleri bağlamında anlaşılır.

Hopi'ye göre, bu gezegende daha önce üç dünya olmuştur; şimdi dördüncüsünü yaşıyoruz. İlk dünya Tokpela ya da sonsuz uzaydı. Başlangıçta yalnızca Yaratıcı, Taiowa ve boşluk vardı. Başlangıç, bitiş, zaman, biçim ve yaşam yalnızca Taiowa'nın zihninde uyanıktı. İlk insan, Sotuknang, sonluyu tasavvur ettiğinde ortaya çıktı.

Sotuknang'ın işi, evreni uyumlu bir düzene sokmaktı. Onun yardımcısı, evrenin ortaya çıkan biçimlerine neşe katan Kokyangwuti ya da Örümcek Kadın'dı. Kokyangwuti biraz toprak aldı, tükürükle karıştırdı ve Yaradan'ın sesini ve dünyanın eksenlerindeki titreşim merkezlerini yankılayarak dünyayı tamamlamaya yardım eden iki ikiz varlığı şekillendirdi. Böylece dünya, Yaradan'ın mesajını taşımak için bir ses aleti haline geldi.

Örümcek Kadın daha sonra dört renkte toprak topladı - sarı, kırmızı, beyaz ve siyah - ve bunları tükürüğüyle karıştırdı. Bu renkli kil topaklarını şekillendirdi ve beyaz peleriniyle, yaratıcı bilgeliğiyle kapladı. Rakamlar üzerinde şarkı söyleyerek onları dört erkek ve dört kadına dönüştürdü. Bu, gizemi temsil eden koyu mor renkli yaratılışın ilk aşaması sırasındaydı. İnsanlar, yaşamın nefesi için, ikincisi sarı olan, yaratılışın sonraki iki aşamasında daha eksiksiz hale geldi. Üçüncüsü, aşkın sıcaklığını temsil eden kırmızıydı.

Bu çerçevede, ilk insanlara gerçek ebeveynlerinin Toprak Ana ve Güneş Baba olduğu söylendi. Dünyevi bir ailemiz ve bir kabile klanımız olsa da, nihayetinde evrenin vatandaşlarıyız.

Ayrıca hem insan vücudunun hem de dünyanın kendisinin eksenleri ve titreşim merkezleri olduğu konusunda bilgilendirildik. Kuzey ve güney kutupları gezegen eksenlerini oluşturur ve omurga insan eksenidir; her ikisi için de eksenler hareket ve fonksiyon dengesini kontrol eder. Ve her eksen boyunca, evrenin ilkel sesini yankılayan ve yanlış giden herhangi bir şeye dair uyarılar yayan titreşim merkezleri vardır.[3]

Hopi efsaneleri ile klasik çakraoloji arasındaki yazışmaları görüyor musunuz? İlkel bir Yaratıcı vardır, ancak ikici failler vardır; merkezi bir çizgi etrafında oluşan titreşim merkezleriyle gerçekliği oluşturan birincil öğeler vardır; andas pek çok manevi mitolojiye gömülüdür - umut potansiyeli, kötülüğü ve karanlığı aşmanın bir yolu.

Hopilerin dediği gibi, iki ilkeden oluşuyoruz: iyi ve kötü. Vücudun kalple ilgili sol tarafı iyidir. Sağ yanımız kötü, çünkü sınırı yok. Ancak, her iki yöne de ihtiyacımız var. Sol taraf garip olsa da, aynı zamanda akıllıdır. Sağ taraf zeki ve güçlüyken, bilgelikten yoksundur. Bu iki yönü birleştirip Yaradan'ın planını izleseydik, her şey iyi olurdu ve tekrar olabilirdi.[4]

Başlangıçta insanlık, enerji merkezlerimizi herkes için refahı artıracak şekilde kullanarak evrensel planı izledi. Bu bütünlük nedeniyle, birinci dünya döneminde (*Tokpela*), bir tıp adamı bu merkezlerin üzerine ellerini koyarak neyin yanlış olduğunu söyleyebildi:

Başın üstü: Yumuşak nokta veya*kopavi*, hayatın içinden geçtiği açık kapı tasavvur edilir ve Yaradan ile iletişim kurarız. Bu merkez kırmızı ışıkta sertleşir ve kapı biz ölene kadar kapanır, açıldığında bu alemden ayrılabiliriz.

Gözlerin Üstünde: Beynin düşünme organı olan bu alan, insanlığın Yaradan'ın planına uyarak bu dünya üzerindeki eylemleri hakkında düşünmesi ve çalışması.

Boğaz: Bu merkez burun ve ağızdaki açıklıkları birbirine bağlar. aracılığıyla yaşam nefesini alıyoruz. Nihayetinde, burada yaratılışın ilkel sesine uyumlanırız ve Yaradan'a övgüler sunarız.

Göğüs: Kalbin titreşimli organı yaşamla birlikte atar. olmamızı istiyor
iki yürekli insanların kötü duyguların girmesine izin vermesi gibi.

göbek: Aslında solar pleksusta yer alan bu taht,
Yaratıcının oturduğu ve işlevlerimizi yönlendirdiği.

Büyücü, ellerini görme aletleri olduğu için kullanır; titreşimi algılayabilir ve yaşam enerjisinin güçlü mü yoksa zayıf mı çalıştığını belirleyebilirler. Bazen bir kişinin tıp doktoruna getirdiği sorunlar fiziksel nedenlerden (pişmemiş yiyecekler gibi) kaynaklanır, ancak bazen de dışarıdan vücuda girerler. İkinci durumda, bir kişinin olumsuz düşüncelerinden veya "iki kalpli" olanlardan alınabilirler.[5]

Birinci dünyanın sona ermesinin nedeni, titreşim merkezlerimizi yalnızca Yaradan'ın planını izlemek için kullanmamamızdı. İnsanlar da ikinci dünyadaki planı unuttular ve o zaman hayvanlar bizden ayrıldı. Üçüncü dünya sırasında, insanlar yeniden dünyevi planlarla meşgul oldular. Bize gerçeği hatırlamamıza yardımcı olması için taş tabletlerin verildiği dördüncü dünyadayız.[6]

Zaman geçtikçe yılan ve antilop önemli semboller haline geldi. Yılan toprak anayı sembolize eder, ancak aynı zamanda dünyanın bağırsaklarından da geldiği için, cinsel organları kontrol eden en düşük titreşim merkezleriyle eşittir. Antilop en yüksek merkezle eşitlendi.[7]Bu nedenle, Hopi sonunda mevcut varlığımızı, kaba fiziksel ve yüksek ruhsal olan kutupsal karşıtlar olarak temsil eden semboller geliştirdi. Daha önceki çağlarda ilk iki çakra vurgulanmıyordu, yılan da vurgulanmıyordu.

Güneş Baba ve Toprak Ana'dan dua

Bir Hopi duası, bu zamanların sorunları ve olasılıkları ile ilgilidir. Baba Güneş diyor ki:

> Sizler benim çocuklarımsınız ve sizin için çok endişeleniyorum. Seni kötülüklerden korumak için tutuyorum ama benim koruyucu kollarımı bırakıp kendini yok etmene kalbim üzülüyor. Annenizin göğsünden, Dünya'dan besleniyorsunuz, ama o saf yiyecek veremeyecek kadar tehlikeli bir şekilde hasta. O ne olacak? Babanın kalbini kaldıracak mısın? Annenin derdine çare mi bulacaksın?... Dünya kurtulursa, hepiniz kurtulursunuz... Barış yolunda hepimiz mutlu olacağız.[8]

Tsalagi (Cherokee) Enerji Sistemi

Tsalagi enerji sistemi bilgisi binlerce yıldır nesilden nesile aktarılmıştır, en son olarak yazar ve ruhani lider Dhyani Ywahoo'nun eline geçmiştir.

Tsalağı Köklerini Pleiades'e kadar takip eden Cherokee'nin Yerli kelimesidir. Dünya dışı bilgilerine, manevi ilkelerin, natüralizmin, mistisizmin ve klasik ve kuantum fiziği anlayışının bir karışımı olan "Bilgelik Ateşi" diyorlar. Öğretilerin çoğu, 837'de Dumanlı Dağlar'da ortaya çıkan “Soluk Olan”a atfedilir.M.Ö.. "Erkek tanımayan bir kadından" doğdu, "yıldızların tohumu" olarak adlandırıldı ve Cherokee'yi benlik ve başkalarıyla doğru ilişkiye geri getirmeye geldi.

Tsalagi'nin yeryüzü hikayesi, onu meridyenler, matrisler ve ara bağlantılardan oluşan karmaşık bir ağ olarak tasvir eder ve fiziksel beden bunların bir aynasıdır. Ağaçlar, tüm canlılar ve yıldızlar arasında titreşim yoluyla iletişim kurar; ak çam bu konuda son derece önemlidir. Bir tür Tsalagi “hayat ağacı” olarak kökleri yerden salınımları toplayarak atmosfere aktarır, ardından insan beynine girerek bizi dünyanın frekanslarına sürükler.

Maddi dünya, herkesin babasının kızı olan Yıldız Kadının lütfuyla Galunlati adlı bir ışık düzleminden döndürüldü. Bu yüksek formlara beş prensip, beş ton ve göbekten akan beş renk ve ses nehri ile bağlıyız. Bu enerjiler, boşluktan sağlamlığa veya niyete doğru hareket eden bir süreklilik üzerinde konumlanmıştır; bilgelik niyeti; ve sevmek için bilgelik. Bu üç fikir, kutsal üçgenin Hindu bindusunun veya noktalarının neredeyse kesin aynalarıdır.

Beş ses boşluktan yükselir ve beynimizin sol ve sağ yarım kürelerini birbirine bağlayarak iyileşmeyi sağlar. Her vücut organı, pentatonik bir ölçekte çalışan bu imalardan biriyle rezonansa girer (*boyamak* beş anlamına gelir). Tersine bir tür kundalini olarak, bu armoniler başın tepesinden alınır ve omurganın tabanına akar. Kalpte, enerjisel dönüşüm şeklinde daha yüksek bir değişim meydana getirirler.

Dünya Kabukları ve Enerji Bedenleri

Tsalagi, dünyanın etrafında iki kabuk olduğuna inanır: dış kısım güneş, iç kısım ay. "Rüzgar kalkanları" veya enerjik kuvvetler, değişen tektonik plakalara ve gelgitlere yanıt olarak bu kabukların içinde akar ve dünyanın manyetik alanını oluşturur. EMF ve katmanlar arasında enerji gönderen bir "yıldırım ağı" da dahil olmak üzere, enerji katmanları da dünyayı çevreler. Daha büyük evren, dört sarmal kordon tarafından asılı duran büyük bir kristal plaka olarak algılanır. Plaka, tuttuğu her şey gibi sürekli titrer. Başka evrenler de vardır ama birbirlerine dokunmazlar.

Vücudumuz da aynı şekilde çalışır. Ay ve güneş enerjileri, sarmal daireler halinde dikenlerimizin içinde ve içinden geçer. Bu bana manyetik dalgaların, kırmızı kan damarlarının ve kundalini'nin salınımlı hareketlerini hatırlatıyor. Bölüm 5. Saat yönünün tersine gamalı haç, insanlarla dünya arasında bir biorezonansa neden olan bu hareketleri tanımlar. Bizim rolümüz, bu rezonansın zeminini oluşturan unsurları bilinçli olarak takdir etmektir.

Tsalagi, insanları dünyayı ve yıldızları birbirine bağlayan bir zihin alanında yaşıyor olarak algılar. (Bunda bana sıfır noktası alanını hatırlattı, ayrıca şu bölümde de tartışıldı:Bölüm 5.) Potansiyelimize ulaşmak için omurgamıza “ateş” göndermeli, böylece tüm benliğimizi harekete geçirmeliyiz. Bu şekilde, omurga cennete giden bir merdivenle karşılaştırılabilir. Omurgayı üç farklı ateş kaplar:

İradenin Mavi Ateşi: Eylem için kararlılık sağlar. **Merhamet Ateşi:** Amacın anlaşılmasını ve tezahür etmesini sağlar. **Aktif Zeka Ateşi:** Harmonik eylemi destekler.

Bu üç ateş, engellenmiş enerjiyi tutabilen vücuda beş kapıdan girmelidir. Bu kapılar temel çakraların göstergesidir.

Solar Pleksus: Daha yükseğe ulaşmak için olumsuz duygu ve düşünceleri dönüştürür eylem.

Kalp: Aklın kaynağı, iki elektrik alanıyla çevrilidir: bir saat yönünde ve biri saat yönünün tersine hareket eder. Bunlar amacımızı, somut gerçeklikte rüyaların tezahürünü formüle eder. Cennet ve dünya arasında bir dönüm noktası olmak için kalbimizi iyileştiriyoruz.

Boğaz: Sesimizin gücü evet dememize ve öyle yapmamıza yardımcı olur.

Medulla: Kafatasının tabanında yer alan medulla geçmişimizi tutar. geçmiş yaşamlardan konular dahil. İronik olarak, armağanı şu anda yaşamamıza yardımcı olmaktır.

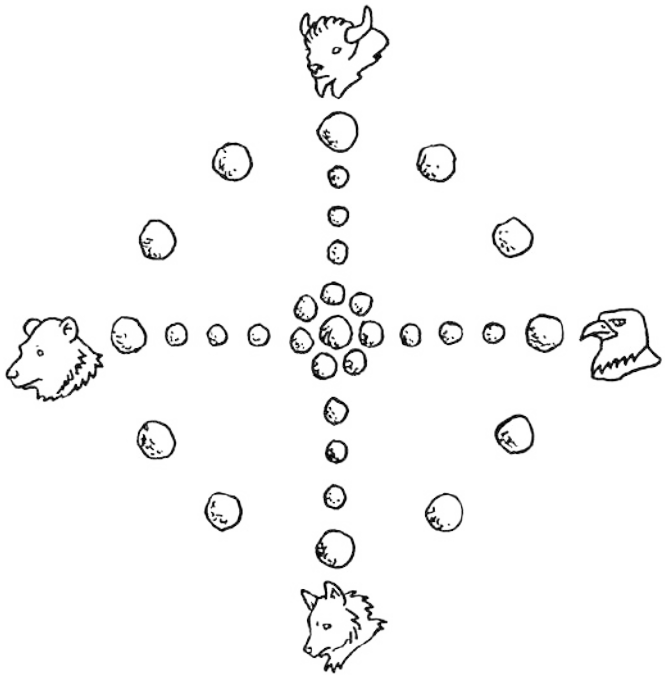
Taç:Bıngıldakta bulunan bu bölge, bir inisiyenin bağlanmamaya odaklanan tamamlanmış dersler. Yüksek bilinç alanıyla tam bir bağlantı kurar ve üç yanan ateşi gerçekleştirmemize izin verir.

Bu beş merkeze ek olarak dört merkez var. Biri üreme sisteminin "gizli" bölgesinde, diğeri göbekte (beş ince havayı ve beş vücut sistemini besleyen beş nehri alır), biri timusta, diğeri el ve ayaklarda bulunur vücudun bir tarafından yükselen ve diğer tarafından aşağı inen tek enerji.[9]

Siyu Milleti: Ruhun Enerjileri

Sioux ulusu üç bölümden oluşur: Lakota, Dakota ve Nakota. Büyükbaba ruhu Wakan Tanka'yı onurlandıran Siyular, sıklıkla çakra tıbbının unsurlarına karşılık gelen semboller kullanır. Siyulara göre, yaşam doğası gereği döngüsel olduğundan, varlığın her yönü daireseldir. Sioux tıp çarkı anahtardır: içinde dört tıp oku olan bir daire, her ok bir düşünce yönünü ve bir zihin durumunu temsil eder. Kuzey bilgeliği yansıtır; güney masumiyettir; doğu uzağı görme ya da geleceği görme yeteneğidir; ve batı içsel görme ile ilgilidir. Öne çıkardığımız diğer tüm maneviyatlarda olduğu gibi, bu yolun amacı, dört düşünce yönünü de birleştirebildiğimiz zaman elde edilen aydınlanmadır.

Çakra arayışında olanlar için ilginç olan, büyüme ve öğrenme için kullanılan bir araç olan tıp taş çarkı, ortada yedi taşı gösterir (bkz.resim 79). Bunlar yedi tür insan kişiliğine işaret eder. Bu içteki yedi taşı çevreleyen taşlar bitkileri, hayvanları veya insanları temsil eder.[10]



İRESİM79 - TSAHİP OLMAKSHATTASTONLARISIOUX:Sioux ilaç çarkı aydınlanma için bir araçtır. Ortadaki yedi taş (ortadaki taşın etrafında gruplandırılmıştır) nefret, sevgi veya korku gibi insani nitelikleri temsil eder. Bunların etrafındaki taşlar, insanlar, bitkiler ve hayvanlar da dahil olmak üzere bu gezegendeki varlık grupları. Dört ana yönün her biri hayatta farklı bir yolu gösterir. Bir kişinin bu yollardan birinde doğduğu kabul edilir, bunlar aşağıdaki gibidir (iki farklı sistemden düşünceler olması koşuluyla): Doğu - uzak görme, görme; Kuzey - bilgelik, savaşçılık; Batı: iç gözlem, şamanizm; ve Güney—masumiyet, şifa.ELISABETH ALBA TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Lakota ve Iroquois soyundan yararlanan Robert Ghost Wolf, aynı zamanda, enerjik ışık bedenlerimizin, yüksek benliğimiz ışıkla birleşirken fiziksel bedenimizi geride bıraktığımız bir süreç olan yükselişi davet etme yeteneğine sahip olduğunu iddia eder. Bu süreci etkilemek için, rüya gibi bir varoluşu döndürmemize yardımcı olan gökkuşağının yedi ışınına erişebiliriz.[11]Bu ışınlar bölümde sunulmuştur. 20' bölümü"Enerji Alanları: Yedi Işın, ”Diğer yedi ışınlı sistemlerle karşılaştırıldıkları yer.

Iroquois: “Mistik Güç”

Her şeyi barındıran garip ve harika bir güç yok mu? İrokualar ve diğer kabileler buna inandılar ve bu kelimeyi kullandılar.*orenda*, “Mistik

potens, ”artık enerji dediğimiz şeyi belirtmek için. Bu kişisel enerji evrensel prana ile çelişir ve kutsallığından dolayı çakra tıbbı portföyümüze gerekli bir katılımdır.

Başlangıçta Iroquois Birliği, her biri kendi lehçesine sahip beş halktan oluşuyordu: Mohawk, Oneida, Onondaga, Cayuga ve Seneca. Sonunda Tuscarora Birliği'ne katıldı. 1902'de JNB Hewitt, safkan bir Seneca şefi ile işbirliği içinde araştırdığı orenda ve Iroquois hakkında bir makale yayınladı ve akademik uzmanlığının yanı sıra Iroquois'in bir parçası olarak kendi geçmişini de kullandı.[12] Hewitt'in araştırması, bunun gibi Iroquois ritüel ifadelerini açıklamaya yardımcı oluyor:

> Bir şamanın büyük, güçlü orendası vardır.
> İyi bir avcının üstün orendası vardır...
> Bir fırtına estiğinde, "fırtına yapıcı" tahminini hazırlıyor.[13]

Hewitt, orenda'nın zihin ya da ruhla aynı şey olmadığını, onu prana ya da mana ile karşılaştırabileceğimizden daha fazla açıklıyor. Aksine, bir varlığın veya yaratığın kişisel enerjisidir. Her varlık benzersizdir, ancak kendi türüne uygun orendaya sahiptir. Orenda bir güç olduğu için kutsal olsa da iyilik için olduğu kadar kötülük için de kullanılabilir.[14]

Kendi orendinizi yaşamak ister misiniz? Aşağıdaki alıştırmayı yapmayı düşünün.

EEGZERSİZ:**Zor Zamanlarda**

Hewitt'in orenda hakkındaki materyaline dayanarak aşağıdaki rehberli meditasyonu yeniden tasarladım. Orijinal pasaj, kitabın yazarı Donald Broadribb'den geliyor.*Mistik Koro*, Hewitt malzemesinin kaynağı.[15]

Dertlerini topla ve gözlerini kapat. Şimdi büyük bir ormanla çevrili olduğunuzu hayal edin. Orada büyük bir Büyükbaba Ağacından yardım istemek için orendanızı, kişisel enerjinizi teslim ediyorsunuz. Büyükbaba Ağacınız, sincapları ve kuşları, dünyanın kırmızı kilini ve sadece sizin için kendi orendalarını yayan dut çalılarını ve çiçekleri çağırır. Kuşlar, orendalarını paylaşmak için şarkı söyler, mücadelelerinizi çözer.

sen. Her gücün korosu sadece sizin için bir çözüm düzenler, onların güçlü güçleri sizi huzura kavuşturur.[16]

Kabileler Arası Yüksek Bilgi Merkezleri

Geyik Kabilesi Metis Tıp Derneği, Şamanik Tören Tıbbı Locası aracılığıyla, birkaç Kızılderili geleneğinden bilgi topladı. Temsil edilen tüm kabileler Kuzey, Orta ve Güney Amerika'yı Kaplumbağa Adası olarak adlandırır. Bu birleşik bilgi, özellikle Bükülmüş Kıllar veya güç savaşçıları olarak adlandırılan yaşlılarla ilgilidir.

Savaşçılar, "her şeyin uyumlu bir şekilde" sürekli enerjisiyle akarak kendilerine güvenirler ve kendilerini gerçekleştirirler. Kutsal yasaları izleyerek kendi iç ve dış tiranlarını yenmeli ve kaosun ortasında kalmalılar.

Savaşçılar, "çiçekli hayat ağacı" veya tekerlek merkezleri veya enerji-ışık girdapları olarak da adlandırılan on çakra ile çalışırlar. Geyik Kabilesi Metis Tıp Derneği'ne göre, bu tekerlek merkezleri vücutta şu noktalara demirlenir:

Ruh Çarkı:evrensel yaşam gücü **Büyük Işık**

Tekerleği: Aura-enerji tasarımı **Chuluama**

Tekerleği: Karma ve fiziksel beden **Rüya**

Tekerleği:kutsal zihin **Ata Tekerleği:**Ruh

İnsan Çarkı:İletişim **Hayvan**

Tekerleği:duygular

Bitki Çarkı: Değiştirmek

Dünya Tekerleği: Hayat yolu

Güneş Tekerleği:oluşturma

Sabit Birleşim Noktası: Gerçekliği nasıl algıladığımızı yönetir; ideal olarak merkezi çakra hattında yer alır

Hareketli Birleşim Noktası: Chi ile eşanlamlıdır, doğal döngüler oluşturmak için meridyenler

Büyük Işık Birleşim Noktası:bağlantı kurmak için göbek deliğinde kalır. evrenin gerçeği[17]

Savaşçılar ayrıca şu şekilde tanımlanan duyular dışı on gözünü ve beş kulağını kullanmayı öğrenmelidirler:

On Göz

Sol göz: Nesneleri kendimize göre görür **Sağ**

göz: Bir nesneyle olan ilişkimizi algılar **Psişik**

Göz: Ruh dünyasını görüntüler

Hayvan / Kalp Gözü: Tehlikelerin, gerçeğin ve gerçek dışılığın gerçekliğini

görür **Gölge Rüya Gözü:**Rüyalarda ve hafızada görür

Ruh Gözü: Dokunduğu şeyin ruhunu “gören el” gibi algılar.
kalpten uzanan

Ayna Rüya Gözü: Dokunduğu şeyin hayalini görür, bir el uzatır gibi
akıldan

Karma Göz:Vücutta tuttuğumuz görüntüleri algılar

Aura Gözü: Enerjinin tasarımını görür

Soul Vine Eye: Her şeyin içindeki her şeyle ara bağlantıyı algılar

Beş Kulak

Sol kulak: Kendimizle ilgili sesleri duyar **Sağ**

kulak: Sesle olan ilişkimizi duyar

Orta kulak: Alt tarafımız arasındaki iç diyaloğu veya iletişimi duyar.

ve daha yüksek benlikler

Kalp Kulak: Doğruyu ve yanlışı işitir, konuşulmayan dili

Soul Asma Kulak: Her şeyin içindeki her şeyle ara bağlantımızı duyar[18]

EEGZERSİZ:**Beş Kulağınızla Dinlemek**

Bir savaşçının beş kulağı tasvirinden yola çıkarak sizin için bu beş günlük egzersizi oluşturdum.

Uyandıktan sonra art arda beş günün her birinde, beş kulaktan birini açmasını isteyerek Ruh'a dua edin. Sol kulakla başlayın; tüm gün boyunca, söylenen her şeyi ve tüm sesleri sezgisel olarak dinleyin, sanki doğrudan size konuşuyorlarmış gibi işitin. Ertesi gün, sağ kulağınıza odaklanın ve mümkün olduğunda seslerin anlamını silin, bunun yerine sesleri hissetmenize izin verin. Üçüncü gün, orta kulağınıza ve günlük benliğiniz ile yüksek benliğiniz arasındaki konuşmaya dikkat edin. Dördüncü gün, gerçeği yalandan ayırarak, kalp kulağınla işit. Gerçekten neyin iletildiğini bilin. Beşinci gün, karşılıklı bağlantı ve birliğe dayalı mesajları alarak ruh asma kulağınızı açın. Bu deneyin sonunda, duyduklarınızı ve öğrendiklerinizi yansıtmak için zaman ayırın.

Mezoamerikan Çakra Sistemleri

Mezoamerikan bölgesi, çakra ilaç çantamıza çok iyi uyanlar da dahil olmak üzere, çoğu benzer inanç alışverişinde bulunan düzinelerce kültüre ev sahipliği yaptı. Bu bölümde, hâlâ orta Meksika'da yaşayan yerli kabilelerin en eskisi olan Huichol ile yolculuğumuza başlayacağız. Huichol, ince enerji uzmanlığını ima eden kutsal renkler ve büyülü kapılarla dolu güzel bir paradigmaya sahiptir. Panama'nın Kuna Kızılderilileri ile yapacağınız kısa bir egzersiz size ruhların çakra konumlarında bedende yaşadığı görüşünü deneyimlemenin bir yolunu sunacaktır.

Daha sonra, dokuzuncu yüzyılda bölgeden kaybolan Mayalara uğrayacağız.CEBölgenin en iyi korunmuş kozmolojik sistemine sahip oldukları ve çakra bilgisi ile dolu oldukları için Mezoamerikan yolculuğumuzun geri kalanında onlarla birlikte kaldık.

Mayaların, genişletilmiş Yucatan bölgesinin kuzeybatısındaki Olmecler de dahil olmak üzere komşu atalarının kültürlerinden etkilendiğini ve onları etkilediğini bilmek de önemlidir; Kıstağın batısında, Oaxaca'nın Zapotec ve Mixtec'i; ve kuzeyde, orta Meksika'da Teotihuacan ve Tula'daki kültür merkezleri. Örneğin Yucatan Mayaları, Toltek tanrısı Quetzalcoatl'ı Doğu Hint kundalini figürüne benzer bir yılan tanrısı olan Kukulcan olarak benimsediler.

Mayaların genellikle ilk tam gelişmiş Mezoamerikan uygarlığı olduğu düşünülür, belki de 2500 civarında başlar.M.Ö.şehirlerinin çoğunu 250 ile 900 arasında inşa etmelerine rağmenCE. Ancak, kültürlerinin çoğunu daha genç Olmec uygarlığından benimseyerek, ancak bazılarının en güçlüsü 1400 ile 400 arasında olduğunu öne sürerek büyüklüğe ulaştılar.M.Ö.arkasında büyük Afrikalı savaşçıları andıran bir piramit ve oyma kafalar bırakarak. (Karşılaştırma olarak, daha sonra ele alacağımız And Dağları'ndaki İnka uygarlığı genellikle yaklaşık 1200'e kadar izlenir.CE.)

Daha sonraki günlerde, bu toplumların çoğu, bir zamanlar şu anda Meksika'nın neredeyse tamamını kaplayan ve Orta Amerika'nın diğer bölgelerine yayılan Azteklerin yönetimiyle çakıştı. Onlar, kuzeybatı Meksika ve güneybatı Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan ve 500 civarında orta Meksika'ya göç eden Nahuatl konuşan insanların bir parçasıydı.CE. Nahuatl

topluluk, diğerleri arasında Toltek ve Aztek kültürlerini içerir, ancak en sık olarak Aztekler olarak adlandırılır. 1500'lerin başında zirvelerine ulaştılar. Zaman çizelgesini özetlemek gerekirse, Mayalar Olmeklerden çok şey öğrendiler ve Aztekler Maya uygarlığının küçülmeye başlamasından yaklaşık dört yüz yıl sonra geldiler. İnkalar tamamen farklı bir bölgede yaşadılar ve yok edilmeden önce üç yüz yıldan az sürdü.[19]

Açıklığa kavuşturacağım gibi, Mayalar çakraları içeren eksiksiz ve iyi organize edilmiş bir süptil beden sistemi yarattılar. Birçoğu, Olmec'lerin aynı bilgilerin çoğuna sahip olduklarına ve bu bilgileri bu şekilde topladıkları için okyanus yolculukları yapabildiklerine inanıyor. Olmec sanatı ve eserleri, Negroid, Asya ve Avrupa özelliklerine sahip bireyleri öne çıkarır. Belirli bir anıtta, bir Meksikalıdan çok bir Akdeniz Fenikelisine benzeyen sakallı bir adam görülüyor. Siyah Afrikalıların da Amerika'ya Mısır'dan gelmiş olabilecekleri ileri sürülmektedir. Ayrıca, Olmec'ler sık sık üstte V şeklinde bir yarık olan insan kafalarını tasvir ediyorlardı, belki de taç çakrasını ve Samanyolu'ndan enerjinin girişini simgeliyorlardı.[20]

Aztekler de kozmolojilerinde çakra ilacı benzeri özellikler kullandılar. Aztek savaş tanrısı Huitzilopochtli, kundalini ile karşılaştırılabilir bir ateş yılanı şeklinde yetişkin olarak doğdu. Bu yılanın yedi küresi vardır ve genellikle kundalini ile çevrili omurga ve yedi çakra ile karşılaştırılır.[21]

Bu bölümde yer alan sistemleri incelerken, bunların Mezoamerika ve dünyadaki birçok kültürün düşüncesini de kapsadığını bilin.

Huichol Kızılderilileri ve Tanrıların Işığı

Huichol Kızılderilileri, orta Meksika'daki Sierra Madres'te, kutsal şöminelerinin küllerinden elde edilen karbon tarihine göre en az on beş bin yıldır yaşayan eski bir kabiledir. Bu sunakların yaşı, Amerika'daki en eski dini türbeler olduklarını gösteriyor.

Huichollar kendilerine bu bölümde tartışılan Azteklerin Nahuatl dilinden farklı olan Uto-Aztek dillerinde Wixarika veya "halk" diyorlar. Panteonları dört ana tanrı ve bir güneş tanrısından oluşur ve dünyada iki karşıt güce sahiptir: güneş ve su. isimlerini vermeseler de

çakraların kendileri, mistik anlayışları doğrudan çakra ilaç hazine sandığına uyar.[22]

Huichol, arazilerini bir harita üzerinde bir eşkenar dörtgen olarak görselleştirir. Beş köşeli şekli, beş sayısının önemini vurgulamaktadır. Dünyada beş anneye karşılık gelen beş bölge vardır. Güneş, beş yılan, kutsal mısır koçanları ve bitkilerin en kutsalı olan peyote tarafından evrende taşınır. Aslında, Huichol, peyote töreni için toplandıkları orta Meksika'daki Wirucuta'ya hac amacıyla her yıl yüzlerce mil seyahat ediyor.

Huichol için kutsal olan ve her biri kozmosun bir noktasıyla ilişkilendirilen beş renk vardır:

Yuawime:mavi, güney

Smokin:beyaz, kuzey

Ta + kanuni:mor, batı

taksim:sarı, doğu

Ysayül:Çok renkli, merkez

Bu renkler, resimleri, dokumaları ve iki dalın etrafına sarılmış renkli iplik haçlarının yaratılmasını kapsayan Huichol sanatında kullanılır. Bu haçlar, toplamda beş haç veya göz tasvir eden bir renk eşkenar dörtgeni oluşturur. bazen denir*Ojo de Dios*, "Tanrı'nın gözü" olan bu iplik tasarımlar, bilinmeyeni veya Gizemi görme ve anlama gücünü simgeliyor. Her renk dünyanın bir yönünü yansıtır; örneğin, mavi su veya yağmur anlamına gelir ve siyah ölümle bağlantılıdır.[23]Ancak bu renkler, temel temsillerden çok daha fazlasıdır: onlar aynı zamanda çakra ilaç setimizin bir parçasıdır.

Huichol kalbine yakın iki süptil enerji kavramı vardır:*öküz*ve *nierika*. Nierika, "içinde görülebilen" anlamına gelen çok boyutlu bir fikri temsil eder. Hem bir kavram hem de bir nesnedir. Kavramsal olarak doğaüstü görme gücünü temsil eder, ancak aynı zamanda bir çakra gibi enerji yayan bir tekerleğin merkezindeki deliğe de atıfta bulunur.[24]

Bu terim aynı zamanda bir yüzü, enerjinin (aura gibi) yayılmasını betimleyen bir yüzün resmini, bir gözü, bir aynayı, renkli bir ışığı ya da tanrılar tarafından ziyaret edilen bir kişiyi gösteren bir sanat eserini tanımlamak için de kullanılır. Tanrıların insanları gördüğü gözdür - ve bunun tersi de geçerlidir. Neredeyse tüm sanatlar bir nierika olarak algılanır, çünkü sanat

tanrıların dünyasını ve sanatçının hayatın gerçekte ne hakkında olduğunu görme yeteneğini şu ya da bu şekilde ortaya koyuyor.[25]

*Öküz*kök, boya veya renk anlamına gelebilir - tanrıların iletişim kurmak için kullandığı renkler. Bu renkler kutsal yerlerden gelir ve kutsal tapınaklarda olduğu kadar doğal elementlerde de bulunur. Bu renkler aracılığıyla tanrıların yeryüzüne indiği söylenir.[26]Şamanlar özel bir ışık yayarlar ve diğerlerinin üzerindeki renkleri algılayabilirler ve bu bilgiyi kendilerine ne olduğunu anlamak için kullanabilirler. Örneğin, bir şaman, bir kişinin yüzünün etrafındaki uxa kaybolduğu için ruh aç veya tükenmiş olduğunda okuyabilir.

Aura ve süptil enerji bilgisini benimseyen kültürlerde anlaşıldığı gibi, uxa'nın her yerde olmasa da burada ve orada olduğu, bir parıltı veya parlaklık olarak algılandığı kabul edilir. Şamanlar, bu kutsal renkleri kullanarak, iblisleri ve büyüleri kovarak ve tanrıları cesaretlendirerek şifa uygularlar. Ayrıca insanların karakterini ve ruhsal gelişim durumunu da belirleyebilirler.[27]Birçok ezoterik, renkleri, özellikle tekerlek şeklinde bulunduğunda, çakralarla ve uxa'yı aurayla karşılaştırır.

Nierika, dünyanın her yerindeki inisiyelerin aradığı gizli kapıdır. Yazar Christopher Penczak, bu Huichol kapısını, Çin akupunkturunda Rüzgar Konağı ve Hinduizm'de lalana çakra olarak adlandırılan bir bölge olan kafatasının tabanında algılar. Öteki dünyalara bu ikincil çakra alanı aracılığıyla açılırız.[28]

EEGZERSİZ:**Kuna Kızılderilileriyle Serinlemek**

Panama'daki Yerli bir Kızılderili kabilesi olan Kuna Kızılderilileri, Tule adı verilen kendi dillerini konuşurlar ve çok uzakta yaşayan bir yaratıcıya / tanrıya inanırlar. Poni adı verilen kötü niyetli ruhlar dünyayı dolaşarak hastalığa ve hastalığa neden olur.[29]

Kuna, her biri vücudun farklı bir bölümüyle ilişkili sekiz benliğe sahip olduklarına inanır. Kişinin kişiliği, vücudunun onları yöneten kısmı tarafından belirlenir. Örneğin, kafa bir entelektüeli yönetir; eller, bir hırsız; ve kalp, bir romantik.[30]Ayrıca, ruhların yerin üstünde ve altında sekiz alemde yaşadığına inanırlar.[31]ve insan ki

varlığın sekiz ruhu vardır, bunlardan herhangi biri kaçırılabilir, bu da yüksek ateşe neden olur.[32]

Kuna, iyileşmelerine yardımcı olmak için iyi ruhlara erişir. Süreçlerinden birine "serinleme yolu" denir, ruhları belirli vücut kısımları üzerinde hareket etmeye çağıran ve özellikle ateşi soğutmaya yardımcı olan bir büyüler mozaiği. Kuna sistemi, birçok kültürün daha yüksek ruhsal ve çakra bedenleriyle paralellikler gösterir.

Bu “serinleme” sürecini, gerçek ilahilerden uyarladığım bir alıştırmada, sesli veya sessiz meditasyon ilahisi ile kendiniz veya bir başkası için uygulayabilirsiniz. Bu yönlerin her biri için ifadeleri şu sırayla okuyabilirsiniz:

- Ruh
- Kan
- Deri (ruhun giysisi)
- Beyin
- Saç
- Boğaz
- Gözler

İlk olarak, ruhları bu şifa toplantısına aşağıdaki gibi bir ifadeyle çağırın:

Güneşin doğduğu yerde Soğuyan İnsanlara sesleniyorum. Onlar gerçekten benim için mevcut.

Daha sonra belirtilen yönlerin her biri için aşağıdaki gibi ifadeler kullanın:

Soğuyan İnsanların meskenlerinde olduğunu ve beni izlediğini biliyorum. Beni kendi evimde soğutuyorlar.

Ardından aşağıdaki gibi ifadelerle bitirin:

Ruhların hepsine öğüt verildi. Ruhum kadar bana da öğüt verildi.[33]

Antik Maya Çakra Sistemi

Maya halkının dini, araştırdığımız hemen hemen her konuyla bağlantılı fikir ve kavramları içerdiğinden, çakra tıp yolculuğumuzda vazgeçilmez bir adımdır. Bu din, manevi bir yaklaşımdan daha fazlasıdır; aslında manevi bir bilimdir. Sihirli kıvrımlarına geometri ve diğer matematiksel beceriler, astronomi, tıp, felsefe ve kozmoloji gibi disiplinler dahildir. Ve çoğu zaman, onun enerjisel ilkeleri ve sistemi, klasik çakra sisteminkileri yansıtır.

Bir arka plancı olarak, Meksika bölgesine ve El Salvador gibi diğer Güney Amerika bölgelerine özgü, Nahualar adı verilen bir grup insandır. Şu anda kuzeybatı Meksika'da ortaya çıktılar ve 500 civarında orta Meksika'ya göç ettiler.CE. Kültürleri, Nahuatl dilini konuşan Toltek ve Azteklerin kültürünün temelini oluşturur. Mayalar, 2600'den beri güney Meksika ve kuzey Güney Amerika'da yaşadılar.M.Ö.ve 250 ile 900 arasında zirveye ulaştı CE.

İlk Nahaus'un vahşi bir halk olduğu düşünüldü, ancak farklı zaman noktalarında Mayalarla bütünleştiler. Mayalardan "ruhsal bilim" öğrendikleri ve bu bilgilerin bir kısmını kendilerine ait olarak benimsedikleri ileri sürülmektedir - ve bunun tersi de geçerlidir. Aslında, yaklaşık 450CEMaya / Nahua dini, çakra merkezleri, kundalini, semboloji, denklemler ve ilkeler açısından karşılaştırılabilir fikirleri kapsayan eski Hindular ile büyük benzerlikler taşıyordu.

Maya ve Nahua kültürleri ile Hindular arasındaki benzerlik, çakra tıbbı bilgisinin kökeni açısından bir başka büyük tartışmayı da beraberinde getirdi. Bir öneri, "Meksikalı" Maya'nın, çakra bilgisinin kaynağı olduğu ve bunun tersi değil, onlarla birlikte Hindistan'a getirdiğidir. Diğer fikir, Güney Amerika Mayalarının İndus bölgesi ile ilgili olduğudur.

Bu noktada, terimi anlamak önemlidir.*Naga Maya*. Genel olarak, Nagaların ve Mayaların, eski Hindistan'daki dört ana gruptan ikisi olduğu düşünülmektedir. Bazı kaynaklar uzmanları, Nagaların, sihirli güçleri olduğu söylenen Danavas adlı bir halkın soyundan geldiğine inandırdı. Diğerleri Nagaları Mayalarla eşitledi, bu nedenle Naga Maya kabilesinin adı.

Naga-Maya halkı / ları hakkında birkaç varsayım var. Erken bir Vedik yazar olan Valmiki, en kutsal Hindu kitaplarından ikisinin yazarıydı. *Ramayana* ve *mahabharata*. Valmiki, eserlerinde Naga Maya'nın kültürlerini Hindistan'a değil, Hindistan'a getirdiğini belirtti.[34] kitabında *Maya Biliminin / Dininin Sırları*[35] Maya yetkilisi Hunbatz Men, Naga Mayalarının kültürlerini Asya'nın diğer bölgelerine ve Afrika'ya da ulaştırdıklarını ekliyor. Mısırlı bir rahip-tarihçiye göre, o zamanlar onlara Mayax halkı deniyordu. (Bu bölümdeki bilgilerin çoğunun kaynağı erkeklerdir.)[36]

Diğer kaynaklar Mahabharata'yı Mayaların Hint alt kıtasını terk eden bir kabile olduğunu ve şimdiye kadar kaydedilen en eski Hint kabilesi olan Nagalarla aynı insanlar olduğunu söylüyor. Yerli Maya dili ve sayma sistemi Naga sistemlerine paraleldi ve eski Sanskritçe metinler aslında Yucatan'da bulundu.[37] Bu yorum, Mayaların Hindistan'da ortaya çıkmış olabileceğini düşündürür ve bu da inançlardaki benzerlikleri açıklar. Bu arada, terim *naga* genellikle yılanlarla ilişkilendirilir ve Atlantis günlerinde Amerika'yı doldurduğu söylenen Bilgelik Yılanları olarak adlandırılan ilkel bir halkı tanımlamak için kullanılmıştır.[38]

Mayalar gökyüzünün on üç alana bölündüğüne ve her birinde tanrıların yaşadığına inanıyorlardı. Büyük olasılıkla, Azteklerin yaptığı gibi, dokuz yeraltı dünyasının da olduğuna inanıyorlardı. Bu konudaki inançları, kozmosu hâlâ sürdüren orijinal bir "tanrıların babası" olduğuna dair genel Nahuatl felsefesiyle ilgiliydi. Her birimiz, tezahür etmiş dört dünyayı meydana getirmek için dört ana gücü kullanan bu özün bir kıvılcımıyız. Her biri bir renk, ana yön, zaman döngüsü ve element ile ilgili bir tanrısallıkla ilişkilendirilir ve dişil bir karşılığı vardır. Burada, Doğu Hint ve diğer Asya sistemlerinde bulunan enerjisel karmaşıklıkların aynısını buluyoruz. *lokalar,* ya da dünyanın seviyelerine, renklerin ve öğelerin gerçeğe atanmasına.[39]

Yahudilere ve ilk Hıristiyanlara ve Bhagavad Gita'daki ebedi bir ağacın tasvirine benzer şekilde, Mayalar yaşayan bir ağaçla özdeşleştiler. Yahudi Kabalası, daha yüksek bilince ulaşmayı teşvik eden enerji bedenlerini yayan Hayat Ağacına dayanır. Yoruba halkı da bir Hayat Ağacı'nı benimsiyor. Mayalar da benzer bir aydınlanma yolunu izlediler.

Hindu yılan kundalini ile karşılaştırılabilir bir yılan-tanrı olan Quetzalcoatl'ın kozmik fakültelerini kazanın, hepsi Mayalar için Hunab Ku olan, "tek hareket ve ölçü veren" olan nihai otoriteyi bilmenin peşinde.

Maya inisiyelerine gençken fiziksel ve zihinsel enerjilerini yönetmeleri öğretildi. Ruhlarına şöyle atıfta bulundular:*k'inan*, “Güneş kökenli.” Vücutta barındırılan yedi gücü geliştirerek yaptıkları kutsal enerjiyi bedene ve zihne nasıl dönüştüreceklerini öğrendiklerinde Quetzalcoatl statüsüne ulaşabilirlerdi.

Yedi güç, resimleri, heykelleri, oymaları ve hikayeleriyle topraklarındaki yirmi bin kutsal yerde tasvir edildi. Yedi, bu kitapta ele alınan birçok kültür gibi, yıldızlardan geldiklerine inanan ilk Mayaların galaktik kökenini temsil ediyordu. Ve diğer Mezoamerikan halklarıyla birlikte, galaksiyi bir "dönen diskten" organize eden ve her şeyi harekete geçiren Hunab Ku'nun temsilcisi olarak Samanyolu'na tapıyorlardı.

Yedi güç veya kuvvet bazen denirdi*chacla*—Hindu çakrasına daha çok benzeyen ne olabilir? Bunlar Samanyolu ve hareketi ile ilgiliydi. Kişi, birincil merkezden başlayarak yedi merkezden bir ışık olarak yükselir.*çakla*ayrıca birincil merkezin rengine gönderme yapan "bu benim kırmızım" anlamına gelir. Hindular gibi, Mayalar da ilk çakrayı kuyruk sokumu bölgesine yerleştirdiler, ama buna*k'u*, “kutsal” veya “Tanrı” anlamına gelir; aynı zamanda "titreşim"e de atıfta bulunur.*Ku*, elbette kundalini'nin kök kelimelerinden biridir.

Hindular çakraları çiçeklerin (nilüferler) sembolizmiyle tanımladılar ve Mayalar bu kelimeyi kullanıyorlar.*çok komik*"çiçek" anlamına gelir. Lol, titreşimi ifade eder ve “o”, Ruh ile bilinci ifade eder. Mayalar genellikle aurayı, gerçekleşmiş bir varlığın temsili olan tüyleri kullanarak sembolize ettiler. Böylece, hakkımızdaki her şey daha yüksek bir idrak biçimine doğru titreşmeye adanmıştır. Antik Hindu sistemiyle başka benzerlikler gösteren Mayalar, uyuyan güçleri uyandırmaya yardımcı olmak için kelimeleri, tonları, geometriyi, nefesi ve diğer önlemleri kullandılar.[40]

Maya Elemanları

Neredeyse her kültür elementlerle çalışır ve Mayaların dört elementten oluşan kendi temel sınıflandırmaları vardır.

Görünür: Fiziksel bedenle karşılaştırılabilir; beş ile tespit edilebilir duyular

eterik: Normal şartlar altında görünmez; vücut ısısı ile karşılaştırıldığında

zihinsel: Ruh veya kişilik oluşturma; psikolojik faktörlerle beslenen; egoya benzer

Hayati veya Saf: Hepsinin özü; bu element Maya'nın altını çiziyor her şeyin enerjiden oluştuğuna inanmak

Ritüeller, bu dört unsuru ve hizmet ettikleri ilkeleri içermeyi amaçlıyordu. [41]

José Argüelles'in Maya Faktörü

José Argüelles, yirmi dört yılını dördüncü boyutun bilimi hakkında konuşmak için dünyayı dolaşarak, metafizik değişim için kozmik basamak taşları hazırlayarak geçirdi. Çalışmasının temel taşı Maya takvimindeki matematiksel kodları oluşturmaktı. Argüelles, Mayaları, zaman hakkında bizi eğitmek için bu gezegene gelen "galaksiler arası denizciler" olarak algıladı.

Çalışmaları, Tek Yaratıcı'yı arayanların yaratılışın şarkılarını dinleyebilecekleri bir yer olarak gördüğü Teotihuacan'daki Güneş Piramidi vizyonuyla başladı. Ayrıca bireylerin içinde yeniden uyandırılması gereken derin güçleri algıladı ve hayatını bunu nasıl yapacağımızı bulmamıza yardım etmeye adadı.[42]

Çakralar söz konusu olduğunda, Argüelles'in Maya mesajını yorumlaması, yaşlılığı sona erdirdiğimiz ve teknolojinin ötesine bakmamızı isteyen yeni bir çağı başlattığımızdır. Elektromanyetik bir okyanusun dibinde yaşıyoruz ve dünya bir okyanus tabanı gibidir. Bize bildiğimizden çok daha fazla EMF beslemesi sağlayabilen bir biyoelektromanyetik devreden yapılmışız.

Bu devre, üçüncü boyutlu giysimizi - bedenimizi - dördüncü boyutlu bir ışık bedene bağlar. Fiziksel beden, beş duyu organı ve zihnin yanı sıra nöral kanallar, beyin ve çakralarla birlikte çalışır: glandüler sistem ve süptil enerji ile ilişkili psikospiritüel merkezler

akar. Fiziksel bedenin gerçek iskeleti olan “hafif bedeni” oluşturan bu bileşenlerdir.

Daha spesifik olarak, çakralar doğrudan süptil enerji akımlarını alırlar. *Kuxan Suum*bizi üç varlık veya varlık grubuna bağlayan galaktik liflerden oluşan bir yol: Hunab Ku, daha yüksek güneş efendileri ve rehberler. Taçta, boğazda, kalpte, cinsel organlarda, avuç içlerinde ve ayak tabanlarında bulunan çakralar, beşinci ve yedinci boyutlardan bilgi akımları ile bağlantı kurabilir ve solar pleksus çakrası özellikle önemlidir. Doğrudan galaktik bilgiyi kanalize eden "yıldız ortamları" olmamızı sağlayan "galaktik göbek bağı". Elli iki enerji noktası, bizi evrene bağlamak için evrensel pozitif ve negatif akımlarla etkileşime girer.[43]

Güney Amerika Çakraları: And Çakra Sistemleri

And Dağları, dünyanın en uzun dağ zinciridir. Batı kıyısında Güney Amerika'ya doğru uzanan menzil, Venezuela, Kolombiya, Ekvador, Bolivya, Peru, Arjantin ve Şili'ye kadar uzanıyor. Bu bölgenin ilk yerleşiminin kanıtı yaklaşık 11.000 yılına kadar uzanıyor.M.Ö.. Binlerce yıldır bu dağ insanları güzel, organik ve çoğu zaman enerji ve enerji bedenleri hakkında bilgi içeren bir kozmolojiyi teşvik ettiler. Bu çakra tıp akrabalarını öne çıkarmanın en kolay yolu İnka uygarlığına odaklanmaktır.[44]

İnkaları merkezi bir eksen olarak seçmek, onları Andların en belirleyici nüfusu olarak tanır. On altıncı yüzyıldaki İspanyol fethine kadar And Dağları'nın önemli bir bölümünü yönettiler. Standart tarihçiler, İnkaların 12. yüzyılda iktidarı ele geçirdiğini iddia ediyor.CE, zamanın bilgeleri İnkaların o zamana kadar zaten 101 hükümdara sahip olduğuna tanıklık etseler de; bu, İnka saltanatını yaklaşık 1400'de yerleştirirM.Ö..

Bu bölümde bir yerine iki ana İnka enerji sistemini ele alıyorum çünkü bunlar büyük ölçüde benzer olsalar da çakra benzeri enerji bedenlerinin adları ve tanımları gibi özelliklerde de farklılık gösteriyorlar. Birçok And halkı gibi, İnkalar da kendilerinin "yukarıdaki dünyada" bulunan gerçek anavatanlarından sürgün edildiklerine inanıyorlardı. Bu nedenle, dünyadaki pek çok diğerleri gibi, kökenlerini yıldızlarda ya da en azından daha göksel bir kürede gördüler.[45]Bilgilerinin başka bir olası kaynağı hakkında daha fazla bilgi için ve aynı zamanda bir

çakra bilgilerinin ortak kaynağı, bkz.Atlantis ve Amerika Kıtası"Bölüm.

İnceleyeceğim başka bir And kültürü, İnkalar hüküm sürmeden önce gelişti ve bugün de canlılığını koruyor. Qollahuayalar, İnkalardan önce gelen yerli bir And kültürü olan Aymaraların torunlarıdır. Diğer Qero ve diğer Yerli gruplara benzer görüşlere sahip olan dişi Quilagos'un İnka sonrası inançlarını da inceleyeceğim. İnka gizem koruyucularının efsanesini sürdüren bu Quechua veya Kichwa konuşmacıları İnka bilgilerini paylaşmaya devam ediyor.[46]

Bu bölümde ele alınmayan bir And grubu, Lima'nın güneyinde, 200.M.Ö.ve CE600. Bu bölge, geometrik figürlerin yanı sıra onlarca dev bitki ve canlı çizimi ile kaplıdır. Bu görüntüler, yalnızca havadan tam olarak görülebildikleri için, bir tür daha yüksek güç veya kültürün iş başında olduğunu düşündürüyor. Bu bölümde bu fenomeni incelemiyorum çünkü Nazca çizgileriyle bağlantılı çakra temelli bilgiye dair hiçbir kanıt yok. Bununla birlikte, bu jeoglifler genellikle şaman kabilelerinin bulunduğu kültürlerle ilişkilendirilir. Bu tıp insanları törenleri sırasında ruhsal uçuşu veya beden dışı yolculuğu teşvik eden halüsinojenik bitkiler kullandılar. Bu çizgiler, bu animist kültürler tarafından onları uçuşlara yönlendirmek için çizilmiş olabilir. Bununla birlikte, bu jeogliflerin bazıları, dünya temelli çakralara bağlı bir toprak ızgarası olan ley çizgileriyle bağlantılıdır.[47]

Belirli And kültürlerini ana hatlarıyla belirtmeden önce, Andeanların çakralar hakkındaki zihniyetini anlamak için zemin hazırlayacak olan temel And şamanik inançlarına genel bir bakış olan bir sonraki bölümü okumanızı öneririm.



Atlantis ve Amerika Kıtası

> And zihni her zaman mistik anlayışlara meyletmiştir. Örneğin İnkalar, gökyüzündeki Güney Haçı'nı Samanyolu'nun bir tarafından diğerine bir köprü olarak göstererek fiziksel ve ruhsal yaşam arasında bir ayrım olmadığını algıladılar. Bu köprü aracılığıyla bir yaşamdan yola çıkıyor ve diğerine geçiyoruz.[48]

Bu göksel düşüncenin yanı sıra birçok And ve Mezoamerikan felsefesi, başka yerlerdeki şamanik ve tantrik gelenekler de dahil olmak üzere diğer kültürlerinkilere o kadar benzer ki, nasıl bu kadar iyi yerleştiğini merak etmeliyiz.

Olası cevaplar için efsanelere dönüyoruz: Lemurya ve Atlantis'inkiler. Lemurya, Büyük Mu kıtasının Pasifik'te var olan son kısmıydı, yıkımı 30.000 yılında başladı.M.Ö.. Atlantis, büyük olasılıkla Lemurya'yı takip eden ve bu kitapta birkaç kez atıfta bulunulan büyük bir uygarlıktı.

Uzmanlar, And Dağları'nın İnkalardan önce avcı-toplayıcı toplumlar tarafından doldurulduğunu kabul ederken, birkaçı Güney Amerika'nın milyonlarca yıl önce yerleştiğini ve Peru'nun belki de 20.000 yıl önce uygarlığa ev sahipliği yaptığını öne sürüyor. Teosofi Cemiyeti'nden alınan materyaller, Atlantis'in son parçasının yaklaşık 11.500 yıl önce battığını, ancak ondan önce sakinlerinin kaçtığını ve And Dağları'nda kök saldığını ileri sürüyor.[49]

Bununla birlikte, yirminci yüzyılın okültisti Dion Fortune'un açıkladığı gibi, Lemuryalılar ve Atlantisliler bu son batmadan çok önce dağıldılar ve Amerika'da eski Maya, İnka ve Aztek ezoterik bilgilerinin kaynağı oldular. Bazı ezoterik uzmanlar, bu bilginin yayılmasının kara, deniz ve yeraltı yoluyla gerçekleştiğine inanıyor.

Mezoamerika ve Güney Amerika'nın, Kolombiya'dan Peru'ya ve Boliva'dan Şili'ye kadar yüzlerce kilometre boyunca uzanan ve doğudaki Amazon ormanlarına geçen uzun tünellerle petek yapılı olduğuna inanılıyor. Ayrıca, birçok Kızılderili halkı, atalarının yeraltı dünyasından veya sığındıkları mağaralardan geldiğine inanıyordu. Örneğin, Cherokee dağları, ağaçları ve insanları olan bir yeraltı dünyasından bahseder. Aztekler, atalarının Aztlan ülkesinden geldiklerini ve oradan kaçtıktan sonra yüzeye çıkmadan önce yaşadıkları Chicomoztoc ya da Yedi Altın Şehir adlı bir mağaraya gittiklerini iddia ettiler. Ataların hikayelerinin olması da ilginçtir.

Afrika ve Avustralya'nın yanı sıra Papua Yeni Gine, Malezya, Bengal, Burma ve diğer yerlerde de yeraltı topraklarının kökenleri bulunur. Bu tür fikirler, erken yaşlardaki yıkımın - şu anda Lemurya ve Atlantis olarak adlandırdığımız - insanları saklanmaya zorladı. Ne zaman ve nerede ortaya çıktıkları, ortak kozmolojik bilgilerini paylaştılar.

Ortak bir ata fikrini destekleyen diğer birkaç nokta, Peru, Cusco'daki İnka Güneş Tapınağı'nın Atlantis Güneş Tapınağı'nın bir kopyası olduğu önerisini içerir. İnka tapınağının adı Koricancha, Quechua'da "altın yer" anlamına gelir, altın kelimesi "güneşin ağladığı gözyaşları" anlamına gelir. Bir halkın toprağını kaybetmesinden daha acıklı ne olabilirdi?

Birçok ezoterik, Tibet Himalayaları ve And Dağları'ndaki ustaların yıllar boyunca temas halinde olduklarına da inanıyor. Belki de aynı ülkelerin veya loncaların bir parçasıydılar ve iletişim kurmak için telepatik yollar geliştirdiler?

Yine de diğer mistik bilginler, Peru And Dağları'nda bulunan eski ezoterik okulları saptadılar. Böyle bir grup Güneş Kardeşliği, diğeri ise yedi ışın hakkında bilgi sahibi olan yok olmuş bir Lemurya toplumunun üyeleri olan Yedi Işın Kardeşliği'dir. Hatta birçoğu bu kardeşlikleri ziyaret ettiğini ve modern zamanlarda başlatıldığını iddia etti. Onları kendimiz bulmaya çalışmanın hem umutsuz hem de gereksiz bir çaba olduğu söylenir; inisiye geleneğine göre, mürit hazır olduğunda usta ortaya çıkar.[50]

Temel And Şamanizmi

And şamanizmi, eski Hindistan ve Asya'nınkiler kadar karmaşık, zengin bir mistisizme dayanır. Don Alverto Taxo ile birlikte çalışmış bir akademisyen ve uluslararası öğretmen olan C. Michael Smith, bu yerli şamanizmin temel amaçlarından birinin, akbaba tarafından temsil edilen kalbin güçlerini, akbabanın güçleriyle birleştirmemize yardımcı olmak olduğunu açıklıyor. kartal tarafından gösterilen zihin.

Smith'e göre, And şamanları kozmosu, birbirinin içine yerleştirilmiş bir Rus bebeği gibi, sonsuz bir iç içe yumurta dizisi olarak görürler. Nihai gerçeklik Jatun veya Yaşamın Büyük Gücüdür. Her şey, içimizde ortaya çıkan bu gücün bir tezahürüdür. Çok katmanlı yumurtanın içinde hafıza ve bilgelik gölü olan Wirococha adı verilen ve kollektif bilinçdışıyla karşılaştırılabilecek bir yumurta bulunur. Adı genellikle Toprak Ana ya da Doğa Ana ile aynı anlama gelen Pachamama ile tanışmak için başka bir iç küreye giriyoruz, ancak aynı zamanda kozmik anne olarak da kabul ediliyor. Onun içinde Kichwa halkı tarafından Toprak Ana olarak adlandırılan Ashpamama vardır. Yeryüzündeki her varlık, kozmik yumurtanın tüm katmanlarının bir ifadesidir. Ashpamama, bizi çevreleyen varlıkların en somutu olduğu için,

Şamanizmin birçok biçiminde olduğu gibi, bu dünyada erişilebilir üç dünya vardır: üst, orta ve alt. Bir Hayat Ağacı veya kozmik dağ gibi merkezi bir eksen aracılığıyla birbirine bağlıdırlar ve Smith bu dünyaları bilinç alemleriyle karşılaştırır. Hepimiz kendi içimizde her bilgelik düzeyine erişebiliriz.

And Dağları'nın yerli halkı, iyi bir yaşam sürmek için bu bölümde ele alınan enerji sistemlerinin her birinde yansıtılan beş ana ilkeye göre yaşar:

Münay:Açık bir kalple sevmek **Yaçay:**Güzellik içinde yaşamayı sağlayan bilgi **Llanka:**İyi çalışmaya ve mirasa yol açan doğru eylem **Kawsay:**hayata saygı

Ayni: Karşılıklılık - verme ve alma[51]

Bu bölümde ana hatlarıyla verilen çeşitli sistemleri incelerken, bu ilkeleri aklınızda tutun ve barış içinde birleşmiş akbaba ve kartal olarak yaşamak için bu kadim bilgiyi nasıl kullanabileceğimiz sorusunu düşünün.

Qollahuayalar:Dağlardaki Enerjiler

Qollahuayalar, asırlık bir antropolojik gerçeğin mükemmel bir örneğidir: coğrafya, maneviyattan ayrılamaz. Bir manzaranın şekli, bu kabilenin gösterdiği gibi, inanç sistemlerini formüle ettiği ölçüde halkının zihnini şekillendirir.

Qollahuayalar, And Dağları'nın yüksek ovalarında beş bin yıldan fazla yaşamış olan büyük bir Güney Amerika Kızılderili grubu olan Aymaraların And soyundan gelmektedir. Şu anda Bolivya'daki en büyük yerleşimleriyle, birçok And kültüründe ortak olan bir mitolojiyi paylaşıyorlar ve ayrıca akarsular ve dağlar gibi doğadaki her şeyde ruhların varlığını kabul ediyorlar.[52]
Qollahuayalar aslında İnkaların dini uzmanlarıydı ve bugün bile üzerinde yaşadıkları dağlara bağlı olan gizemli güçleri ile biliniyorlar.[53]

dokuz yaşayan*ayllus,*Qollahuayalar alçak, orta veya yüksek topraklarda yerleşik topluluklarla birlikte her dağın üç katmanında yaşar. Seviyeler arasında ve dağlar arasında zanaat, yiyecek ve özel yetenek alışverişi yaparak, dengeli bir karşılıklı bağımlılık yaratmak için etkileşime girerler. Bununla birlikte, üç farklı yaşam düzenlemesi katmanı yalnızca pratik olmakla kalmaz; her biri insan vücudunun üç bölümünü temsil eder. Bir halk olarak, “kutsal toprak” anlamına gelen isimleri her düzeyde doğrudur.

Dağların birkaçı, her biri farklı dağlarda yaşayan iki tür şaman, şifacı ve falcıya ev sahipliği yapar. Şifacılar iki dağda, kahinler ise sadece Kaata Dağı'nda yaşar.

Kabilenin kutsal ilacı oldukça gelişmiştir. İnsanlar, 700 gibi erken bir tarihte beyin ameliyatı yapan tedavi edicilere danışmak için uzaklardan seyahat ettiler. CE. İlaç torbaları, bazıları aspirin, penisilin ve kinin etkinliğine eşit olan binden fazla ilaç içerir ve tedavi edicilerin, allopatik doktorların yapamadığı değişiklikleri etkileyebileceği söylenir.

Şifacılar gibi, falcılar da o kadar ünlüdür ki, ziyaretçiler bu "And Dağları Büyücüleri"ne fallarını okutmak için uzun yolculuklar yaparlar.[54]

Bu şaman kültürünün temel inancı, diğer çakra tıp kültürlerine benzer. İki temel ilke vardır. Kan (*yavar*) yaşam ilkesini temsil eder ve yağ (*wira*) enerji ilkesini temsil eder. Ritüeller, hasta veya muhtaçların yanı sıra dağların hayati organlarını güçlendirmek için kan ve yağ içerir.[55]Bu ikili işlev, bir dağın enerji bedenlerinin - hem fiziksel hem de süptil - bir bireyinkilerle aynı olduğu inancından kaynaklanır. Aslında dağlar ve üzerlerinde yaşayan canlılar ve bitkiler insan sureti ile anlaşılır. Örneğin Kaata Dağı'nda, dağlık yayla Apacheta olarak adlandırılır ve baş anlamına gelir. Otlar ve yün saçı sembolize eder ve göller gözleri formüle eder. Orta dağ bölgesi veya Kaata, vücudun gövdesidir. Ninokorin'in ovalarında, bacakları ve ayak tırnaklarını temsil eden sıra sıra mısır, sebze ve meyve bahçeleri bulunur.

Bu üç dağlık bölgenin herhangi birindeki dengesizlik insan vücudunda hastalık oluşturabilir. Yıkanmış bir nehir yatağı, yalnızca dağı "besleyerek" giderilebilecek bir hastalığa neden olabilir. İnsanlar davranışlarıyla kendi rahatsızlıklarına neden olabilir, ancak sosyal düzene ve çevreye saygısızlık etmek gibi; aynı şekilde dağa da zarar verebilirler. İnsanlar arasındaki çatışmalar arazide aksamalara neden olur. Ritüeller, bir sorunun tüm yönleri arasındaki dengeyi yeniden sağlamaya yardımcı olur; Ana ritüellerden biri, yeryüzünü ve dolayısıyla insanları beslemek için hayvansal ve bitkisel ürünleri içeren sofralar kurmaktır.[56]

Chumpi İnka Öğretileri:Qero'nun Dünyası

And şamanının dünyası genellikle enerjisel anatomi bilgisini içerir. Bir Quechua topluluğu olan Qero, bu konuda İnkaların mirasını sürdürüyor. Öğretileri burada, kültürler arası bir uzman ve çeşitli manevi gelenekler üzerine yazan yazar Marc Torra'nın çalışması aracılığıyla açıklanmaktadır.

And şamanizminin bu biçimi,*nawis,*veya çakra gözleri ve*ahmak*, vücudumuzu koruyucu bantlarla sarmak için her neviden çıkan enerjik kemerler. Tantrik nadiler için İnka terimi*çekler*ve aynı kelime kutsal yerleri birbirine bağlayan dünya enerji hatlarını tasvir eder (*wakalar*) bir arada. Doğu Hint çakra sisteminde prana adı verilen yaşam enerjisi,*kawsay*

ve iki enerjiden oluşur:*hucha*yoğun enerjidir ve enerji bedenimizde biriken olumsuz duygulardan oluşur ve*sami*yüksek enerjiden oluşan süptil enerjidir. Başka enerji türleri de vardır.

İnka sistemi aynı zamanda Kawsay Pacha adlı bir yaşam enerjisi düzlemine de sahiptir; bu, dünya ile güneş arasındaki boşluğu, dünyayı saran bir tür süptil yaşam gücü olarak kaplayan birçok klasik Vedik düzlemden biri olan Bhuvarloka ile karşılaştırılabilir. için*poq'po,*veya klasik pranayama kosha'ya veya enerji bedenine eşdeğer olan enerji balonu.

Kundalini Shakti kavramı, bu İnka sonrası felsefede canlı ve iyi durumda, çünkü manevi uygulamaların amacı,*Amaru,*veya boa ailesinin büyük yılanı olan kutsal anakondanın enerjisi. Böylece, ortak enerjide birleşmiş uzay ve zaman vardır. *paça*. Hayatımızın akışını belirlemek,*herhangi bir*, başkaları ve kendimiz arasında denge yaratan karma veya karşılıklılık için kullanılan Qero sözcüğü.

And topluluğunun nawi sistemi, birçok yönden klasik Doğu Hint sistemine benzer. Her ikisi de, beşi vücutta aynı yerlerde bulunan yedi ana çakra içerir. Her biri ve renkleri ile ilişkili nitelikler benzerdir, ancak ikincisi aynı değildir ve hem çakralar hem de nawis, bir enerji formunu diğerine dönüştürmek için kozmik enerjiyi kanalize eden enerjik bedenin organları olarak kabul edilir. Her iki sistemde de elemanlar aynıdır. Bununla birlikte, And sisteminde Torra, enerji bedenlerine atanan elementleri tanımlar.

İnka sistemi, sami'nin taç tarafından emildiğini kabul etse de, klasik yedinci çakrayı bir nawi olarak kabul etmez. Geleneksel ikinci ve yedinci çakraları değiştirerek, İnka sistemi, her bir gözden bir nawi oluşturulduğu için hala yedi enerji bedenini toplar. Ve bunda bile, ida ve pingala nadiler, sol ve sağ kanallar altıncı çakrada birleştiğinden, Doğu Hint sistemiyle ilginç bir korelasyon vardır. Chumpi İnka geleneğinde, bu üçüncü gözü açan kişi,*kavak,*ya da yaşam enerjisinin durugörücisi.

And İnka sistemine göre nawis Torra'nın ana hatları aşağıdadır:

Aawi

LSEKTÖR

KEYSÖZ

Color

EELEMENT

Siki

Kök dürtü /*atiy*

Qosqo	Solar pleksus / göbek	Tutku / *kuyay*

Kayıt etmek	Toprak */ allpa*

Sonqo

Kalp Aşk / *munay*

Altın Ateş / *nina*

kunkan

Boyun	Bilgi */yach'ay*

Gümüş rengi

Hava */yol/*

uma

Kaş

Sezgi

Gözdeki neviler şu şekilde anlatılır:

Lloque Nawi: Sol göz, kadınsı, ay, zihinsel

Phanya Nawi: Sağ göz, erkeksi, güneş, aktif[57]

EEGZERSİZ:**Nawis'i yaşamak**

Bu nawileri kendiniz deneyimlemek ister misiniz? Marc Torra'ya göre, And şamanizmi, inisiyasyonun üç yolunu içerir. Bunları nasıl anladığımı anlatırken, sizleri onun içgörülerinden yola çıkarak tasarladığım kısa deneyimlere davet ediyorum. Rehberli meditasyon olarak gerçekleştirilebilen her egzersiz, enerjik bedene yardımcı olur veya *poq'po,*vücudun etrafındaki enerjisel boyutun yanı sıra,*kawsay pacha*.

Temizleme (Saminchakuy): Birkaç derin nefes alın ve inceliği hissedin. enerji (*sami*) kozmostan size akar. Enerji bedeninizi doyurmaya konsantre olun (*poq'po*) bu ilahi enerjiyle, yoğun enerjiyi yıkamasına izin vererek (*hucha*) senden. Bu yoğun enerjiyi Pachamama'ya, Doğa Ana'ya sunun, böylece başka amaçlar için kullanabilir.

Güçlendirme (Saywachakuy): Pachamama ile bağlantı kurun ve şunları kabul edin: ondan yükselen kutsal enerji akışı, *poq'po*onu güçlendirmek için.

Dönüşüm (Hucha Mujuy):Üçüncü çakranıza odaklanın (*qosqo*) ve gereksiz yoğun enerjiyi sindirmesine izin verin (*hucha*). Ortaya çıkan enerjinin iki enerji akışı oluşturmasına izin verin. Yükselen dolu *sami*ve azalan temizlenmiş*hucha*enerji. Her iki akış da sağlığınızı besler.[58]

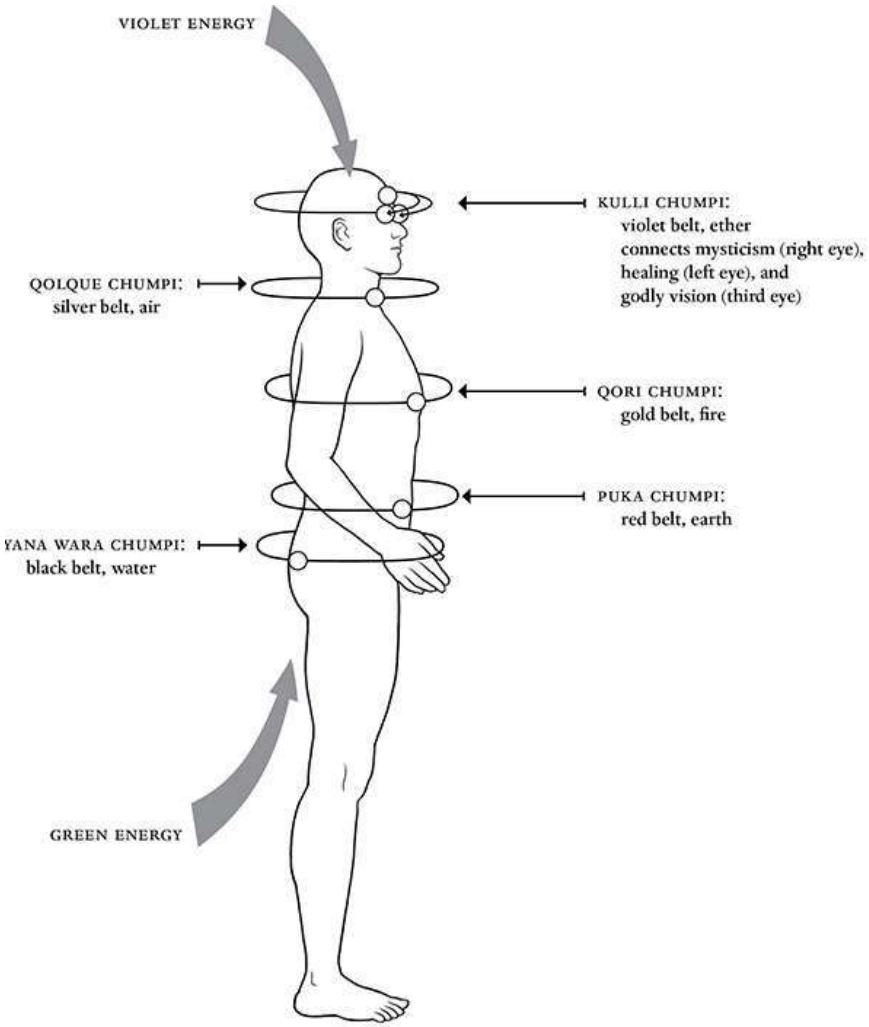
İnka Terimleri:
"Gözler" Vardır

Diyoruz*çakralar*Sanskritçe'de, ancak enerji merkezleri için Quechua terimi *nawis*, veya*naira*Aymaran'da. Kelime "gözler" olarak tercüme edilir veya

“Whirlpools”, suyu ve girdapları enerjik alanlara ve güneşe bağlayan bir And konsepti. Aslında,*naira*"güneşin gözü" anlamına da gelir. Bir adım daha ileri giderek, İnkalar da *ahmak,*ya da "kemerler", neredeyse meridyenleri çevreleyen gibi vücudu saran enerji kuşakları. Zaman ve su okyanuslarının ötesinde, İnkalar Doğu Kızılderililerileriyle aynı fikirlere sahipti.

Chumpi:Enerji Kemerleri

bu*ahmak*, “Kemerler”, ilaç çantasında bulundu.*chumpi paqo*—Incan-Qero geleneğinde diğerlerinde bu kemerleri açmak için eğitilmiş bir kişi enerjik kemerlerdir. Her biri belirli bir renk ve niteliklerle karakterize edilen beş tane vardır. Birlikte vücudu sararlar ve insan enerji alanını oluştururlar (*poq'po*), vücudun etrafındaki kabarcık. Bu kayışların her biri aşağıdakilerden birine karşılık gelir:*nawis,*veya çakraların Quechuan versiyonu olan gözler. Nawis olarak adlandırılırlar çünkü algı merkezleri olarak çalışırlar ve bir paqo'nun chumpis ile çalışmasıyla açılırlar, bunlar törenle 'adı' adı verilen özel taşların kullanımıyla etkinleştirilir.*chumpi khuyas*.[59]Bu kayışlar aşağıdaki şekilde gösterilmiştir. resim 80.



İRESİM80 - TSAHİP OLMAKCHUMPIENERJİBHER ŞEY:Beş chumpi kuşağı, Yedi*nawis,*veya gözler ve şaman tarafından temizlenir ve etkinleştirilir (*chumpi paqo*), kim bu işlem için kutsal taşları kullanır. Bu kemerler, Andean geleneğinin bir kolunun parçası. *chupai*, veya orta yol.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Tören sırasında yeşil enerji kökten yukarı çekilir ve menekşe gökten aşağı çekilir.

Yana Wara:İlk enerji kuşağı, siyah, omurganın tabanına karşılık gelir ve siqi nawi. Suyla ve dürtülerimizin akışıyla ilgili.

Puka Chumpi:İkinci enerji kuşağı, kırmızı, göbek ve qosqo nawi ile bağlantılı. Toprak ve duygularla ilgili.

Qori Chumpi:Üçüncü enerji kuşağı, altın, kalbe ve kalbe karşılık gelir. sonqo nawi. Ateş ve aşkla ilgili.

Qolque Chumpi:Dördüncü enerji kemeri, gümüş, boğaza karşılık gelir ve kunkan nawi. Hava ve duygu ve yaratıcılık algıları ile ilgili.

Kulli Chumpi: Beşinci enerji kuşağı, mor veya beyaz, eterik ile ilişkili enerji ve bu üç merkez:

- Phanya nawi, sağ göz, mistik gelenekler, ruh dünyalarıyla iletişim ve enerjisel bağlantılarla ilişkilidir.
- Lloque nawi, sol göz, şifa sanatlarının uygulamaları da dahil olmak üzere büyülü geleneklerle bağlantılı.
- Uma nawi, kaştaki üçüncü göz. Bu vizyoner göz, Tanrı'nın gerçek doğasını görmemizi sağlar.

EEGZERSİZ:**Kendi Chumpis'inizi Etkinleştirme**

Bu egzersizi, doğal elementleri kullanarak kendi enerji kemerlerinizi harekete geçirmenin güvenli bir yolu olarak oluşturdum.

Dışarıda güneş ışığında, mümkünse suyun yakınında durabileceğiniz bir gün seçin. Doğal suyu olan bir yer bulamıyorsanız yanınızda bir bardak su getirin.

Derin nefes alın ve dünyanın anası Pachamama'dan dünyanın yeşil iyiliğini omurganızdan yukarıya göndermesini ve yukarıdaki Yaradan'ın göklerden aşağıya mor enerji göndermesini isteyin. Şimdi omurganızın tabanında bulunan ilk nawi'nizi hissedin ve su elementiyle bağlantı kurmasına izin verin. Bu element ilk nawi'yi doldururken, baştan başa yıkandığını hissedin ve ilk chumpi'nizi harekete geçirerek, kendi kendini kontrol etmenizi sağlayacak siyah sıvıyla doldurun.

Şimdi solar pleksusunuzdaki ikinci nawi'nize odaklanın ve toprak elementiyle bağlantı kurun. Bu nawi, Anne'nin kırmızı toprağına eriştiğinde, onunla ilgili chumpi dolaşmaya başlar ve duygusal alıcılığı sağlar.

Güneşin altın ateşinin tadını çıkarırken kalp bölgenizdeki üçüncü nawiye nefes alın. Bu koşulsuz sevgi kaynağının, şimdi sizi aydınlatıcı sevgiyle çevreleyen üçüncü salyangozunuza akmasına izin verin.

Dördüncü nevi boğazınızda hissedin ve gündüzün geceye geçmesini bekleyen aya konsantre olun. Gümüşi ışınları, doğal esintilerle size girer ve dördüncü chumpi'nizi çevrenize yayar, duygularınızın ve yaratıcı algılarınızın daha yüksek gerçeklerini hissetmenizi sağlar.

Son olarak, kalan üç nevinizi hissetmenize izin verin. Sağ gözünüzle başlayın. Eterin mor-beyaz enerjisi, sihirli yeteneklerinizi harekete geçirdiği sol gözünüze dönmeden önce burada mevcut olan ruhsal bağlantıları açar. Daha sonra, evrensel enerji üçüncü gözünüze dokunur ve İlahi'nin gerçek doğasını kabul etmenize engel olan tüm yanlış algılamaları temizler. Bu kuvvet şimdi beşinci chumpi kuşağınızı harekete geçiriyor.

Bu salyangozlar birlikte karışır, vücudunuzun etrafındaki enerji balonunu oluşturur veya güçlendirir, size rahatlık ve koruma sağlar. Birkaç nefes daha alın ve size yardımcı olan doğal dünyaya şükredin.

İnka Pukios Modeli

Alberto Villoldo, psikolog, tıbbi antropolog ve kitabın yazarı*Şaman, Şifacı, Adaçayı*, akıl hocası Don Manuel Quispe'den öğrendiği süptil bir enerji sistemini paylaşıyor - Ruh ve ışığa dayalı beş bin yıllık bir sistemin izlerini içeren İnka'dan bir miras.[60]Villoldo, ek araştırmalar ve seyahatlerle, vücudumuzun her hücresinde bitmeyen bir ışık enerjisi alanının var olduğunu ortaya koyan bir sistemi katalogladı.[61]

Işıktan oluşan bu alan veya*popo,*fiziksel bedenimizi çevreler ve onun içine ve dışına bilgi aktarır. Dört katmanı vardır: nedensel, psişik veya ruh, zihinsel-duygusal ve fiziksel. Bu alanda kişisel ve atalarımıza ait anılarımız ve travmalarımız parıldar, her katman her olayın anılarını tutar. Bu alan, bu nedenle, yaşamımız için bir şablon olarak çalışır.

Bu ışıklı enerji alanı, dünyanın manyetik alanını yansıtır ve bir halka şeklindedir. Kafamızdan dışarı akan enerji, bu alanı takip eder ve sonunda ayaklarımızdan tekrar girmeden önce yaklaşık bir fit kadar yeryüzüne nüfuz eder. Don Manuel'in dediği çakralar*pukios*, bu alanın organlarıdır.

*Pukios*olarak da adlandırılan çakralar için başka bir terim olan "ışık kuyuları" anlamına gelir. *ojos de luz,*"ışığın gözleri. " Çakralardan ışık iplikleri uzanır (*huaskalar*) bizi doğal dünyaya bağlamak için vücudun ötesine uzanan. Huaskalar da doğumumuzdan son varış noktamıza kadar seyahat ederek zamanda ileri ve geri giderler.

Bu özel İnka sistemi dokuz çakrayı sergiliyor. Yedi beden içi çakra, klasik Doğu Hint sisteminde tarif edilenlere benzerken, sekizincisi fiziksel bedenin hemen üzerinde, ışıklı enerji alanı içindedir. Aradı*wiracocha*"Kutsalın kaynağı", dönen bir güneş gibi döner ve parlak bir küreye genişler. Aynı zamanda içimizde yaşayan Yaradan ile bağlantımız olarak hizmet eder. Ölümde ruhumuz bedeni terk eder, sekizinci çakraya yeniden katılır ve sonra ışıklı enerji alanının oluşturduğu ızgara modeline geri döner.

Sekizinci çakra, dokuzuncu çakradan kaynaklanır,*nedensellik*ışıklı enerji alanının dışında kalan ve kozmos boyunca uzanan. Sekizinci çakraya parlak bir kordonla bağlı olan dokuzuncu çakra, yaşam olaylarından etkilenmez. Asla zamanın akışına girmez. Bu, Yaradan'a sürekli ve kutsal bir bağlantıdır.

DIVINGINTOTSAHİP OLMAKİNCANPUKIOS

Süptil enerji sistemi, 13 milyar yıl önce tezahür etmemiş boşluktan tezahür eden Tanrı dediğimiz muazzam güce geri dönmek için bir yoldur. Tanrı kendini deneyimlemek dışında tezahür etmemiş olandan neden ayrıldı? Gerçekte her varlık ve form bu gücün tüm özelliklerini içerir ve pukios'un her biri bu ilahi varlığın bir yönü ile bağlantı kurmamızı sağlar.

Pukios ayrıca vücudun sinir ağına giden kanallar olarak kabul edilir. Bizler çocukken, olumsuzlukları özümsemeden ve yaşlandıkça renklerini ve netliklerini kaybetmeden önce, bunlar en belirgin hale gelir. Temizlendiklerinde, gökkuşağının tüm tonlarını yansıtan bir "gökkuşağı gövdesi" oluştururlar.

Aydınlık ipler (*huaskalar)*Beş enerji kaynağı da dahil olmak üzere çevre ile bağlantı kurun: bitkiler ve hayvanlar, su, hava, güneş ışığı ve biyomanyetik enerji (*nedensellik)*. Bitkiler, hayvan besinleri ve su, sindirim sistemimizde ve hava ise akciğerlerimizde işlenir. Güneş ışığı deri yoluyla ve nedensellik çakralar aracılığıyla kullanılır. Alttaki beş çakra topraktan beslenmeyi kabul ederken, üstteki dört çakra güneşten besin alır.[62]

Villoldo'ya göre ve tarif ettiğim gibi*İnce Beden: Enerjik Anatominizin Ansiklopedisi*, her biri*kusmuk,*veya çakra, ışıklı iplikler aracılığıyla dış dünyayla bağlantılıdır. Her biri aşağıdaki gibi çeşitli şekillerde de tanımlanabilir:

İlk Pukio

Renk: Kayıt etmek

Öğe:toprak

İçgüdü: Hayatta kalma, üreme

Bedensel Yazışmalar: Atıkların, rektum, bacaklar, ayakların giderilmesi

Psikolojik Yazışmalar:Gıda, barınak, güvenlik **Bezler:**Yumurtalıklar, testisler **tohumlar:**Kundalini, bolluk

Olumsuz Yönler:İstifçilik, kronik yorgunluk, yırtıcı eğilimler, terk edilme meseleleri

İkinci Pukio

Renk: Portakal

Öğe: Suçlu

İçgüdü:cinsellik

Bedensel Yazışmalar: Sindirim, böbrekler, adrenaller, idrar yolları, adet görme, iştah

Psikolojik Yazışmalar:Güç, para, seks, kontrol, korku, tutku, benlik saygısı

Bezler:adrenaller

tohumlar: Yaratıcılık, şefkat

Olumsuz Yönler: Korku, dövüş

Üçüncü Pukio

Renk: Sarı

Öğe: Ateş

İçgüdü:Güç

Bedensel Yazışmalar: Mide, karaciğer, pankreas, dalak, depolama ve serbest bırakma enerjisi

Psikolojik Yazışmalar: Cesaret, güç **Bezler:**

Pankreas

tohumlar:Özerklik, hayallerin gerçekleşmesi, uzun ömür

Olumsuz Yönler: Gastrointestinal bozukluklar, iştahsızlık, üzüntü, gurur, ego, düşük enerji, kurban zihniyeti, utanç

Dördüncü Pukio

Renk: Yeşil

Öğe: Hava

İçgüdü:Aşk

Bedensel Yazışmalar: Dolaşım sistemi, akciğerler, meme, kalp, astım, bağışıklık sorunları

Psikolojik Yazışmalar:Aşk, umut, şefkat, yakınlık **Bezler:**timus

tohumlar:Özverili aşk, bağışlama

Olumsuz Yönler:Küskünlük, ihanet, keder, yalnızlık, terk

Beşinci Pukio

Renk: Mavi

Öğe:Işık

İçgüdü:psişik ifade

Bedensel Yazışmalar: Boğaz, ağız, boyun, yemek borusu

Psikolojik Yazışmalar:Rüyaları, yaratıcılığı tezahür ettirmek, iletişim

Bezler: Tiroid, paratiroid

tohumlar: Kişisel güç, inanç, irade

Olumsuz Yönler:İhanet, bağımlılıklar, uyku bozuklukları, konuşma korkusu dışarı, toksisite

altıncı pukio

Renk:çivit

Öğe: Saf ışık

İçgüdü: Hakikat

Bedensel Yazışmalar: Beyin, gözler, sinir sistemi

Psikolojik Yazışmalar: Akıl, mantık, zeka, empati, depresyon

Bezler: Hipofiz

tohumlar: Aydınlanma, kendini gerçekleştirme

Olumsuz Yönler:yanılsama, yetersizlik

Yedinci Pukio

Renk: Menekşe

Öğe: Saf enerji

İçgüdü:evrensel etik

Bedensel Yazışmalar: Cilt, beyin, hormonal dengesizlikler

Psikolojik Yazışmalar: Bencillik, dürüstlük, bilgelik **Bezler:** epifiz

tohumlar:Aşkınlık, aydınlatma

Olumsuz Yönler: Psikozlar, gerileme, sinizm

sekizinci pukio

Renk: Altın

Öğe: Ruh

İçgüdü:aşkınlık

Bedensel Yazışmalar:Vücudun mimarisi

Psikolojik Yazışmalar: Hiçbiri **Bezler:**Hiçbiri

tohumlar: Zamansızlık

Olumsuz Yönler: Hastalık şablonları

Dokuzuncu Pukio

Renk:yarı saydam beyaz ışık

Öğe: Ruh

İçgüdü:kurtuluş

Bedensel Yazışmalar: Hiçbiri

Psikolojik Yazışmalar: Hiçbiri

Bezler: Hiçbiri

tohumlar: Sonsuzluk

Olumsuz Yönler: Hiçbiri[63]

EEGZERSİZ:**Bir İnka Çakra Uyum Ayini**

"İnka Pukios Modeli" bölümünde açıklanan yedi vücut içi İnka çakrasının her biri, belirli bir And arketipi ile ilgilidir, belirli güçler taşıyan bir semboldür. Listelenen hedeflere ulaşmak için İnka çakralarından aşağıdaki arketiplere dokunulabilir:

Birinci Çakra:Yılan (kırmızı), geçmişi atmak ve şifa sağlamak için

İkinci Çakra: Jaguar (turuncu), toprakla bağlantı kurmak ve düşman yok

Üçüncü Çakra: Sinek kuşu (sarı), ruhun yolculuğunu ve hayatın derinliklerinde iç

Dördüncü Çakra: Condor (yeşil), Tanrı ve ilahi enerji ile bağlantı kurmak için; ayrıca kanatlarımızı açmamıza ve görüş ve netlik kazanmamıza yardımcı olur

Beşinci Çakra: Huascar (açık mavi), alt dünyanın koruyucusu, açılış uyumu ve düzeni

Altıncı Çakra: Quetzalcoatl (indigo), orta dünyanın koruyucusu, günlük hayata yardımcı

Yedinci Çakra: Pachakuti (menekşe), gelecek zamanın bekçisi, yardım ediyor on bin yıl sonra olacağımız kişi oluruz - başka bir deyişle, ilahi potansiyelimize ulaştığımızda

Uyum Ayini olarak adlandırılan aşağıdaki ritüel, yedi beden İnka çakrasının her birinde bu arketipsel nitelikleri açmalarına yardımcı olmak için başka bir kişi üzerinde gerçekleştirilebilir. Bu uygulamalı alıştırmayı yaparken, aynı zamanda partnerinizin ilgili renkleri görselleştirmesine yardımcı olabilir ve yardımcı ruhlar / arketiplerle ilgili temalarla İlahi Olan'dan yardım istemesini önerebilirsiniz.

Bu ayini, ova Qero'dan ünlü bir şifacı olan Don Alejandro Cahuanchi tarafından Alberta Villoldo'ya öğretilen bir versiyondan uyarladım. Amazon'un kenarında yaşayan Huachipayre halkı tarafından kullanılır.

Ellerinizi kalbinizin üzerine koyun ve İlahi Olan ile bağlantı kurun. Partnerinize yardım ederken bu enerjiyi yanınızda taşıyacaksınız. Daha sonra belirtilen arketip üzerinde yoğunlaşırken ellerinizi aşağıdaki yerlere koyacaksınız; boyunca, sol elinizi partnerinizin kalbinin üzerinde tutun:

- Yılan: Sağ elinizi ilk çakranın üzerine koyun, ardından kalbe geri getirin.
- Jaguar: Sağ elinizi ikinci çakranın üzerine koyun, ardından kalbe geri getirin.
- Sinekkuşu: Sağ elinizi üçüncü çakranın üzerine koyun, ardından kalbe geri getirin.
- Condor: Sağ elinizi dördüncü çakranın üzerine koyun, ardından kalbe geri getirin.
- Huascar: Sağ elinizi beşinci çakranın üzerine koyun, ardından kalbe geri getirin.
- Quetzalcoatl: Sağ elinizi altıncı çakranın üzerine koyun, ardından kalbe geri getirin.

Pachakuti: Sağ elinizi yedinci çakranın üzerine koyun, sonra onu kalbe geri getirin.

Yedinci çakrada oyalayın ve eşinizin on bin yıl içinde ne veya kim olacağı alanında kalmasına yardımcı olun.

Ellerini kalbine götür ve nefes al.[64]

And Çakraları: Kadınsı Quilagos Geleneğinde Nawiler

Ekvador dağlarında yükseklerde, Mama Margarita bilgiden bahsediyor

onun atalarından. O, Quilagos'taki yönetici kadroyu taşıyan, uykuda olan ve uyanmaya yardım ettiği feminen bir bilgelik mirası olan bir Jaguar Kadını. Babaların yardımıyla (*taitalar*) ve anneler (*anneler*), dağ ruhlarını çağırır (*urkus)*Pachamama bilgisini iletmek için.

Dediği gibi, dağ ruhlarına açık kalplerle hitap edilmezse konuşmayı bırakacaklar. Onlarla konuşarak bu gezegeni iyileştirebilecek enerjiyi uyandırmaya yardım ediyor. O zaman hepimiz umut yollarında yürümek için nawis'imizi, bedensel enerji merkezlerimizi harekete geçirebiliriz.

Bu And sisteminde on üç nevi vardır. İlk yedisi klasik Hindu sisteminden aşinadır; her iki gözü de içeren altıncı enerji merkezi tek bir çakrayı oluşturur. Ancak, birkaç ek nawis vardır. İşte tam liste:

Birinciden Yedinci Nawis'e: Klasik Hindu çakraları ile aynı

Sekizinci Nevî:Işığın nawisi, bu enerji merkezi bizi*Hanan Paşa,*ya da üst dünya. Işığın gözü de denir (*inti nawi*) ve taç çakranın hemen üzerinde bir güneş nawisidir. Resmi olarak bizi galaksinin merkezi güneşine, kozmosa ve yıldızlara bağlar.

Dokuzuncu Nawi: Erkek olan sağ el **Onuncu**

Nevî: Kadınsı olan sol el **Onbirinci Nawi:**

Erkeksi olan sağ ayak **On İkinci Nevî:**Kadınsı

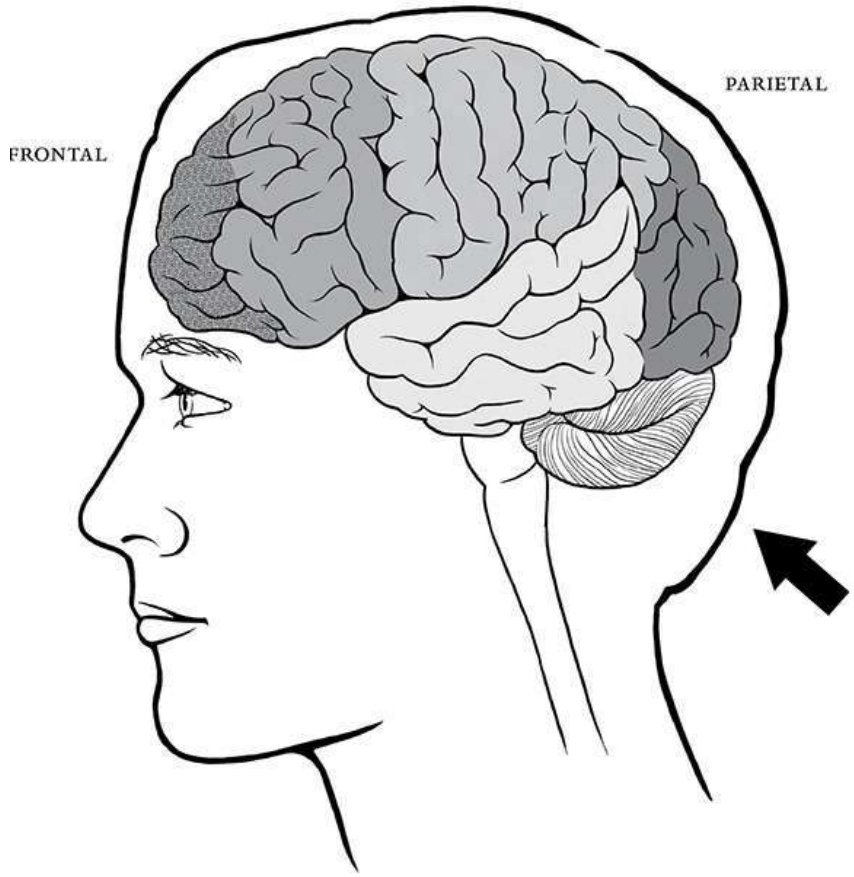
olan sol ayak

Onüçüncü Nevî: Bu gizli nawi, yönelimde Ay'dır. bu hassas ataların hafızası ve şifa gücü ile çalışarak büyük miktarda enerjiyi konsantre edebilir. Bu nawi beşinci, altıncı ve yedinci çakralara bağlandığında ilahi bir üçgen oluşturur. Bu yüksek üçgen, üst dünyaya ulaşmak için gerekli dengeyi yaratır ve cennet ile yeri bir araya getirir. Bu nawi, bu nedenle, bu güçleri uyandıran eşitleyici ay ve dişil gücü temsil eder:

- Beşinci çakra veya nawi, kelimenin ve şarkının gücü
- Altıncı çakra veya nawi, psişik görme ve doğru düşünme

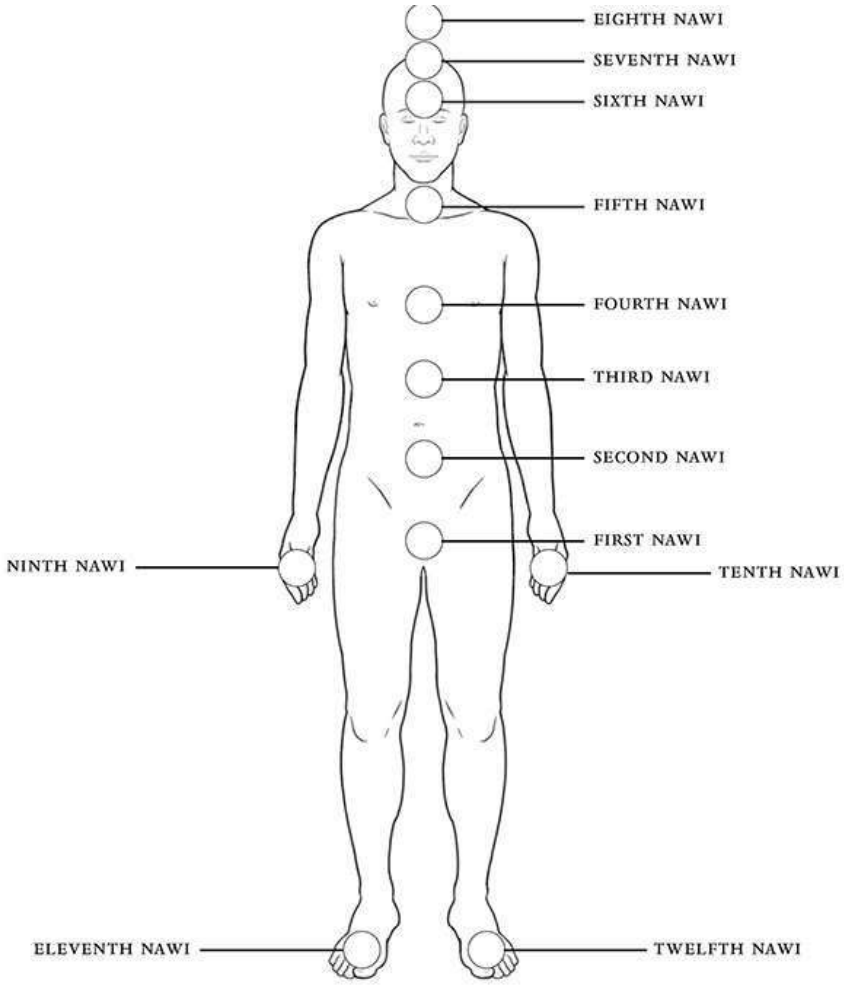
• Yedinci çakra veya nawi, kozmik toplulukla birleşme

On üçüncü nevi hakkında daha fazla bilgi şurada bulunur:resim 81, ve ana on iki nawisresim 82.[65]



İRESİM81 - TSAHİP OLMAKHKİMLİKTonbirinciAAWİ:On üçüncü nevî

Quilagos And geleneği gerçeği arayanlar için önemlidir. Fiziksel olarak beyinciğin hemen altında küçük bir girinti içinde bulunur (resimde okla gösterilmiştir). Bu Ekvador geleneğinde bu bölgeye denir*ollita*, "Küçük çömlek" ve on üçüncü nevi onun içindedir. Bu nawi gümüştür, ana ay ile aynıdır.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM



IRESİM82 - TSAHİP OLMAKAAWIS İÇİNDEFEMİNİNQUILAGOSTRADYASYON:Orası Quilagos And geleneğinde on üç enerji bedeni veya nawis'tir. On üçüncü nevî bir gizli ay nawi ve gösterilirresim 81.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

EEGZERSİZ:**Bu Güzel Dünyada Yürümek: Ayakların Nawis'i**

Asa taşıyıcısı Mama Margarita'ya göre, kadınsı Quilagos geleneğinde her ayak kendi enerji merkezini veya nawi'yi temsil eder. Sağ ayak erildir ve eril benliğimizde ve çevremizdeki erkeklerde olup bitenleri yansıtabilir. Sol ayak kadınsıdır ve kadınsı benliğimizi ve etrafımızdaki kadınlarda neler olduğunu gösterebilir. Mama Margarita'nın çalışmasından uyarladığım aşağıdaki alıştırmada bu güçlü enerji merkezlerini hissetmek için çıplak ayaklarınızla birkaç dakikanızı toprakta geçirin:66

Otururken sağ ayağınızı ellerinizin arasına alın. Bu ayağın içinde kendi yaşam yolunuzla ilgili anılarınız ve aynı zamanda babanız, erkek kardeşiniz, erkek akrabalarınız ve belirli erkeklerle ilgili deneyimleriniz var. Hepimizin annesi olan yeryüzü tanrıçası Pachamama'nın sevgisiyle acı dolu hatıraları yatıştırın.

Şimdi sol ayağını okşa, okşa ve gülümse. Bugüne kadar hayatınızın hangi anılarını paylaşmak istiyor? Anneniz, kız kardeşiniz, kadın akrabalarınız veya belirli kadınlar hakkında özellikle neyi hatırlamanız gerekiyor? Rahatlamaya veya iyileşmeye ihtiyacınız varsa, Pachamama'dan size yardım etmesini isteyin.

Şimdi ayaklarınızı yere koyun ve istedikleri gibi tekmeleme, parmak uçlarında yürüme, sallanma, step dansı yapma ve kutlama yapmalarına izin verin. Sadece hatıralarınız değil, tüm atalarınızın hatıraları ayaklarınızda canlıdır. Ayaklarınız gerektiği gibi hareket ederken, sizi atalarınıza yakın tuttukları için onlara teşekkür edin ve bu dünyada yürürken sevgi üzerinde yürüdüğünü size hatırlattığı için Pachamama'ya teşekkür edin.

Her iki ayağınızdan da herhangi bir vizyon çıkması gerekiyorsa, siz hayatınız ve başkalarının hayatları için şükran içinde dans ederken bunu yapabilirler.

Ayaklarınız sakinleşene kadar hareket edin, sonra sizi buraya kadar taşıdıkları için onlara teşekkür edin.

Çakra tıbbı elmasın yüzleri olarak parıldayan güzel ve vahşi fikirleri ortaya çıkarmak için Kuzey, Orta ve Güney Amerika'da zamanda geriye yolculuk ederek Amerika kıtasını keşfimizi bitirdik. Bu felsefelerin ve uygulamaların bazıları diğer ülkelerden ve kıtalardan göç etmiştir; yerli halk başkalarını geliştirdi.

Ama öğreneceğiniz gibi daha fazlası vardı.Bölüm 8, Modern Batı Çakra Sistemleri, daha yakın zamanlarda birden fazla kaynaktan gelen ve yoğun bir alfabe fikirleri çorbası yaratan.

Sonunda, kapsanan yaklaşımların çoğu7. BölümBu kitabın başka yerlerinde olduğu gibi, Avrupa'da da gelişmeye devam etti ve sonunda Amerika'ya gitti. Orada ya zaten var olan felsefelerle harmanlandılar ya da tamamen kendilerine ait kaldılar. Örneğin, yoga ve ilgili kavramlar ortaya çıktı.

Avrupa ve Amerika'daki fidanlar gibi, ezoterik büyü, tantra, metafizik kavramlar, astroloji, numeroloji, kundalini ve daha fazlasına olan ilgi gibi. Parlak hareketler ve zihinler ortaya çıktı ve yüzlerce farklı yaklaşımı formüle ederek çakra benzeri fikirleri birleştirmeye yardımcı oldu. Ve böylece bugün, süptil bedeni ve onun parlayan yıldızları olan çakraları yorumlama ve deneyimleme yollarına dair pek çok seçeneği miras aldık. Şimdi hazırlanınBölüm 8, bugün mevcut olan geniş vuruşlu modern felsefelerin bilgisiyle çıkacağınız.

[içerik]



Modern Batı Çakra Sistemleri

İBIRAK BENİMBaşım arkaya düştü ve Ebedi Mavi Gökyüzüne baktım... Gökyüzünün üstünde huzur, tatlı mavi nezaket varken aşağıdaki her şeyin böyle ölüm, kaos ve acı olması ne tuhaf. bir şamanın dediğini duydum

bir Zamanlar,

Atalar ruhlarımızın mavi gökyüzü gibi olmasını istiyorlar.

Hyirmi birinci yüzyıl Batı kültüründe terim*çakra*makyaj etiketlerinde, kurumsal sağlık programları broşürlerinde ve yemek kitaplarında ve kendi kendine yardım kılavuzlarında görünür. Bu kelime, odaklanmış maneviyat tartışmalarında ve sağlık hizmeti planlarının sıradan karşılaştırmalarında ortaya çıkıyor. Bugün çakra bilgisi her yerde karşımıza çıkıyor, tıpkı üzerimizdeki Ebedi Mavi Gökyüzü gibi - günlük varoluşumuzun kabul edilen bir parçası.

Bu kadim bilginin günümüzdeki entegrasyonunun çoğunu, yoldaki iki ayrılığı araştıran Batı'nın birkaç büyük zihnine borçluyuz. İlk olarak, Kolomb öncesi Kuzey ve Güney Amerika felsefelerinden mistik Hıristiyanlığa ve Hermetizm'in köklerine kadar Batı'da zaten mevcut olan çakraların izlerini yeniden canlandırdılar. Kitabın bu bölümündeki oyuncular sahneye çıkmadan önce Batılıların zihinlerine çakra bilgeliği yerleşmişti; sadece bir süre nadasa bırakılmıştı.

Bu aktörlerin gittiği diğer yol, benimsedikleri yeni tanıtılan Doğu düşüncesinin derinliklerine gitti. Bu bilgi tutundu ve büyümeye başladı, bir dizi entegre Doğu-Batı felsefi sistemine yol açtı.

Bu düşünce okullarını geliştirmek biraz cesaret aldı. Daha geleneksel inançlara sahip olanlar tarafından alay edilen ve bugün çok yaygın olan grup derslerinin, yumuşak matların ve ses ve video kayıtlarının desteğinden yoksun olan ilk Batılı yoga uygulayıcılarının bağlılığını düşünün. Keşifleri, başkalarının rahatlık alanları bir yana, kendi rahatlık bölgelerinin dışına düşmüş olabilecek ruhsal gelişimin veya aşkın psikolojinin ilk taraftarlarını düşünün. Bir ilke imza atan hareketlerin kurucuları, yeni üyeleriyle bodrumlarda ve diğer ücra yerlerde buluşup ne yapacak? Bunlar, geçmişle günümüz arasında gerçekten bağlantı kurmuş kişilerdir ve göklere, çakralara giden kendi merdivenimizle çalışmanın ödüllerini toplarken onlara teşekkür etmeliyiz.

8. bölümde, modern Batı çakra bilgisinde öne çıkan birkaç kişiye ve modern çakra sistemlerinde patlama yaratan organizasyonlara tanıklık edeceğim. Ayrıca tarihsel bir inceleme sunacağım.

Antik Doğu ve Batı kavramlarını ilk kez harmanlayan ve günümüze kadar devam eden bazı ezoterik gruplarla başlayan zaman. Orta Çağlardan itibaren, çakra ile ilgili fikirler şekillendi ve yeniden şekillendirildi, bu da bu bölümde öne çıkan birkaç ana yaklaşıma yol açtı.

30. Bölüm, aralarında Paracelsus, Christian Rosencreutz ve Franz Mesmer'in de bulunduğu, zeki felsefeleri "izm"leri ve emirleri doğuran etkileyici bir dizi bireyle başlar. Kabaca on beşinci yüzyıldan on dokuzuncu yüzyıla kadar uzanan bu gruptan, çakra ilaç setimize matematiksel, ruhsal ve hatta iyileştirici bilgiler ekleyen bakış açıları topluyoruz.

31. Bölüm bir tür "mola". Tekil bir harekete odaklanabilmemiz için noktadan noktaya kronolojik tartışmamızı geçici olarak durduruyoruz: Teosofi Cemiyeti. 1800'lerin sonlarına dayanan bu etkili Batı hareketi, Doğu ve Batı'dan gelen felsefelerin bir özetidir, ancak aynı zamanda birleşik bir bütün, "Tanrı'nın bilgeliği" olarak kabul edilen bir sistem oluşturur. Çakra araştırmacıları, Madame Blavatsky, Alice Bailey ve Charles Leadbeater dahil olmak üzere katkıda bulunanların çoğunu tanıyacaktır.

32. bölümde hızımızı bir kez daha artırıyoruz ve on dokuzuncu yüzyılın sonları ile günümüz arasında yaşamış birkaç kişiye odaklanıyoruz. Artık çakraların olgunlaştığını, Batı'da öyle bir şekilde olgunlaştığını görüyoruz ki, çakra tıbbı bilgisi arayan neredeyse herkes onu bulabilir. Sir Arthur Avalon'u ziyaret ediyoruz, Carl Jung'un çakraları çağdaş psikolojiye nasıl başlattığını keşfediyor ve Anodea Judith ve Carolyn Myss dahil olmak üzere birçok başka çakra mucidi ve katalogcu bulduğumuz Yeni Çağ'a geçiyoruz.

Sadece meşhur buzdağının ucunu ifşa ettiğimi bilerek, mümkün olduğunca çok sayıda öne çıkan hareketi ve karakteri keşfedeceğim. Kelimenin tam anlamıyla Batı'daki milyonlarca insan çakralar hakkında bilgi aldı, çalıştı ve iletti, bu da bizi bu bedenlenmiş yıldızlarla günümüzün büyüsüne getirdi.

Çakra bilgileri, çalışmalarında ana hatlarıyla çizdikleri süptil enerji sistemlerinin yanı sıra ruhsal görüşleri bağlamında sunulan bu üstatların çalışmalarını incelerken, fikirlerin ilerlemesini izlemek için kendinize meydan okuyun.

Şunu da bilin ki, bizim bu vahşi mavi göğümüzün altında gelecek başka kavrayışlar var.

Yolculuğumuza, mümkün olduğunca kronolojik bir yol izleyerek, kilit bireyleri ve ezoterik düzenleri tanımlayarak başlayacağız. Bu figürler Batı çakraolojisinde öne çıkarken, tarikatlar Pers, Hindistan ve Mısır'ın gizemlerini ve daha önceki bölümlerde açıklanan diğer Hermetik etkileri birbirine bağlar. Geçmişte tohumlanmış olsa da bugün hala var olan bu mistik ve büyülü düzenlerin temelini anlamak için bu materyali inceleyebilirsiniz.

[içerik]



Erken Batı Mistikleri ve Ezoterik Emirler

TO GERÇEK İNSANolmak ... anlamı
Evren. O dans eden bir yıldız. O,
sonsuzluğa gebe patlayan tekilliktir.
olasılıklar.

E çok bireysel göründüğünden daha fazlasıdır. Bizler bu dünyada topraklanmış bir şekilde yürüyen varlıklarız, ancak her birimiz bir başyapıt olma potansiyeline sahip bir yıldız mesajı taşıyoruz. Bu, derin kavrayışları bugün hâlâ geçerliliğini koruyan sistemleri ve felsefeleri teşvik eden Paracelsus ve Gichtel gibi ilk mistikler için kesinlikle doğruydu.

Bu bölümde, Batı'da yaklaşık dört yüzyıllık bir zaman diliminde çakra bilgisinin gelişimini atlayarak, gizemleri arasında çakraları da içeren ezoterik hareketlerin "ebeveynleri" olarak kabul edilebilecek bağımsız düşünürlerle tanışacağız. Böylece, bireysel olarak her birimiz tekil bir yıldız olsak da, hepimizin bütün bir çakra bilgisi galaksisinin doğmasına yardımcı olabileceğimizi kanıtlıyoruz.

Bir Paracelsus Profili: Doğuya Mistik Işık Köprüsü ve Batı

Ezoterik ve ezoterik düzenlerle ilgili tartışmamıza başlamak için mükemmel bir yer Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493-1541). Paracelsus olarak bilinen, çakra ile ilgili ilke ve fikirler için Doğu ve Batı arasında bir kapı görevi gören önemli bir şahsiyetti. Çakraları özel olarak isimlendirmemiş olmasına rağmen, paylaştığı kavramlar o kadar benzerdi ki bugün çakra bilgisinin hayati bir kanalı olarak kabul ediliyor.

Paracelsus, astroloji, şifalı bitkiler ve mineraller, kozmoloji, ince anatomi, temel varlıklar, uyku, rüyalar ve daha fazlasını içeren ezoterik konularda 106 kitap yazan parlak bir İsviçreli doktor, simyacı ve okültistti. Bilgilerinin kendi sezgilerinden ve gözlemlerinden geldiğini iddia etmesine rağmen, keşifleri Doğu mistisizmi ile dikkat çekici bir şekilde uyumluydu. Yazılarını notlardan değil, kendiliğinden dikte etti ve Solomon Trismosinus adlı bir öğretmenden bilgeliğe bir ima olan "Felsefe Taşı"nın verildiği söylendi.

İşte şimdiki yolculuğumuzla ilgili ana fikirlerinden birkaçı. Göreceğiniz gibi, çakralar ve ince anatomi ile paralellikler vardır.

- Her şey canlıdır. Yerli topluluklardaki animist topluluklara, Hindistan'ın Brahman inancına ve bindu'nun tantrik ilkesine oldukça benzeyen şekillerde Paracelsus, her şeyin

bir ilahi kaynak. Taşlar, bitkiler, hayvanlar, insanlar - tek fark organik yapıdır; hepsi Ruh bilincinin ifadeleridir.[1]Kitaplarından birinde belirttiği gibi,*sempatik mumya*, "Hiçbir hareket eden şey Mover ile eşit (sic) güçte olamaz."[2]

- İnsanın iki bedeni vardır: yeryüzüne ait görünen beden ve hayale ve ruhaniyete uyum sağlayan, göğün görünmeyen bedeni.[3] Burada Vedik felsefede bulunan maddi ve süptil bedenlere olan inancın aynısını buluyoruz.
- Fiziksel beden, Archaeus adı verilen manyetik bir beden veya Paracelsus hayati zarfı ile çevrilidir. Bu güç, diğer güçleri çeker veya iter ve onlara direnmezsek, potansiyel olarak bize olumsuz "astral etkiler" der. (Aslında, birçok ortaçağ ve ezoterik felsefe astral planı veya dünyayı tanımlar; ilk olarak astral ve diğer planlara Bölüm'de girdim.20, ve bölümdeki konuya döneceğiz31.) Paracelsus'a göre, bu zarf ışıklı bir küreyi andırır ve iyi ya da kötü, iyileştirici ya da hastalık yapan bir mesafede hareket edebilir. Ayrıca mıknatısların, gezegenlerin ve yıldızların hepsinin zarftaki enerjiyi etkileme yeteneğine sahip olduğunu savundu.[4]Bu kuvvet, daha önce tartıştığımız elektromanyetik ve aurik alanlara benzer.
- Ayrıca Paracelsus, bir tür sihir algısı aracılığıyla görülemeyecek olan "vücudun iç kısımlarını" özetledi. Ayrıca, bireyin uzaktan düşünce gönderme ve şifa verme, basiret ve önsezi gibi güçleri kullanma yeteneğini de tasdik etti.[5]Burada siddhi ve çakralardaki tantrik, Hindu ve yogik inançlarla karşılaştırılabilir inançlar buluyoruz.

- Paracelsus, tıpkı birçok tantrist, Hermetikçi ve diğer kilit grupların yaptığı gibi, makrokozmos ve mikrokozmos arasında bir benzerlik önerdi. Evren, daha büyük bir yaratıcı çabanın bir mikro kozmos veya kopyasıdır ve kendisi güneş sistemimiz için bir makro kozmos veya şablondur. İnsan, sırayla, güneş sisteminin bir mikro kozmosudur. Hepimiz bir takımyıldız, uyum ve nefesiz.[6] Paracelsus ayrıca gezegen bedeni ile fiziksel bedenin içindeki organlar arasında bir benzetme yapar. Örneğin,

ay beyni, Venüs ise böbrekleri etkiler.[7]Geleneksel Çin Tıbbında, diğer Doğu tıbbi uygulamalarında ve genellikle “mini evrenler” olarak adlandırılan ve dış dünyayı olduğu kadar tüm kişiyi de yansıtan çakraları içeren çoğu sistemde benzer bakış açıları vardır.

Bu noktalar, Paracelsus'un Doğu ve Batı arasında bir köprü oluşturma ve çakra bilgisinin yayılması için zemin hazırlama yollarından sadece birkaçını göstermektedir.

Temel Bir Ezoterik Düzen: Gül Haçlılar

Şimdi erken ezoterik tarihimizde önemli bir bireyden gizemli ve önemli bir organizasyona geçerken, çakra tıbbının birçok yönünü Gül Haç Düzeni'nin ilkeleriyle iç içe geçmiş durumdayız, buna Gül Haç Gizli Cemiyeti ve Gül Haç Kardeşliği de denmektedir. . Bu yönler, çakraları, psişik aktiviteyi ve birkaç gerçeklik düzleminin varlığını içerir. Simyacıların ve bilgelerin bilgisinden yararlanan bu düzen, sanatı, bilimi, dini ve siyaseti etkilemiştir.[8]

İlk olarak, biraz arka plan. Şam, Damcar ve Fez de dahil olmak üzere Ortadoğu'nun çeşitli bölgelerinde mistik çalışmalar yürüten bir Alman olan "Yüksek Aydınlık Baba CRC" (Christian Rosencreutz), düzeni 1400'lerde başlattı. Fez'deyken Arap sihirbazlar ona, simya eserlerinde tanımlanan doğaüstü varlıklar olan elementallerle nasıl iletişim kuracağını öğretti. Peder CRC daha sonra Avrupa'ya döndü ve burada Mistik sırlar kitabını tercüme etti.*m*seyahatlerinden geri getirdiğini söyledi. Yaygın olarak alay konusu olmasına rağmen, bu öğretileri kopyalayan sekiz takipçiden oluşan gizli bir topluluk topladı. Paracelsus'un, derneğe üye olmamasına rağmen, el yazmasının içeriğinden o kadar etkilendiği ve içerdiği bilgileri Avrupa'nın önde gelen doktoru olmak için kullandığı söyleniyor. Büyük olasılıkla, Gül Haç sisteminin ilkeleri Kabala'nın yanı sıra Mısır Hermetizminin sırlarını da sürdürüyor.

Bu ve sonraki bölümlerde Charles Leadbeater hakkındaki tartışmalarda göreceğiniz gibi, kitapta çakralar hakkındaki Gül Haç fikirleri Batı'ya getirildi. *teosofya pratiği*Alman Bavyeralı mistik Johann Georg tarafından yazılmıştır.

Gichtel on yedinci yüzyılda CE. Gichtel muhtemelen bir Gül-Haç'tı ve kitabı Gül-Haç Tarikatını Hindu bilgisinin önemli bir kanalı olarak işaret ediyor.[9]

Gül Haç Evreni

Çakraların Gül Haç görüşünü kavramak en iyi şekilde kozmosun Gül Haç kavramları bağlamında yapılır. Gül Haç ve Hristiyan okültist Max Heindel'in 1909 kitabında tasvir ettiği gibi *Gül Haç Kozmo-Anlayışı*,[10] insanlar yedi dünyayı işgal eder ve bu alemler bir hiyerarşi içinde tasvir edilirken, aslında titreşim ve yoğunluk oranlarında farklılık göstererek iç içe geçerler.[11]

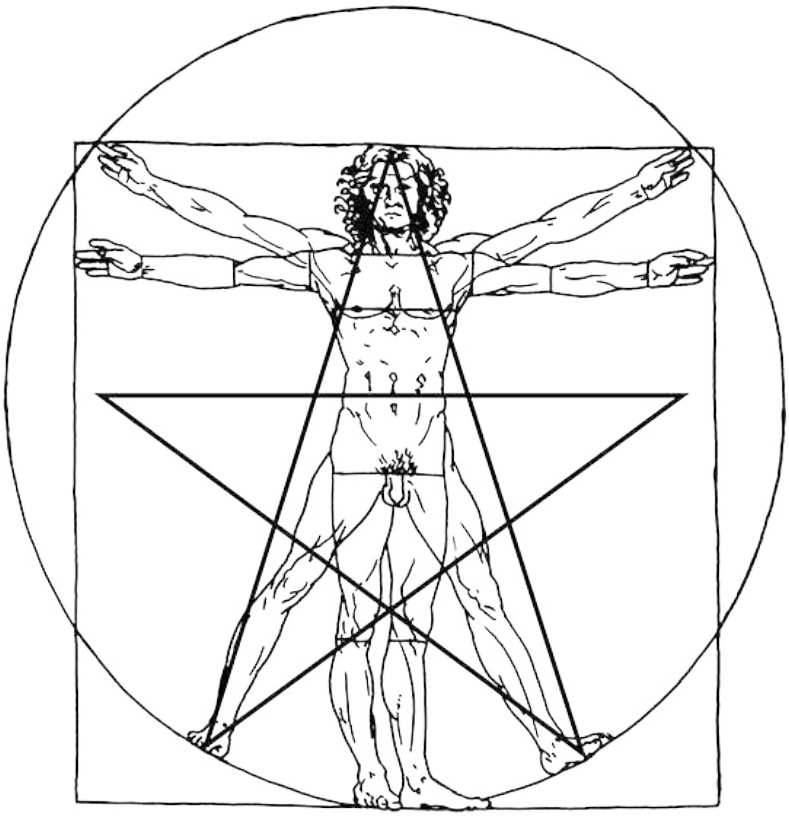
Bu dünyalar bir anda yaratılmamıştır ve zamanın sonuna kadar da devam etmeyeceklerdir. Önce yüksek dünyalar yaratıldı ve alt dünyalar zaman içinde yüksek olanlardan "devrildi". Bu çerçeve içinde umut, insanların ve alt dünyaların eninde sonunda evrimleşeceğidir; o zaman, gereksiz hale getirildiğinde, alt dünyalar ortadan kalkacaktır.

Yedi dünya, aynı zamanda yedi numara olan "kozmik planların" en aşağısına aittir. Bu planlar, birbirine nüfuz eden ruh-madde halleridir. Güneş sisteminin mimarı olan Tanrı, yedinci kozmik düzlemin en yüksek bölümünde ikamet etmektedir.[12]

Biz insanların yaşadığı yedi dünya şunlardır: Tanrı'nın Dünyası ve en yüksek benliğimiz; Bakire Ruhların Dünyası ve madde aracılığıyla hacca gitmeden önce kim olduğumuz veya olduğumuz; İlahi Ruh Dünyası ve kendi ilahi ruhumuz; Yaşam Ruhu Dünyası ve kendi yaşam ruhumuz; Düşünce Dünyası ve insan ruhumuz ve zihnimiz; ruhumuz, duygumuz, tutkumuz, arzularımız ve etkilenebilirliğimiz gibi bileşenlerle birlikte Arzu Dünyası ve kendi arzumuz; ve yaşamsal ve yoğun bedenimiz de dahil olmak üzere Fiziksel Dünya. Bu çeşitli dünyalar içinde birden fazla bölge mevcuttur.[13]

Çakralarla ilgili düzenin görüşlerini temsil eden Gül Haç sembollerinden ikisi gül ve haçtır. Gül, dönüşümü sağlayan bir Venüs çiçeğidir. Doğada dualisttir, dünyevi tutku ve cennetsel mükemmellik gibi görünen karşıtları ve ayrıca arzulu Venüs ve kutsal Mesih'i temsil eder. Gül Haçlılar arasında gül sembolü kırmızıdır ve beş taç yaprağına sahiptir, beş sayısı dört element artı Ruh'u içerdiği düşünülen büyülü bir pentagramı temsil eder. Leonardo da Vinci'nin de aralarında bulunduğu ünlü büyükler, Gül Haç ve bu geometrik kavramlarla ilgili kavramları kullanmışlardır.

işlerinde.[14]Örneğin da Vinci, pentagramı aşağıdaki resimde gösterilen ikonik Vitruvius Adamı figürüne dahil etti.resim 83.



İRESİM83 - LEONARDO DAVİNCİ'S"VİTRAVYAMBİR”:bağlı
Da Vinci, Gül Haçlılar'ın sembollerinden biri olan pentagramın altın oranını insan figürü tasvirinde resmetmiştir. Altın orana ilahi oran da denir.
orantı ve phi.ELISABETH ALBA TARAFINDAN RESİMLENDİRME

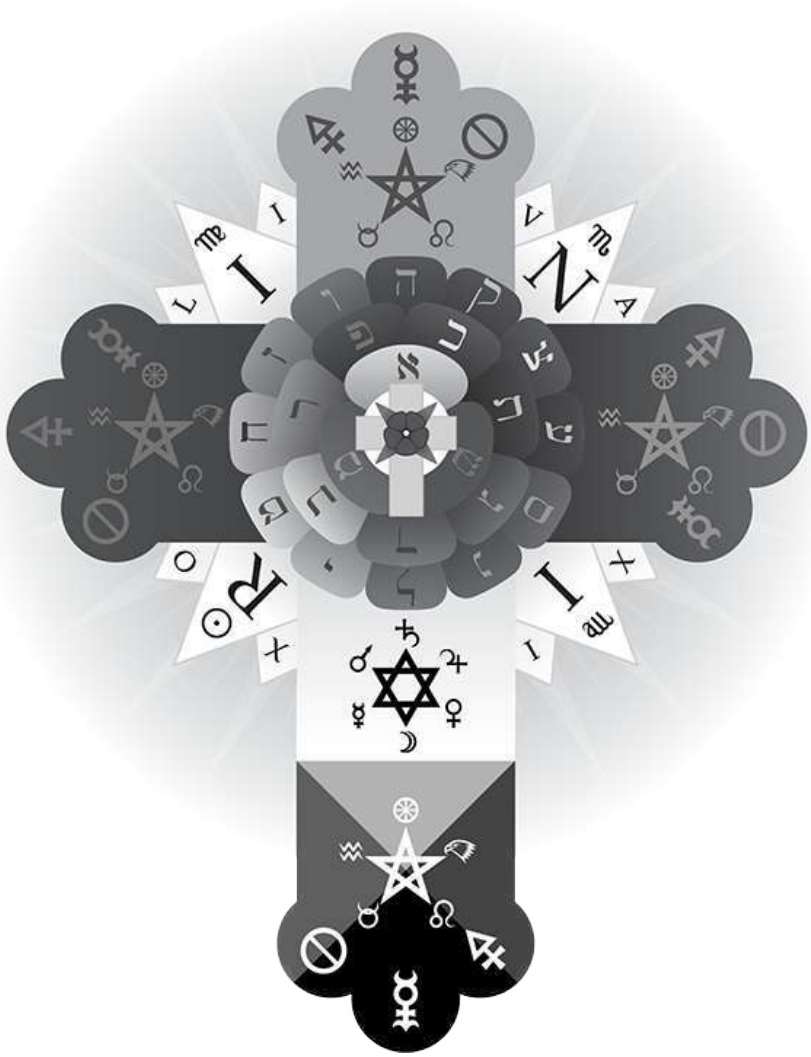
Haç, kutupların birliğini ve ölümlü durumdan ölümsüz duruma geçme olasılığını temsil eder. Ruhun inişinden olduğu kadar kendi ruhumuzun potansiyel yükselişinden de bahseder. Görsel olarak gül, ruhun yolculuğuna (haç) ve amacına (gül) hitap ederek haçın merkezine bağlıdır.
[15]

Gül-Haçlılar, biz insanların gülü çarmıhtan “çıkararak” fiziksel, demirlenmiş durumumuzdan mezun olabileceğimize inanırlar. Bunu yapmak için maddi dünyadan ayrılmalıyız. Çiviler, maddi dünya ile manevi doğamız arasındaki bağlantı noktalarını ifade eder. Üç simya ayininin kullanılmasıyla,

bu çivileri çıkarabilir ve çarmıhtan çıkan ilahi doğalarına davet edebilir.[16]

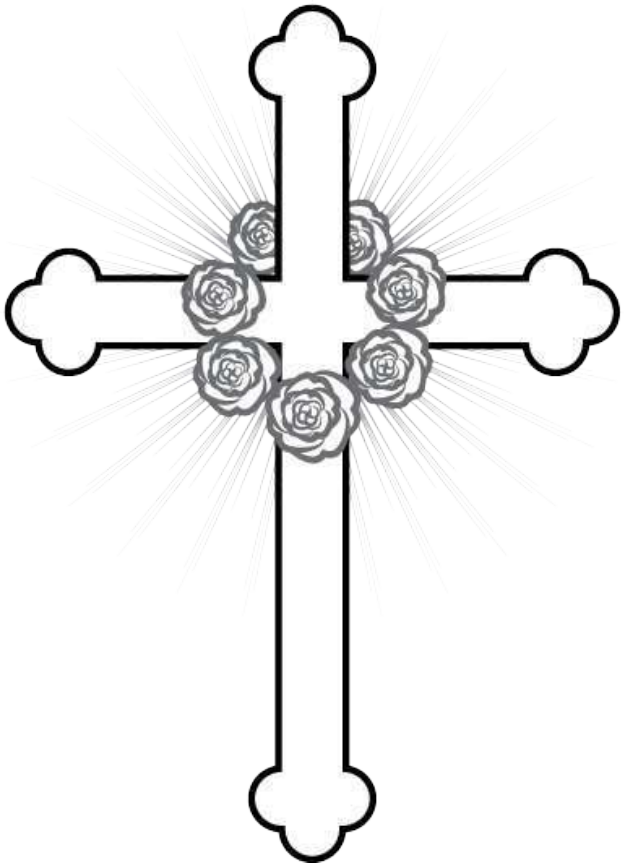
Gül Haç, Tapınak Şövalyeleri, Altın Şafak ve Masonlar da dahil olmak üzere diğer bazı ezoterik çevreler arasında da popülerdir ve birçok ünlü filozof, bilim adamı ve sanatçı tarafından referans alınmıştır. 1118'de kurulan Tapınak Şövalyeleri[CE], Hermetik fikirleri birleştiren mistik bir düzendi.[17]Haçlı Seferlerinde savaşan ve sözde yok edilen bu kardeşlik, en azından bu bölümün ilerleyen kısımlarında tartışılacak olan ünlü bir filozof olan Rudolf Steiner'e göre, muhtemelen çakra sistemini kabul etti. Steiner, Tapınak Şövalyelerinin Ortadoğu'da Hıristiyan olmayan mistik inançlarla temasa geçtiğini ve oradaki çakraları öğrendiğini söylüyor.[18]Altın Şafak ve Masonlar bu bölümün ilerleyen kısımlarında anlatılmaktadır.

Çakralarla ilgili olarak, gül çarmıhta açtığında çakraların açık olduğu düşünülmektedir. Gül, haçın kirişlerini çevreleyen yedi görüntü olarak göründüğünde, aynısı geçerlidir. Bu haçın bir görüntüsü şurada görünür: resim 85altında.



İRESİM84 - TSAHİP OLMAKrOSECROSSLAMİN:Altın Şafak'ın bu sembolü, ışınların, elementlerin, Kabala sefirotunun, geometrik cisimlerin varlığını kucaklayan ilkelerin bir sentezidir. rakamlar, karşıtların dengesi ve çakraların açılması. Bir renk için eke bakın Bu görüntünün versiyonu.JAMES CLARK TARAFINDAN RESİM

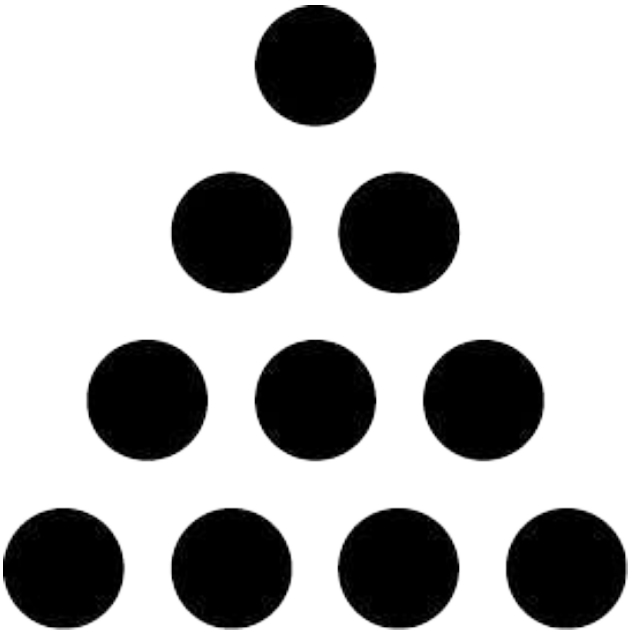
Altın Şafak'ta, Gül Haç Lamen olarak adlandırılan gül ve haç, bir dizi ışın ve sembolle tasvir edilmiştir. Bu portre, pozitif ve eril ile gökkuşağı renk skalasının (kundalini imgesine benzer) birleşiminin bir sentezidir. Haçın dört ucu elementlerle, beyaz kısım Ruh ve gezegenlerle ve gülün yirmi iki yaprağı Kabala'nın yirmi iki yolu ile ilgilidir. Bu tasvir şurada gösterilmiştir: resim 84.



İRESİM85 - TSAHİP OLMAKrOSECROSS İLESHATTAROSES:Bazen
Gül Haç, yedi çakra için yedi gülle tasvir edilmiştir.JAMES CLARK TARAFINDAN RESİM

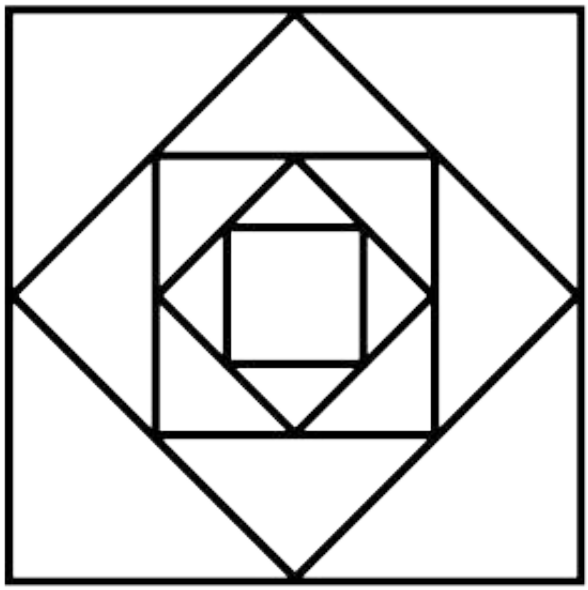
Gül Haçı Kardeşliğinde, Gül Haç Gülü, on numara ve kundalini kavramlarını birleştirmek için Kabalistik felsefe ile harmanlanmıştır. Gül bir yoni sembolü olarak kabul edilir ve çiçek açması ruhsal açılımla ilgilidir. Kırmızı renk İsa'nın kanıdır; içinde gizlenmiş altın bir kalp, insan kalbinin içindeki manevi altındır.

On numara Pisagorcular tarafından mükemmel kabul edildi. On daire veya bir tetracys bir piramit oluşturabilir, her katman aynı zamanda farklı bir sefirot ile ilgilidir. Tetrasisin bir görüntüsü şurada gösterilmiştir:resim 86altında. Rudolf Steiner de dahil olmak üzere bazı ezoterikler, siyah bir haç görüntüsünü, temel unsurların bir sembolü ve maddi dürtü ve tutkularımızı kucaklar. Arındırdığımız konuların ifadesi olarak haçın kirişlerinin etrafına yedi adet kırmızı gülü (muhtemelen çakraları) resmedeceğiz.19



IRESIM86 - TSAHIP OLMAKPSAHIBITVE:Gül Haç Kardeşliği'nde, Gül Haç Gülü genellikle Kabala ile ilişkilendirilen on taç yaprağı ile gösterilir. On bir hatırlatmadır Her seviyede bir piramit gibi düzenlenebilen mükemmel Pisagor sayısının sefirot seviyelerini içerir.LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESIMLENDIRME

Hindu ve Rosicrucian felsefeleri, toprak elementi ve sarı kare ile ilgili ilk çakra ile başlar. Bu kare veya küp, aşağıda gösterildiği gibi ek küplerle doldurularak altı kenarı ve berrak bir gül görüntüsü olan bir küp oluşturulabilir. Merkezdeki kare ezoterikler içinde bir erkek bedeni tasvir eden bir haç oluşturur, başı doğuya doğru ve kolları kuzeye ve güneye doğru uzanır, bir kadın bu formun üzerinde bir pozisyon alır. Bu noktada, dişi enerji veya Shakti, Shiva'nın vücudunun çaprazındaki gül olur.[20]Gül genellikle Eski Ahit'teki Şaron Gülü, Sofya (Bilgelik), Mecdelli Meryem ve İsa'nın Annesi Meryem ile karşılaştırılır ve birçok farklı hikaye kitabında Shakti ve Shiva'nın evrensel hikayesinin altını çizer.[21]



iRESİM87 - TSAHİP OLMAKrOSE İÇİNDEFİLKCHAKRASkare:İlk çakra
bir gül görüntüsünü oluşturmak için çarpılabilen bir kare ile ilişkilendirilir.RESİMLENDİRME TARAFINDAN
LLEWELLYN SANAT DEPARTMANI

Psişik Lambalar Olarak Çakralar

Çakralarla ilgili Gül Haç efsanelerinden biri, CRC Baba'nın kasasının hikayesinden gelir ve çakraların amaçlarından birine götürür: psişik aktiviteye rehberlik eden lambalar olarak.

Hikayeye göre, Peder CRC'nin üçüncü halefi (Birader D. ve Birader A.'dan sonra) ve kardeşliğin başkanı olan NN birader, gizli bir kapının arkasında Brother CRC'nin kasasını keşfettiğini bildirdi. Kasanın yedi kenarı ve yedi köşesi vardı.

Tonoz, altın oran, pentagram, İsa ve İncil, Kabala, gezegen dernekleri ve tarottan diğer önemli figürlerin anlamlı tasvirlerini içeren sembolizmle dolup taşıyordu. Ayrıca yedi yanan lamba vardı. Metafizik olarak bu lambalar, simyacıların iç yıldızları veya metalleri olarak da adlandırılan çakralardır ve bu şemada gösterildiği gibi her biri farklı bir gezegene, meleğe ve metale bağlıdır.

PLANET

Amelek

METAL

Chakra

Venüs

Anael

Bakır	boğaz (beşinci)

Merkür

Raphael

civa	Serebrum ve epifiz (yedinci)

Ay

Cebrail

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Gümüş rengi

Hipofiz (altıncı)

Satürn

Tsaphkiel

Öncülük etmek	Omurganın tabanındaki merkez (ilk)

Jüpiter

Tzadkiel

Teneke

Solar pleksus (üçüncü)

Mart

Kamael

Demir	Göbeğin altında orta (ikinci)

Güneş

Michael

Altın Kalp (dördüncü)

Gezegensel meleklerin her biri, tezahür için temel olan yedi gücün bir kişileşmesi olan kasanın yedi yanından birine karşılık gelir. Güçleri kozmos boyunca uzanan Yedi Ruh olarak da adlandırılırlar.

Kapıdan başlayıp yedigenin etrafında saat yönünde ilerleyen bu meleklerin anlamları şu şekildedir:

Anael: Tanrı lütfu **Raphael:**Tanrı şifacı **Gabriel:**Tanrının adamı

Tsaphkiel: Tanrı'nın tefekkür

Tzadkiel: Tanrı'nın doğruluğu

Kamael: Tanrı'nın şiddeti

Michael: Tanrı gibi[22]

Gül Haç öğretilerine göre çakraların ana rollerinden biri psişik merkezlerdir. Bu şekilde tanımlandığında, dört psişik merkez kalp, boğaz, epifiz ve hipofizde bulunur - dördüncü ila yedinci çakralar.[23]Hermetik Araştırmalar Enstitüsü Çalışmalar Direktörü ve çeşitli ezoterik organizasyonlarda uzman olan Mark Stavish, psişik merkezi, eterik bedenin sübtil psişik bilinç ile rasyonel zihin arasında enerji ve bilgi alışverişine izin verdiği bir yer olarak tanımlar; başka bir deyişle, bu psişik merkezler çakralardır.[24]

Bu dört psişik merkezi geliştirmek hayati önem taşır. Çoğu birey, fiziksel ve eterik bedenleri arasındaki bağlantılar çok yakın olduğu için psişik duyarlılıklarından ve ruhsal dünyadan kopar. Sanki Ruh için "nefes alma odası" yokmuş gibi. Hassas kişilerde iki araç arasındaki bağlantı daha gevşektir. Ancak, sadece psişik hediyeleri açmak yeterli değildir. Bir kişi hediyeleri geliştirmek istemelidir. Biri psişik duyarlılıklarını geliştirmeyi seçtiğinde, sezgisel deneyimleri olumlu olacak ve hayat-

veriyor. Biri, yetenekleri tarafından mağdur edildiğini hissettiğinde - eğer basitçe "çok açık" veya hiper-psişik ise - sezgisel deneyimleri olumsuz olacaktır.[25]
Bu, aydınlanmayı teşvik etmek için hediyeleri aktif olarak - ve etik olarak - beslememiz gerektiği anlamına gelir. Aşağıda, kendi kendinize uygulayabileceğiniz, psişik merkezleri doğru bir şekilde güçlendirmek için birkaç Gül Haç yönergesi yer almaktadır.

EEGZERSİZ:**Gül Haç olarak yaşamak**

Enerji merkezlerimizin sağlığı yaşam tarzımıza bağlıdır. Bir Gül Haç gibi bir hafta yaşamayı düşünün, ardından enerji seviyelerinizdeki ve zihinsel durumunuzdaki değişimi düşünün.

- Bir şükran duası ile ayağa kalkın. Yedi kez temiz hava soluyun, banyodan önce her bir psişik duyuya konsantre olun ve yemekten önce bir bardak soğuk su için.
- Emekli olurken, gün için teşekkür edin ve kozmik ev sahiplerinden siz uyurken psişik hizmetlerinizi kullanmalarını isteyin. Tüm canlılar için sevgi düşüncelerini benimseyin ve onları evrenin barış ve uyumuna davet edin.
- Her yemekten önce yemeğiniz için dua edin, avuçlarınız tabağın üzerinde, yemeğin ruhsal radyasyonla manyetize olması için.
- Para da dahil olmak üzere dünyadan herhangi bir kutsama kabul etmeden önce, zihinsel olarak şunu söyleyin: “Bunu alıyorum ve hayattaki görevimi daha iyi yerine getirmeme yardımcı olması için dua ediyorum.”
- Tasavvuf yolunuzun birçok kişiye yardım etmek için bir portal olduğunu ve kozmik bir mütevelli olmanıza yardımcı olduğunu kabul edin.
- Herkese saygı duyun ve onurlandırın, mağdurlara yardım edin ve Üstatlara hizmet edin.
- Evinizi sizin için kutsal bir şekilde koruyun.
- Düşünce ve eylemde tüm aşırılıklardan kaçının ve tutkularınızı bastırın.
- Şeylerin doğal düzeninde radikal veya ani bir değişiklik yapmaya kalkışmayın. Unutmayın - devrimle değil, evrim yoluyla her şey başarılır.[26]

Hediyeler, onu rahmetli büyük amcası bir Gül Haç'ın kağıtları arasında bulan Mark Stavish tarafından sunulanın bir versiyonu olan aşağıdaki rehberli meditasyon kullanılarak daha da geliştirilebilir.

EEGZERSİZ:**Çakra Şifası ve Dua için Gül Haç Meditasyonu**

Bu Gül Haç meditasyonunu, dua yoluyla İlahi Olan'a yalvarmaya hazırlanırken çakralarınızı temizlemeniz gerektiğinde kullanın.

- Kalbinize nefes alın ve dördüncü çakranızın pembe bir enerji bulutu içinde yıkandığını hayal edin. Altıya kadar sayarak nefesinizi tutun.
- Bu sefer on ikiye kadar sayarak nefesinizi tutmaya devam edin, pembe bulutu başınızın üç inç üzerine kaldırın.
- Sekize kadar sayarak nefesinizi yavaşça bırakın, aynı anda pembe bulutu başınızı ve üst bedeninizi içerecek şekilde genişletin.
- Ciğerleriniz nefessizken, 12'ye kadar sayın ve pembe bulutu gözünüzde canlandırın.
- Nefes alın ve ardından işlemi tekrarlayın. Bu sefer mavi rengi kullanın ve onu boğazınızda veya beşinci çakranızda görselleştirin.

Bu sefer hipofiz bezinizde veya altıncı çakranızda, kaşların arasında ve alnınızın yaklaşık yarım inç arkasında egzersize başlayarak işlemi tekrarlayın. Başınızın etrafında parlak beyaz bir ışık hayal edin. Şimdi başınızın yaklaşık üç inç yukarısına gelene kadar kaldırın.

- Sekize kadar sayın, nefesinizi bırakın ve altıncı çakranızın başınızın merkeziyle birleşmesine izin verin. Bir olduklarında, ortaya çıkan beyaz ışığın tüm odayı aydınlattığını hissedin.
- Nefesinizi dışarı verdiğinizde, 12'ye kadar sayın ve belinizin yukarısındaki bedeniniz de dahil olmak üzere güneşe benzer beyaz ışığın genişlediğini fark edin.
- Rahatlayın ve yaklaşık üç dakika bu dinginlik içinde oturun. Bunu yaparken de bir ihtiyaç için Allah'tan dilekte bulunun.
- Kalkmadan önce kendinize “Bırakın dünyanın başına iyilik gelsin” deyin.[27]



Psişik Merkezler ve Cennet Bahçesi

cennet

Belki de tüm büyük felsefeler, Cennet Bahçesi'ndeki meşhur iki ağaç arasındaki seçimle alegorik olarak ilişkilendirilebilir: Hayat Ağacı ve Bilgi Ağacı. Öğrencilere ders verirken sık sık hayatımızı Bilgi Ağacının meyvelerine göre tanımladığımızı söylerim. Bu meyveden beslenerek, ikilikler ve iyi ile kötü arasındaki mücadelelerle tanımlanan bir dünyada yaşıyoruz.

Ancak doğuştan gelen hakkımız, Hayat Ağacının tohumlarına kodlanmıştır. Burada utanma ya da korku yoktur; tanrısallığımız tarafından tanımlanırız. Spiritüel yolların en gerçek yolu bizi eninde sonunda bu ağaca, dualitenin ötesinde gelişmemizi sağlayan Hayat ve Işık Ağacına götürür. Sezgisel duyularımız bu aydınlanma sürecinin anahtarıdır ve çakralar, Işıktan yeme özleminin kilidini açmak için hayati öneme sahiptir.

Gül Haç felsefesinde psişik merkezler gülle kaplı “kalbin yolunu” oluşturur ve sinir sisteminin üç bölümünden birinde bulunur: bilincin nesnel / öznel aşamasıyla ilişkili beyin omurilik sistemi; bilinçaltı evre ile ilgili sempatik sinir sistemi; ve bilincin kozmik evresiyle bağlantılı parasempatik sinir sistemi. Gül Haç felsefesine göre, bilinçaltı psişik bedenin temel zihnidir; bu nedenle, psişik merkezler çakralarla eşittir ve evrimleşebilmemiz için temizlenmeleri gerekir. Psişik armağanlarımızı açmadan aşkın ışıltısını aydınlatan ağacı algılayamayız.

Bununla birlikte, bu aydınlatıcı sürece Hindu ve Gül Haç yaklaşımları arasında birkaç fark vardır. Hindu yaklaşımının, çakraları temizleyen ve bilinçaltını temizleyen kundalini enerjisi ile Bilgi Ağacının faaliyetlerini güçlendirdiği söylenebilir. Çok zorlu olabileceğinden, bu süreci etkinleştirmek için genellikle dış rehberliğe veya gurulara güvenmek gerekir. Sinirin doğrudan duyarlılaşmasına odaklanmak yerine

Sistem, Gül Haç yaklaşımı hepimizin içindeki kozmik bilgiyi vurgular. Biçimlendirici ilke, Tanrı'nın kalbin içinde olduğu ve bireysel ve kozmik bilinç arasındaki uyumu vurgulayarak, böylece Bilgi Ağacını Hayat Ağacı ile harmanlayarak gelişebileceğimizdir. Nihai guru içsel Tanrı'dır.[28]

Bir inisiye kendi kalbini - Gül Haç Haçı - takip ederek sonunda bunu deneyimler: Kör bir adamın aniden görüşünü ilk kez alması gibi, yeniden doğmuş bir kişi var olduğunu asla hayal etmediği güzelliği görür.[29]

Masonların Düzeni

Masonlar veya Masonlar, Anayasa'nın on üç imzacısı ve Amerika Birleşik Devletleri'nin on dört başkanı gibi dikkate değer eski üyeleriyle övünen, dünyanın en büyük kardeşlik örgütüne aittir. Ünlü üyeler yüzyılları aştı ve daha yakın zamanda bu konuda bir kitap yazan Charles Leadbeater'ı da dahil etti.*Masonlukta Gizli Hayat*,[30]ve Batı gizem öğretilerinde bir yirminci yüzyıl uzmanı olan Manly Hall. Masonluk, çakraların gezegensel anlamlarına kadar çakra tıbbı ideallerini benimser.

Masonluk, iyi adamlar inşa etmek için eski mimari sembolleri ve el sanatlarını kullanır. Gerçek kökenleri zamanın sislerinde gizlidir, ancak birçok bilgin, başlangıçta Orta Çağ'ın kalelerini ve katedrallerini inşa eden bir taş ustaları loncası olduğuna inanmaktadır.[31]Bazıları, bunun Edinburgh yakınlarındaki Roslyn Şapeli binasından kaynaklandığına inanıyor; inşaatına 1440'ta başlandı ve 20 civarında inşa edilen Kudüs'teki Herod Tapınağı'nın tam bir kopyası olduğuna inanılıyor.M.Ö..[32] Diğerleri, Masonluğun, büyük bir dini çekişme döneminde Tanrı'yı merkezi yapmak amacıyla resmen 1717'de başladığını iddia ediyor.[33]

Yine de diğerleri grubu, 1000 civarında İsrail Kralı olarak Kral Süleyman'a geri dinler.M.Ö., ünlü Kudüs Tapınağı'nı dikti. Bu orijinal kutsal tapınak 586'da yıkıldı.M.Ö.ve daha sonra 516'da ikinci kez yeniden inşa edildiM.Ö., bu süreden sonra tekrar yıkıldı. Yukarıda bahsedilen Hirodes Tapınağı, Hirodes tarafından Yahudi halkının inancını kazanmak için inşa edilen, ancak birkaç on yıl sonra yıkılan orijinal Kudüs Tapınağı'nın bir kopyasıydı. Hirodes'in, halkı büyük mimari becerileriyle tanınan Tire Kralı Hiram'ın yardımına ihtiyacı olduğu söylenir. Bu masonların çoğu aynı zamanda mistik bir topluluğun, Dionysos Sanatçıları Kardeşliği'nin üyeleriydi ve onlar ve / veya Süleyman - muhtemelen Yahudi ve Arap sihir sırlarında ustaydılar, tapınağın geometrisinde saklı olan eski gizemleri korumak için Masonların gizli cemiyetini oluşturdular. ve semboloji.[34]

Başka bir bükülme, Masonların Mısır bilgesi Hermes Trismegistus'un Hermetik geleneğinden kaynaklanan simya sembollerini birleştirmesidir. Mısırlılar, Hermes'i sanat ve bilimlerin yazarı olarak kabul ettiler. Mısırlılar arasında Thoth, Romalılar arasında Merkür olarak da bilinirdi.

ve Hermes Yunanlılara. On altıncı yüzyıldan on sekizinci yüzyıla kadar Hermetizm simya ile bağlantılıydı; çakralar, Kabala, kundalini ve diğer aydınlanma araçlarının bilgisini içeren bu eski sembollerle özellikle İngiltere'de birçok ezoterik düzen tanıtıldı. Bu kavramlar bugün dünyanın dört bir yanındaki Mason localarında yaşıyor ve genellikle "derece" olarak adlandırılan inisiyasyon ritüellerinde yer alıyor.[35]Üç ana derece, bedeni, zihni ve ruhu ve her üç alanda da kendini geliştirme sürecini temsil eder.[36] Bununla birlikte, birçok mezhep, otuz üç derece sunar, ancak genellikle birincil üçün üzerindeki derecelerin daha yüksek değil, yalnızca ek olduğu anlaşılır.[37]

Manly Hall'a göre, bu öğretiler aslında Atlantis'e kadar uzanır ve tüm büyük gizem öğretilerinde ve dinlerde tekrarlanır. Masonlukla ilgili olarak Hall, otuz üç dereceyi, omurganın otuz üç bölümüyle ve İsa'nın yaşadığı yılların sayısıyla ve ayrıca yeryüzü ile cenneti birbirine bağlayan Yakup'un Merdiveni ile karşılaştırdı. Bunlar, dağın zirvesine ulaşmak için bilinçte yükselmesi gereken bölümlerdir. Omurganın içinde yedi dünyayla ilgili yedi merkez vardır ve daha yüksek bir duruma ulaşmak için bu merkezler aracılığıyla yılan veya kundalini yoluyla yükselmek bizim üzerimize düşen bir görevdir. Geometri, bu süreç için iskelet görevi görür.[38]

Çakralar, bazılarının Leadbeater'ın açıkladığı gibi, Masonlukta diğer birçok hayati role hizmet eder. Bir Mason locasındaki memurların her biri, çakralarda da bulunan ve bu yüksek enerjiler için odak görevi gören yedi ana enerjiden birini temsil eder. Bir subay aynı zamanda bir düşünce formu oluşturabilen ve bir güç patlamasını davet eden belirli bir devayı da temsil eder.[39]Leadbeater, birinci derecenin genellikle ida'nın veya dişil kanalın yükselmesini sağladığını, böylece adayın tutkusunu ve duygularını en iyi şekilde kontrol edebileceğini yazdı. İkinci derece, zihnin kontrolüne izin vermek için pingalanın veya eril enerji kanalının temizlenmesini davet eder ve üçüncü derecede kundalini uyandırılır, böylece sushumna'yı yükseltebilir.[40]

Leadbeater ayrıca Mason Tarikatı'na kabul töreninin üç adımı olduğuna dikkat çekti: açıklama, doruk noktası ve gerçek kabul. Üçüncü adımda, ilişkili çakra açılır ve içinden güç akar.[41]

İskoç Rite Mükemmeliyet Locası, dördüncü ila on dördüncü derecelerde birçok simyasal sembol kullanır. Çakralar, iç içe geçmiş iki üçgenden oluşan altı köşeli bir yıldızın görüntüsünü merkez alan onikinci derecede özellikle önemli bir rol oynar. Ateşi temsil eden dik üçgen ve ters üçgen su, karşıtların birliğini sembolize eder. Ayrıca, büyük olasılıkla yedi çakrayı temsil eden ve gezegenlerin mühürleri olarak da anılan Büyük Ayı'nın yedi yıldızı ve Kuzey Yıldızı'nın bir diyagramı da yer almaktadır. Çakralar geleneksel Hindu yerleşimlerinde bulunur ve ayrıca bir gezegen ve metalle şu şekilde bağlantılıdır:

Chakra

METAL

Planet

Öncelikle

Öncülük etmek

Satürn

ikinci

Demir

Mart

Üçüncü

Teneke

Jüpiter

Dördüncü

Altın

Güneş

Beşinci

Bakır veya Pirinç

Venüs

Altıncı

Gümüş rengi

Ay

Yedinci

Masonik büyü ne kadar eskiyse, çakralar da dahil olmak üzere kadim gizemlerin kullanımıyla çok canlı tutulur.

Erken "Doğulu": Johann Georg Gichtel

Jacob Boehme'nin öğrencisi olan Johann Georg Gichtel'e özel bir saygı borçluyuz. Boehme, Gül Haç hareketine bağlı mistik bir filozoftu. 1638-1710 yılları arasında yaşayan bir Bavyeralı olan Gichtel, basiret armağanına sahipti ve güç merkezleri dediği yedi çakrayı vizyonlar aracılığıyla görebiliyordu. Onları güneş ve gezegenlerle ilişkilendirerek, güneşi kalp merkeziyle ve diğer gezegenleri diğer çakralarla ilişkilendirdi.[43]

Gichtel'in öğretileri, çakraların görsel tasvirlerini kendi çalışmalarında kullanan Charles Leadbeater da dahil olmak üzere birçok Teosofist tarafından benimsendi. En dikkate değer olanı, Gichtel'in dalağın üzerinde bulunan ikinci çakrayı görmesidir, bu da Leadbeater'ın da sahip olduğu bir inançtır.

Gichtel'in kozmolojisi, felsefelerini eserinde kataloglayan Boehme'nin öğretilerini yansıtıyor.*Üç İlke ve Yedi Nitelik ve Biçim*.[44]
Boehme'nin temel inancı, gerçekliğin temelinin, bir meşe ormanı potansiyeli taşıyan bir meşe palamudu gibi her şeyi ve hiçbir şeyi içeren Uçurum olduğuydu. İçinde sadece ifade ve tezahür ettirmeyi arzulayan İrade veya Tanrı vardır; dolayısıyla evrenin yaratılışı. Pek çok kozmolojide tasvir edildiği gibi, İrade, Sonsuz Anne'nin bir aynası ile Sonsuz Baba olarak hizmet eder; birlikte, bu ikili figürler bir Oğul doğurur.

Boehme, tezahür eden gerçekliğin doğasında bulunan üç ana ilkeyi ortaya koydu: (1) iki çelişkili unsurun birliği olan Yüce (tek ilke): (2) Güçlerin bir derlemesi olan Ateş ve (3) kanun ve Düzen. Ateş, Tanrı'nın karanlık ilkesidir ve Işığın üzerinde hareket etmesi gereken tezahür etmemiş potansiyeli temsil eder. Işık, özünde karanlığa düzen getiren sevgidir. Shakti ve Shiva gibi bu görünüşte zıt özellikler, evrenin yaratıcı gücüdür ve Yüce Olan'a eklenir.

Boehme ayrıca, Kabala'nın yedi tattvası ve alt sefirotuyla karşılaştırılabilir olan, doğanın işlediği yedi özelliği listeler. Onlar

şeyler arasındaki kasılma veya manyetik çekim nitelikleridir; sürtünme, eylem yaratan genişleyen bir kuvvet; enerji sirkülasyonu yaratan duyarlılık; karşıt güçleri dönüştüren ateş; aşk veya ışık; hayati ses; ve yüce mutluluk.[45]

Gichtel, bu yedi niteliği çakralara uyarladı, ilk önce Boehme'nin üçüne dördüncü bir ilke ekledi: Benliği Öz'e yansıtan Sofya veya Bilgelik olarak Tanrı'nın ilkesi. Ancak amacı, insanın yaşadığı doğal karanlık durumuyla başa çıkmaktı; ilk iki çakra hakkında yorum yapmadı ama üçüncü çakrayı öfkeyle ilgili olarak etiketledi. Simyayı kucaklarken, çakraların dönüşüm araçları olarak rolünü benimsedi: kişinin titreşim seviyesini kademeli olarak yükselten araçlar. Çakraların, her biri gezegenlerden gelen üç artı ışınların odağını sağlayan ruhun kilitleri, kapıları veya fırınları olarak simyasal görüşlerini sürdürdü.

Simya ilkelerine göre, her gezegen dışarıya üç farklı ışın gönderir; bu ışınlar dönüşümün üç aşamasına karşılık gelir. Işınlar Sal, Sülfür ve Merkür olarak adlandırılır ve bu ilgili evrelerle ilişkilidir: Karanlığı ve Sal'ı temsil eden Nigredo; Beyazlık ve Kükürt ile ilgili olan Albedo; ve kızarıklık ve Merkür olan Rubedo. Her çakra, bu üç ışının veya fazın her birinden etkilenir. Örneğin, ilk çakra Nigredo evresindeyken aydan etkilenir; Albedo evresinde hem güneş hem de Satürn (genellikle iki kısımdan oluşur, bir tefekkür yolu ve bir kalp yolu) ve Rubedo evresinde güneş tarafından. Metaller, ritüeller ve diğer işlemler, çakraların ve dolayısıyla kişinin en düşük titreşimlerden daha yüksek titreşimlere geçmesine yardımcı olmak için kullanılır. Bu meydana geldikçe,

Gichtel, gezegenlerin ilk olarak Nigredo ya da kara ile uyumlu olarak ruhta olumsuzluğa neden olduğu konumundan başlayarak, bu sürecin her şeyi kapsayan bir açıklamasını sunan ilk kişi oldu. Bu seviyede çakraların her biri farklı bir mengeneye bağlıdır ve hepsi en düşük seviyelerde olmak üzere aşağıdaki titreşimleri alır:

Birinci Çakra:aydan gelen sal

İkinci / Dalak Çakra: Merkür

Üçüncü Çakra: Venüs

Dördüncü Çakra:güneşten gelen sal

Beşinci Çakra: Mart

Altıncı Çakra:Jüpiter

Yedinci Çakra: Satürn

İlişkili kusurlara bir örnek, kalp çakrasının kendini sevme ile ilgili olması, boğazın kıskançlık ve hırsın merkezi olması ve daha yüksek merkezlerin gurur yaymasıdır. Bu düzeyde Gichtel ayrıca ateşi kalpte, suyu karaciğerde, toprağı akciğerlerde ve havanın mesanede yaşadığını düşündü.[46]Ne yazık ki, pek çok araştırma burada kusurlarla sınırlı kalıyor, Gichtel'in gezegenlerin birlikte olumlu bir şekilde çalışabileceğine ve böylece kusurların erdemlere dönüştürülebileceğine inandığını anlayamıyor. Bu değişiklik, gezegenleri ve çakra mühürlerini birbirine bağlayan ve karanlıktan beyaza bir çıkış yolu gösteren spiral bir çizgi nedeniyle oluşur. Kişi bu sürecin kalpte başladığını görürse, Kalbin Yolu adı verilen yeni bir gezegen dizisi vardır. Taçta başlıyorsa, Mistik Yolu olarak adlandırılır.

Albedo seviyesinde Mistik Yolu ile ilişkili gezegenler ve çakralar aşağıdaki gibidir:

Birinci Çakra:Güneş

İkinci Çakra: Venüs

Üçüncü Çakra: Mart

Dördüncü Çakra: Merkür

Beşinci Çakra:Jüpiter

Altıncı Çakra: Ay

Yedinci Çakra: Satürn

Albedo seviyesinde Kalbin Yolu ile bağlantılı gezegenler ve çakralar aşağıdaki gibidir:

Birinci Çakra: Satürn

İkinci Çakra: Ay

Üçüncü Çakra:Jüpiter

Dördüncü Çakra: Merkür

Beşinci Çakra: Mart

Altıncı Çakra: Venüs

Yedinci Çakra:Güneş

Bu iki yol, simyacılar tarafından yedi köşeli bir yıldızda kodlanan Rubedo'nun en üst düzeyine doğru hala yalnızca ara adımlardır. Bu sembol bir daire üzerine yerleştirildiğinde, Latince bir ifade ile temsil edilir:*Visita Interiora Terra Rectificando Inuenies Occultum Lapidem*, veya VITRIOL - "Dünyanın dibine seyahat et, onu mükemmelleştir ve gizli taşı bulacaksın" anlamına gelir. Bu nedenle taşlar, çakraları değiştirmenin ve dönüşümümüzü etkilemenin destekleyicisi olarak kabul edilebilir.

Rubedo seviyesi ile ilişkili taşların yanı sıra gezegenler ve çakralar aşağıdaki gibidir:

Birinci Çakra:güneş, yakut **İkinci**

Çakra: Ay, İnci **Üçüncü Çakra:**

Mars, Sarı Topaz **Dördüncü Çakra:**

Merkür, Zümrüt **Beşinci Çakra:**

Jüpiter, Safir **Altıncı Çakra:**Venüs,

Elmas **Yedinci Çakra:**Satürn,

Ametist[47]

Swedenborgianizm: Manevi Dünyayı Temsil Etmek

İsveçli bilim adamı Emanuel Swedenborg (1688-1772), bilim ve mistik geleneklerin bir karışımı olan Swedenborgculuk olarak bilinen bir hareketin kurucusuydu. Bir çakra sistemine tanıklık etmese de, Swedenborg'un teolojisi Batı mistisizminin önemli bir parçası ve bu nedenle Batı'nın çakraları kabulüne davet eden bir atlama taşı olarak kabul edildi.

Swedenborg'a göre, doğal dünyadaki her şey manevi dünyadaki özelliklerle ilgilidir ve aynı zamanda manevi dünya tarafından sürdürülür. En büyük (Tanrı) suretinde yaratılmış, her birimiz, vücudun farklı bölümleriyle ilgili cennetin farklı bölümlerine sahip bir “Büyük Adam”ız. Ölümden sonra bile iddia

Swedenborg, buhara dönüşmüyoruz; daha ziyade, diğer ruhsal bedenlerle iletişim kurabilen bir ruhsal beden vardır.[48]

Temel Swedenborg iddiaları ve öğrenmekte olduğumuz çakrayla ilgili bazı ilkelerle bunların karşılaştırmaları şunları içerir:

- Tanrı'nın planını ortaya çıkarmak için birleşen görünen ve görünmeyen güçlerin varlığı. Burada Vedik ve diğer maneviyatların temel varsayımını ve süptil (görünmeyen) ve fiziksel (görünür) enerjilerin varlığını buluyoruz.
- Swedenborg'un organizma felsefesine göre, ruh ve beden arasında "titreyen" veya küçük titreşimlerde hareket eden hayati bir güç vardır. Bu inanç prananınkine benzer ve daha önce gördüğümüz gibi Bölüm 5, vücutta akan mikro akımları sağlık veya hastalık yaratan açıklamanın bir yoludur; bölüme bakın22.
- Evrenin gizil enerjisini içeren, tek bir matematiksel nokta olarak tezahür eden sonsuz bir şey vardır. Bölümde en kapsamlı şekilde araştırılan bindu fikri burada.22.
- Bu gizli enerji dairesel veya spiral bir şekilde yayılır ve kozmosun dört yönünü yaratır. Çakra ve diğer süptil enerjiler, bölümde tartıştığımız gibi dairesel bir şekilde hareket eder.1ve o zamandan beri daha fazla araştırdı.

- Bu dört bileşen yerçekimi, manyetizma, eter ve havadır. Swedenborg'un evrendeki dört kuvvetle ilgili etiketleri ruhsal protokolden farklı olsa da, fikirleri elementlerinkiyle karşılaştırılabilir. Evrendeki temel bir enerji olarak yerçekimi teorisi, bölümde sunulan kuantum teorisinde yansıtılmaktadır.19 yerçekimi, çakra işlevleri ve sıfır noktası enerjisi arasında önemli bir ilişki olduğunu düşündürür. Swedenborg ayrıca fikirlerin ruhtaki titreşimler olduğunu ve insan ruhunun manyetik olduğunu öne sürdü. Her ikisi de biyolojik alanlar ve aurik alanlar hakkındaki tartışmalarda 20. bölümde yer alan inançların nasıl çalıştığına ve manyetik alanlar ile psişik fenomen arasındaki bağlantıya ilişkin bilimsel tartışmamız, Swedenborg'un ifadelerinin altını çiziyor.[49]

Tanrılar Vedik geleneğin rishilerine gerçeği ifşa ettikçe, Swedenborg da daha yüksek güçler için bir kanal olarak hizmet etti - onun durumunda melekler. serpilir

metinlerinde meleklerle, bazen rüyalarda ve sıklıkla meditasyon yaparken, özellikle de tek bir nokta üzerinde meditasyon yaparken yaptığı konuşmalar anlatılmaktadır. Manevi yolculuğu çocukken, sabah ve akşam namazlarında nefesini yavaşlatıp kontrol ederek içsel farkındalık kazanabileceğini fark ettiğinde başlamıştı.[50]Burada, daha yüksek farkındalığa ulaşmak için pranayama veya kontrollü nefes kullanmanın temel yoga ilkesini buluyoruz.

Swedenborg'un yoğun vizyonları 1744'te elli altı yaşında başladı ve kalan yirmi sekiz yılını ruhlar dünyasını keşfetmekle geçirdi.[51]Eserlerinden birinde,*Kıyamet Ortaya Çıktı*, vücudun özellikle önemli bir bölümünün "sevginin iyiliği" anlamına gelen alın olduğunu anlattı.[52]"İyi" aşk, "kötü aşk"tan ayırt edilir ve kişinin motivasyonunu ifade eden veya ortaya çıkaran alındır. Rab'bin alınlarındaki meleklere baktığını, onların da onların gözleriyle Tanrı'ya baktığını iddia etti.[53]Swedenborg'un sırasıyla vizyon ve maneviyatı yöneten altıncı ve yedinci çakraların alanına işaret ettiğini belirtmek ilginçtir.

Aynı kitapta Swedenborg, Rab'bin elinde tuttuğu yedi yıldız ve yedi altın şamdan hakkında bir vizyon paylaşıyor. Bu görüntüler Hıristiyan Yeni Ahit'teki Vahiy Kitabında yoğun bir şekilde yer alır ve Manly Hall'a göre yedi çakranın temsilcisidir. Bölümde27, bölümde "Hıristiyan Çakralar”Vahiy'den gelen görüntüleri çakralara bağlayan bir Hıristiyan sistemi keşfettik, tıpkı Swedenborg'un yaptığı gibi. Bölümde32Edgar Cayce'in de aynısını yaptığını görüyoruz.[54]Genel olarak, Swedenborg'un felsefelerinin çoğu, önümüzdeki birkaç yüzyıl boyunca okült, simya, yogik ve diğer disiplinlerle iç içe geçecektir.

Mesmerizm: Hipnoterapi ve Hayvan Manyetizması

Çakralarla ilgili hemen hemen her kitap, bize mesmerism kelimesini ve aynı adı taşıyan bir hareketi bırakan bir Alman doktor olan Franz Anton Mesmer'i (1734-1815) içerir. Mesmer çakralara isim vermese de, fikirleri insan ırkı kadar eski olan ve genellikle çakra temelli uygulamalara dahil edilen hipnotik veya trans durumlarını çağırma geleneğini sürdürdü.

Bir topluluğun rahip şifacıları olan şamanlar, cennet ve dünya arasında arabuluculuk yapmak için her zaman bir trans durumuna girmişlerdir. Mesmer, erişilmesi en kolay olan evrensel bir gücü tanımlamak için "hayvan manyetizması" ifadesini icat etti.

trans halindeyiz. Mesmer'e göre bu, daha yüksek bir gerçekliğe ulaşmamızı, zihnin içsel yeteneklerine erişmemizi ve maddeyi ruha tabi kılmamızı sağlayan maddedir. Aynı zamanda, hasta bir vücuda uyumu geri getirebilecek görünmeyen güçleri içerir.

Mesmer, hastalarının sağlığında değişiklikler meydana getirmek için başlangıçta mıknatıslar kullanarak hipnotik teknikler olarak adlandırdığımız teknikleri kullandı. Ayrıca, değişim için enerjik bir güç olarak kendi hayvan manyetizmasını kullanarak ellerini bir hastanın vücudunun üzerinden geçirirdi.[55]Birçok modern ezoterikçi, Mesmer'in hayvan manyetizmasının prana ile karşılaştırılabilir olduğunu ve Mesmer'in çakraları temizlemek için pranayı değiştirdiğini teorileştirir.[56]

Homeopati: Benzer Tedaviler Gibi

Homeopati, şu anda şifa için çakraların kullanımını kucaklayan sağlık hizmetlerine geleneksel olmayan bir yaklaşımla sonuçlanan tıbbi bir hareketti. Hastalığın yaşam gücümüzdeki bir dengesizlik olduğunu gözlemleyen Samuel Hahnemann (1755-1843) tarafından kurulmuştur; bu, kendisi de dinamis adı verilen evrensel bir ruhun uzantısıdır. Hastalık, vücudun dengeyi yeniden kurma yolu olduğundan, semptomları desteklenmelidir. Vücut mesajı “duyarsa”, doğa kendi yolunu bulacaktır. Homeopatik ilaçlar bu nedenle hastalıkların veya hastalıkların kendilerinin titreşiminden yapılır. Birçok homeopatik yöntem artık teşhis ve tedavi için çakraları kullanıyor.[57]

Od: Doğanın Bitmeyen Doğal Gücü

Baron Karl von Reichenbach (1788-1869) tarafından tasarlanan bitkiler, hayvanlar ve insanların tümü Od, Odylic veya Odic kuvveti olarak adlandırılan kozmik bir etkiden etkilenir. Odik kuvvet, bir dalga gibi enerjik ve bir sıvı gibi parçacık halinde olan bir alan üretir. Von Reichenbach'a göre, bu kuvvetin kutuplarını dengeleyecek şekilde ayarlayarak sağlığa ulaşabiliriz. (Von Reichenbach'ın vücudun sol tarafının negatif ve sağ tarafının pozitif olduğunu gözlemlemesi ilginçtir. Bölümde keşfettiğimiz gibi25, bu Taoizm ve TCM'de yerleşik bir gerçektir.)[58]

Bu Odik kuvvete birçok yogik topluluk arasında hala başvurulmaktadır ve Jain uygulamalarında Aktinik kuvvet ile tezat teşkil etmektedir. Odik güç şuradan gelir:

fiziksel bedenimiz ve diğer insanların manyetizması ile birleşir. Aktinik kuvvet, yaşamın merkezi kaynağını temsil eden daha saf bir enerji olarak kabul edilir. Jain meditasyon yapanlar, çakralar aracılığıyla her iki güce de nasıl erişeceklerini öğrenmeye teşvik edilir.[59]

Altın Şafak

Hermetik gelenekten çıkan bir diğer tarikat da Altın Şafak'tır. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında ortaya çıktı, kurucuları Masonluk veya Gül Haçlık ile ilgiliydi ve bugün hala var.

Altın Şafak teurjiyi, Neoplatonizmi birleştirir (“Üzerinde Durduğumuz Yunan Omuzları”Bölümdeki bölüm27), Mısır felsefesi, tarot, simya ve daha fazlası. İrlandalı yazar William Butler Yeats ve İngiliz yazar Aleister Crowley de dahil olmak üzere ünlüleri etkiledi ve hızla Batı'daki en önemli okült etkilerden biri haline geldi.[60]

Belirli bir Altın Şafak düzeni, Altın Şafak'ın Telemik Düzeni, yedi aşama veya derece boyunca bir kendi kendine inisiyasyon yolu sunar. Bu yedi derece yedi yogik çakraya, yedi astroloji gezegenine ve yedi simya metaline dayanır. Kundalini yoga, mistik simya ve Kabalistik fikirlerin bir karışımı, tartıştığımız Doğu ve Batı'nın karışımını temsil ediyor.[61]

Manly Hall, Zaman Boyunca Çakraları Bütünleştirir

Batı gizemlerinde uzman olan Manly Hall'a göre, geçmişin tüm büyük öğretileri bütünleştirilebilir. (Hall 1901'de doğdu ve 1990'daki ölümüne kadar yazdı; bu bölümde yer alan kadim düşünceler ve ezoterik düzenler hakkında yazdığı için onu bu bölümde tartışıyoruz.) Hall'a göre, her büyük öğreti aynı şeyi söylüyor: “Bir varmış bir yokmuş. zaman... ”hikaye ve çakralar merkezi bir rol oynar. Kitabında belirttiği noktaların kendi sentezim*İnsanın Gizli Anatomisi*Şöyleki.[62]

Hall, antik dünyanın tüm rahiplerinin, doğanın ve bilincin işlevlerinin insan vücuduna damgalandığını kabul ettiğini belirtir. Bu nedenle, kozmosu yorumlamak için insan vücudunu inceleyebiliriz ve bunun tersi de geçerlidir. Gizem Okullarına göre dünya, insan vücudu gibi üç bölüme ayrılmıştır. Dünyanın tepesinde Tanrı'nın konutu olan gökler, en altta ise kötü güçlerin yaşadığı cehennem vardır. Arada, İskandinavlara göre Midgard ya da orta bahçe, göklere bir gökkuşağı köprüsü ve alt dünya ile volkanik aktivite ile bağlanır. Orta yalanlarda

Doğa. Benzer şekilde, dünyevi gökler, tıpkı Tanrı'nın çölde İsrailoğulları için yaptığı gibi omurgadan aşağı manna geçen kafatasında bulunur. Kafatası, Hindu mistik sistemlerinde bulunan nilüfere ve daha yüksek gerçekleri öğrendiğimiz Yuhanna İncili'nde İsa tarafından tartışılan "üst oda"ya eşdeğerdir. Kıvrımları ve dönüşleri, aynı zamanda, Masonlar da dahil olmak üzere bireyler tarafından incelenen, dünyanın en kutsal tapınaklarının açıklıkları ve kemerleri ile karşılaştırılabilir. Burada da vücuttaki her organın ve iki embriyonik insan formunun, yin ve yang'ın, manyetik ve elektriksel olanın damgası yatmaktadır. İçteki kral epifiz bezidir, her şeyi gören göz, eski bir çağ olan Lemurya zamanına kadar ruhsal dünyanın algılanmasını mümkün kılmıştır.

Vücudun üst ve alt dünyalarını birbirine bağlayan, kundalini şöhretinin yılanı olan omurgadır. Omurganın üç kanalı - ida, pingala ve sushumna - cehennemin alt bölgelerinden vücuda, üreme sistemine giden yolu gösteren bir caduceus oluşturur. Omurga boyunca, beyindeki yedi bilinç merkezini ve Tanrı'nın Tahtı'nın önünde duran yedi ruhu yansıtan yedi çakra veya merkez vardır, gezegenler gibi giyinmiştir.

Bu alt dünya aslında omurga boyunca vücudun alt kademelerine inen Logos veya Tanrı'dan oluşur. Bizi daha yüksek bir duruma getirmek için beyne geri dönmesi gereken ateşini üssünde bıraktı.

Alt merkezlerden birinin, solar pleksusun özellikle tehlikeli olduğu söylenir, çünkü burada dış grupların düşüncelerini alırız. Kendimizi bu dış güçlere açarken dikkatli olmalıyız. Aynı şekilde, alt merkezlerin her birinin güzelliğini kucaklamalıyız. Örneğin, ikinci çakra olan rahim, rahimdeyken sürüngen, balık ve az gelişmiş memeliler olarak ve nihayet tam bir insan olarak ortaya çıkarak yaşamın her bir gelişim evresinden geçmemizi sağlayarak iç doğamızı ve evrimsel sürecimizi ortaya çıkarır. yol. Tabii ki, anne karnında ifade edilen çok eski genleri paylaşıyoruz.[63]Dolayısıyla bir anda değil, derecelerle doğarız.

Ve son olarak, omurganın merkezinde yer alan kalbe ve çakraların gökkuşağı köprüsüne odaklanmalıyız. Sevginin merkezi olarak kabul edilen kalp, nihai öğretmen ve rehber olarak kabul edilir.

Hall, Üçlü Birlik'in yaptığı gibi, biz de dengeli bir duruma tezahür ediyoruz. Yukarıdan aşağıya doğru hareket edersek, her birimiz düşüncelerimiz aracılığıyla tezahür eden Baba, duygularımız aracılığıyla yaratılan Oğul ve eylemlerimizden yayılan Kutsal Ruh'uz. Ve merkezde Tanrı var.

Spiritizm: Ölülerle İletişim Kurmak

Modern Spiritizm hareketi resmi olarak 1857'de yayınlanan *Ruhların Kitabı* Fransız eğitimci Hippolyte Léon Denizard Rivail tarafından Allan Kardec mahlası altında. Manevi veya uhrevi varlıklara sorulan sorulara verilen cevapların bir toplamıdır ve manevi dünya, Tanrı'nın varlığı ve ruhlar ile maddi dünya arasındaki ilişki hakkında konuları ana hatlarıyla belirtir.

Kardec'in Avrupa'da ani bir başarı elde eden kitabı, seanslara ve ruhani konulara halihazırda mevcut olan ilgiyi doğruladı. Spiritizmdeki müteakip artış, Franz Mesmer ve Theosophy'nin birkaç kurucusu da dahil olmak üzere insanları etkiledi.[64]

Spiritizm esasen ruhların veya ölenlerin ve onların fiziksel dünyayla olan ilişkilerinin incelenmesiydi. Temel inanç, insanların bir bedende kısa bir süre ikamet eden ve daha sonra ahlaki olarak gelişmek amacıyla ölümsüz ruhlar olduğudur. Bir ortam aracılığıyla beden dışı ruhlarla bağlantı kurmak, yaşayanlara ve ölenlere potansiyel olarak fayda sağlayabilir. (Birçok Spiritist, melekler ve şeytanlar gibi insan olmayan ruhların varlığını da varsayıyordu.) Diğer tarafla bağlantı kurmanın birçok yöntemi vardı. Meditasyon ve nefes tekniklerini kullanarak bir trans durumuna ulaşmak ve Ouija tahtaları gibi konuşma tahtaları dahil edildi. Zaman geçtikçe, medyumlar aura okumasını, değerli taşların kullanımını ve şimdi "enerjik" olarak adlandırdığımız diğer uygulamaları da kullandılar.

Bu bölümde, on altıncı yüzyıl mistiği ve Doğu ile Batı mistisizmi arasında bir köprü olan Paracelsus'tan başlayarak, önde gelen "modern" ezoterik profesyoneller ve tarikatlardan oluşan bir örneklemle karşılaştınız. Onun süptil enerjiler ve yapılar konusundaki anlayışı, bizi Doğu ilkeleriyle Batı bilgisinin bütünleştiği modern dünyaya götürdü ve bugün çakra tıbbı hakkında bildiklerimizin temelini oluşturdu.

Nispeten modern Batı zamanlarına yaptığımız gezi, Gül Haçlılar, Altın Şafak ve Masonlar da dahil olmak üzere, hepsi çakraları daha yüksek bilince giden merdivenler olarak algılayan ezoterik tarikatların gözden geçirilmesiyle başladı. Biz

Odinizm, Mesmerizm ve Spiritizm gibi diğer “izmleri” araştırarak, bu bölümün başında belirtilen noktayı kanıtladı: tek bir zihin, çakraları içeren birleşik bir sistem doğurabilir.

Sonraki bölümde31, tek bir ezoterik harekete çok derinlemesine bakacağız. Teozofi'nin başlıca şahsiyetleri inançlarına, derin derin düşünmelerine ve parlak içgörü parıltılarına katkıda bulunarak alana önemli ölçüde katkıda bulundular.

[içerik]



Teosofi Cemiyeti

iSADECE ALIRbir evreni delmek için bir yıldız karanlık.

rICHELLEÖRNEĞİNOODRICH

ÖModern Batı düşüncesinin erken tarihine ilişkin turunuz şimdi çok verimli bir durak noktasında bir an duracak: ezoterik çalışmalar tarihinde oldukça etkili bir grup olan Teosofi Cemiyeti. Teosofistler, karanlığı delen, eski çağların parlak düşüncelerini bir araya toplayan ve onları çakralar da dahil olmak üzere evrenin süptil güçlerinin canlı bir tartışmasına katlayan tek bir yıldıza benzetilebilir.

Bu bölümde diğer önde gelen Teosofistlerle birlikte hakkında okuyacağınız Rus soylu kadın Helena Blavatsky, 1875'in sonlarında New York'ta Albay Henry Steel Olcott ve avukat William Quan Judge ile Teosofi Cemiyeti'ni kurdu. Toplum, çakraların modern Batı yaşamının hayati bir parçası haline gelmesinin belki de en önemli nedenidir.[1]
Toplumun öğretileri, eski Mısır, astroloji, Zerdüşt, Buda, eski ve modern Yunan filozofları, tantra, yoga, Hinduizm, Gnostisizm, Spiritizm ve daha birçok felsefeyi kapsar.

Toplumun temel varsayımları, hepimizin aynı özden yaratıldığımız ve yüce bir tanrıya bağlı olduğumuzdur. Bu tanrı sürekli gelişiyor ve bu nedenle biz de öyleyiz. Reenkarnasyon süreci boyunca gerçeği aramaya ve ilahi bilgeliğin öğrencileri olmaya teşvik ediliriz. On dokuzuncu yüzyıl ile yirminci yüzyılın başları arasında bir köprü olan bu bölümde, Teosofi Cemiyeti'nin önde gelen ışıklarıyla tanışacaksınız.

Erken Bir Teosofist: Helena Blavatsky

Madam Blavatsky — Helena Petrovna Blavatsky — 1831 ve 1891 yılları arasında yaşadı. Eski Rus batıl inançları çağında canavarlara, goblinlere, kurt adamlara ve hayaletlere inanan bir halk arasında büyüyen Rus soylularının bir üyesiydi. Erken yaşlardan itibaren hastalıklı eğilimler sergiledi ve

görünüşte doğaüstü güçler ve 1868'de başlayan Tibetli bir lama tarafından iki yıl boyunca eğitildi. Bir yetişkin olarak Amerika'ya taşındı ve manevi bir medyum olarak çalıştı.

Teosofi, inançlarının bir sonucu olarak, Hinduizm ve Budizm dahil olmak üzere Doğu dinlerinden gelen unsurları, her şeyden önce merhamet inancına sahip olan Gnostisizm ve Spiritüalizm gibi Batılı fikirlerle birleştirdi. Yoğunluğu ve bağlılığı, bir metre boyunda bir çok ezoterik yazı yığınıyla sonuçlandı.[2]

Ezoterik harekete yaptığı en büyük katkılardan biri, evreni kozmik bir ağda iç içe geçmiş sayısız varlık ve varlıktan oluşan bir organizma olarak görmeye dayanan kozmolojik bir sistem sunmaktı. İnsanlar, çevrenin kozmik yaşam kollarıyla iç içedir; düşüncelerimiz ve duygularımız daha büyük bir kaderi karşılamamıza yardımcı olur.[3]

Dikkate değer kitabında*Gizli Doktrin*İlk olarak 1888'de yayınlanan Blavatsky, antik ve tarih öncesi dünyanın dinleri arasında yayılmış “sırları” sunmak için Budist, Hindu ve diğer Doğu felsefelerinin yanı sıra Batı ve kayıp kültürlerden yararlanarak evrenin kapsamlı bir görünümünü ortaya koydu. .[4]Bu nedenle, birazdan tanışacağınız Alice Bailey, Blavatsky'nin öğretilerini tüm büyük ustaların öğretileriyle ilişkilendirdi: ebedi ve tarif edilemez. Katkılarından dolayı Teosofi, tek bir ilkel ve evrensel bilgeliğe dayanmaktadır; bu, tüm doğanın ilahi doğaya dayandığıdır.[5]Blavatsky, yedi varoluş düzlemi, süptil bedenlerin varlığı ve insanlığa rehberlik eden bir manevi ustalar hiyerarşisi de dahil olmak üzere, onunla aynı öğretilerin çoğunu öne süren Leadbeater, Bailey, Steiner ve diğerleri de dahil olmak üzere öğretmenler için zemin hazırladı.

Temel olarak Blavatsky, başlangıcı veya sonu olmayan (daha çok Odic kuvveti gibi) tek ve her yerde hazır ve nazır bir yaşama inanıyordu. Bu görünmeyen varlık yine de tüm realitenin içindedir ve kozmosu ilahi düşünce ile oluşturur. Bu varlık veya mevcudiyetle, Braman'ın yanı sıra Logos etiketini de içeren Hindu terimlerini kullanarak ilişki kurar. Diğer iki hayati ilkesi, evrenin döngüsel bir temelde ortaya çıkıp kaybolması ve ruhumuzun evrimini yöneten karma ve reenkarnasyon yasası tarafından yönetilmemizdir. Blavatsky'ye göre evrimimizi henüz tamamlamadık. Örneğin, şu anda içinde bulunduğumuz

yedi gelişim periyodunun beşincisinin başlangıcı; henüz yedi elementten ikisi insanlık için tamamen görünmezdir.

Bu kozmos içinde yedi yaratılış, gezegenler, elementler, prakritis (ilk enerjiden yapılmış uçaklar) ve insan ırkları / insanlık dönemleri, ışınlar, kundalini faktörü ve diğer bileşenlerin yanı sıra üç çakra grubu bulunur. Bu Evrensel Logos, aynı zamanda, tümü daha büyük Logos'un içinde yer alan yedi farklı evrensel kuvvet veya ışın yayar. Her ışın bir varlıklar hiyerarşisi tarafından yönetilir ve yedi gezegenden biri ve yedi ilke, renk, ses ve doğal krallıkla birlikte çakralarla ilgilidir.[6]

Blavatsky'nin evrensel şeması son derece karmaşıktır; en düşük olanı prakritik olarak adlandırılan yedi kozmik düzlem içerir; en düşük olanı karasal olan yedi prakritik düzlem; en düşük olanı hedef olarak adlandırılan yedi karasal uçak; ve altta kaba veya sıradan maddenin bulunduğu yedi nesnel düzlem. Düzlemler içindeki düzlemlerin temsilinin bir görüntüsü şurada görünür:resim 88Bu uçakların varlığını ortaya koyan ve en aşina olduğumuz birinci nesnel düzlem / nesnel düzlemde yedi düzlem olan insanın yedi yapısı veya ilkesi hakkındaki görüşlerini tartışan . (Bunların her birinin içinde birkaç düzlem ve alt düzlem vardır; ilk hedef düzlemi en fiziksel alt düzlem ve en düşük düzlemdir.)

Blatavsky'nin bu görüntüsü, kozmosta var olduğuna inandığı birkaç düzlemi gösteriyor, ancak tanımlanamayacağını düşündüğü tarifsiz daha yüksek düzlemleri ortaya çıkarmıyor. Yedi prakritik düzlemin en alt seviyesi, objektif veya birinci prakritik düzlem (altta), yedi diğer düzlemi içerir; bunlardan birkaçı da diğer yedi düzleme bölünür. Bu alt düzlemde, kendi ruhsal gelişim planlarını oluşturan, insanlığın yedi anayasası veya ilkesi vardır. Teosofi öğretilerinde göründükleri gibi çeşitli isimler ve açıklamalarla ana hatlarıyla belirtilen bunların bir açıklaması, bu çeşitli planların ne anlama geldiğini anlamanıza yardımcı olacaktır.

7. Atmic — para-ego veya atma olarak da adlandırılır, Mutlak ile bir olduğumuz saf elemental ruh veya yüksek benliğimiz. Atma saf ebedi ruhtur; o Brahman'dır.
6. Buddhic — aynı zamanda atmamızın radyasyon ışığı için bir araç olan ruhsal ruhumuzu temsil eden içsel-egoik olarak da adlandırılır. (Bizim atma ve

Buda benlikleri monadımızı ya da en saf kıvılcımı yaratır.)

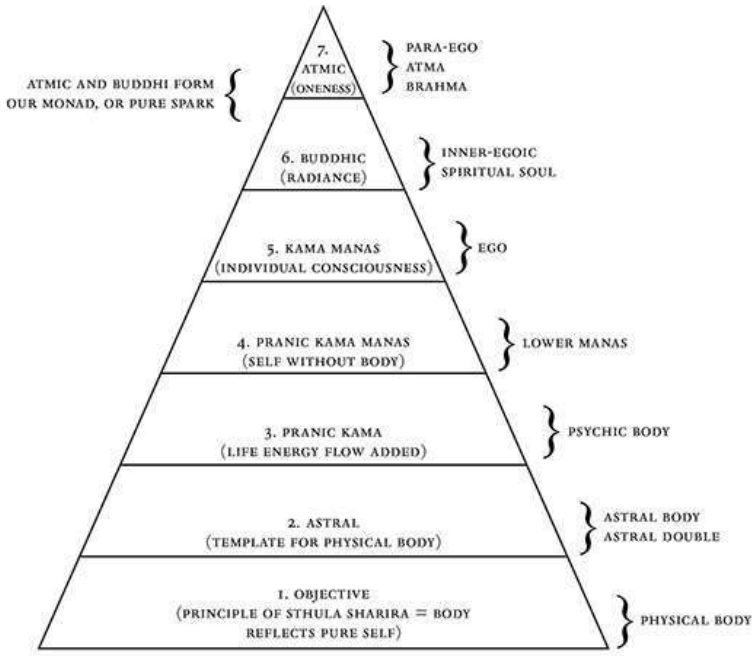
5. Kama Manas — aynı zamanda, insan ruhumuzun veya egomuzun aklı veya bilincine sahip olduğu, ego olarak da adlandırılır. Bireysellik burada var.

4. Pranik Kama veya alt manas, onun aracılığıyla hayvani ruhun, bedensiz benliğin var olduğu. İnsanlar, yüksek benlikleriyle buluşmak için yükselmek yerine tipik olarak buradan batarlar.

3. Prana veya yaşam gücünün içinden aktığı Pranik Kama veya psişik seviye. Bu bizi fiziksel enkarnasyonlarda tutan enerjidir.

2. Astral Beden, linga sharira ilkesini temsil eder (astral beden veya astral çift için başka bir isim), fiziksel bedenin dış kabuğunun etrafına inşa edildiği süptil, görünmeyen plan. Bu beden aracılığıyla canlandırıcı pranamız fiziksel benliğe akar.

1. Amaç: Fiziksel bedenimizin sadece gerçek benliğin bir kabuğu olduğu konusunda ısrar eden sthula sharira ilkesiyle ilgili.[7]



İRESİM88 - BLAVATSKİ'SPŞERİTLERWITHINPŞERİTLER:bu benim tasvirim teknik olarak ilk karmik düzlemin içinde olan ve karmik bedenimizi tutan Blavatsky'nin kozmik planlarından biri. Perspektif için bir üst atmik düzlem ekledim ve bunlar için diğer isimleri listeledim. Teosofi yazılarında göründükleri gibi birkaç düzlem.LLEWELYN ART TARAFINDAN RESİMLENDİRME

BÖLÜM

Bu bağlamda, yedi bedensel çakranın her biri yedi ışından biriyle ilişkilidir ve onu yayar. Blavatsky'ye göre ışınlar şu renkler olarak görülüyor:

İlk Işın: Kayıt etmek

İkinci Işın: Portakal

Üçüncü Işın: Sarı

Dördüncü Işın: Yeşil

Beşinci Işın: Mavi

Altıncı Işın:çivit

Yedinci Işın: Menekşe

Gördüğünüz gibi, bu renkler Hindu çakra sisteminin birçok yorumuyla uyumludur.

Bir inisiye, çakraları uygun şekilde aktive ederek, mutlak bencillik, zihnin ve bedenin kutsallığı ve yüksek bir zeka seviyesi dahil olmak üzere birçok önemli ruhsal nitelik kazanır.[8]

Blavatsky, dünya görüşüne eşlik edecek nispeten karmaşık bir çakra anlayışının ana hatlarını çiziyor. Konseptini özetlemenin en kolay yolu, üç grup çakra veya insan bilincinin temel entegrasyon seviyeleri olduğudur. Her seviye farklı bir enerji kullanımını sağlar ve yaşam, bilinçli irade ve ruh ile ilgili olarak farklılaştırılabilir. Genel olarak, bu kuvvet merkezleri sinir sistemi ile ilgilidir.

En alt seviyede, çakralar sempatik sinir sistemi ve sinir gangliyonları ile etkileşime girerek enerjiyi dönüştürmek ve dağıtmak veya yaşamı mümkün kılmak için bireyselleşmeye izin verir. İkinci veya orta seviye, beynin tabanı ile omurilik lifleri arasında uzanır ve kuyruk sokumuna kadar uzanır. Bu seviye sayesinde, egomuzu ve zihnimizi dönüştürerek kozmik güçler ve diğer ruhlarla bütünleşmeyi öğreniriz. En yüksek sistemi “usta çakralar” olarak adlandırır ve bunlar yedi kranial merkezle ilişkilidir. Bu sistem içinde kundalini bizi her şeyin kaynağına döndürmek için yükselir.

Bu ana çakralar (paringeal, laringeal, kavernöz, kardiyak, epigastrik, prostat ve sakral olarak adlandırılan) temel bedensel pleksusları ve kendisinin adını vermediği kırk iki minör çakrayı yönetir. Blavatsky şunu iddia ediyor:

Doğru zamanda, insanlara bu ana çakralar ve bunların nasıl kullanılacağı hakkında kesin bilgiler verilecektir. Çakralarla ilgili, sezgisel olarak algılanabilen, ses olarak duyulabilen veya hissedilebilen karşılık gelen renklerle her düşünceyi ve kaliteyi yansıtan aurik yumurtadır.[9]

"Ruh" Teosofisti: Alice Bailey

1880'de doğan ve 1949'a kadar yaşayan Alice Bailey, okült yazıları ruhun gelişimine ilişkin birleşik bir teori sunan Teosofistlerin ilk üyelerindendi. Bu eserlerin çoğu, başka bir dünyadan Tibetli bir varlık olan Djwhal Khul adlı bir ruhla ortaklığa atfedilir. Çoklu çalışmaları, gerçeklik katmanları, ışınlar, çakralar ve kundalini arasındaki karmaşık bir ilişkiyi özetliyor.

Bailey'nin Enerjik Evreni

Enerji bağlamında Bailey, gerçekliğe eter gibi nüfuz eden bir madde olan enerjiden başka hiçbir şeyin var olmadığına inanıyordu. Bu madde aynı anda ince ve oldukça yoğundur ve pozitif ve negatif yüklere sahiptir. Bu karşıt yükler enerjiyi harekete geçirir ve tutarlılık sağlayarak maddi gerçekliğin ortaya çıkmasına izin verir.

Pek çok ezoterik profesyonel gibi, Bailey de yaşamı pozitif elektrikle ve formu negatif etkinlikle eşitledi; birincisi dinamik, ikincisi statikti. Bu ikisinden, yaşamı ve fizikselliği birleştiren bir faaliyet alanı olan üçüncü bir enerji doğar. Madde şimdi alçalan ve alçalan Ruh olarak görülebilir ve Ruh, yükselen ve yüceltilen madde olarak görülebilir. Sonuç olarak, tüm formların eterik bir formu veya bedeni vardır ve her atomun olumlu ve olumsuz yönleri olduğu gibi, eterik beden de vardır.

Bailey'nin bu fikri başka bir şekilde ifade etme şekli, formun üç yönü ile sınırsız değişmez bir ilke veya gerçeklik olduğunu iddia etmekti: pozitif enerji (Baba), eşitlenmiş enerji (Oğul / Sevgi) ve negatif enerji (Ruh). Bu üç yön güneş sisteminde, insanda ve atomda ortaya çıkar. Aynı şekilde bizim de üç yönümüz var: monad veya ruh, ego veya ruh ve kişilik veya beden-benlik. Tanrı'nın üç yönü, insan eterik bedeninde bulunan yedi güç merkezi veya çakra aracılığıyla tezahür eder. Bu merkezler, hayatımızı baştaki ilkelere göre yönetmemiz gerektiğini vurgulamak için yukarıdan aşağıya doğru numaralandırılmıştır.

Yoğunlaştıkça, enerji de yedi alt düzlemden oluşan yedi dereceye veya düzleme iner. Bu zamanda, ruhumuzu uyandırmanın veya yüksek doğamızla “tek-ment” elde etmenin eşiğinde olmamıza rağmen, insanlar yalnızca fiziksel, duygusal (astral) ve zihinsel planlarda işlev görürler. seviye. Bu yoldaki ayrık adımlara inisiyasyon denir. Eterik bir karşılığı olmasının yanı sıra, her enerji katmanı veya bedeni kendine özgü enerjiden oluşur. Örneğin, paylaşacağım gibi, fiziksel plan kozmik yoğun enerjiden oluşur. Bu maddenin içinde ayrıca yoğun enerjilerin üç alt türü ve dört eterik enerji katmanı vardır. Astral veya duygusal araca bir seviye yukarı çıkarken, kozmik gazı ve zihinsel planda kozmik sıvıyı keşfederiz. Yukarı doğru kayarken, çeşitli kozmik eter türleri sonraki planların temelini oluşturur. Daha yüksek planların kozmik esiri, fiziksel planda bir eter seviyesi olarak da mevcuttur.

En yüksekten en düşüğe bu yedi plan, adi, logos düzlemi ve ilk kozmik eterik olarak da adlandırılan ilahidir; monadik veya anupadaka ve ikinci kozmik eterik; manevi veya atmik ve üçüncü kozmik eterik; sezgisel veya budik ve dördüncü kozmik eterik; zihinsel veya çılgın ve kozmik gaz; duygusal veya astral / kama ve kozmik sıvı; ve fiziksel veya kozmik yoğun.[10] Potansiyellerine ulaşmaya çalışan kişinin birkaç amacı vardır: üç katlı alt doğasını (bedenin enerji merkezlerini organize eden üç üçgende somutlaştırılmıştır) dönüştürmek, kendini tanımayı geliştirmek, zihinsel bedeni donatmak, zihinsel bedeni iyilik yoluyla inşa etmek. işler ve türlerine hizmet etmek için. Bu hac, mineral, bitki, hayvan ve insan krallıkları aracılığıyla insanüstü veya ruhsal krallığa yükselmeyi, beş düzlemde veya beş araç veya kılıf aracılığıyla bilinç geliştirmeyi içerir: fiziksel / eterik, astral, zihinsel, budik ve manevi. Bu ikisinden sonra, inisiyenin ruhsal yönlerini geliştiren monadik ve ilahi planlar yer alır.[11] Bailey'nin ruh gelişimi için iç içe geçmiş yollar olarak gördüğü bu düzlemleri nasıl gördüğünün kısa bir açıklaması şöyledir:

Yoğun Fiziksel Beden / Eterik Beden: ikamet aleti bizi bu gezegendeki hayata bağlayan maneviyat. Fiziksel bedende ustalaşmak ve doğruluk yerine fiziksel cazibeleri yatıştırmak için egomuzu kullanarak bu planda olgunlaşırız.

Eterik Vücut: (Teknik olarak Bailey, eterik bedeni bir parçası olarak kurar. birinci düzlem, yoğun fiziksel düzlem veya beden. Ancak, bir insanın bütünlüğü için canlandırıcı, enerji verici bir ajandır ve eterik enerji her planda mevcuttur. Özel rollerini daha iyi tartışabilmemiz için onu ayırdım.) Hayati beden olarak da adlandırılan eterik beden, fiziksel bedeni bir enerji akışları, kuvvet çizgileri ve ışık ağı aracılığıyla canlandırır ve enerji verir. Bu beden, tüm yaşamı yaratan bir enerji ağının parçasıdır. Kısaca, eterik beden:

- Fiziksel bedenin kalıbı
- Tüm fiziksel formlar için arketip
- Atomların hareketini sağlayan dört eterden oluşan ince kanallardan oluşan bir ağ
- Yoğun maddeyi etkilemek için prana yayan, ayrıca pranayı alan, özümseyen ve ileten katman
- Fiziksel ve astral beden arasında yalnızca yüksek bilinçle aşılabilen bir engel
- Dört eterik alt düzlemden ve daha yoğun fiziksel seviyelerden oluşur

Astral Beden: Arzu veya duygusal beden / düzlem olarak da adlandırılır. Bu beden bir arzularımız ve duyularımız arasındaki etkileşimlerin bir sonucudur. Duygu, acı, zevk ve dualite kavramıyla bilinir. Çoğu fiziksel hastalığın yaklaşık yüzde 90'ı eterik ve astral bedenlerdeki sorunlardan kaynaklanır. Hizmet, sevgi ve ilerleme değerlerini benimsediğimizde bu seviyeden mezun oluyoruz.

Zihinsel Beden: Nedensel düzlem olarak da adlandırılan zihinsel beden, *chitta*, düşüncemizi oluşturan bir zihin maddesi. Bu düzlemde maddeyi manipüle etmeyi ve yaratıcı düşünce oluşturma yasalarını kullanmayı öğreniriz. Zihinsel bedenin tüm katmanlarında ustalaşmaya bazen başkalaşım denir, çünkü kişilik ışıkla doludur. Modern beden-zihin savunucuları aksini tahmin etse de Bailey, tüm hastalıkların yalnızca yüzde 5'inin zihinsel bedende başladığını öne sürüyor. Aksine, zihinsel hastalıkların gerçekten beyin hastalıkları, solar pleksus bozuklukları, astral tahakküm, prematüre

durugörü ve duruişiti, saplantı, zihin yokluğu ve ruhsuzluk.

Budik: Sezgisel düzlem olarak da adlandırılan bu düzlem birleşme yeridir. ya da ruhun bir yerinde. Burada bir kez, bir inisiye kozmik varlıkların faaliyetlerini yönetebilir ve kendi ruhsal doğasını geliştirebilir. Bu seviyeye ancak kişi fiziksel, astral ve zihinsel planların beş alt alt planının tümüne hakim olduktan sonra erişilir ve budik planın iki alt alt planında işlev görebilir. Teknik olarak, bu dördüncü kozmik eter düzlemidir.

Manevi: Atmik düzlem olarak da adlandırılan bu düzlem, üçüncü düzlemi oluşturur. eterik alt düzlem ve bir atomik düzlemdir. Manevi iradeye teslim olduğumuz yer burasıdır.

Monadik: Anupadaka veya akasha düzlemi olarak da adlandırılan bu beden eteriğin ikinci alt düzlemini oluşturur ve atom altıdır. Atman veya benliğin tüm parçalarının altında yatan birlik ile ilgilidir. Monad, bir insandaki en yüksek ilkedir ve beden gibi daha düşük araçlar aracılığıyla ifade edilir.

İlahi: Adi düzlemi olarak da adlandırılan bu arena, dünyanın ilk alt düzlemini oluşturur. eterik. Burada kutupluluk ayrımı yoktur, sadece birlik vardır.[12]

Bu kozmik sistem içinde, büyümemizi etkileyen sayısız başka "yedi faktör" veya enerjiler vardır. Örneğin, insanlığın evrimini şekillendiren yedi ışın vardır. Kozmik seviyede onlar gezegenlerin ve yıldızların yaratıcı enerjileridir. Mikro düzeyde, insanların fiziksel, psişik ve ruhsal yapısını desteklerler. Bu ışınların her biri aynı zamanda bir rishi veya efendide bedenlenir ve enerjiyi insan grupları, şehirler, uluslar ve çakraların kendileri aracılığıyla odaklar. Işınların her biri, bir ruhun tekamül etmek için geçmesi gereken yedi inisiyasyondan veya bilgelik öğretisinden birinin konusunu oluşturur. Örneğin, ilk inisiyasyon, birinci ışının öğretilerini kişinin yaşamına dahil etmeyi içerir, ikinci inisiyasyon ikinci ışına dayanır ve bu böyle devam eder.

Bailey'nin tasarladığı ve tanımladığı enerji yapıları yeterince karmaşık değilmiş gibi, yedi ışını da alışılmadık bir astroloji biçimine dahil etti.

EEGZERSİZ:Işınları Kullanarak İyileştirme Teknikleri

Bailey, her ışının, bir ifade biçiminde kapsüllenebilecek karşılık gelen bir inisiyasyonun konusu olduğunu öne sürdü. Bailey'nin sistemi ilginizi çekiyorsa, gücünü kucaklamak ve yaşamınıza entegre etmek için her ışın için aşağıdaki ifadeleri kullanabilirsiniz. Ayrıca, varsa, her ışınla en iyi şekilde kullanılan çakralar da dahildir.

İlk Işın - İrade veya Güç: Dinamik güç yardımıma gelsin,
beşinci çakraya geçmeden önce üçüncü çakraya iner ve yedinciye odaklanır.

İkinci Işın - Aşk mı Bilgelik mi: Bu şifa enerjisinin taşımasına izin verin
Yedinci çakrada olanı tamamlayan ve dört ve altı ile üç ve yedi arasındaki çakraları eşleştiren, ancak beşle ilgilenmeyen, böylece dairesel bir girdap yaratan yaşam ve manyetik kuvvetin ikili çizgileri.

Üçüncü Işın — Aktif Zeka: Enerjinin toplanmasına izin verin
üç, beş ve yedi çakralar yaşamın kalbine hizmet eder, bir meleğin sıkıntı havuzuna inmesini ve şifa getirmesini sağlayacak bir girdap yaratır.

Dördüncü Işın — Uyum:Şifacı olan sesi ortaya çıkarsın
şifa sağlamak için gereklidir.

Beşinci Işın - Bilgi: Gizlenenler görünsün ki her şey
Yardımlar bir tedavi için getirilir.

Altıncı Işın - Adanmışlık:Güç her kanala insin,
nadi ve fiziksel beden boyunca ve herhangi bir düşmanla yüzleşin.

Yedinci Işın — Organizasyon: Enerji ve kuvvet buluşabilir
diğer ve kaderimi karşılayabilmem için tüm çalışmaları meyveye getir.[13]

Bailey ve Çakralar:Kuvvet Merkezleri

Bailey, en temel düzeyde, çakraları, eterik veya hayati beden içinde yer alan yedi güç merkezi olarak tanımladı. Çakralar, eterik güç hatlarının kesiştiği yerde - büyük enerji akışlarının buluştuğu yerde bulunur. Böyle yedi büyük merkez, yirmi bir küçük veya ikincil merkez ve kırk dokuz daha küçük merkez vardır.

Tüm çakralar temelde ruhun ifade etmesine ve gelişmesine yardımcı olmakla görevlidir. Esas olarak, ilahi ruhun ateş yönü ile ilgilenirler ve fiziksel bedendeki ruh için temas noktaları olarak hizmet ederler. Yaşam gücünü iletirler, ruhun ihtiyaçları için aracılar olarak hareket ederler, bedensel varlığımızı sürdürürler ve fiziksel aktiviteyi mümkün kılarlar.

Daha derin bir seviyede, çakralar bizi, ilahi güce erişebilen monad'a veya ruh benliğine ("Büyük Monad" veya Tanrı'nın yanı sıra) bağlar. Enerjik olarak, bu kuvvet, fiziksel dünyada enkarne olma dürtüsünü başlatan kozmik zihinsel seviyelerden kaynaklanır. Daha sonra kozmik astral seviyeye ve nihayet dördüncü kozmik eterik seviyeye iner, burada gezegenlerle aynı evrimden geçer ve sonunda güç merkezlerine ayrılır. Zamanla, umut, çakralarımızın, formumuz yok olana kadar yedi parlak merkez olarak parlamaya devam eden parlak ateş cisimleri olarak gerçekleşmesidir, çünkü artık öğrenmek için dualistik bir varoluşa ihtiyacımız yoktur.

Bu arada, çakralarımız sinir sistemi bölümleriyle yakın ilişki içinde pranik enerji taşır: beyin omurilik, sempatik ve çevresel sistemler. Bu pranik enerji, Bailey'nin sinirler ve atardamarlarla ilişkilendirdiği, nadilerin bedensel sinir sisteminin temelini oluşturduğunu, ancak somut olmaktan çok parlak olduklarını belirttiği nadiler aracılığıyla da dağıtılır. Ayrıca, nadileri tanımlayan sayıların gerçek değil, sembolik olmasına rağmen 720 milyon nadinin olabileceğini kaydetti. Çakraların arka planında, nadiler, ağın her kısmından yayılan ve tüm sinir sisteminin altında yatan küçük enerji veya kuvvet lifleridir.

Bailey'nin çakra konumları gelenekseldir. Yer sistemlerini, Hindu adlarını, ilgili bezleri, ilgili ışınları, düzlemlerdeki kökenleri (varsa) ve ek bilgileri listelemek için yazılarının çoğundan bilgi toplayarak onları onun yaptığı gibi tanımladım. (Not: Bazı yazıları ışınları diğer çakralara yerleştirir; en popüler yazılarını seçtim.)

Baş Çakra: Sahasrara çakrası (yedinci), epifiz bezi, birinci ışın, monadik orijinlidir ve monadik enerjinin veya Tanrı'nın iradesinin dağıtımından sorumludur. Yaşam boyunca bu çakra, ilahi amacımızı kaydetmemize yardımcı olur.

Bu merkezin iki bölümü vardır. Bir tanesi kaşların arasında uzanır ve başın sağ ve sol tarafına bir meleğin kanatları gibi yayılan iki taç yaprağı vardır. Ayrıca yarısı gül ve sarı, yarısı mavi ve mor olan doksan altı küçük veya küçük taç yaprağı vardır. Başın üst kısmındaki bölmede beyaz ve altın olan on iki ana taç yaprağı ve merkezi on iki yaprak etrafında düzenlenmiş 960 ikincil taç yaprağı vardır. Taç çakranın içinde üç büyük ve dört küçük merkeze ayrılan yedi merkez daha vardır.

Lotus'un sapı denir*antakarana,*veya daha yüksek bilince erişmemizi sağlayan gökkuşağı köprüsü. İlginç bir şekilde, kurtuluşa ulaştığımızda, bu nilüfer ters çevrilmiş bir nilüfer konumunu korur; diğer tüm nilüferler aydınlanmada yukarı doğru dönerler. İlk çakra ile yakından ilişkilidir.

Kaşlar Arası Çakra: Ajña çakra (altıncı), hipofiz bezi, yedinci ışın, atmik kökenli. Bu çakra, bütünleşmiş kişiliğimizi ifade etmemize yardımcı olur.

Boğaz Çakrası: Vishuddha çakra (beşinci), tiroid bezi, beşinci ışın, zihinsel Menşei. Yaratıcı dünyayı güçlendirir ve insanlığın enerjilerini bilincimize getirir. Bu çakra aslında boynun arkasında bulunur, medulla oblongata'ya ulaşır, karotis bezini içerir ve sonra aşağı doğru omuz bıçaklarına doğru hareket eder. Bu çakra, aday ikinci çakradan boğaza geçtiğinde hayati bir önem kazanır; bu noktada altıncı çakra antakarana'yı (gökkuşağı köprüsü) oluşturur.

Bu ilk üç çakrayla ilgili olarak Bailey, üç görme biçimi olduğuna inanıyordu. Üçüncü gözümüz, yedinci çakra ve Baba veya Monad'ın gözü ile ilgilidir ve epifiz bezi aracılığıyla gerçekleşir. Sağ gözümüz, Oğul'un gözüyle veya ruhumuzla ve altıncı çakrayla ve ayrıca hipofiz beziyle ilgilidir. Sol gözümüz Anne'nin ve bizim

kişilik. Aynı zamanda gerçekleştirme için karotis bezi ve beşinci çakra ile de ilgilidir. Üçü de tamamen işlev gördüğünde, ilahi amaç hakkında tam bir kavrayışa sahip oluruz.

Kalp veya Kalp Çakrası: Anahata çakra (dördüncü), timus bezi, ikinci ray, buddhic kökenli. Bu merkez, ışığın ve sevginin ruhsal kaynağıdır ve duygusal bedenin ustalığı ve arzunun kontrolü ile ilgilenir. İnisiye olduğumuzda, alt benlik sevgiyle dönüştürülür ve sadece zihinle düşünmekle kalmayıp kalple de öğrenebiliriz.

Solar Pleksus Çakra: Manipura çakra (üçüncü), pankreas, altıncı ışın, astral Menşei. Bu merkez, daha yüksek fikirlerle bütünleşme ve sentez organıdır. Eninde sonunda solar pleksus enerjisini üç transfer yoluyla yüksek çakralara göndermeliyiz:

- Alt üç çakradan kalbe, boğaza ve üçüncü göze
- Kalpten ve boğazdan üçüncü göze ve tepeye
- Üçüncü gözden tepeye; bu transfer şimdi tüm eterik beden boyunca enerjilerin birleşmesini tamamlıyor.

Sakral veya Cinsel Çakra: Svadhisthana çakra (ikinci), gonadlar, üçüncü ışın, eterik kökenli. Bu çakra, yaratıcı ajan olarak antakarana'nın (gökkuşağı köprüsü) kaynağıdır. Cinsel dürtüyle bağlantılıdır ve burada dualizm sorununu çözüyoruz. Yedinci çakra ile bağlantı kurduğunda, bu çakra gerçek kişiliğimizin ortaya çıkmasına izin verir.

Omurga Çakrasının Temeli: Muladhara çakra (birinci), adrenal bezler, dördüncü ışın, fiziksel köken. Ruh ve maddenin buluşma yeri olarak diğer tüm çakraları destekler. Burada Tanrı'nın yılanı - kundalini - kıvrılmış yatıyor. Yükselirken, bilgelik yılanına dönüşür: "yaşayan ışığın ejderhası".

Tüm çakralar, vücudu bir arada tutmaları ve bütünlük yaratmaları bakımından eşit derecede önemlidir. Bununla birlikte, belirli çakralar özellikle önemli kabul edilir. Örneğin, ruh kalpte oturur ve bizi hayatta tutan “yaşam ipimizi” tutar. Yedinci çakramız, rasyonel bilincimizi ve daha yüksek farkındalık durumlarını destekleyen “bilinç ipliğimizi” yansıttığı için de hayati öneme sahiptir. Ölümde bilinç ipliği yedinci çakradan çekilir.

ve hayat ipi kalpten çekilir. Bu iplikler şimdi her enerji merkezinden gelen tüm bilgileri kaydeder. Kafadan çıktıklarında, artık her çakranın özünü birlikte taşıyabilen ruh bedenine çekilirler.[14]Belirli çakraları vurgulamanın bir başka yolu da, onların en önemlilerini vurgulamaktır. Dördüncü çakra hayati önem taşır çünkü fiziksel kalbimizi ve yaşam prensibimizi yönetir. İçinde ruhsal yönümüzü okur. Yedinci çakra beynimizi yönetir ve bilincimizin altını çizen ruh yönümüzü barındırır. Ve bir sonraki bölümde tartışılan ikincil çakralardan biri eşit derecede dinamiktir. Bu, pranayı ve hayatın esasını yöneten dalak çakrasıdır.[15]

üçlüler ve kundalini yanıyor

Ateşli kundalini, çeşitli bedenlerimizdeki veya kılıflarımızdaki birçok farklı ateş türünden sadece biridir. Örneğin, vücudun alt kısmında, alt yapıdaki ateşleri yakar. Eterik bedende prana'nın aracıdır. Ateş, güneş, dünya, ruhlar (temel ruhlar dahil) ve gerçekliğin tüm yönleri dahil olmak üzere her şeyden ve her yerden yayılır.[16]

Bailey'in bakış açısına göre, kundalini aktivasyonu, dördüncü ve birinci çakraların vagus sinirleri yoluyla bağlanmasının bir ürünüdür. Bu iki merkez brahmarandhra (omurganın tepesi ile kafatası arasındaki hafif boşluk için Hindu adı) aracılığıyla ruhun kontrolü altına alındığında, sonuç kundalini'nin yükselmesidir. Bu yükselme, sinir sistemini ritmik bir akışa sokar. Şimdi kundalini aslında vagus sinirini kontrol ediyor. Bedenin ateşleri bedeni arındırmaya ve çakra kapılarını açmaya başlar.

Kundalini, çakraların ateşlenmesini ve çok daha fazlasını içeren birkaç "alevlendirici" amaca hizmet eder. Omurganın dibinde yatarken, vücudu canlandırır. Yükseldikçe, astral, eterik ve zihinsel dahil olmak üzere tüm bedenlerdeki her merkezin ve her atomun titreşim hızını arttırır. Toksinleri ve kaba maddeyi ortadan kaldırır ve eterik ağı arındırır, sonunda bilincin sürekliliği için ağı yok eder.[17]Aynı zamanda, üç enerji üçlüsünü veya kanalını canlandırır ve sonra harmanlar: eterik omurga içinde uzanan üç üçgen şekilde birleşmiş enerji bedenleri. Bu üçlüler birçok geleneksel çakradan ve aynı zamanda birkaç ikincil çakradan oluşur.

Üç üçlü, baş üçlüdür - kundalini tarafından saflaştırıldığında epifiz bezi, hipofiz gövdesi ve alta ana merkezinden oluşan bir üçgen; omuzlar arasında, diyaframın üzerinde ve dalak arasında kazınmış prana üçgeni; ve omurganın alt kısmındaki bir nokta ile erkek ve dişideki iki ana cinsel organ arasında bağlanan omurganın tabanı. Kundalini geçerken, sonunda omuz bıçakları arasında fiziksel ateş yayar; bu ateş yükselmeye devam ederse, manasik ateşle karışır ve kafadaki üç merkezi birleştirir. (Manasik ilke, gelişimin çeşitli aşamaları boyunca aktif ve farkında olma sürecidir. Aşamalara manas denir. Manasik ateşler, biz geliştikçe zihni arındırmaya veya kendilerini arındırmaya yardımcı olan çeşitli içgüdü, zihin ve daha fazlasının ateşleridir.

bedendeki daha yüksek çakra merkezleri şimdi tamamen aktive olur ve Ruhun aşağı akışını çeker. Ayrıca, üç ana üçlü arasındaki uyum, kundalini yükselişinin hayati bir parçası olan vagus sinirini etkiler ve tüm bedensel ateşler birleşir ve yükselir. Çakra kapıları artık tamamen açıktır.[18]

Alta ana merkezi boğaz merkezi ile ilgilidir. Otonom sinir sistemi ile ilişkilidir ve giriş noktası daha önce bahsedilen brahmarandhra'dadır. Çıkış noktası ön saç çizgisindedir. Karotis bezi ayrıca alta majör ile ilişkilidir. Yalnızca Alice Bailey'nin çalışmasında bahsedilen bir merkez olan alta majör ile çalışan ezoterik yazar Judy Jacka'nın açıkladığı gibi, bu merkezdeki rahatsızlık genellikle sempatik ve parasempatik kısımlar arasındaki denge eksikliğinden kaynaklanır, bu genellikle kendimizi zorladığımızda ortaya çıkar. çok zor. Sonuçlardan biri hiperaktif adrenal bezlerdir.[19]Birlikte, başın üç fiziksel merkezi - alta majör, epifiz bezi ve hipofiz gövdesi - alta majörde daha küçük dört merkeze ayrılır.

Dalak merkezi başka bir ikincil çakradır. Formdan bağımsız olarak maddenin kendisinde bulunan yaşam gücünün en önemli ajanıdır.

Kundalini yükselişi sırasında, çakralar sonunda “düz çizgili”den iki boyutluya ve sonunda çok boyutluya geçer. Bailey'nin tanımladığı gibi, evrimleştikçe görünümleri değişir:

Daire: Loş bir şekilde parlayan ışığın daire benzeri bir çöküntüsü. tekerlek dönüyor yavaş yavaş. Bu, hayvansallığa yakın en az gelişmiş aşamadır.

Merkezi Noktalı Daire: Merkez, parlayan bir ateştir. depresyonun ortasında ve dönüş daha hızlı. Zihin aktif hale geliyor.

Bölünmüş Daire: Merkezdeki ışık noktası aktif, merkezin merkezi girdap hareket ediyor ve dönüş, ateş ışınlarını iki yönde yayan parlak bir aleve neden oluyor. Bu hareket girdabı ikiye bölüyor gibi görünüyor.

Dörde Bölünmüş Daire: Merkez aktif ve içindeki haç Çevre döner, tekerlek gibi, yüksek zihinsel gelişimin ve ruhsal olanı hissetme yeteneğinin göstergesi olan güzel bir şekil oluşturur.

gamalı haç Merkez dört boyutludur ve içte dönen bir haç içerir.

kendi ekseni etrafında dönerek, yanan çevreyi de kendi ekseni etrafında döndürmek ve bir ışık küresi oluşturmak için hareket ettirir. Merkez, parmakların birleştiği ve karıştığı parlak ateşten kürelere sahiptir.

Çakralar geliştikçe duyularımız da gelişir. Planların her biri, beş fiziksel duyudan farklı biriyle ilişkilidir. Örneğin, fiziksel düzlem işitmeyle, astral düzlem dokunmayla, zihinsel düzlem görmeyle, Buddhic düzlemi tatmayla ve atmik düzlem kokuyla ilgilidir. Bu duyular, her bir düzlemde işlev yapma yeteneklerimizi artırdıkça yükselir. Kişi her düzlemde olgunlaştıkça, duyu ötesi yetenekler düzleme göre daha erişilebilir hale gelir. Beş duyu, fiziksel planda güçlenirken, astral planda artan duruişiti, durugörü ve duygusal idealizmi deneyimliyoruz. Zihinsel düzlem, daha yüksek duruişiti, gezegensel psikometri, ayrımcılık ve ruhsal ayırt etme ile ilgilidir; budizmden idrak, şifa, ilahi vizyonlar ve sezgi; ve aktif hizmetlere, mükemmelliğe, tüm bilgilere,[20]

alice ve ekstra çakralar

Alice Bailey'e göre, vücudun her yerinde bulunan yirmi bir yardımcı veya küçük çakra ağı vardır. Bunlar ayak, el, diz, dirsek, kasık, köprücük kemiği, göbek, omuz ve kulağa karşılık gelen on iki taraflı minör çakra olarak gruplandırılır. Çapları yaklaşık üç inç ve vücuttan bir inç uzaktalar. Barbara Ann Brennan, bölümde yer alan bir şifacı32, bunların on dört enerji geçişinin olduğu yerde var olduğuna inanıyor. Ek olarak, Brennan'a göre, enerji zincirlerinin yalnızca yedi kez kesiştiği kırk dokuz daha küçük çakra var. Bunlar akupunktur noktalarına karşılık gelebilir.

Bailey'nin ikincil çakraları şu noktalarda bulunur:

- Çenenin birleştiği kulak önünde iki adet
- Göğüslerin altında iki adet
- Göğüs kemiklerinin birleştiği, tiroide yakın olan; iki göğüs merkezi ile bu çakralar bir kuvvet üçgeni oluşturur.
- Ellerde iki adet (her avuçta bir adet)
- Ayaklarda iki adet (her tabanda bir adet)
- Gözlerin hemen arkasında iki
- Gonadlarla bağlantılı iki
- Karaciğere yakın bir tane
- Mideyle bağlantılı (solar pleksusla ilgili ama aynı değil)
- Dalağa bağlı, bu iki çakranın üst üste binmesinin neden olduğu bir merkez oluşturan iki çakra
- Dizlerde iki tane (her birinin arkasında bir tane)
- Vagus siniri ile bağlantılı, timus bezine yakın
- İkinci ve üçüncü çakralar ve omurganın tabanı ile bir üçgen oluşturan solar pleksusa yakın bir tane21

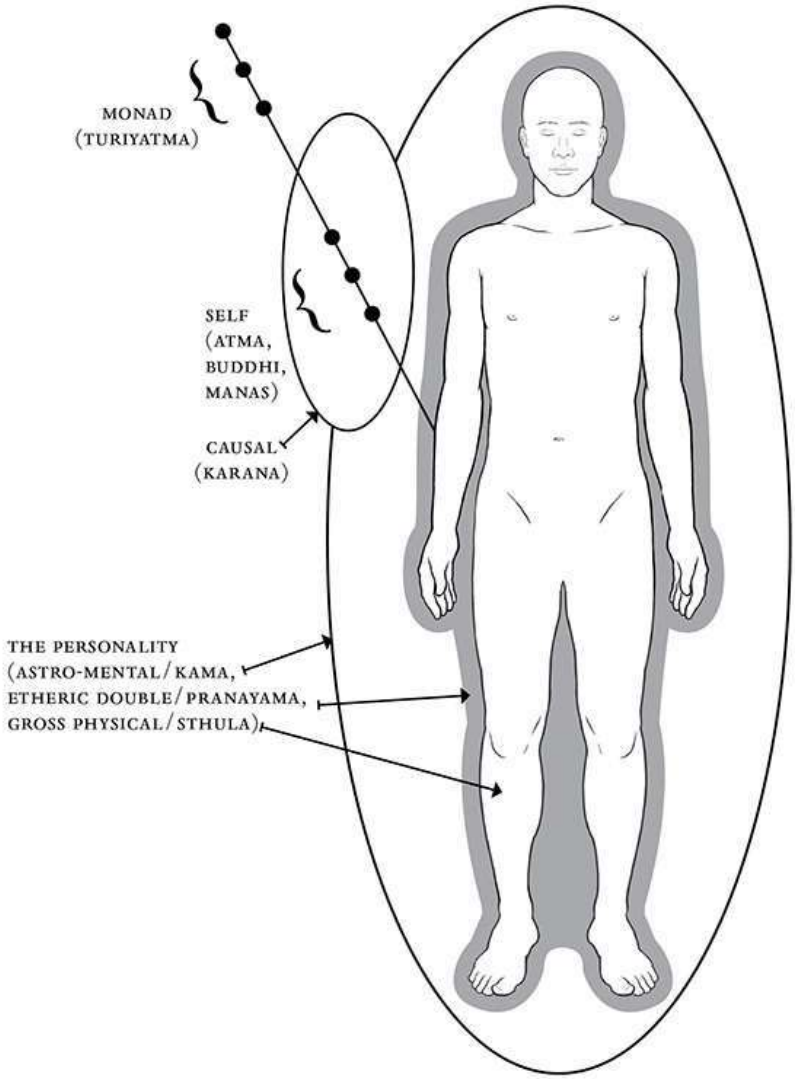
Charles Leadbeater: Teozofik Dev

Etkili bir Teosofist olan Charles Leadbeater, çakralar üzerindeki orijinal Batılı otorite olarak adlandırılmıştır. kitabında*Çakralar*[22]ve altmış dokuz diğer çalışmasında, klasik Hindu sistemiyle neredeyse aynı olan, ancak kendine özgü yorumlarını içeren bir çakra sisteminin ana hatlarını çizdi.

1854 doğumlu Leadbeater, 1883'te Teosofi Cemiyeti'ne katıldı ve 1934'te ölünceye kadar onun için çalıştı. Leadbeater'ın çalışmaları, çeşitli varoluş düzlemleri, durugörü kullanımı ve yedi kişilik bir evren gibi yaşamın paranormal yönleriyle ilgili fenomenleri özetledi. -Hindu normundan biraz farklı olan çakra sistemi.

Leadbeater ayrıca diğer bazı önemli Teosofistlerle de tanımlandı. Kendi çalışması ağırlıklı olarak kitabını yazan John Woodroffe'un çalışmasına dayanıyordu.*Yılan Gücü*zaten tartıştık. Ayrıca Leadbeater, okült kimya ve düşünce formları üzerine ortak yazar olan Teosofist Annie Besant ile ortak oldu. Zaman geçtikçe, hem Leadbeater hem de Besant - doğal bir kahin, yazar, reformist ve konuşmacı - gerçeklik, çakralar ve daha fazlası hakkındaki görüşlerini bağımsız ve ortaklaşa tanımlamak için onların durugörü yeteneğinden yararlandılar. Diğer dünya ruhlarını kanalize eden akranları Alice Bailey, bir Teosofist olarak geçmişini inşa ettikten sonra sonunda kendi gizli okulunu kurdu. Leadbeater, Besant ve Bailey, görüşleri orijinal kuruculardan biraz farklı olduğu için genellikle Neo-Teosofist olarak kabul edilir.[23]

Bir yanda Blavatsky, diğer yanda Leadbeater ve Besant olmak üzere saflar içinde zaman zaman anlaşmazlıklar oluyordu. Zamanla farklılıklar, Leadbeater ve Besant'ın fikirlerinin Teosofistten ziyade Neo (veya Sözde) Teosofist olarak sınıflandırılmasına neden oldu. Öğretiler, Tanrı, İsa, bir bireyin kimliği, dini tören, yedi seviyenin doğası ve daha fazlası hakkındaki anlayışlar açısından farklılık gösteriyordu. Bu bölümün amacı esas olarak Leadbeater'ın çalışmalarını ve ikincil olarak Leadbeater'ın Besant ile yaptığı çalışmaları öne çıkarmaktır. Aksi belirtilmedikçe, aşağıdaki materyal Leadbeater'ın öğretilerinden alınmıştır.[24]



İRESİM89 - TSAHİP OLMAKTHEOSOFİKCKURULUŞHUMANBEING:
Teosofistler CW Leadbeater ve C. Jinarajadasa'ya göre, bir insanın konfigürasyonunu tanımlayan başka bir görüntü de tasvir edilmiştir.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Leadbeater'ın Evreni

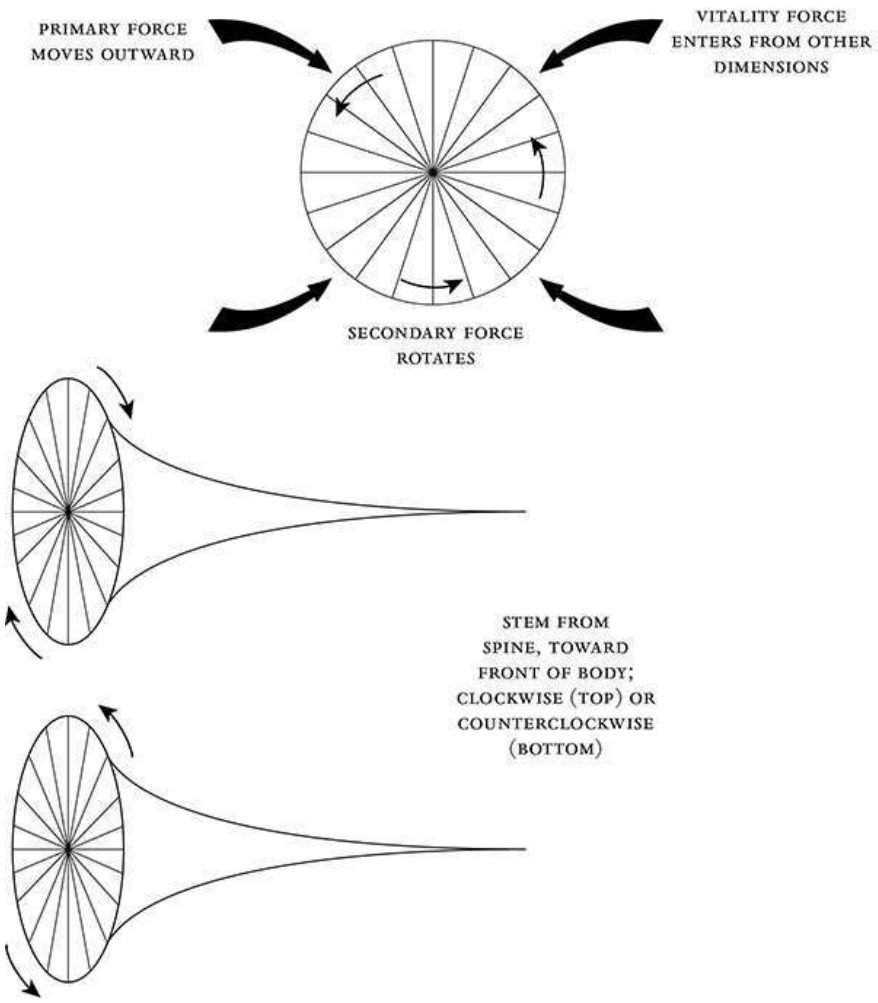
Leadbeater, evrenin üç farklı kuvvetten, canlılık, birincil kuvvet ve kundalini'den oluştuğunu öne sürdü - ancak psişik ve ruhsal gibi insanoğlu ve çakralarla ilgili başka kuvvetler de var.[25]Tüm bu güçler, birçok bedene sahip olan ve birçok realite düzleminde var olan ruhun gelişimine yardımcı olur. Leadbeater bunları yedi uçak olarak düzenledi,

her biri yedi ek düzleme bölünür. (Bu yedi etiket esas olarak Budist kökenlidir. Diğer sistemler Sanskritçe ve daha Batılılaştırılmış terimler kullanır.) Bunların azalan düzende numaralandırıldığına dikkat edin:

7. **Mahaparanirvanik:**En büyük uçak.
6. **Paranirvanik:**Burada ifade edilebilecek her şeyin ötesinde bir hakikat anlayışına sahip olabiliriz.
5. **Nirvanik:**Bir usta olma seviyesine ulaşabileceğimiz barış ve aşkınlık düzlemi.
4. **Budizm:**Buda'ya benzerlik alanı.
3. **Zihinsel:**Aklın gücüne dokunduğumuz yer. İki kısım vardır: rupa biçimle ilgilidir ve arupa biçimsiz olanı kapsar.
2. **Astral:**Doğada yıldızlı, tutku ve duygunun yeri ışıldayan beden.

1. **Fiziksel:**Yoğun cismin yanı sıra eterik cismin konumu veya çift.[26]

Tüm planlar ayrıca üç kategoriye ayrılabilir: kişilik, benlik ve monad.resim 89bu üç sınıflandırmayı tasvir eder; sistem, Leadbeater'ın başka bir öğretmenle çalışmasının bir karışımı olduğu için az önce sunulan sistemden farklıdır. Leadbeater'a göre evren, üçü bir arada veya Logos'un her biri bir sembolle temsil edilen üç yönü olarak tanımlanan yüce bir tanrı tarafından yaratılmıştır. Tanrı'nın her yönü, bir enerji çıkışı yoluyla gerçekliğe girdi. Sayısal sıralamada görünümler, güneş sistemimizdeki birincil tezahürü ifade eden ve ilahi iradeyi kullanan bir nokta ile temsil edilen Baba'nın ilk yönüdür; Oğul'un (Mesih) hizmet ettiği, çapına bölünen bir daire ile sembolize edilen ve insanlığa ilahi bilgeliği gönderen gerçekliğin ikili tezahürünü temsil eden ikinci yön; ve üçüncü yön, bir Yunan haçı içinde bir daire ile özetlenen Kutsal Ruh.



İRESİM90 - TSAHİP OLMAKSHAPE VESA'NIN YAPISICHAKRA:Bu görüntüler Teosofistlerin ezoterik çalışmalarına dayanan bir çakranın şeklini ve yapısını yansıtır. Çoğu insanda, sağlıklı bir çakranın vücuttan bakıldığında saat yönünde hareket ettiğini, ancak diğerlerinde çoğu zaman saat yönünün tersine hareket ettiğini buldum.LLEWELYN TARAFINDAN RESİMLENDİRME SANAT BÖLÜMÜ

Teknik olarak, Logos'un bu üç yönü ilk üç düzlemde yer alır ve her birinin kendi nitelikleri ve işlevleri vardır. Bu ajanlar, insanların anlayabileceği bir seviyede çalışır.[27]Evrenin oluşumu ile ilgili olan ve bize en yüksek seviyeye geri dönüşü sağlayan dışavurumlar şu şekilde düzenlenir:

İlk Dökülme: Kutsal Ruh, beşinci bölümün üst kısmına doğru (nirvanik) uçak. Bu dökülme güneş sistemini oluşturdu.

İkinci Dökülme: Altıncı seviyeye inen ve giyen Oğul fiziksel madde. Bu dökülme, maddenin ve çeşitli planların ve krallıkların yaratılmasına izin verdi. Hem alçalan hem de yukarı doğru hareket eden bu dışavurum sayesinde daha yüksek planlara dönebiliriz.

Üçüncü Dökülme: En yüksek ötesinde tezahür etmeyen Baba uçaklar ve onu karşılamak için yükselmemizi bekler.[28]

Leadbeater'ın Eterik Çakraları

Leadbeater, çakraların, fiziksel bedenin biraz ötesine uzanan eterik beden veya çift içinde yer alan girdaplar olduğunu iddia etti. Teknik olarak, Teosofistler, Besant ve Bailey dahil Neoteozofistler ve Rudolf Steiner dahil ezoterikler yapsa da, eterik bir bedenin varlığını desteklemediler. Leadbeater, bu bedeni, fiziksel ve astral bedenler arasındaki parlak mor-gri bir sis kütlesi olarak tanımladı.[29] Eterik bedenin yüzeyinde daire benzeri çöküntüler olarak görünen çakralar, enerjinin aktığı bağlantı noktaları olarak hareket eden güç merkezleri olarak işlev görür. Gelişmemiş olduklarında çapları yaklaşık iki inçtir ve donuk bir şekilde parlarlar, ancak uyandıklarında alev alev yanan girdaplardır. Denizresim 90bu ifadelerle ilgili olarak çakraların görüntüleri için.

Sürekli dönen çakralar, her biri bir dışa vurma ve ilahi bir yön ile ilgili olan birincil güç, kundalini ve canlılık olarak kısa ve öz bir şekilde organize edilen daha yüksek enerjiler için merkezler gibi çalışır. Birincisi, birincil güç her çakranın merkezinden girer. Canlılık gücünden (prana olarak da bilinir ve genellikle ikinci veya dalak çakrasıyla ilişkilidir) ve yılan ateşi veya kundalini gücünden farklı olarak, birincil güç doğada yedi katlıdır ve her yönü farklı bir çakradan akar. Birincil güç, Logos'un veya Mesih'in ikinci dışavurumunun ve ikinci yönünün bir ifadesidir ve Leadbeater ve Besant dahil olmak üzere ezoteriklerin çalışmalarını bütünleştiren Teosofist AE Powell'a göre bazen Fohat olarak adlandırılır.

Bu birincil kuvvet birçok şekle dönüşebilir, en yaygın olarak, merkezi bir atom dörtgenin ortasında yukarı ve aşağı ve ona dik açılarda titreşen bir karede dört atomdan oluşan oktahedronu benimser; ayrıca bir molekülde üç atomlu bir sıra halinde düzenlenmiştir.

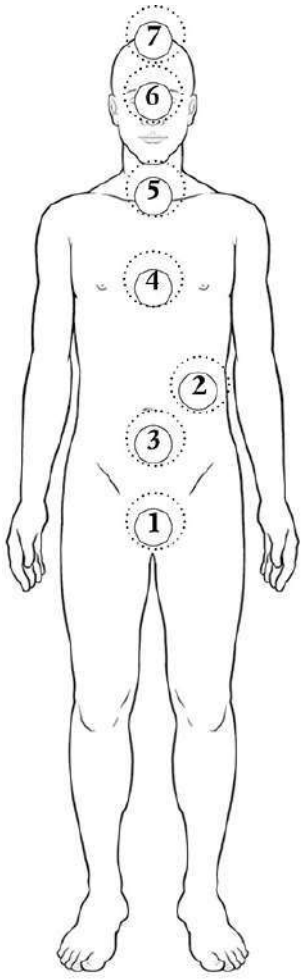
Bu ilahi enerji çakralarda dik açılar oluşturur, böylece dairesel çakranın eksenine dik açılarda akan bir elektrik akımı üreten ikincil güçler yaratır. Birincil kuvvet, merkezi bir merkezden çıkan parmaklıklar gibi yayılmaya devam ediyor. Bu parmaklar astral ve eterik bedenleri birbirine bağlar ve görülen taç yaprakların sayısını belirleyen çakralara göre sayıca farklılık gösterir.

Bu arada, ikincil kuvvetlerin her birinin kendi dalga boyu vardır ve birincil kuvvetle ilgili akımların altında ve üstünde örülür, aslında Hinduların nilüfer dediği çiçek benzeri görüntüyü üretir.

Çakralarla ilgili olarak, kundalini, eterik bedenin dış örtüsünde bulunan ayrı bir güç olarak kabul edilir. Aktive edildiğinde astral bedene girer ve insan vücudunun içinden yükselen çakraların çiçeksi çanlarına doğru hareket eder. Kundalini, üçüncü yönden veya Kutsal Ruh'tan kaynaklanan ilk dışavurumun bir parçasıdır. Yedi atomdan oluşan düz bir küre olarak düzenlenmiştir ve güneşten gelen birincil kuvvete veya canlılık kuvvetine dönüştürülemez.

Leadbeater'a göre güneş, canlılık da dahil olmak üzere çeşitli eterik enerji biçimleri yayar. Canlılık, dalak çakrası ile yakından ilişkilidir ve merkezi atom, diğer atomların üzerinde düzenlendiği diske dik açılarda hızla titreşerek, altıgen bir şekil oluşturan yedi atomdan oluşan bir canlılık küresine dönüştürülür. Baba'dan gelen ve dolayısıyla üçüncü dışavurum, varoluşun her aleminden geçer ve atomları içeriden canlandırır. Bu canlılık kuvveti, güç için ışığa bağlı olmasına rağmen, bazı fiziksel atomlara girer ve onları canlandırır. Aynı zamanda Logos'un “irade gücü” de devreye girer. Bu iki kuvvet fiziksel atomun içinde karışır.

İki tür eterik atom vardır: dişil/negatif ve eril/pozitif. Pozitif atomlar dördüncü boyuttan fiziksel dünyaya saat yönünün tersine döner ve negatif atomlar fiziksel dünyadan dördüncü boyuta geçmek için saat yönünde akar.[30]İkinci çakra dışında, Leadbeater'ın çakraların yerleri ve tasvirleri klasik Hindu tasvirlerine benzer; Denizresim 91. Çakralar ve isimleri, yerleri, telleri, renkleri ve anlamları hakkındaki fikirleri şöyledir:



İRESİM91 - LKOLAY YAYINCI'SCHAKRASSİSTEM:Leadbeater'ın çakra sistemi klasik Hindu çakra sistemindeki ikinci çakrayı dalak çakrasıyla değiştirir.

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Birinci Çakra: Omurganın tabanında bulunan Muladhara (taban) çakra kırmızı ve turuncu kadranlara bölünen merkezden yayılan dört parmak. Genellikle içinde yatan kundalini'yi kabul etmek için yanan bir haç ile sembolize edilir ve ikinci (dalak) merkezden aşağıya doğru gönderilen canlılığa yakından karşılık gelir.

İkinci Çakra: Dalakta bulunan dalak veya dalak çakrası altı güneşten gelen canlılığın uzmanlaşmasına ayrılmış yatay akışlar. Her dalgalanma veya petal, genellikle kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi ve mor olmak üzere farklı bir renktir.

Üçüncü Çakra:alan manipura, göbek veya göbek çakrası on yaprağa bölünen on radyasyonlu birincil kuvvet. Duygularla ilişkili renkler, genellikle değişen, yeşil ile kırmızının birkaç tonunu içerir.

Dördüncü Çakra: Anahata, kalp veya kalp çakrası ile kalpte bulunan altın parlayan on iki konuşmacı / yaprak. Diğer astral varlıklara sempati duymamızı sağlar; başka bir deyişle, bu merkez aracılığıyla başkalarına pozitif enerji yansıtırız.

Beşinci Çakra: Vishuddha, boğaz veya gırtlak çakrası; bu boğaza dayalı çakranın, çoğunlukla mavi olan ama aynı zamanda gümüşi ve parıldayan, bazen yeşil olan on altı teli vardır.

Altıncı Çakra: Ajña, kaş ve kaşların arasında bulunan ön çakra ve yarıya bölünmüştür. Biri esas olarak biraz sarı ile gül, diğeri ise morumsu mavidir. Genellikle sadece iki yaprağa sahip olduğu söylense de, her bir yarım kırk sekiz kola bölünmüştür ve toplamda doksan altıdır.

Yedinci Çakra: Sahasrara, taç veya koronal çakra; bu merkez içerir tüm renklerin prizmatik tonları ama esas olarak menekşe. Bu merkezde on iki ana parmaklık vardır ve bu taç yapraklardan çıkan yüzlerce başka parmaklık, toplamı 960 radyasyona veya ruhsal ilerlemeyle başın üstünü kaplayan taç yapraklara getirir. İlk başta eterik bedende bir çöküntü olarak görülür, ancak biz ilerledikçe tersine döner ve bir alıcı merkez olmayı bırakır; bunun yerine ışıma yapar.[31]

Leadbeater ayrıca çakraları işlevlerine göre bu şekilde üç kategoriye ayırır:

Fizyolojik:getirmekle ilgilenen bir ve iki çakralar yeryüzünden yılan ateşi (kundalini) ve güneş enerjisi.

Personel:Üçten beşe kadar olan çakralar, bir bireyselleştirilmiş kişilik. Bunlar, üçüncü çakranın alt astralini, dördüncü çakrayla bağlantılı yüksek astralini ve beşinci çakradaki alt zihni içerir.

Manevi: Altı ve yedi çakralar, yalnızca ruhsal olduğunda etkinleşir gelişme yaşandı.[32]

Çakralar ve Prana:Canlılık Küresi

Güneşten yayılan canlılık küresi, çakraları etkileyen ikinci büyük gücün bir tezahürüdür (birincil birincidir ve kundalini üçüncüdür). Bu canlılık kuvveti, prana, fiziksel atomu şekillendirmek için Logos'un iradesiyle birleştiği bir atoma girer.

Heksagramlar şeklinde düzenlenen bu kürecikler, fiziksel alanı bir arada tutan baloncuklar olarak tanımlanabilir. Bu kürecikler ışıktan oluşmazken, ışığa bağımlıdırlar ve güneşin varlığında daha hareketlidirler.

Her küre, prana ile yüklü yedi fiziksel atomdan oluşur. Fiziksel atomların içinde faaliyet göstermelerinin yanı sıra, dalaktaki çakralara çekilirler, burada ayrışırlar ve farklı renklerde akımlara bölünürler. Dalak veya ikinci çakranın altı konuşmacısının her biri, bu renk kodlu canlılık akışlarından birini yakalar ve yedinci canlılık akışı, çakra girdabının merkezi boyunca kaybolur. Canlılık veya pranik ışınlar artık vücutta farklı yönlere gider.

Bu pranik akışların renkleri, gökkuşağı renkli dünyamızda görünenlerle aynı değildir. Aksine, nedensel, zihinsel ve astral bedenlerde daha yüksek seviyelerde görülen gölgelerdir. Son olarak, altı radyasyon menekşe, mavi, yeşil, sarı, turuncu ve koyu kırmızı olarak tanımlanabilirken, yedincisi gül kırmızısıdır. Yedi pranik akım olmasına rağmen, aslında sadece beşi vücuttan geçer: mavi ve mor ışınlar, turuncu ve koyu kırmızı gibi tek bir ışın oluşturur.

Bu ışınların her birinin belirli bir hedefi vardır, belirli bir çakra ile hizalanmıştır ve Madame Blavatsky'nin bu konudaki çalışmasında öne çıkan gerçeklik katmanlarından birinin ilkelerini temsil eder.resim 88, Hindu çakra sistemlerinde bahsedilen prana vayuslardan biri gibi. Bu bilgiler aşağıdaki gibidir:

Menekşe-Mavi Işın:Bölündüğü boğaza doğru ilerler. açık mavi perçin beşinci çakrada kalır ve koyu mavi ve menekşe rengi bir kol tekrar ayrılmadan önce yukarı doğru hareket eder. Koyu mavi, beynin alt ve orta kısımlarına, özellikle altıncı çakraya ve menekşe üst beyne doğru uzanır ve yedinci çakranın 960 yaprağına yayılır.

Bu ışın, atma ilkelerini ve udana vayu'yu temsil eder. (Menekşe rengi eterik çifte hizmet eder.)

Sarı Işın: Kalbe geçmeden ve nüfuz etmeden önce kalbe gider. beyin, yedinci çakrada bulunan on iki yaprağı besler. Bu ışın, Budizm ilkesine ve prana vayu'ya hizmet eder.

Yeşil Işın: Karnı ve özellikle üçüncü çakrayı sel basar, karaciğeri, böbrekleri, bağırsakları ve sindirim sistemini canlandırır. Bu ışının altını çiziyor*kama manası*, ya da alt akıl ve samana vayu.

gül ışını:Tüm vücutta sinirler boyunca ilerler ve dalak (ikinci) çakra. Bu ışın destekler*kama rupası*ya da biçimsiz zihin ve vyana vayu.

Turuncu-Kırmızı Işın: Omurganın tabanına ve üreme organlarına akar organları ve ayrıca belirli miktarda koyu mor renk içerir. Bir inisiye alt doğasının üzerine çıkabiliyorsa, ışın aynı zamanda yedinci çakraya da yükselir; burada turuncu ışın entelektüel güçleri arttırır, koyu kırmızı kıpkırmızı olur ve bencil olmayan sevgiyi arttırır ve koyu mor, soluk menekşeye dönüşür ve inisiyenin maneviyatını hızlandırır. Doğa. Bu üçlü kaymadan sonra, turuncu-kırmızı ışın tabandan doğrudan omurgaya geçer ve omur sütunundaki boşluktan geçer. Bu ışının mor kısmı, eterik çiftin ve apana vayu'nun ilkelerini temsil eder.[33]

Çakralar ve Kundalini Gücü

Yılan ateşi olan Kundalini, üç çıkıştan giren üç ana gücün en düşük somutlaşmış halidir. Bu nedenle, birinci çakrada yer alırken, bir eterik madde örtüsü ile çevrilidir ve fiziksel bedenin eterik kısmında bulunur. Bununla birlikte, enerjisi, bir uyarılma üzerine çakralara girmek için astral bedenden yayılır ve daha sonra vücudun içine doğru yükselir.

Leadbeater için kundalini fiziksel bir süreçten daha fazlasıdır. O, ilahi enerjinin ilk dışavurumunun bir tezahürüdür ve tüm planlarda mevcuttur. Aynı zamanda eterik maddenin ifadesidir, ancak bu madde aynı zamanda dünyevi elementlerin dünyanın merkezinden bir spiral içinde yükselen döngüsel bir düzende düzenlendiği dünyanın derinliklerinde ortaya çıkar. Kutsal Ruh'un bu "laboratuvarı" kundalini'yi yaratan ve onu yukarıya gönderen kazanı oluşturur. Yükseldikçe, potansiyel olarak daha düşük alemlerden daha yüksek alemlere evrimleşebiliriz. Ve Leadbeater'ın dediği gibi, bizler güneşin olduğu kadar dünyanın da çocuklarıyız ve kundalini bu gerçeği yansıtıyor.

Leadbeater'a göre, kundalini kök çakrada kıvrılır, ancak astral ve eterik maddenin içi boş eşmerkezli küreler içinde, birbirinin içindedir. Kök çakrasında koksiksin yakınında böyle yedi küre vardır. Kundalini ancak iç katmanlarda saklı olan enerji ısınmaya başladığında uyanır.

Bundan sonra ne olduğu, çakra yapısının daha iyi bir resmi ile anlaşılır. Yapısal bir bakış açısından, çakranın çiçeksi çanının ağzı eterik bedenin yüzeyindedir, ancak çiçeğin sapı omuriliğin merkezinden çıkar. Eterik bir gövde, bu kökü dış çakraya bağlamak için eterik bedenden aşağı doğru eğilir. Omurgadan gelen kuvvet, doğal olarak gövdeden ve çakralara emilir ve burada ilahi enerjinin akışıyla buluşur. Çakraların birincil güç akışlarını aldığını unutmayın. Bir kundalini yükselişi sırasında, kundalini birincil kuvvetin yüzey akımıyla karşılaşır, bu da parmaklıkların zıt yönlerde dönmesine ve önemli miktarda basınç oluşturmasına neden olur. Bu, erkek olarak kabul edilen ilahi enerjinin dişil olan kundalini ile “evliliği”dir. Pleksuslar şimdi uyarılır ve bedensel sinirler uyanır; değişiklikler her düzeyde, hatta atomik olarak meydana gelir. Fiziksel atomun ideal tezahürü şimdi ortaya çıkıyor. Önceden (ve basit olarak), atomlar polaritelerden etkilenir; onlar yapabilir

enerji için negatif veya pozitif mayınlı. Madde ve tanrısallığın kundalini evliliğinin etkisi, atomu büyük bir güzellik ve iyilik nesnesine dönüştürür.

uyanıştan sonra: astral merkezler açılır

Uyanıştan sonra, eterik ve astral bedenlerde ve ayrıca her biri ile ilgili çakralarda büyük değişiklikler meydana gelir - evet, astral araçta sadece eterik değil, çakralar vardır. Leadbeater'a göre, keşfettiğimiz eterik çakraların her biri aynı zamanda bir astral merkezle ilgilidir, ancak astral akrabalar üçüncü boyutlu değil dördüncü boyutlu girdaplardır. Ayrıca eterik merkezlerden oldukça farklı yönlerde uzanırlar ve astral aracın içinde bulunabilirler.

Uyandığında eterik merkezlerin görevlerinden biri, astral merkezlerde bulunan nitelikleri fiziksel bedene getirmektir. Bu astral merkezler artık aşağıdaki şekillerde çalışabilir:

İlk Astral Merkez:Güç, bu astral merkezde yılan ateşini harekete geçirir. sonraki merkeze geçebilir.

İkinci Astral Merkez:Tüm astral araç canlanır ve inisiye artık bilinçli bir şekilde astral seyahat gerçekleştirin.

Üçüncü Astral Merkez: Duygulara ve dış etkenlere karşı hassasiyeti uyandırır. etkiler.

Dördüncü Astral Merkez:İnisiyeye anlama gücü bahşeder ve diğer astral varlıkların titreşimlerine sempati duyun.

Beşinci Astral Merkez:İnisiye astralde duyma gücünü kazanır uçak.

Altıncı Astral Merkez: Bu merkez, şekli algılama yeteneğini açar ve astral nesnelerin doğası.

Yedinci Astral Merkez: Bu merkez, inisiyeye tüm astral fakülteler.[34]

Böylece kundalini bir yılandan daha fazlası olarak kabul edilir; hayal edebileceğimizden daha fazla uyanan bir güçtür.

Düşünceler ve Duygular:Çakralardaki ve Zihinsel Kuvvetler ve

astral uçaklar

Üç ana gücün (birincil, canlılık ve kundalini) yanı sıra, çakralardan giren ve bir kişinin zihinsel ve duygusal yaşamını etkileyen psişik ve ruhsal güçler vardır (diğer üç güç esas olarak bedensel iyiliğe yöneliktir). Bu ruhsal enerjiler, alt iki çakrayı etkilemez, ancak özellikle başkalarından duygu ve düşünceleri alma yeteneğimiz açısından, yüksek çakraları etkiler.

Leadbeater, düşüncelerin yer kaplayan enerjik kütleler olduğunu açıkladı. Aynı konular hakkındaki düşünceler bir araya gelerek atmosferde bir tür düşünce merkezi yaratacaktır. Birey bu düşünce merkezinden etkilenebilir ve ona eklemeler de yapabilir. Bu senaryo özellikle zihinsel düzlemde geçerlidir ve duygularla ilgili olarak astral düzlemde benzer bir durum meydana gelir. Düşünce biçimleri ile duygusal tıkanıklık arasındaki temel farklardan biri, birkaç düşüncenin zihinsel düzlemde tek bir yerde toplanabilmesi ve düşünceleri bir araya toplayan tek bir "dünya merkezi" aracılığıyla herkes tarafından potansiyel olarak erişilebilir olmasıdır. Astral düzlemden gelen duygusal formlar tek bir boşlukta birleşmezler, daha ziyade yerel mahallelerinde yüzerler.

Düşünceler veya duygular birini etkilediğinde, bunu çakralar aracılığıyla yaparlar. Örneğin, birinin korktuğunu hayal edin. Sonuç olarak, korku astral bedenlerinden yayılacak ve sırayla yakınlardaki herhangi bir “korku bulutunu” çekecektir. Korkularının üstesinden gelebilirlerse, enerji, güçlü ve olumsuz duyguları düzenleyen göbek çakrasından boşalacaktır. Bununla birlikte, daha yüksek duygular kalpten geçebilir. Bu, duyguları nefret ve aşk olarak ikiye ayıran Annie Besant'ın yaptığı bir tespitti. Nefrete dayalı duygular göbek çakrası aracılığıyla işler; sevgi temelli, kalp yoluyla. Ek olarak, bu iki duygu üç bölüme ayrılır. Sevgi, iyilikseverliğin, karşılıklı yardım arzusunun ve saygının enerjilerini taşır. Nefret, küçümseme, karşılıklı yaralanma arzusu ve korkudan oluşur.[35]

Düşüncelere gelince, Leadbeater ve Besant'a göre bir düşüncenin karakteri, bir renk ve biçim olarak görünüşünü belirler. Düşünceler hem titreşimsel olarak yayılır hem de zihinsel bedende algılanabildiği gibi formda yüzebilir. Düşünceler bir form yaratabilir çünkü zihinsel veya astral bedenden gelen her dürtü anında canlandırılmış madde aracına, onu oluşturan öze bürünür.

eterik gerçekler. Bu şekilde bir düşünce, bir canlıya benzer hale gelir; bu nedenle, bazen aslında bir elemental olarak adlandırılır. Basit düşünceler tek bir titreşim üretir ve karmaşık düşünceler farklı zihinsel alt planlarda dalgalanan birkaç titreşimi formüle eder.

Buradan da anlaşılacağı gibi, sadece kendi düşüncelerimizden değil, başkalarının düşüncelerinden de etkileniriz. Başka bir kişiden yayılan dalgalar, yakındaki bir kişide aynı düşünceleri üretecektir. Birinin bir başkasını etkileme yeteneği, alıcının duyarlılığı kadar düşünce biçimlerinin netliğine de bağlıdır.

Özellikle astral planda, düşünce ve duygular şekil ve renk olarak kolayca algılanır. Bir duygu aniden ortaya çıktığında, astral düzlemin orijinal renkleri, duyguyla ilgili renkle gizlenerek aniden değişecektir. Bununla birlikte, çoğu zaman karmaşık düşünceler ve ilişkili duygular yaşarız; bu, yayılan titreşimin bir yerine birkaç renk olarak görüneceği anlamına gelir.[36]

Formlar açısından bakıldığında, üç düşünce sınıfı vardır: Aslında düşünürün şeklini alan ve o kişinin bir görüntüsü olarak ortaya çıkabilen düşünceler vardır; maddi bir nesnenin görüntüsünde görünen düşünceler vardır; bir de kendi görüntüsüne bürünen ve etraflarına çizdikleri maddenin niteliklerini ifade eden düşünceler vardır. belirli düşünceler - özellikle iyiyi ve kötüyü dilemek isteyenler - başka bir kişiye yansıtıldığında o kişiyi arayacaktır. Eğer düşünce formları o kişiyi bulamaz veya içine nüfuz edemezse, düşünce onların titreşimlerine sempatik olarak materyale girebilir.[37]

EEGZERSİZ:**Astral Bedende Renkleri Algılamak**

Bazı renkleri kendi veya başka birinin astral bedeninde algılamayı denemek ister misiniz? Her renk, bir kişilik özelliğini veya hatalı düşünce formlarıyla ilgili belirli bir sorunu gösterebilir ve astral planda algılanması en kolay olanıdır. Aşağıdaki renkleri okurken, içsel bilişiniz yoluyla sezgisel olarak görülebilen ve hatta hissedilebilen kendi astral bedeninizin hissine dikkat edin.

Siyah: Kin ve nefretin varlığı. Nefret düşünce biçimleri bobinlere benziyor zehirli dumandan.

Kayıt etmek: Siyah bir arka plan üzerinde kahverengi ile kırmızı yanıp sönmeler bencilliği gösterir kızgınlık. Ezilenleri destekleyen asil öfke, normal bir aurik arka plan üzerinde parlak kırmızıdır. Parlak kırmızı, duygusallıktır. Kızıl, aşkı temsil eder.

Kahverengi: Donuk kahverengi kırmızı hırstır; kahverengi-gri bencilliktir; Yeşil-kırmızı parıltılı kahverengi kıskançlıktır.

Gri:Ağır gri depresyondur. Paralel çizgiler halinde düzenlendiğinde, kurban depresif bir astral mağarada hapsedildi. Canlı gri korkuyu gösterir.

Portakal: Gurur veya hırs.

Sarı: Entelektüelliği gösteren iyi bir renk.

Yeşil: Griye boyanmış gibi kötü ve aldatıcı olandan kibarlığa kadar uzanan bir aralıktır. ve daha açık tonlarda sempatik. Elma yeşili canlılıktır.

Mavi:Açık ve koyu olduğunda, mavi dini duygulardan bahseder. Açık mavi asil bir manevi idealizmi gösterir ve parlak leylak mavisi daha yüksek maneviyatı temsil eder.[38]



İki Krishnamurtis Uyanıyor

Çakraları uyandırarak elde edilen aydınlanmanın etkileri neler olabilir? Her ikisi de Krishnamurti adlı iki farklı adamın hikayeleri bize içgörü sağlıyor.

1895'te Hindistan'da doğup 1986'da ölen Jiddu Krishnamurti bize bir anlık görüntü veriyor. Krishnamurti'nin babası, aileyi 1909'da bir iş bulmak için Hindistan'daki Teosofi Cemiyeti'ne taşıdı. Orada Krishnamurti, özellikle parlak bir auraya sahip olduğunu hemen anlayan Charles Leadbeater ile tanıştı. Teosofi Cemiyeti çocuğu evlat edindi. 1911'de Annie Besant onu ve erkek kardeşini İngiltere'ye götürdü; Hindistan'ı bir kez daha ziyaret ettikten sonra, Krishnamurti ve kardeşi 1921'e kadar Hindistan'ı bir daha görmediler. İngiltere'de Krishnamurti "yeni Mesih" olarak eğitildi.

1922'de Krishnamurti, Avustralya'ya seyahat ettikten sonra California, Ojai'ye gitti. Orada acı ve ruhsal farkındalığın eşlik ettiği bir deliryum durumuna girdi. Bu deneyimden her şeyle bir olma duygusuyla çıktı. Yolu tamir eden bir adama bakabilir ve kendini o adam olarak tanıyabilir - adamın tuttuğu kazma ve adamın kırmakta olduğu taş kadar. Daha sonra, 1929'da, yıllarca Teosofistlerin sözcüsü olmasına rağmen, Teosofi'nin ilahi çocuğu olmaktan bıktı ve onun yerine bağımsız bir konuşmacı ve öğretmen oldu.

Onun açıklamalarına dayanarak, Jiddu Krishnamurti'nin aydınlanma deneyimi, kundalini'nin uyarılması ve çakralara tırmanması ve buna bağlı ağrı da dahil olmak üzere geleneksel bir Hindu uyanışı biçimi olarak etiketlendi. Temel öğretisi güzeldir, ulaştığı yüksek bilinçle konuşur. Teosofi'den bağımsızlığını ilan ettiği yılı yazarken, "Gerçek, patikasız bir diyardır."[39]

Uppaluri Gopala'yı (U. G.) 1918 ile 2007 yılları arasında yaşayan Krishnamurti. UG Krishnamurti, aydınlanmayı sorgulayan, aydınlanma olduğu gibi anlaşılacak hiçbir şey olmadığında ısrar eden Hintli bir düşünürdü.

gerçekten doğal bir durum. Genç bir adam olarak aktif olarak aydınlanmayı aramış olmasına rağmen, bunun başka bir kişi tarafından bahşedilemeyecek bir şey olmadığını anladı. Kırk dokuz yaşında, bedensel değişimlerden şaşırtıcı bilinç durumlarına kadar her şeyi içeren mistik bir dönüşüm yaşamaya başladı. Dönüşümü tamamlandığında, insanlığa bir mesajı olmadığı konusunda ısrar etti, ancak arayanların sorularına bireysel olarak yanıt verdi.

UG Krishnamurti'nin dönüşümü, bir ağacın altında otururken başladı. Derin meseleler üzerinde düşünürken ani bir iç patlama hissetti, sanki “ben” ile etiketlenmiş her parçası parçalanmış gibi. Her zaman sıkı ve her düzeyde çok bölünmüş olduğuna inanıyordu ve acıyla yoğun bir şekilde işkence gördü. Sonraki haftalarda değişmeye devam etti.

Üst üste beş gün boyunca UG Krishnamurti, çoğu fiziksel olmak üzere aşağıdaki değişikliklerin her birini yaşadı:

- Yumuşak ve altın rengi cilt
- Dağınık zihin
- Bir tabakta yalnızca baskın baharatı tatma yeteneği
- Her şeyi tam bir dikkatle görebildiği bir “görüş”; gözleri de içgüdüsel olarak yanıp sönmeyi bıraktı
- Tüm sesler, hatta onun dışındakiler bile içeriden çıkıyormuş gibi görünür.

UG Krishnamurti daha sonra bir ölüm sürecinden geçti, ancak vücudu kapanmadan hemen önce, sanki vücudu ve tüm evren titreşiyormuş gibi muazzam bir enerji patlaması hissetti. Ayrıca bundan kaynaklanan ve aylarca devam eden inanılmaz bir acı hissetti.

UG Krishnamurti'nin arkadaşları daha sonra vücudunda çakra bölgelerinde çeşitli şekil ve renklerde şişlikler gözlemledi. Hindu tanrılarının görüntülerini oluşturduklarında; diğer zamanlarda bir kobra şeklinde sunulurlar. UG Krishnamurti, sonunda ajña çakranın vücudunun sorumluluğunu üstlendiğini fark etti.

> UG Krishnamurti, ruhsal olarak dönüşmüş halde kalırken fiziksel olarak iyileştikten sonra, bilincinin bir arınma sürecinden geçtiğine inanmaya başladı. Kutsal ve kutsal saydığımız her şeyi kirlilik olarak gördü. Gerçekten dönüştüğümüzde, diye keşfetmişti, bölünmeler yoktur, yalnızca ilkel bir varoluş durumuna geri dönüş vardır.[40]

Gördüğünüz gibi, gizemleri araştırma sevgisini paylaşsalar da, Teosofistler her şeyden önce bireylerdi - kendilerine özgü inançları ve sistemleri olan parlayan yıldızlar. Madame Blavatsky, Charles Leadbeater, Alice Bailey ve diğerlerinin, çakraların görünümü ve işleyişi de dahil olmak üzere, makrokozmik evrenin ve mikrokozmik insanın işleyişine ilişkin kendi modellerini savunan hararetli tartışmalar yaptıklarını hayal etmek zor değil. Kapsamlı yazılarının toplamı, dünyaya çakra tıbbının gerçekten ne kadar karmaşık olabileceğini ve ne kadar Batılı olabileceğini gösterdi.

Büyük ölçüde Arthur Avalon ve Teosofistler sayesinde çakralar psikoloji, eğitim ve daha fazlasının profesyonel alanlarına girdi. Bir sonraki bölümde Rudolf Steiner ve Carl Jung gibi parlak düşünürlerin ve Edgar Cayce gibi mistiklerin çakralar hakkındaki fikirlerine bakacağız ve bugünün dünyasına doğru ilerlemeye devam edeceğiz.

[içerik]



Çakralar Batıda Yaşlanıyor

DONLARIN İÇİNDE EEPkökler,
tüm çiçekler ışığı tutar.

THEODORrOETHKE

TTeosofistler dünyanın dört bir yanından çakra yıldızlarını topladılar ve onları Batılı arayanlar için anlamlı olan bir bukete bağladılar. Batılılar ortaya çıkan demeti tutabilir ve onu anlayabilir ve onunla ilişki kurabilir. Kolektif bilgelikte tek bir yıldız türü yoktu. Beyaz cüceler ve kırmızı devler, nötronlar ve her şeyi tüketen kara delikler vardı. Her tür yıldız dahil edildi, farklılıklar Teosofi adı verilen tek bir gövdeye aşılandı.

Teozofi'nin öncüleri sayesinde, yeni düşünceleri eğlendirmek ve karışıma ek renkler ve tatlar - perspektifler - eklemek uygun hale geldi. Çakraoloji, tek bir düşüncenin ne kadar güzel ve karmaşık olursa olsun, tam bir felsefe olmadığını anlayan olgunlaşan kişi gibi büyüdü. Çakra tıbbı bir maneviyat ve bir bilim haline geldi, hem sağlığa hem de ruhsal dönüşüme giden bir yol oldu. Her hayati çakra ile ilgili fikir ve yaklaşımın ışığı, başkaları tarafından düşünülmek ve genişletilmek üzere parladı.

Bu bölümde, çakra tıbbının, bireylere özel ihtiyaçlarını karşılamak için seçeneklerin sunulduğu çağın gelmesine yardımcı olan bireyleri ve hareketleri göstereceğim. 1900'lerin başlarında dünya, dolayısıyla kendimiz ve çakralar hakkında bir dizi farklı fikre maruz kaldık ve bunlara inanabiliyorduk. Büyük beyinler geçmişin gerçeklerini kavradı ve onları yaratıcı bir şekilde yeniyle karıştırdı, bunlara Sir Arthur Avalon, Rudolf Steiner, Edgar Cayce, Carl Jung ve diğerleri de dahildi. Bu bölümde onların çakra bilgisine eşsiz katkılarına bakacağız, büyük felsefi yatakların içine çiçekler gibi yerleştirilmiş çakralar.

Sonra yirminci yüzyılın sonlarına doğru ve yine başka bir harekete geçiyoruz: Yeni Çağ, kendisi Yeni Düşünce gibi başka hareketlerin bir koleksiyonu. Şimdi çakra tıbbımızın yıldızlı alanımız sonsuz

gökyüzünde akan kuyruklu yıldızlar - yoga derslerinden toplantı odasına kadar Batı dünyasının neredeyse her çatlağına çakraları başlatan çeşitli sistemler, fikirler ve yaklaşımlar. Daha yeni katkıları okuyarak, modern çakra tıp topluluğunu karakterize eden herhangi bir şey varsa, bunun bir kapsayıcılık duygusu olduğunu göreceksiniz. Şimdi ışık neredeyse her yerde parlıyor.

Modern Batı düşüncesini keşfetmemizin son ayağına, hatırlarsınız, daha önce tanıştığınız Sir Arthur Avalon ile başlayalım.

Daha Sonra "Doğulu": Sir Arthur Avalon

Arthur Avalon, kitabını yazan Sir John George Woodroffe'un mahlaslı adıdır. *Yılan Gücü*, 1919'da Batı'da yayınlanan, Doğu'dan gelen tantrik ve shakti yoganın patlayıcı sırlarını paylaştı. Avalon'un bilgisi, 2. bölümde sunulan çakra keşifleri için güçlü bir temel oluşturuyor. Bu bölümde sadece onun en önemli çakra teorilerini vurgulamak istiyorum.

Avalon'a göre çakralar bilinç noktaları, Ruh'la bağlantı kurmamızı sağlayan kapılardır. Antik tantrik metinler, güneşin, genellikle diğer gök cisimleriyle birlikte, güneş sistemi için prana'yı doğrudan Mutlak'tan aldığını belirler. Buna tattvik madde denir. Tattvik maddenin beş farklı titreşimi vardır; eski tantrik metinler, güneşin diğer gök cisimleriyle etkileşime giren 360 tattvik ışını yaydığını öne sürer. (Kuantum fizikçisi bu güneş enerjisine “kuantum maddesi” diyebilir.)

Avalon, bu 360 tattvic ışını, çakra sistemi aracılığıyla insanların eterik bedenine bağlanan sicimler olarak tanımladı. Bu dizeler üç gruba ayrılır. Topraktan veya ateşten yayılan birinci ve ikinci çakralarda gömülüdür, güneşin tattvik ışınları üçüncü ve dördüncü çakralarda ve ay ışınları beşinci ve altıncı çakralarda bulunur. Bu ışınlar, çakraların, karmanın, tezahür eden enerji kalıplarının formüle etmesine izin vermek için çakralardaki pranayı veya kozmik enerjiyi yavaşlatmasına yardımcı olur. Bir yoğunluk biçimi olan karma, ruhun kendini ifade etmesi gereken derslerin ana hatlarını verir. Bu tattvik ışınlar, aynı zamanda, doğru yaşamayı sağlamak için karma yasaları dahilinde çalışan bir varlık ırkı olan farklı devalarla da bağlantılıdır.[1]

Woodroffe, evrenin, nadilerden yükselen aktif bir Kundalini Shakti'den başka bir şey olmadığını açıklıyor, çakraları, eşi Shiva ile taç çakrasında buluşmak için harekete geçiriyor. İnisiyenin faaliyetleri veya uygulamaları, sonunda çakraların içinde bulunan siddhi'yi (manevi hediyeler) üreten sadhana olarak adlandırılır.[2]Woodroffe'a göre çakraların sayısı altıdır, çünkü taç teknik olarak bir çakra değil, enerji sisteminin bir özeti olarak kabul edilir.

Dördüncü Hindu çakrasını iki Batı çakrasıyla ilişkilendiren Woodroffe'nin sistemi şöyledir:

ChakraAame	WesternChakra	Lsektör
Muladhara	Koksigeal / Kök	kuyruk sokumu
Svadhisthana	sakral	cinsel organlar
Manipura	Göbek	Göbek Altında
Anahata	Solar Pleksus / Kalp	Göğüs Merkezi
Vishuddha	Boğaz	Boyun
Ajna	Üçüncü göz	Kaş
Sahasrara	taç	taç[3]

Eğitim ve Ötesi: Rudolf Steiner

1861'den 1925'e kadar yaşayan Avusturyalı bir filozof ve ezoterikçi olan Rudolf Joseph Lorenz Steiner, çakraları içeren karmaşık bir kozmolojik sistem geliştirdi. Steiner, kendi özdeyişine göre (insan bilgisinin sınırı yoktur) yaşayan bir sosyal reformcu ve biyodinamik tarım, drama ve hareket sanatları gibi çeşitli alanlarda yer alan bir mimardı. Steiner, belki de en iyi, eğitim ve tıp dallarına ayrılan ve bugün Waldorf Okulu biçiminde yaşayan hümanist bir manevi felsefe olan antropozinin yaratıcısı olarak bilinir.[4]Steiner'in yedi çakralı Hindu sistemiyle uyumlu olan çakralar hakkındaki görüşlerini anlamak, varoluş hakkında sahip oldukları da dahil olmak üzere daha geniş inançlarını kavramayı içerir.

kötülüğün, bu gezegenin evriminin ve karanlık güçlerin varlığının yanı sıra eterik ve astral bedenler gibi gerçeklik katmanlarını yorumlaması. Ama kısaca Steiner, çakralarımızın daha yüksek bir gerçeğin ifadesi olduğuna inanıyordu. Yazdığı gibi, "Yaşamın tezahürleri her zaman yedi katlıdır."[5]

Steiner'in çakra felsefesinin temeli, kötülüğün belirli bir görevi yerine getirmesidir: insanlığın yükselişini desteklemek. Kötülüğün varlığı, önemli konuları derinlemesine incelemeye davet eder ve bizi madde dünyasından yüz çevirerek ruh dünyasına odaklanmaya zorlar. Başka bir deyişle, kötülük bizi maddi alemlerden özgürlük konusunda eğitmek için vardır.[6]Bunda, birçok Hindu geleneğinin yankılarını buluyoruz; bu, çakra merdivenini bir ödüle ulaşmak için tırmandığımıza tanıklık ediyor. *mokşa,*ya da özgürleşme.

Steiner ayrıca insan formlarının ve niteliklerinin yaratıldığı dört gelişim dönemini ayırt ederek varlıkların ve ruhların karmaşık bir evrimini önerdi. (Ayrıca henüz ulaşamadığımız üç gelecek çağ önerdi. Son çağda önceki aşamaları tersine çevireceğiz.) İçinde bulunduğumuz çağın öncesindeki her çağda, gelişimimizde bize yardım etmekle görevli varlıklar vardı. Steiner'in "eski" terimiyle etiketlediği her dönem, aynı zamanda bir enerji bedeni tarafından yönetiliyordu ve biz çakralar kadar enerji sistemleriyle de ilgilendiğimiz için, bunlardan bazılarını Steiner'in teorileriyle ilgili tartışmalarımıza dahil ediyorum. Şimdiye kadar deneyimlediğimiz dört çağın sonuçta ortaya çıkan dökümü:

Era	Type ofBody	VitalyaLifeForm	Aetkin Hierarchy
Eski Satürn	Fiziksel	Mineral	arkai
eski güneş	eterik	Bitki	Başmelekler
eski ay	astral	Hayvan	melekler
toprak	Benlik	Ruh	insanlık

İlk üç çağın aktif hiyerarşilerinde yer alan varlıkların çoğu, saltanatları sırasında aslında insanlaşmışlardır. Örneğin, Eski Satürn döneminde, çağları yöneten bir grup varlık olan archai, ruhlarını insan formuna yansıttı, ancak bunu yaparken manevi alemlerde kaldılar. bu

Eski Güneş döneminde bize yardım eden varlıklar, ırklara veya çeşitli etnik gruplara rehberlik eden başmeleklerdi ve Eski Ay'da bulunanlar, bireylere rehberlik eden meleklerdi. Bu varlıklar kendi çağlarında daha çok varken, bazıları bugün kendisini ruhsal olarak geliştirmeye çalışan insan ırkına yardım etmeye devam ediyor. Bu çağlar boyunca, süptil bedenler gelişmeye devam etti. Temel olarak, temel insan formuna yeni süptil sistemler eklendi. Eski Satürn döneminde insanlar çoğunlukla fizikseldi. Eski Güneş, eterik bedenlerin ve Eski Ay'ın, astral bedenlerin eklenmesini gördü. Daha yakın zamanlarda, ego bedenini giydiğimiz söylenir.

Steiner'a göre, bu süptil bedenler hayal edebileceğimizden farklı göründü. Örneğin, Eski Satürn sırasında madde gaz halindeydi. Eski Ay sırasında, sıvı gibi sıvıydı. Zamanla yavaş yavaş daha sağlam hale geldik.

İnsanlar geliştikçe, diğer yaşam formlarında da benzer bir evrim meydana geldi. Eski Satürn sırasında minerallerin fiziksel bir bedeni vardı. Bu nedenle bugün var olan mineraller bize Eski Satürn hakkında bilgi verebilir. Sonraki çağda, hem fiziksel hem de eterik bir bedene ev sahipliği yapan bitkiler baskındı vb. İnsanlar, gelişme açısından arkai ve melek hiyerarşilerinin altında ve üç doğal krallığın üstünde kabul edilir.

Dünyevi evrimin köklerinin izini sürmekle yetinmeyen Steiner, tüm fiziksel evrenin, az önce tanımladığım dönemlerden farklı olan evrim aşamalarını da tanımladı. Kutup evresi sırasında, kozmos, hepsi tek bir vücutta birbirine bağlı olan gezegenleri, ayı ve güneşi içeren “farklılaştırılmış ısıdan” yapılmıştır. Hiperborean aşamasında, madde yoğunlaştı ve havaya yol açtı. Dünya da dahil olmak üzere bazı gezegen cisimleri bu süre zarfında farklılaştı. Lemurya çağında, kara ve denizler daha belirgin hale geldi, ancak madde hala esnekti - şekerleme düşünün. Atlantis çağı katı biçimiyle ayırt edildi ve Atlantis sonrası çağımız şu anki çağımızdır.

Aşamaları sırasında "geride kalan" veya kötülüğü seçen varlıklar, kendi türlerinin ve diğer varlıkların gelişimine karşı duran düşmüş varlıklar haline gelirler. Düşen her varlık, farklı bir enerjik beden aracılığıyla müdahale etmeye çalışır. Örneğin, Satürn'den düşen varlıklara Asurik denir; insanoğlunun fiziksel bedenlerini yaralamaya çalışırlar. Athrimanlılar, Güneş döneminde düştü ve

eterik bedenler aracılığıyla etkisiz hale getirirken, Ay döneminden düşmüş olan Luciferic, astral bedenlerimizi cezbeder.[7]

Steiner'in Üç Katlı Doğamız Teorisi

Steiner'in bakış açısından insan özünü anlamak için, insanın beden, ruh ve ruh olarak basit bir ayrımıyla başlamalıyız. Beden aracılığıyla dış dünyayı deneyimliyoruz; daha sonra tanımlayacağım birçok alt bölüme sahip olan ruh aracılığıyla, kişiliklerimiz hakkında bilgi ediniriz; ve ruhumuz aracılığıyla dünyayı sırlarını açıklamaya davet ediyoruz.

Steiner'e göre ruh oldukça karmaşıktır. Tıpkı derinin bedenimizi içerdiği gibi, ruhun sınırı olarak hizmet eden bir ruh bedenimiz var. Sonra, fiziksel dünyadan algıları işleyen duyarlı ruh ve fiziksel organlardan kaynaklanan algıların yanı sıra ruhsal alemden alınan fikir ve düşünceleri işleyen entelektüel veya akıl ruhu vardır. Bilinç ruhu İlahi olanla bağlantı kurar. Ruhun kendisi, ruhlar aleminde var olan parçamızdır ve yaşam ruhu, bizi besleyen ilahi güçlerin aracıdır. Son olarak, ruh bedenimiz manevi dünyadaki kapsayıcımızdır. Meseleleri basitleştirmek veya daha da karmaşık hale getirmek için, astral bedenimiz temel olarak ruh bedeni ile duyarlı ruhun bir birleşimidir.

Temelden maneviya kadar bir insanın çeşitli yönlerinin kısa ve öz bir sınıflandırması şunları içerir:

1. Fiziksel beden — maddi yapı
2. Eterik beden — yaşam süreçleri

Astral beden - bilinç taşır

4. Ego — öz farkındalık
5. Ruh benliği — sezgi ve benlik
6. Yaşam ruhu — kalıcı ruh-ruh içeriği
7. Ruh bedeni — tamamen bireyselleştirilmiş ruh

Vücut 1'den 3'e; ruh 3 ve 4'te çalışır; ve ruh 5'ten 7'ye kadar ifade edilir.

Bu durumları daha fazla açıklamak için, ilginç bir şekilde gelişimimizi yönlendiren ve bizi yakın çevreye bağlayan ruhlar tarafından içimize yerleştirilen egonun içinde yaşar ve işlev görürüz. Ego fakülteyi temsil eder

insanlık için mevcut olan ve üç bilinçsiz unsur aracılığıyla deneyimlenen öz-farkındalıktır: bilinç, yaşam ve fiziksellik. Ego içimizde ve daha önceki bir evrimin mirası olan diğer temel bedenler aracılığıyla açığa çıkana kadar büyük dünya hakkında çok az farkındalığımız olur.[8]

Minerallerle ortak paydamız olan fiziksel beden, doğa kanunlarına tabidir ve doğası gereği biyokimyasaldır. Fiziksel bedende, her biri psikolojik bir aktiviteyi destekleyen ve bu nedenle bizi bilincimizi (ruhumuzu) deneyimlemeye davet eden üç işlevsel alan vardır. Sinirler, düşünme ve algı ile ilgilidir; nefes alma ve dolaşımı da içeren ritmik sistem duyguyu destekler; ve diyaframlar ve uzuvlar da dahil olmak üzere metabolik sistem, irade ile ilgilidir.

Bitki dünyasıyla ortak tutulan eterik bedenimiz, fiziksel bedenle birleşir, ancak ölümde ayrılır. Ayrıca yaşam bedeni veya salgı bedeni olarak da adlandırılır ve entelektüel ruhumuzu deneyimlememize yardımcı olur. Bu beden sadece "ruhun gözleri" veya Tanrı veya Ruh gibi görebilen parçamız aracılığıyla görülebilir. Eterik beden, fiziksel bedeni şekillendirdiği için insan varoluşumuzun hayati bir yönüdür. Yaşam boyunca sürekli olarak hastalıklarla ve diğer yıkıcı güçlerle savaşır ve aynı zamanda bizi hemcinsleri topluluğumuz olan “benzer türden” insanlarla ilişkilendirir.

Bireysel olarak gelişmek istiyorsanız, hayvanlar alemiyle ortak noktanız olan ve bireyselliği belirleyen astral bedeni geliştirmelisiniz. Aynı zamanda duygu veya sinir gövdesi olarak da adlandırılır. Sevinçlerimizi, acılarımızı, içgüdülerimizi, dürtülerimizi, tutkularımızı, fikirlerimizi ve arzularımızı taşır; fiziksel bedende aynı şeye neden olur; ve teknik olarak ruh bedenimizin ve duyarlı ruhumuzun bir kombinasyonu olarak kabul edilir.[9]

Steiner ve Çakralar

Artık Steiner'in insan evrimi konusundaki son derece karmaşık görüşlerine ve onun altında yatan kozmik güçlerin ve varlık durumlarının karmaşık etkileşimine hızlı bir yönelime sahip olduğunuza göre, onun çakralar hakkındaki düşüncelerini keşfetmek mümkün hale geliyor. Steiner'a göre çakralar ruhun duyu organlarıdır: daha derin gerçeklerin kilidini açan araçlar. Bu nedenle, iyi ve kötü arasındaki seçimde kritik bir rol oynarlar ve nihayetinde, bilincimizi yükseltmek ve şu anda işgal ettiğimiz insanlık çağı olan Kali Yuga'nın pençelerinden kaçmak için kilit araçlardır.[10] Bu

genellikle bu Yuga'nın 2025'te sona ereceği konusunda hemfikirdir.

Steiner çakra bilgisini Gayatri-Sadhana adı verilen olağandışı bir yoga formuna dayandırdı; amacı, fiziksel bedenin ortasında fark edilebilen parlak bir buluta benzeyen bir ruh organizmasını almaktır. Bir kahin bu astral bedende, her biri farklı bir renk veya şekil olarak görünen dürtülerimizi, arzularımızı, tutkularımızı ve fikirlerimizi gözlemleyebilir. Örneğin, tek taraflı görüşlere sahip kişilerin düşünceleri keskin kenarlı şekiller olarak sunulurken, daha az katı kişilerin düşünceleri akışkan görünür.

Gelişmemiş bir insanda, çakralar koyu renkli ve hareketsiz olacaktır. Kişi ne kadar gelişmiş olursa, çakraların renkleri o kadar parlak ve parlak olur ve içlerinde daha fazla hareket oluşur.

Yoga yolundaki profesyonellerin aksine, Steiner çakraları vücudun tepesinden altına kadar tanımladı çünkü bugün izlememiz gereken yolun bu olduğuna inanıyordu. Artık duyu algılarımıza bağımlı olamayız. Bunun yerine, başlangıç noktamız başın üstünde olmalıdır. Steiner'in inançlarına göre bu bölümde daha ayrıntılı olarak açıklanacak olan taç çakranın, hayata yaklaşımımıza mantık ve pratiklik katan bir tür duyular üstü veya durugörü küresi ile bağlantılı olduğuna inanıyordu. Alt çakralara duyarlı hale gelerek, alt bedende temsil edilen duyular hakkında daha akıllı hale gelir ve aslında yeni çakraları uyandırabiliriz.[11]

Diğer çakra uzmanları gibi, Steiner çakraları nilüferlerle ilişkilendirdi, ancak aynı zamanda bir nilüferin yapraklarının sadece yarısının aslında açık olduğunu öne sürdü. Evrimin önceki aşamalarında açıkken, bizim "de-evrim"imiz nedeniyle kapandılar. Yaprakların erişilebilir yarısı ile ilgili konular üzerinde çalıştığımızda, kalan petaller açılacaktır.

Steiner ayrıca, diğer tipik olarak yerleştirilmiş çakraların yeni ortaya çıkan merkezi eterik organın çoğuna ek olarak, kalp bölgesinde sekiz yapraklı bir nilüferi tanımlamasıyla diğer metafizikçilerden farklıdır. Bu enerji bedeni, düşünmeye ve beyne olan bağımlılığımızın üstesinden gelmemize ve paranormal duyularımızı açmamıza yardımcı olacaktır. Gerçek kalp çakrasının hala on iki yaprakla tanımlandığını fark edeceksiniz. Ancak sonunda, sekiz yapraklı eterik çakra, geleneksel kalp çakrasının işleyişini devralacak. Onun sekiz yapraklı çakrasının, aşağıda anlatılan hrit çakraya oldukça benzemesini ilginç buluyorum.3. Bölüm, bölüm7.

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Göksel dilek ağacı olarak da adlandırılan bu çakra, Ruh'un iyiliği derinden arzulayanlara dilekleri yerine getirmesini sağlar.

Steiner'in en iyi bilinen çakra tanımlarında, sekiz yapraklı çakraya ek olarak sadece altı tane vardır. Steiner, bazı eserlerinde eterik kalp çakrasının önce başımızın üzerinde geliştiğini ve daha sonra kendisi ilk olarak alın çakrasında yer alan taç çakra ile çevrelendiğini söylüyor. Bir noktada, bu eterik kalp çakrası, bir tür ters çevrilmiş taç çakraya dönüşür.[12] Aşağıda, çakraların bulundukları yere ve içerdikleri yaprak sayısına göre tanımlandığı Steiner sisteminin en yalın tanımı yer almaktadır.

- Gözlerin arasında iki yaprak. Bu üçüncü göz çakrası saf, bilinçli düşünceyi ortaya çıkarmamıza yardımcı olur. Mantık ve soyut düşünceleri algılama yeteneğini sağlar. Bu çakrayı geliştirmek, ruhsal olarak doğru düşüncelerin yanı sıra daha yüksek ve daha mantıklı düşüncelere odaklanmayı içerir.
- Gırtlak, on altı yaprak. Boğaz çakrası, diğer ruhların zihniyeti ve karakterinin yanı sıra doğal fenomenlerin gerçek yasalarının durugörülü algılarını ve gözlemlerini davet eder.
- Kalp, on iki yaprak. Kalp çakrası bizi eğitimin ezoterik yoluna uyandırır. Başkalarının duyguları hakkında durugörü bilgisine ve hayvanlarda ve bitkilerde daha derin güçlerin gözlemlenmesine izin verir. Aynı zamanda, bu çakra bizi mantığın ötesine geçmeye ve kalple düşünmeyi öğrenmeye teşvik eder.

Göbek (mide çukuru), on yaprak. Göbek çakrası, diğer ruhların yetenekleri ve yetenekleri hakkında içgörü sağlar. Ayrıca hayvanların, bitkilerin, taşların, metallerin ve daha fazlasının gerçek rollerini algılamamıza izin verir ve bize diğer astral varlıkları anlama ve onlara sempati duyma yeteneği verir.

- Karın, altı yaprak. Seks çakrası olarak da adlandırılan bu çakra, tüm kişiliğe hakim olmayı ve ruhun bedensel işlevleri ile tutkuları arasında birleşmeyi sağlar. Evrimleştiğinde, altı yapraklı nilüfer, astral veya ruh dünyasında tezahür ettikleri takdirde, daha yüksek dünyalara özgü varlıklarla iletişime davet eder.

• Cinsel veya perine bölgesi, dört yaprak. Bu kök çakra, ayın güçlerini içerir ve haç veya gamalı haç işaretiyle tasvir edilebilir. Doğadaki elemental varlıkların faaliyetlerini yönlendirmek için ay kuvvetlerinin kullanılmasını sağlar.[13]

EEGZERSİZ:**Beşinci Çakra için Steiner'in Tavsiyesi**

Rudolf Steiner, birçok çakra için egzersizler geliştirdi. Bunlar, bir çakra genişlemesini tamamlayacak niteliklere erişmemizi sağlamak için tasarlandı. Bir çakradaki yaprakların yarısını oluşturan açılan yapraklara odaklanarak diğerlerini çiçek açmaya teşvik edebiliriz.

Bir örnek vermek gerekirse, Steiner'e göre, gırtlak çakrasının on altı yaprağının kilidinin açılması sekiz adımda gerçekleştirilebilir. Onları oyuna sokmak için beşinci çakranıza nefes verin ve on altı nilüfer yaprağını gözünüzde canlandırın. Bir soruya odaklanırken iki yaprak düşünün. Sezgisel bir rehberlik veya tavsiye duygusu elde edene kadar bekleyin, ardından onu takip edip edemeyeceğinize karar verin. İki yaprağa daha odaklanın, bir soru sorun, duraklayın ve içgörü için bekleyin. Bu işleme sekiz kez veya yapraklar bitene kadar devam edin. Bu alıştırmayı bitirdikten sonra bile, daha yüksek bilgeliğe açılmak için kendinize ve beşinci çakranıza sürekli olarak bu soruları sorabilirsiniz.

• Fikirleri nasıl aldığınıza odaklanın. Her bir fikri anlamlı olarak algılayın.

• Kararlarınızı kontrol edin. Anlamsız hiçbir şey seçmeyin.

• Yalnızca mantıklı ve amaçlı olanı konuşun.

• Eylemlerinizi dikkatli seçin.

• Uyumlu bir günlük yaşam sürün.

• Kendinizi bilerek hareket ederek yükümlülüklerinizi yerine getirin.

• Hayattan mümkün olduğunca çok şey öğrenin.

• Kendini yansıtmak.[14]

Araştırma ve Aydınlanma Derneği (ARE) ve Uyuyan Peygamber

Araştırma ve Aydınlanma Derneği, 1931'de maneviyatı, bütünsel sağlığı ve mistisizmi keşfetmek için kuruldu. Edgar'ın çalışmalarına dayanıyordu.

Cayce (1877–1945), bugün bilinen en ünlü medyum.

Kırk üç yıl boyunca bu özverili Pazar okulu öğretmeni, baba ve "normal insan", büyükten - evrenin sırlarından - mütevazı olana kadar her şeyi açığa çıkaran bilgiyi kanalize etti: siğilleri iyileştirmenin yolları. Eserleri çok geniştir, toplamı üç yüzden fazla başlık içerir ve meditasyon, auralar, ruh eşleri ve çakralar gibi konuları içerir. Cayce, kaynağından bilgi getirmek için uykuya benzer bir trans durumuna girdiği için “uyuyan peygamber” olarak bilinir.[15]

Cayce, yedi çakranın Tanrı'nın dünyaya gönderilen ruhları olduğuna inanıyordu. Duyularımızın algıladığı harmonik dalgalarını alan bir tür anten görevi görürler. Ancak ruh formunda onlar daha büyük ruhun iradesinin araçlarıdır.[16]
Cayce'nin çakra alanına katkılarından biri, çakraları, Swedenborgculuk ile ilgili bölümde bahsettiğim bir kavram olan Vahiy'de açıklanan kiliselerle ilgili olarak yorumlamasıydı. Cayce, kiliseleri Rab'bin Duası'na bağladı, ancak içinde adı geçmedi. Cayce için, bu kiliselerin her biri duada bir tür geçiş noktası olarak hizmet ediyor, hayatımızı duadaki ilkelerle uyumlu hale getirmemize yardımcı olacak bir ipucu. Ayrıca her çakrayı Rab'bin Duası'ndan bir cümleye bağladı.

Esasen Cayce, yedi Hindu çakrasını Batılı gözlerle açıklamak için İncil'i kullandı. Bu nedenle, çakraları, renkten sese ve hatta belirli çakralarla enerjisel olarak ilişkili olduğuna inandığı ve yaşamlar arasında evler olarak hizmet edebileceğine inandığı gezegenlere kadar klasik bileşenlerle de ilişkilendirdi. Ayrıca bedenlerimizin evrenle aynı şekilde düzenlendiğini düşündü; Böylece göklerde olan, yerde bulunanın aynasıdır.[17]

John Van Auken'in Cayce'nin öğretilerine dayanan kitabı da dahil olmak üzere birçok kaynakta yer alan bir konu olan Vahiy kitabını yorumlamasıyla ilgili olarak çakraları tasvirinden çok etkilendim. *Vahiy Üzerine Edgar Cayce*.[18]Cayce, bu Batılı çalışmanın Doğu geleneklerinde, özellikle maneviyat ve çakralarla ilgili kavramları öğrettiğine inanıyordu. Kutsal Ruh'un her birinin içinden yükseldiği çakra ile çakrayı geliştirdiğimize inanıyordu.

Cayce sözlü olarak öğretti ve düşünceleri insanlar onları yazarken kaydedildi, bu yüzden bazı tutarsızlıklar var. Çakraların aşağıdaki özelliklerini özetleyerek, onun çalışmasının yapabildiğim en eksiksiz yorumunu oluşturdum.

Çakra:Öncelikle

Konum:Kök, taban veya omurga

Endokrin bezi: Yumurtalıklar ve testisler; pelvik pleksus (L4)

Tanımlayıcılar

Renk:Kayıt etmek

Öğe:toprak

Not:Yapmak

Rab'bin Duası Cümlesi:"Bize bu gün günlük ekmeğimizi ver" ***Gezegen:***Fiziksel benliğimizi ruhsallaştıran Satürn ***Kilise:***"Günlük ekmek" anlamına gelen Efes Kilisesi

Amaç:hayatta kalma. Bu maddi çakranın bir sözü vardır: temel kimlik ve bütünlük, Aden Bahçesi'ndeki Hayat Ağacından tekrar yiyebiliriz.

Çakra:ikinci

Konum:Göbek, hipogastrik veya pelvik pleksus (L4)

Endokrin bezi: Leydig hücreleri; bunlar erkeklerde testislerin yakınındaki interstisyel hücrelerdir. Kadınlarda bulunmazken, her iki cinsiyetteki hipofiz bezi, testosteron da dahil olmak üzere erkek hormonları oluşturan lüteinize edici bir hormon salgılar.

Tanımlayıcılar

Renk:Portakal

Öğe:Suçlu

Not:Tekrar

Rab'bin Duası Cümlesi:"Bizi günaha sürükleme " ***Gezegen:*** Neptün, hayatımızdaki mistik güçleri vurguluyor ***Kilise:*** "Günaha değil" anlamına gelen Smyrna Kilisesi

Amaç: Erkek / kadın dengesi. Altıncı çakra ile birlikte ikinci çakra, ruhun bir koltuğu olarak hizmet eder ve bilinçaltı zihinle ilgilidir. Bu çakra ile ilgili amaç korkuyu serbest bırakmaktır.

Çakra:Üçüncü

Konum: Solar pleksus, epigastrik pleksus (T9)

Endokrin bezi:adrenal bezler

Tanımlayıcılar

Renk:Sarı

Öğe:Ateş

Not:Mi

Rab'bin Duası Cümlesi:"Borçlarımızı bağışladığımız gibi sen de borçlarımızı bağışla" ***Gezegen:***Mars, öfkeyi ve deliliği vurgulayarak, tutkular

Kilise:"Borçlarımız" anlamına gelen Bergama Kilisesi

Amaç: Kendini koruma. Bu merkez aracılığıyla kişisel ve fiziksel tatmin değil, bunun yerine Tanrı'nın bilgeliğine odaklanmayı öğrenmelidir. Temel dürtülerimizi ve öfkemizi bastırabilirsek, lütfa ve iyiliğe ve yıkıcı değil yapıcı gücün kullanımına açık olabiliriz.

Çakra:Dördüncü

Konum: Kalp, kardiyak pleksus

(T4) **Endokrin bezi:**timus

Tanımlayıcılar

Renk:Yeşil

Öğe:Hava

Not:Fa

Rab'bin Duası Cümlesi:"Yeryüzünde cennette olduğu gibi "(" dünya ", alt dört çakra, üst üç çakraya "cennet") ***Gezegen:*** Sevgi ve güzellik bahşeden Venüs ***Kilise:***"Kötülükten" anlamına gelen Thyratira Kilisesi

Amaç: Kendini tatmin etme. Bu merkez sevgi ile çalışmamızı sağlar. her şekilde - ruhun büyümesine yol açan ideal aşk.

Çakra:Beşinci

Konum: Boğaz

Endokrin bezi: Tiroid, faringeal veya servikal pleksus (C3)

Tanımlayıcılar

Renk:gri veya mavi ***Öğe:***Eter

Not:Böyle

Rab'bin Duası Cümlesi:"Krallığın gelsin, isteğin yerine getirilsin"

Gezegen:Aşırılıkları (şevk gibi) vurgulayan Uranüs, hoşlanır ve hoşlanmama ve okült ilgi ***Kilise:***"İrade" anlamına gelen Sardeis Kilisesi

Amaç:İlahi irade, kendi iradesinin üzerindedir. Olması gereken konuşma kanalı Tanrı'nın iradesiyle uyum içinde ifade edilir ve sözlerimizi yardım etmek veya zarar vermek için kullanmayı seçebileceğimizi yansıtır.

Çakra:Altıncı

Konum:epifiz

Endokrin bezi: Epifiz, beyin bölgesi

Tanımlayıcılar:

Renk:çivit mavisi veya mor ***Öğe:*** Bulut, bir su titreşimi ***Not:***La

Rab'bin Duası Cümlesi:"Kutsanmış Adın " ***Gezegen:*** Merkür, mantığı harekete geçirir, duygusallığı değil ***Kilise:***"Ad" anlamına gelen Philadelphia Kilisesi

Amaç: Manevi mükemmellik. Bu çakra kutsal ve gerçek olan her şeyi yansıtır, ve Kutsal Ruh'u tam olarak deneyimlememizi sağlar.

Çakra:Yedinci

Konum: Alın

Endokrin bezi: Hipofiz, beyin bölgesi

Tanımlayıcılar

Renk:Menekşe

Öğe:Hiçbiri

Not:Ti

Rab'bin Duası İfadeleri:"Cennette olan Babamız "ve" Senin için sonsuza dek krallık ve güç ve zafer "(beşinci ve altıncı çakralarla birlikte)

Gezegen:Güç sağlayan Jüpiter ***Kilise:***"Cennet" anlamına gelen Laodikeia Kilisesi

Amaç:birlik. Üçüncü göz (Cayce'ye göre), bu çakra bedeni ve zihni aydınlatabilen ruhsal benliğimiz.

Yedi merkezin tümünü uyandırdıktan sonra, beden yeni bir titreşim düzeyine yükselir. Yirmi dört kranial sinir beyinde aktive olarak, yüksek benliğimizin "canavarca" dürtülerimizi evcilleştirmesini ve vücudun çakralarındaki mühürleri açarak ek temizliğe yol açmasını sağlar. Çakra mühürleri hakkındaki görüşlerim kısmen Cayce'nin çalışmasına dayanmaktadır ve bu bölümde ele alınmaktadır.34.[19]

EEGZERSİZ:**Cayce Yolunda Meditasyon Yapmak**

Edgar Cayce, okuma yaparken sakinleştirici etkisi için üç aşamalı bir meditasyon tekniği kullandı ve başkalarına da aynısını yapmayı öğretti. Onun sürecini basitleştirdim ve kendi çakra çalışmanıza odaklandığınızda onu kullanmanız için sizi teşvik ettim.

Oturarak veya uzanarak başlayın ve hayal gücünüze erişin - sezme, görme, hissetme ve sezgisel olarak bilme yeteneklerinizi. "Hissetmek", vücudunuzun dokunma, tat, koku veya diğer farkındalık olarak ölçülen hislerine güvenmektir. "Görmek", vizyonları psişik olarak algılamayı içerir. "Hissetmek", duygularınıza güvenmektir. "Bilmek", ruhunuzu veya görünmez ruhlarınızı meşgul etmek ve ilhama inanmaktır. Bu iletişimleri, her adımda tam olarak yatırım yapmanız için gereken kadar zaman ayırarak, aşağıdaki aşamaların her birinde kullanın.

Birinci aşama:Dünyevi veya bencil kişiliğinizi hayatınızdan çıkarın. karakter. Kendinizin bu yönlerini önünüze koyun. Onları daha sonra alabilirsin.

İkinci Aşama: Bilinçaltınızın ve ruhunuzun kendinizi yönetmeye başlamasına izin verin. fiziksel beden. Hareket etmiyorsunuz veya beş duyunuzu kullanmıyorsunuz; sadece ruhunuzun ortaya çıkmasına izin veriyorsunuz. Bu aşamada geniş veya daha canlı hissedebilirsiniz.

Üçüncü Aşama: Ruhun varlığını hissedin ve onunla bağlantı kurun. Olacaksın şimdi daha yüksek bir bilinç durumunu ve sonsuzun farkındalığını deneyimleyin.

Şimdi Ruh'tan herhangi bir çakrayı temizlemesine yardım etmesini veya sorularınızın yanıtlarını aydınlatmasını isteyin.

Kendinizi tamamlanmış hissettiğinizde bu aşamaları tersine çevirin, son adım olarak kişiliğinizi kendinize döndürün ve gününüze devam edin.

“Dördüncü Yol”: İnce Anatomi Yeni Bir Yol Açar Yol

George Gurdjieff (c. 1872–1949), Teosofi'den Gül-Haççılığa ve Hermetizm'e kadar mistisizmin çeşitli yönlerini harmanlayan ve gelenekten ayrılarak Dördüncü Yol adını verdiği şeyi yaratan bir Ermeni mistikti. Bazen Çalışma olarak adlandırılan yöntemi, tarihin bize daha yüksek bilince ulaşmak için üç yol sunduğu inancına dayanır: beden, zihin ve duygular. Ancak Çalışma, sabit veya kalıcı bir yol değildir. Şekli yoktur ve kendi yasaları tarafından kontrol edilir. Bu yola - esas olarak evrendeki yerimize hitap ederek, içsel gelişime odaklanarak ve bedeni daha yüksek bir düzene geçerek - ulaşana kadar, uyanık bir rüyada gibi yaşarız.[20]

Gurdjieff, Hindu, Budist ve tantrik irfanı hafifçe değiştirerek dört enerji bedenine kendi bakış açısını yaratarak süptil anatomiye bağlıydı: fiziksel, doğal, ruhsal ve ilahi. Ayrıca beş koshayı üç ek süptil bedene indirdi: fiziksel, psişik ve nedensel. Bu yüksek bedenleri ortalama insanlarda algılamadı; yetiştirmek zorundaydılar. Ruhun her zaman ölümsüz olduğuna da inanmıyordu.[21]

Psikoloji Kapılarını Açıyor: Carl Jung

Carl Gustav Jung (1875–1961), analitik psikolojiyi kuran İsviçreli bir psikoterapist ve psikiyatristti. Şaşırtıcı katkıları arasında içe dönük ve dışa dönük kişilik tipleri, kolektif bilinçaltı - tüm insanlar için ortak olan hatıraları, içgüdüleri ve deneyimleri içeren bilinçaltının bir parçası - ve arketipler, genellikle düşünce kalıpları olarak sunulan kalıtsal bilinçdışı fikirleri geliştirme yer alır. Görüntüler. Jung'un çalışması, din, edebiyat ve ezoterik alanların yanı sıra psikolojiyi de dönüştürdü. Okültün yanı sıra Doğu ve Batı felsefesi, simya, astroloji ve sosyoloji keşifleriyle tanınıyordu ve Hıristiyanlık, Hinduizm, Budizm, Taoizm, Gnostisizm, Hermetik ve Şamanizm okudu.[22]

Jung, yoga uygulamalarını psikolojiyle ilişkilendiren ilk psikologlardan biri olarak kabul edilmiştir. Geleneksel yoga metinlerinden psikolojik temalar alarak, onun anlayışları çakraları içerir. Jung için çakralar, onun nihai felsefesine ulaşmanın bir yoluydu: bireyleşme yoluyla devam eden bir gerçekleştirme sürecindeyiz. Tantrizm ile karşılaştırılan bir felsefe olan kişisel ve evrensel bilinç alemlerini kucaklamak için hayal dünyamızdaki ve günlük yaşamlarımızdaki deneyimlerimizi genişletiyoruz. Her biri mini bir evren olarak gördüğü çakraları kucaklaması, çakraları harekete geçiren enerji olan kundalini anlayışıyla birleşti.[23]

Jung'un çakralara olan hayranlığını anlamanın temeli, bilinçaltının -birçoğunun yalnızca öznel olduğuna inandığı- ampirik olarak gerçek olduğuna olan inancıdır. Jung, bilinçdışını anlamak için insanların kendi bireyselliklerini toplumun görüşlerinden bağımsız olarak görmeleri gerektiğine karar verdi.

Bu bağlamda Jung, çakraları, bireyselliğin gelişimini ve bilinçdışının farkındalığını sağlayabilecek semboller olarak değerlendirmiştir.[24] Kundalini'ye gelince, bunu bireyin bilinçaltına inişiyle karşılaştırdı.[25] Aşağıdaki analizlerin çoğu, Jung'un 1932'de bir Alman Indolog ve dini çalışmalar yazarı olan JW Hauer ile kundalini yoga hakkında sunduğu bir seminer dizisine dayanan Pasifik Mezunu Enstitüsü'nden Gary Seeman'ın doktora tezine dayanmaktadır.[26]

Jung'a göre, her çakra farklı bir dünya görüşü sunar. Yükselen kundalini tarafından bir kahramanın yolculuğu gibi birbirine örülen çakralara ilişkin yorumlarının basit bir yorumu şöyledir:

Birinci Çakra: Burada egomuz uyanık ve benliğimiz uykuda. Bunun içinde çakra kundalini henüz tezahür etmemiş bir dünyanın olasılığıdır.

İkinci Çakra:İkinci çakra, dünyaya yapılan bir yolculukla karşılaştırılabilir. geleneksel dünyayı artık lezzetli bulmadığımızda girdiğimiz yeraltı dünyası veya denizin derinlikleri.

Üçüncü Çakra: Başlatılacak ikinci çakranın denizinden doğarız. tutkuların ışığı ve sıcaklığı. Şimdi karşıt tutkularımızla uğraşıyoruz ve düşüncenin gücünü kucakladığımızda bu çakradan çıkabiliyoruz.

Dördüncü Çakra: Bu bireyselleşmenin başlangıcıdır. tutkularımız evcilleştirilir ve nesnel sevgiyi veya empatiyi öğreniriz.

Beşinci Çakra: Soyutlama ve psişik gerçeklik alanına giriyoruz, şimdi eşzamanlılık ve rüya sembolizmini anlamlandırabileceğimiz yer. Alternatifler arasında seçim yapmak için karşıtları aşmaya başlarız.

Altıncı Çakra: Artık Tanrı ile birliği deneyimlemeye başlayabiliriz.

Yedinci Çakra: Jung, tamamen üniter bilincin altıncı ve yedinci çakralar, anlama veya tam olarak kavrama kapasitemizin ötesindedir.

Jung, yorumlarının psikolojik olduğunu ve kundalini'nin yolculuğunun tamamını yansıtmadığını açıkça belirtti. Aslında, kundalini yoga uyanış sürecinin Batılılar için, mantıklı ve rasyonel olarak yetiştirilmiş Batı zihnindeki "yabancı cisimler" veya "zehirler" gibi tehlikeli olabileceğini düşündü.[27] Bununla birlikte, modern çakra sistemlerinin gösterdiği gibi, birçok çakra tıbbı paradigması artık çakraların psikolojik işlevlerini benimsiyor.

Şimdi çakra sisteminin modern mistiklerine ve ustalarına ve ayrıca çakraların stratosfere son başlangıç hareketi olan Yeni Çağ'a dönüyoruz. Her modern mistik, kendilerini bunun bir üyesi olarak görmese de

enerjik dünyaya ilişkin ayrıntılı ve renkli açıklamaları, insan olmanın ve ilahi olmanın tüm yönlerini kucaklayacak şekilde evrimleşmiştir.

New Age hareketini tanımlayarak başlayacağım ve ardından günümüzün en tanınmış çakra uzmanlarının temel inançlarını sunmadan önce psikolojinin çakraolojiye girişini keşfetme temasına devam edeceğim.

Yeni Çağ: Doruk Hareketi

Bu bölümde daha önce bahsedilen tüm hareketler ve mentorlar, şu anda işgal ettiğimiz Yeni Çağ'da doruğa ulaştı. Ve Yeni Çağ dediğimiz şeyin neredeyse her alt kategorisi, çakra sistemlerini ve ilgili kavramları kapsar.

New Age hareketi, yirminci yüzyılın ikinci yarısında gelişen ve günümüzde de devam eden Batılı bir ruhani harekettir. Yoga, tantra, Budizm, ayurveda, simya, eski dinler, geleneksel Çin tıbbı, Zen ve daha fazlasını içeren Doğu geleneklerinin dönen bir düzenlemesidir. Teozofi, Sihizm, naturopati, UFO-oloji ve daha fazlasını birleştirir.

Birçok yönden varlığını on dokuzuncu yüzyılın başlarında başlayan bir harekete borçludur. Yeni Düşünce veya Yüksek Düşünce olarak adlandırılan felsefe, Tanrı'yı her yerde bulunan “Sonsuz Zeka” olarak tanıttı. Aslında çeşitli dini mezheplerin, laik grupların ve metafiziksel ve kendi kendini güçlendiren inanç gruplarının bir karışımı olan Yeni Düşünce, “inanmanın onu öyle kıldığını” öne sürdü. Hristiyan Bilimi, Transandantal Meditasyon, Teozofi ve diğer hareketlerin yanı sıra Din Bilimi, Birlik Kilisesi ve İlahi Bilim Kilisesi gibi dinleri içeren grupları içeriyordu.

Pozitif düşünceye ve “çekim yasasına” yapılan çağdaş vurguda, düşündüğümüz şeyi çektiğimiz inancında Yeni Düşünceyi bugün hala canlı buluyoruz.[28]Bu idealler aslında “düşünmenin onu öyle yaptığına” inanan Yeni Düşünce düşünürlerinden ortaya çıktı ve inanç yoluyla iyileşmeyi teşvik eden zihin-beden hareketine yol açtı.

Birçok Yeni Düşünce topluluğu, Doğu Hint (ve dolayısıyla çakra tıbbı) öğretilerini içerir; bu yüzden Yeni Düşünce, bu mistik kavramları ana akım toplumla bütünleştirmek için bir kanal olarak hizmet etti ve hala hizmet ediyor.[29]Ve budur

çakra bilgisinin ana akım Batı toplumuna entegre edildiği Yeni Çağ'a kapı açan 8. bölümümüzdeki tartışmalarda yer alan birçok hareketten biri.

"Yeni Çağ" terimi, ekinoksların devinimiyle bağlantılı olarak astrolojik Kova Çağı'na atıfta bulunularak türetilmiştir; bir presesyon Dünya'nın ekseninin hareketindeki bir değişikliktir. Gezegenin yörüngesi ve güneşe göre konumu, güneşin doğrudan Dünya'nın ekvatorunun üzerinden geçmesine neden olduğunda bir ekinoks meydana gelir. 20 Mart ve 22 Eylül tarihlerinde meydana gelen ekinokslarda gece ve gündüz eşit uzunluktadır.

Her bir presesyon 25.800 yıl sürer ve zamanla Dünya'nın kutuplarının değişmesine neden olur. Batı zodyakında on iki takımyıldız vardır ve tüm döngü bir presesyon içindedir, bu da kabaca her 2150 yılda bir, Mart ayında güneşin ilkbahar ekinoksunda konumunun - endişelendiğimiz ekinoks - farklı bir zodyak takımyıldızının önüne geçtiği anlamına gelir. .

Yeni Çağ düşüncesine göre Balık Çağı'ndan çıkıp Kova Çağı'na giriyoruz, ancak bunun tam olarak ne zaman gerçekleşeceğini bilmiyoruz. Bir uzman, Belçikalı bir gökbilimci ve matematiksel armatür olan Jean Meeus, hareketi Koç ve Balık'tan 68'e yerleştiriyor.M.Ö.yani 2597'de Kova'ya gireceğiz. Diğer astrologlar ise 2012'de Kova'ya girdiğimizi iddia ediyorlar.[30]

Yaklaşan Kova Çağı inancına tanıklık edenler, sevgiye, birliğe, kardeşliğe ve bütünlüğe adanmış yeni bir dünyaya yol açtığımıza inanıyorlar. Balık Çağı karanlık ve şiddetli olarak tasvir edilirken, Kova çağı tam tersi olarak görülmektedir. Bununla birlikte, kargaşanın gönül rahatlığının yerini alması ve çözülen sistemlerin nezakete yol açması ile geçişin barışçıl bir şey olması bekleniyor.

Burada dört çağda Hindu inancının tekrarını görüyoruz, ya da*yugalar*bölümünde incelediğimiz5. Pek çok Hindu'nun inandığı gibi, şu anki yugamız, dördüncüsü Demir Çağı olarak adlandırılır - ezici bir şekilde yıkıcıdır. Ve birçok Hindu'nun yaptığı gibi, New Age takipçileri bu dönemi tersine çevirme şansımız olduğunu iddia ediyor.[31]

Yoğun ve muazzam bir değişim öngören tek grup Hindular değildi. Mayalar ve Mısırlılar, diğer kültürlerin yanı sıra aynı şeyi önerdiler. Tehlikeli yollardan bir yol bulma konusundaki bariz ortak ilgimizin yanı sıra

Bu kitapta Yeni Çağı tartışmamın nedeni, birçok yönden, çağlar boyunca kronikleştirdiğimiz çakra ile ilgili hemen hemen her kavramı kucaklayan çakra bilgisinin doruk noktası olmasıdır.

Spiritüel bir hareket olarak New Age, Doğu ve Batı manevi ve mistik geleneklerini kaynaştırarak psikoloji, şamanizm, kendi kendine yetme düşüncesi, kuantum fiziği ve bütünsel ideoloji serpiştirir. Astroloji, simya ve hayvan manyetizmasını içerir ve hem tek tanrılı hem de çoğulcudur. Yeni Çağ bakış açısına göre, belki de çakralar kavram olarak mümkün olan en yüksek seviyeye yükselmiştir: içte ve dışta barışı sağlamak için mekanizmalar olarak görülürler.

İlham ve bilgi kaynakları ne kadar eklektik olursa olsun, New Age sistemleri nihayetinde ışıktan -iyiliğin, zenginleşmenin ve teşvikin ışığından- yararlanır. Şimdi sizi bu hareketi başlatan ve ilerleten bazı parlak ışıklarla tanıştırayım.

Çakra Psikolojisi: Christopher Hills

Christopher Hills, yazarı*Nükleer Evrim: Gökkuşağı Bedeninin Keşfi*, yirminci yüzyılın son bölümünde insanın evrimi ve bilincin evrimi hakkında yazdı.[32]Çakraları kişilik sorunlarıyla ilişkilendirmesiyle tanınır, böylece çakraları psikolojik profilimizle ilişkilendirme geleneğini sürdürür.

Hills'in görüşü, çakraların bir kişinin zaman içindeki deneyimine aracılık ettiği yönündedir. Bireylerin zamanı diğerinden daha baskın bir şekilde bir çakra aracılığıyla deneyimleme eğiliminde olduklarını kabul ederek, en belirgin aktif çakraya dayalı olarak kişilik özelliklerimizi belirleyebiliriz.[33]

Hills, bir kısaltma ile ilgili çakraların algısını yaratma veya en azından popülerleştirme ile tanınır: ROY G. BIV. Bu kısaltma çakra renklerini takip eder (kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi ve menekşe).[34]Hills, çakra kişiliklerini şu şekilde tasvir etmiştir:

Sakral veya Kök Çakra: Anında "şimdi" ve fiziksel ile ilgilenir duyumlar. Bu çakrada güçlü bir kişi, esas olarak

fiziksel girdiler, duyumlar ve tepkiler, ihtiyaçlarını hemen karşılamaları gerektiğine inanırlar.

Dalak veya İkinci Çakra: Bu çakra geleceği yönetir ve yarına zemin hazırlayan şimdiki zamanda olanlarla ilgilenir. Bu çakra aracılığıyla tezahür eden insanlar, toplumlarının iyiliği için hazzı erteleyebilirler.

Güneş veya Üçüncü Çakra: Bu çakrada zaman lineerdir ve bireyler burada geçmişin şimdiki zamana ve daha sonra geleceğe nasıl yol açtığını algılayabilir. Üçüncü çakra bireyleri mantıklı ve entelektüeldir. Sevinç burada bilgi ile bağlantılıdır.

Kalp veya Dördüncü Çakra: Kalp temelli bireyler için zaman geriye gidebilir ve duygusal bağlılıklara veya kişisel güvenliğe yönelik tehditlere bağlı olarak. Bilinç, aşk nesnelerinin yanı sıra yiyecek, para ve maddi nesneler gibi şeylere de bağlıdır.

Boğaz veya Beşinci Çakra: Bu çakranın özü geçmiştir, güçlü şimdiki olayları geçmişin eserleriyle ilişkilendiren beşinci çakra kişilikleri. Bu bireyler muhafazakar ve geleneksel olma eğilimindedir.

Kaş veya Altıncı Çakra: Geleceğin uçsuz bucaksız olanakları altıncı sırada yer alıyor parlak ve parlak sezgisel yetenekleri ile çakra bireyleri. Bu insanlar için mantığı kavramak zor olsa da, duyular ötesini hissedebilirler.

Taç veya Yedinci Çakra: Bu alemde tüm zamanlar aynı anda var olur. hayal gücünün kalıpların, sembollerin ve göksel konuların bilinmesini sağladığı zamansızlık. Süper zihinsel aktiviteler burada mümkündür.

Hills, grup tarafından yalnızca belirli bir çakra türü desteklenirse grupların kendilerini bazen çatışma içinde bulabileceklerini kabul etti. Bu nedenle, tamamlayıcı çakra türleri aracılığıyla dengeyi sağlamak önemlidir.[35]

Hepsini Bir Araya Getirmek: Anodea Judith

Anodea Judith, özellikle kitabının yayınlanmasından bu yana, çakralar konusunda en önde gelen çağdaş uzmanlardan biri olarak kabul ediliyor.*hayatın tekerlekleri*.[36]Onun işi

Doğu ve Batı kavramlarını, Jung psikolojisini, beden temelli terapiyi, çocukluk gelişimi teorisini ve metafiziği çakra tıbbıyla harmanlar.

Özellikle tantrik teoriden yararlanan Judith, çakraları yaşam enerjilerini almak, özümsemek ve kullanmak için organize merkezler olarak sunar ve bilince doğru bir yolculuk sağlar. Çeşitli boyutlar arasındaki geçitler, çakraların her biri benzersiz bir düzen içinde gelişir (bu konudaki teorileri, Bölüm 2) ve faaliyetlerimizi dış dünya ile etkilemek. Anıları ve kalıpları içlerinde kilitledikleri için, kendimizi eski, daraltıcı kalıplardan kurtarmak için çakralarımızla da çalışabiliriz.[37]

Judith'in çakra sistemi kısaca şöyledir:

Chakra	Lsektör	Color	Eelement	Pamaç
Öncelikle	Omurga tabanı	Kayıt etmek	toprak	hayatta kalma
ikinci	Alt karın	Portakal	Suçlu	Duygular / cinsellik
Üçüncü	Solar pleksus	Sarı	Ateş	Kişisel güç / özgüven / irade
Dördüncü	sternum üzerinde	Yeşil	Hava	Aşk
Beşinci	Boğaz	Mavi	Ses	İletişim / yaratıcılık
Altıncı	Alnın merkezi	çivit	Işık	Basiret / sezgi / hayal gücü
Yedinci	Başın üstü	Menekşe	Düşünce	aşkın bilinç[38]

Daha iyi bir yaşama doğru olan yolculuğumuz için yollar, çakralar çok açık veya tıkalı olabilir, genellikle çakralar gelişirken sorunları kilitlerler ve aşağıda belirtilen sırayla yaparlar. Judith, her çakrayı bizim hakkımız olan belirli bir hakka bağlar. Her çakra ile ilgili olarak bu hakları benimsemek, çakralarda akışkanlık ve sevgi dolu bir yaşam sağlar ve çakraya zarar veren zorlukların iyileşmesine yardımcı olabilir.

Bu haklar, çakralar gibi sırayla etkinleştirilir. Bölüm 2. Bununla birlikte, hayatınızın herhangi bir noktasında, her çakrada doğuştan gelen gizli hakkı kucaklayabileceğinize inanıyorum.

Çakra Bir: Burada olma hakkınızı talep edin. olana sahip olma hakkın var hayatın için gerekli.

Çakra İki: Hissetme hakkına sahip olun. Bir şey hissedebiliyorsan, yapabilirsin ihtiyaçlarınızı kucaklayın.

Çakra Üç: Harekete geçme hakkınızı açın. İçinizde kökleşmiş kişisel bilinçli olarak iyi bir şekilde hareket etmek için gerekli olan güç.

Çakra Dört: Sevme ve sevilme hakkınıza inanın. neden kapat Kalbinizi ve insani sevgi alışverişi arzunuzu kısıtlar mısınız?

Çakra Beş: Gerçekleri konuşma ve duyma hakkınızı talep edin. güvenebilirsin kendiniz ve paylaşmanız gerekenler.

Çakra Altı:Görme hakkınızı savunun. Görmek, doğruyu olmayandan ayırmaktır. Aynı zamanda psişik yeteneklerinizi kullanmayı da içerir.

Çakra Yedi: Bilme hakkınızı benimseyin. doğal olarak verildin bilgi, hakikat, eğitim ve bilginin doğuştan gelen haklarına izin.[39]

Manevi Gelenekler Ön ve Merkez: Carolyn Myss

Dr. Carolyn Myss, çakra bilgisine devrim niteliğindeki katkılarıyla tanınan tıbbi bir sezgisel ve yazardır. İnsan zihninin düşünceyi kodladığına, maddeye dönüştürdüğüne ve vücudun çakralarında depoladığına inanıyor. Myss'e göre, tüm yaşamımız çakralarımıza yüklendi ve onları şifa için güçlü veri tabanları ve araçlar haline getirdi.

Myss'in çakra versiyonu onları geleneksel konumlara yerleştirir - taban, sakral bölge, solar pleksus, kalp, boğaz, alın ve taç - ve onları sırasıyla kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi ve menekşe rengine boyar. Myss'in fikirleriyle ilgili benim için en ilginç olanı, çakraları, kollektif bilinçaltındaki öfkeli psişik akımlara hitap etmenin bir yolu olarak son derece önemli gördüğü lütuf türleri de dahil olmak üzere birçok farklı arketipsel anlayışa bağlama biçimleridir. Ayrıca çakraları, diğer derneklerin yanı sıra Katolik Kilisesi'nin ayinleri ve Kabala'nın sefirotuyla ilişkilendirir. Sakramentler, çakraların (ve dolayısıyla bizim) kutsal güçle etkileşime girmesine izin verir, böylece kendi içsel gücümüzü yavaş yavaş geri alabiliriz. Bu ayinleri bir sonraki alıştırmada görebilirsiniz, "Yedi Katolik Ayinleri, ”Ve onları kendin deneyimle.

Bölümde anlattığım sephiroth28, “gerçek Tanrı”nın veçheleriyle bağlantı kurmamıza izin verin, böylece ruhsal olarak dosdoğru yürüyebiliriz. Bu bağlantıların gücünü güçlendirmek için, dahil olduğumuz herhangi bir yanlış yönlendirmeyi iyileştirmeye istekli olmalıyız: geçmişi serbest bırakmak, ruhumuzu temizlemek ve şimdiki ana dönmek.

Myss'in çalışmalarının birkaç alanından derlemem aşağıdadır. Önce her bir çakrayla ilgili temel inançlarını ve ardından onun bir zarafetle ilişkisini anlatacağım. Sonra Myss'in her bir çakrada sahip olduğumuz güce ilişkin anlayışının yanı sıra yaşamlarımızı dönüştürmek için bu gücü kavramamızı ve doğru bir şekilde uygulamamızı sağlayacak sakrament ve sephira veya sephiroth'u ana hatlarıyla anlatacağım. (Bu kitabın başka yerlerinde sefirot adlarının aynı versiyonlarını kullandım.)

İlk Çakra

İş, aile ve günlük dünya dahil olmak üzere fiziksel hayatımızı temsil eden bu çakra, bizi kabilemize, bağlı klana bağlar. Bir kabile sadakati ve birliği onurlandırır ve saygının kanun olduğunu varsayar.

Lütuf: Saygının lütfu, derin bir huşu duygusuna yol açan birliği davet eder - yaşam kaynağının ve onunla olan bağlantımızın tanınması. Saygı aynı zamanda iki tür sezginin köküdür: biri kendi hayatta kalmamızı sağlayan ve diğeri ruhsal yaşamımızı ilerleten ikinci tür.

Güç:“Hepsi birdir, ”bu kabile çakrasını vaftiz ayini ve Malkuth sephirası.

İkinci Çakra

Cinselliği, finansı, ilişkiyi, gücü, yaratıcılığı ve daha fazlasını yöneten bu ilişki merkezi, genellikle yaşam kalitemizi belirler.

Lütuf: Dindarlığın lütfu, başkalarının (veya kendimizin) ne zaman olduğunu hissetmemizi sağlar. nezakete veya beslenmeye ihtiyaç duyuyor, birbirimizi aydınlatmamızı istiyor. Kendisi ve başkaları için merhamete yol açabilir.

Güç:“Birbirinizi onurlandırın, ”ortaklık çakrasının sonucu komünyon kutsallığı ve Yesod sephira tarafından etkinleştirildi.

Üçüncü Çakra

Bu, benlik saygısı, benlik saygısı ve benlik duygusu gibi bir "benlik" listesini yöneten kişisel kimliğimizin merkezidir. Bu nitelikler, ana organlarımızın sağlığının çoğunu belirler.

Lütuf: Anlayış lütfu birbirimizi anlamamızı sağlar ve karşılığında anlaşılmalıdır. Onun aracılığıyla kişisel düzeyde meseleleri aşabilir ve bazen sadece sağduyu olan daha derin bir gerçeğe nüfuz edebiliriz.

Güç:"Kendini onurlandır, "kişisel gücü harmanlayarak elde edildi onay kutsallığı ve Hod ve Netzach sephiroth ile çakra.

Dördüncü Çakra

Duyguların merkezi olan bu çakra, sevgi, umutlar, hayaller ve dilekler gibi bizim için değerli olan birçok fikrin yanı sıra öfke ve depresyona da sahiptir.

Lütuf: Cesaret lütfu, en yüksek potansiyelimizin olduğunu kabul eder. doğru geçimi benimseyen hizmette hayata geçirilmiştir. Cesaret, sadece eyleme geçme seçimi değil, aynı zamanda eylemlerimizin sonuçlarıyla başa çıkmak için kendimiz ve başkaları için doğru duygusal seçimler yapmak için gereken cesareti sağlar.

Güç:"Aşk ilahi güçtür" yoluyla duygusal gücün çakrasını birleştirir. evlilik kutsallığı ve Tifaret sephira.

Beşinci Çakra

Beşinci çakra, tavsiye aldığımız ve paylaştığımız seçim merkezidir.

Lütuf:Öğütün lütfu gerçeği, evrensel ve evrensel bir gerçeği arar. seyreltilmemiş. Genellikle ilahi yardım için dua eden bir istek olarak görünür.

Güç: Kişisel iradenin ilahi iradeye teslim edilmesi, bu çakranın İtiraf kutsallığı ve Chesed ve Geburah Sephiroth aracılığıyla irade gücünü kullanın.

altıncı çakra

Zihinsel merkez, bu çakra, entelektüel vahiy almaya hazırlanan açık bir zihne ve erişilebilir sezgiye ev sahipliği yapar. O, aklın, beynin,

akıl ve sezgi, hayatınızın dokusuna dokunmuştur.

Lütuf: Bilginin lütfu, vahyin saf halidir.
tanrının doğası. Bilgi, aktif bilme ve gnosisten oluşur: lütuf yoluyla ortaya çıkan bilgi.

Güç:"Sadece gerçeği ara ", farkındalığın kutsallığı ile dikkatli olanı güçlendirir.
koordinasyon ve Binah ve Hokmah sefirot.

Yedinci Çakra

Manevi merkezimiz, yedinci çakra, kurguyu kurgu olmayandan ayırt etmemizi ve kendimize ve Yukarıya doğru olan manevi yolu izlememizi sağlar.

Lütuf: Bilgelik bizi seçimlerimiz hakkında derin düşünmeye, daha büyük olmaya çağırıyor
küçük benliklerimizden daha

Güç:"Şimdiki anda yaşa "ruhun bu çakrasını açar.
aşırı kutsallık kutsallığı ve Kether sephira.[40]

EEGZERSİZ:**Yedi Katolik Ayinleri**

Yedi Katolik ayin, kutsalı çağrıştıran ve Tanrı'nın lütfunu deneyimlemek için özel günler olarak hizmet eden törenlerdir. Önce onları tanımlayacağım ve sonra Carolyn Myss'in çalışmasından yararlanarak onları çakralarla ilişkilendirmenize yardımcı olmak için geliştirdiğim bir alıştırmada size rehberlik edeceğim.

Vaftiz: Bir çocuğun veya yetişkinin kutsaması, böylece kendilerini tanıyabilirler
Tanrı tarafından kucaklandığı gibi.

Cemaat: Ruhsal beslenme için İsa'nın varlığını uyandırmak.

Onayla:olgun bir bağlılığın altını çizen ritüel
Mesih ve vaftiz armağanlarının derinleşmesi.

Evlilik: Bir başkasıyla birliğin genel işareti.

itiraf: Uzlaşma olarak da bilinen bu sakrament,
Tanrı'nın koşulsuz bağışlamasını kabul eder ve bizi başkaları için de aynısını yapmaya çağırır.

Reçete: Yeni bir rahibin sağlamasına izin verilen tören
Rab'bin sofrasını başkalarına ada, iyi haberi duyur ve kutsal davranışlarla başkalarına hizmet et.

Aşırı Unction: Fiziksel, zihinsel ve ruhsal için şifa ritüeli ruhsal hastalık.

Bu sakramentleri kendi çakralarınızda ve yaşamınızda deneyimlemek ister misiniz? Sizi her çakraya odaklanmaya, onun için nefes almaya ve aşağıdaki fikirlere konsantre olmaya davet ediyorum:

Birinci Çakra: Vaftiz ayininin anlamını kucaklarken, Kendinizle, dünyayla ve İlahi olanla birliği deneyimlemenize izin verin. Allah tarafından kucaklanıyorsunuz.

İkinci Çakra: Cemaat kutsallığı, beslenmeyi davet eder. İsa. Aradığınız özeni ve şefkati özümsersiniz.

Üçüncü Çakra: Onay hediyesini kabul ederek, siz de daha tam olarak ruhsal giflerinizi uyandırın.

Dördüncü Çakra: Evliliğin kutsallığı sizi her şeyin tadını çıkarmaya davet ediyor. hayatınızdaki aşk - sağlıklı ve canlandırıcı birlik bağları.

Beşinci Çakra:İtiraf kutsallığını çağırarak, kendinize izin veriyorsunuz İradenizi ilahi iradeye teslim etmek, hata yaptığınız yerde bağışlanmak ve onu başkalarına da vermek.

Altıncı Çakra:kutsallığını yaşamaya davetlisiniz. İlahi olanın kutsal bir elçisi olduğunuzu kabul ederek koordinasyon.

Yedinci çakra:Aşırı kutsallığın kutsallığı, herkesin iyileşmesine izin verir. seviyeler.

Bu egzersizi tamamladığınızda, birkaç derin nefes alın ve kendinize verilen ve size verilen her şey için şükrederek hayatınıza dua ederek devam etmenize izin verin.

Bir NASA Bilim Adamı Enerjiyi Anlatıyor: Barbara Ann Brennan

NASA için eski bir araştırma bilimcisi olan Barbara Ann Brennan, şimdi bir yazar ve öğretmendir. Onlarca yıldır insan enerji alanı üzerinde çalışmış ve çalışmıştır ve insan enerji yapıları analizinde çakralar, aurik alan ve enerji düzlemleri yer almaktadır.

Brennan çakraları yoga bilincinin organları olmaktan çok eterik, astral ve zihinsel girdaplar olarak görür. Bu haliyle, kozmik enerjiyi alıp işleyen, bireyin bilincinin ve psiko-fiziksel yapısının işleyişini sağlayan dönüştürücülerdir. Brennan, omurganın önünde ve arkasında çiftler halinde düzenlenmiş iki sıra çakra tanımlar. Ön çakralar duygu, arka çakralar irade ve üstteki üç çakra akıl ile ilişkilidir.[41]

Gerçeklik Düzlemleri ve Aurik Alanlar

Daha geniş bir perspektiften, enerji katmanlarından ve ilahi bir kıvılcımın bilincinden oluşuyoruz. Bu kıvılcım, görünenin yanı sıra realitenin daha yüksek planlarında da mevcuttur. Bu düzlemler, yaratıcı dürtülerimizin fiziksel gerçekliğe getirildiği ortam olan aura ile bağlantılıdır. Bilincimiz aynı zamanda aurik alandan yukarı doğru basamak basamak çıkabilmektedir.

Her etiket aurik alanda meydana gelen bir etiketle eşleşecek şekilde alt bölümlere ayrılan üç ana realite planı vardır. Bu gerçeklik düzlemleri, en yüksekten en düşüğe şu şekilde oluşur:

manevi uçak

Keterik Şablon Seviyesi: Daha yüksek kavramları ifade eder

Göksel Seviye: Daha yüksek duyguları ifade eder **Eterik Şablon**

Seviyesi: Daha yüksek iradeyi azaltır

astral düzlem

Benliğin ötesine uzanan güçlü duygular olarak deneyimlenen ışık derecelerinden oluşur.

fiziksel düzlem

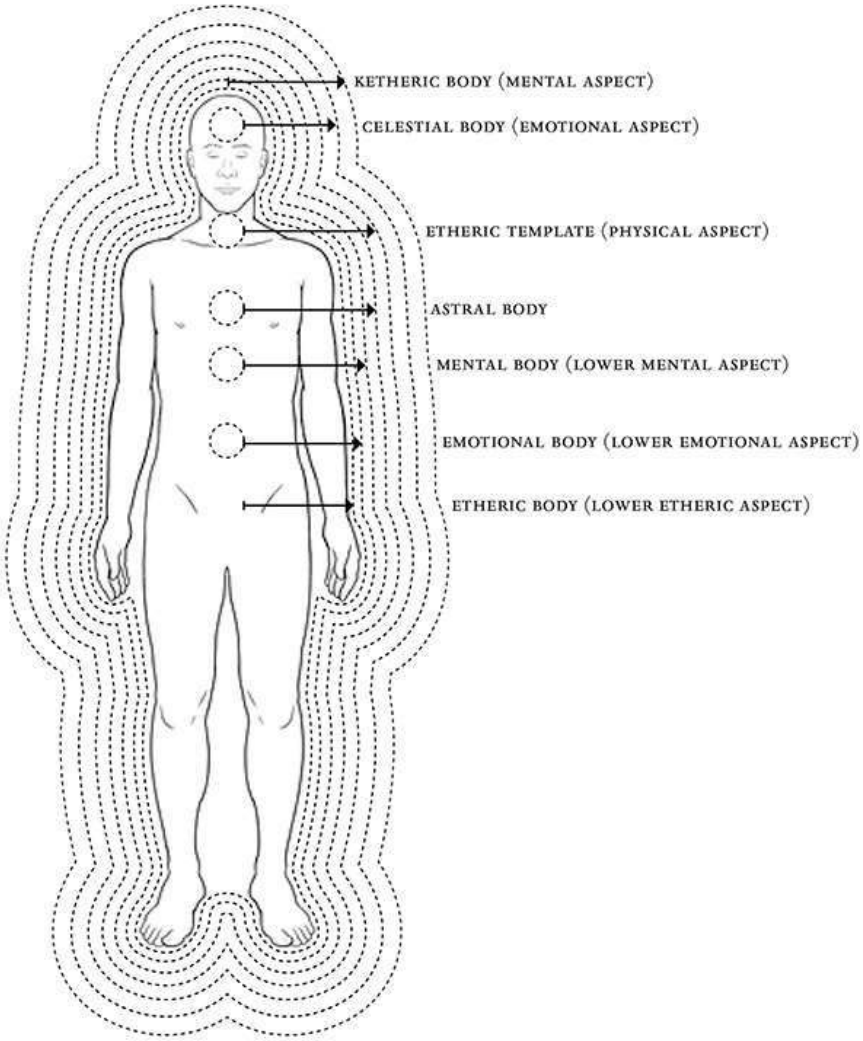
Zihinsel Seviye:Düşünmeyi sağlar **Duygusal**

Seviye: Kişisel duygulara rehberlik eder **Eterik**

Seviye: Fiziksel hissi çalıştırır **Fiziksel Seviye:**

Fiziksel işleyişi yönetir[42]

Çeşitli aurik alanların adları, aşağıda görebileceğiniz gibi, realite planlarının adları ile bağıntılıdır.resim 92, alanın kendisi plazmadan yapılmıştır: beşinci bir madde türü gibi çalışan küçük, belki de atom altı parçacıklar.[43]



iRESİM92 - BRENNAN'SPŞERİTLERrKOLAYLIK VEAÜRİKFIELD LAYERS:Aurik alanın yedi temel katmanı vücuttan mezun olur. Her biri ile bağlantılı yedi temel çakradan biri ve ayrıca üç temel kategoride düzenlenen yedi varoluş planından biri: ruhsal, astral ve fiziksel.MARY ANN TARAFINDAN RESİM ZAPALAK

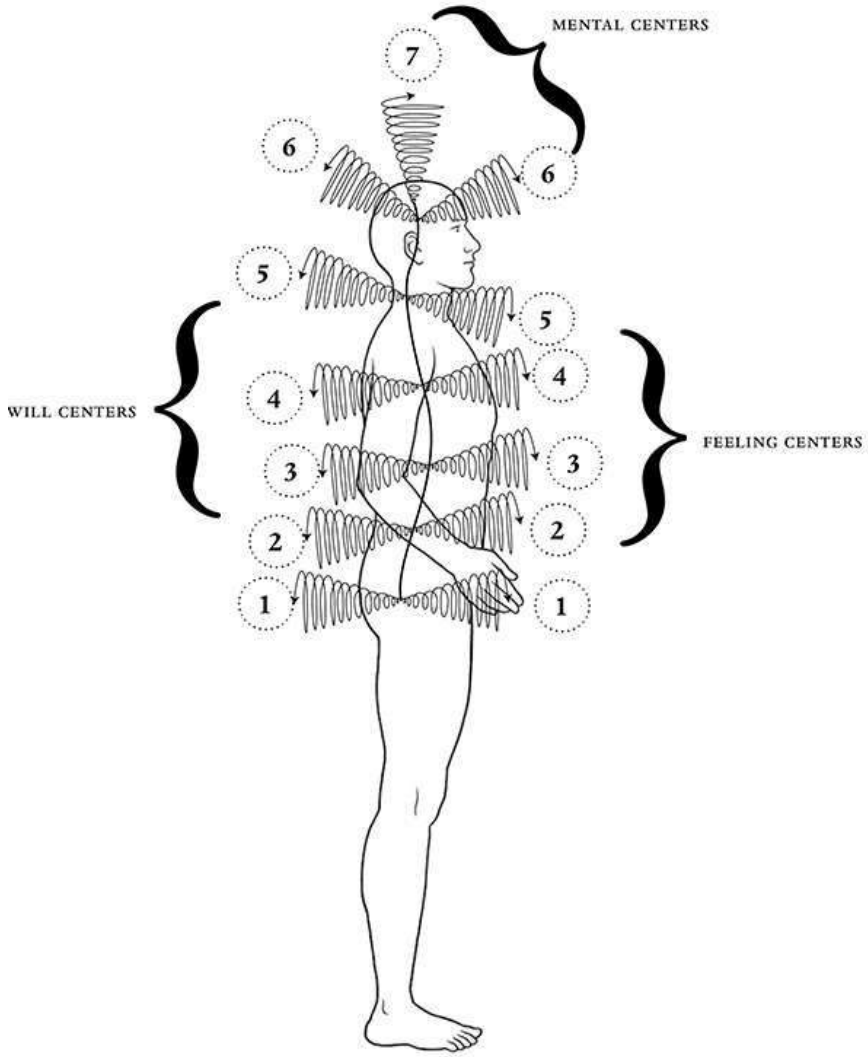
Brennan'ın Çakraları

Brennan, yedi temel çakranın her birini aurik katmanlardan birine bağlar. Olarak resim 93Üst çakralar hariç tümü vücudun ön ve arka taraflarına döner ve üç ana kategoriye ayrılabilir. Temel olarak, bir çakra gelen enerjiyi alır ve daha sonra giden ikincil enerjiler olarak yayar. Oradan enerji nadilere, sonra sinir sistemine gönderilir,

endokrin sistem ve kan. Akupunktur noktalarının yanı sıra çok sayıda ikincil çakra gibi ana çakralara da bu süreç için erişilebilir. Bu giriş noktaları aynı zamanda aurik alanla etkileşime girerek dış dünya ile enerji alışverişi yapmamızı sağlar.[44]

Yedi ana çakraya ek olarak, Brennan, keterik düzlemin ötesinde uzanan kozmik bir düzlemle ilişkili olan sekizinci ve dokuzuncu bir çakrayı algılayabilir.[45]

Ana çakralar ve ikincil çakralar dahil olmak üzere Brennan'ın çakra sistemine genel bir bakış aşağıdaki gibidir:



İRESİM93 - BRENNAN'SVIE'NİNCHAKRAŞ:yedi temel var
çakralar. Ortadaki beş, vücudun ön ve arka taraflarında ortaya çıkar. Tüm çakralar aittir

üç sınıflandırmadan biri: irade, duygu ve zihinsel merkezler.MARY ANN TARAFINDAN RESİM ZAPALAK

Chakra	Lsektör	Vorteksler	BodilyAreasAetkİlİ
Yedinci	Taç / epifiz	972 mor-beyaz	Üst beyin, sağ göz
Altıncı	Alın / hipofiz	96 çivit	Alt beyin, sol göz, kulaklar, burun, sinir sistemi
Beşinci	boğaz / tiroid	16 mavi	Bronşiyal ve vokal, mekanik, akciğerler, sindirim kanalı
Dördüncü	kalp / timus	12 yeşil	Kalp, kan, vagus siniri, dolaşım sistemi
Üçüncü	Güneş pleksus / pankreas	10 sarı	Sindirim organları, sinir sistemi
ikinci	Sakral alan / gonadlar	6 portakal	Üreme sistemi
Öncelikle	Baz / adrenaller	4 kırmızı	Omurga, böbrekler[46]

Brennan'a göre, kozmik düzlemdeki çakraların her ikisi de başın üstünde bulunur. Kristal yapıdadırlar ve sekizinci çakra veya seviye maddeyle ve dokuzuncusu formla ilgili olan yüksek titreşimlerden oluşurlar. Sekizinci çakra akışkan gibi görünür ve dokuzuncu çakra, altındaki her şeyin kristal bir şablonu gibi çalışır.[47]

Brennan ayrıca enerji ipliklerinin on dört kez kesiştiği noktalarda bulunan yirmi bir küçük çakra algılar. Şu konumlarda bulunurlar: her bir kulağın önünde, her memenin üstünde, köprücük kemiklerinin birleştiği yerde, her elin avucunda, her ayağın tabanında, her kulağın hemen arkasında, her bir gonad, biri karaciğere yakın, biri mideye bağlı, ikisi dalakla bağlantılı, biri her dizin arkasında, biri timus bezinin yanında ve biri solar pleksusa yakın. Bunların hepsi yaklaşık üç inç çapındadır ve vücuttan bir inç uzakta bulunur.[48]

Doğu Batıdır: Donna Eden ve David Feinstein

Donna Eden ve David Feinstein, yazarlar*Enerji Tıbbı*, bedeni ve zihni etkileyen dokuz enerji sistemini özetlediler.[49]Bunlar meridyenler, aurik alan, temel ızgara, Kelt Örgüsü, Beş Ritim, Üçlü

Daha sıcak, parlak devreler, elektrikler ve çakralar, hepsi gerçekten şaşırtıcı süptil bedenlerimizi ve yaşam kalitemizi yaratmak için etkileşime girer. Kozmolojileri, bizi nasıl bütünleştirdiklerini ve desteklediklerini açıklamak için Doğu ve Batı öğretilerini birleştirir. Sizi diğer sistemleriyle tanıştırdıktan sonra en son çakra sistemlerini anlatacağım.

Meridyenler: Bu kitapta daha önce tanıttığım gibi, meridyenler hayati enerji taşır ve denge sağlar, her fizyolojik sistemi düzenler.

Aurik Alan: Bu çok katmanlı kabuk vücuttan çıkar ve çakralara enerji getiren ve enerjiyi geri gönderen iki yönlü bir anten gibi çalışarak dış çevre ile etkileşime girer. Eden'in sezgisel olarak algıladığı gibi, aurada Rus bebekleri gibi iç içe geçmiş ve yedi çakra ile etkileşime giren yedi alan vardır. Benzer bir görünüme sahipler resim 92.

Temel Izgara: Bu, vücudunuzun temel sistemidir. Bir şeye benziyor matris.

Kelt Örgüsü: Bu, vücudun oluşturduğu iç içe geçmiş desendir. dönen, sarmal ve çapraz olan enerjiler. Doğuda buna "Tibet enerji halkası" denir. Yoga geleneklerinde çakraları kaplamak için yedi kez kesişen iki eğri çizgi ile temsil edilir. Aynı zamanda kundalini yolu için ida, pingala ve sushumna'nın kesişimidir. Eden sezgisel olarak onu, hem vücudun içinde hem de çevresinde iç içe geçmiş, spiral oluşturan sekiz figürlü desenlerden oluşan tek bir birim olarak algılar.

Beş Ritim:Çakralar ve aurik dahil tüm temel enerjiler alan, döngüsel olan kapsayıcı bir enerji sisteminden etkilenir. Her biri kendi davulcusuna yürüyen beş hareketle kategorize edilir. Bunlar su, odun, ateş, toprak ve metalden oluşan beş elementin yanı sıra beş mevsimle bağlantılıdır: kış, ilkbahar, yaz, Hint yazı ve sonbahar. Hepimizin kendi ritmi var ve mevsimlerin değişen ritimlerine de cevap veriyoruz.

Üçlü Isıtıcı: Bu meridyen, bağışıklık sistemimizin tüm bölümlerini birbirine bağlar.

Radyant Devreler: Bu sistem meridyenlerden daha ilkeldir. ve enerjiyi en çok ihtiyaç duyulan yere dağıtır.

Elektrik: Bu enerji, vücudumuzun elektriksel boyutlarından kaynaklanır. enerji sistemleri. Elektrikler, tüm enerji sistemlerini vücudun elektriği aracılığıyla birbirine bağlar.

Çakralar: Eden ve Feinstein yedi çakra sistemiyle çalışırlar, çakraları vücuttaki organlara bağlamak. Çakralar ayrıca kişiliğimizin özelliklerini de belirler ve her biri yedi evrensel ilkeden birine hizmet eder. Alttan üst çakraya, bunlar hayatta kalma, yaratıcılık, kimlik, sevgi, ifade, kavrayış ve aşkınlıktır. Duygusal olarak önemli her olay, çakralarımıza işlenir ve onları hafıza bankaları olarak nitelendirir.[50]Her çakra, yedi iç içe aurik alan aracılığıyla enerji yayar.

Eden ve Feinstein'a göre, saat yönünde dönen çakralar, diğer enerjileri sarmak için enerjileri dışa doğru hareket ettirir. Saat yönünün tersine dönenler, diğer enerjileri çekerek enerjiyi içe doğru hareket ettirir. Her katman, ne olduğuna bağlı olarak kendi yönünde dönebilir. Eden, çakraları kırmızıdan beyaza geleneksel renklerle ilişkilendirirken, çakralarda başka birçok renk görür. Örneğin, ilk çakrada kırmızı yerine altının, doğuştan gelen iyiliğe sahip bir kişiyi vurguladığını algılar. Bazen ikinci çakrayı turuncu yerine çivit mavisi ve morlarla dolu bulur ve pembe ve altın kalp çakrasına yeşil kadar tanıdık gelir.

Eden ve Feinstein'ın çakralarla ilgili inançlarının kısa bir açıklaması şu şekildedir:

Birinci veya Kök Çakra:Sürüşlerimizin temeli ve kabile doğamız. Cinsellikten sorumlu.

İkinci veya Rahim Çakrası: Kutsal hayal gücü ve yaratıcı gemi dürtü. Bir kişinin yaşam rengi (kişiliğini temsil eden belirli bir renk tonu) burada görülebilir.

Üçüncü veya Solar Pleksus Çakrası: Kişisel ego ve yaratan enerjilerin yeri kişisel kimlik.

Dördüncü veya Kalp Çakrası: Bağlantı, neşe ve keder kadehi.

Beşinci veya Boğaz Çakrası:Tüm kaynaklardan bilgi ifade etmeye davet eder.
çakralar.

Altıncı veya Hipofiz Çakrası:Düşünce ve soyutlama merkezi. burada yapabiliriz
bu zamanı ve mekanı aşan bir psişik düzleme erişim kazanın.

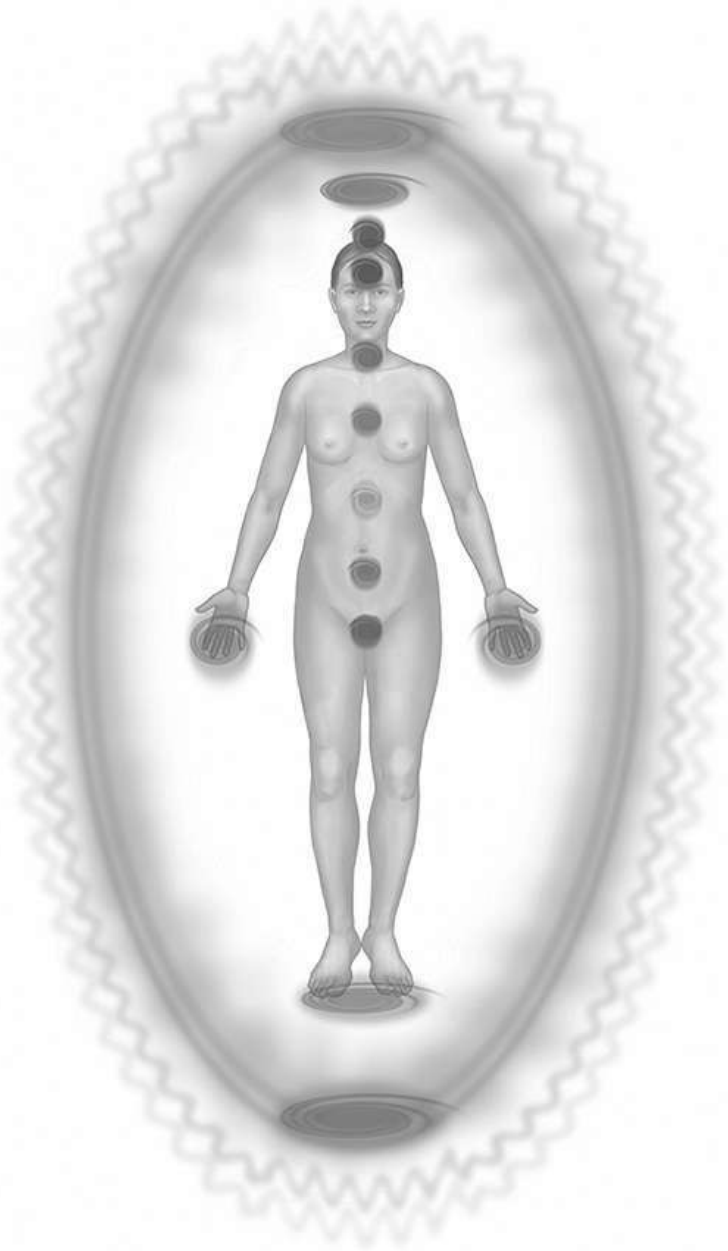
Taç veya Epifiz Çakrası:Gökler ve kozmos ile bağlantılar.[51]

Sonraki bölümlerde, fiziksel bedenin ötesine genişleyen çakra sistemleri yer alıyor. Barbara Brennan'ın sistemi, diğer kültürlerden sistemlerde olduğu gibi, vücudun dışında bulunan iki ek çakra önerdi. Aşağıdaki çakra sistemleri, bu ek çakraların modern sunumları için not edilmiştir. Bu sistemlerden birkaçı, çakra sistemlerinde Doğu tıbbından da yararlanır.

Vücut Çevresindeki Çakralar: Kendi On İki Çakram sistem

Yine bir başka çağdaş çakra sistemi, diğer birkaç kitapta tanımladığım kendi on iki çakra modelim. Alt yedi çakranın olduğu gibi tasvir edildiği klasik Hindu çakra sistemine dayanmaktadır.Bölüm 2, ama aynı zamanda fiziksel bedenin dışında bulunan beş ek çakrayı da ekliyorum. Dünyanın dört bir yanındaki kültürler, vücudun ötesine uzanan çakraları tanımlamış olsa da, bu fikir çoğu insan için nispeten yeniydi ve ilk kitabım 1996'da çıktığında okuyucular için bazen şok ediciydi.

Dış beş çakra başın üstünde, ayakların altında ve vücudun çevresinde bulunur. Aşağıda, aynı zamanda çakralarda da yer alan yüksek beş çakranın bir açıklaması yer almaktadır.resim 94.



ıRESİM94 - TSAHİP OLMAKTEVET-CHAKRASSİSTEM:On iki çakra sistemim on iki çakra içerir. (On ikinci çakra tamamen sahadadır; onbirinci çakra el ve ayakların etrafında ve ayrıca enerji alanında bulunur.) Spesifik olarak gösterilmeyen on iki aurik katman, bir enerji yumurtası ile çevrilidir. üç katman.

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Sekizinci Çakra: Başın hemen üstünde bulunan bu siyah veya gümüş çakra bağlantıları timus bezi yoluyla vücuda Küçük bir nokta olarak görünerek genişler.

birkaç ek enerji bedenini barındırır: Akaşik Kayıtlar şimdiye kadar görülen ve yapılan her şey için bir depolama merkezidir; Gölge Kayıtları pişmanlıklarımızı içerir; ve Hayat Kitabı, durumları Tanrı'nın onları göreceği şekilde ortaya koymaktadır.

Dokuzuncu Çakra: Başın bir buçuk fit yukarısında bulunan bu altın çakra diyaframımız aracılığıyla vücudumuza bağlanır ve ruhumuzun sembollerini barındırır. Bu "ruhsal genetik", fiziksel genlerimiz de dahil olmak üzere fiziksel gerçekliği üretir. Bu çakra aynı zamanda ruhumuzun amacını da yansıtır.

Onuncu Çakra: Ayakların bir buçuk ayak altında bulunan bu çakra genellikle renkli kahverengi veya toprak tonludur ve kemiklerin merkeziyle ilişkilidir. Doğal dünyayla bağlantımız olarak, ayaklar aracılığıyla vücuda gönderdiği temel enerjiye erişir. İçinde ruhumuz ve soy geçmişlerimiz var.

Onbirinci Çakra:Vücudu saran bu gül rengi çakra, bağ dokumuzla ilgilidir, en çok eller ve ayaklar çevresinde yoğunlaşır. Amacı, fiziksel ve doğaüstü güçleri dönüştürmektir, böylece onları istediğimiz zaman yönlendirebiliriz.

Onikinci Çakra: Onbirinci çakranın çevresinde ve vücudun tamamında, bu berrak enerji merkezi ruhsal derimize benzer. Onu insan benliğimizin dış ufku olarak görüyorum ve bedene otuz iki ikincil çakra aracılığıyla bağlandığını algılıyorum.

Enerji Yumurtası: On ikinci çakranın hemen dışında enerji yumurtası bulunur. ruhsal alemler ve fiziksel beden arasındaki bağlantıyı düzenleyen üç katmanlı kılıf. Bu yumurtanın en dış tabakası ilahi enerjiye açılır, orta tabaka paralel realiteler arasında enerji transfer eder ve iç tabaka fiziksel bedeni izler.[52]

Ek Noktalar, Çakralar ve Omurga

On iki çakra sistemimde, eterik çakralara eşit olan yirmi ruhsal noktayı tanımlıyorum. Her biri omurgadaki bir noktayla bağlantılıdır, belirli bir ideali yönetir ve aynen çakralar gibi çalışır; bu noktalar üzerinde ana çakralarla aynı uygulamalarla çalışılabilir.

Aşağıdaki noktaların ana hatlarım. Birden on ikiye kadar olan çakralar da omurlarla ilişkilidir. Kuyruk sokumunun altından başlayarak, bu çakra noktaları, 13. nokta ikinci bel omurunu almadan önce omurgayı yukarı doğru hareket ettirir. Bu otuz iki noktaya ek olarak otuz üçüncü ilkedir. Gerçek bir çakra veya nokta olmasa da, bir omurga noktasında bulunur. Aktive edildiğinde tüm noktaları sevgi dolu amaçlara yönlendiren baskın bir ruhsal ilke olarak işlev görür.

Pmerhem(SpiritüelChakra)	SpinalArea	Vertebra
13: Yin	bel	ikinci
14: Yang		Öncelikle
15: Denge kutuplar	torasik	on ikinci
16: Denge benzerlikler		Onbirinci
17: Uyum		Onuncu
18: Özgür irade ve özgürlük		Dokuzuncu
19: Kundaliniyi		Sekizinci
20: Ustalık		Yedinci
21: Bolluk		Altıncı
22: Netlik		Beşinci
		Dördüncü

23: Bilgi
İyi ve kötü

24: Yaratılış		Üçüncü
25: tezahür		ikinci
26: Hizalama		Öncelikle
27: Barış	servikal	Yedinci
28: Bilgelik		Altıncı
29: Zevk		Beşinci
30. Bağışlama		Dördüncü
31. İnanç		Üçüncü
32. lütuf		ikinci
33. Aşkın İlkesi		Öncelikle

David Furlong: Bir Dünya Çakrası Eklemek

Yazar ve enerji uzmanı David Furlong, dünya ile bağlantı kurmamıza açıkça yardımcı olmak için ayakların altına sekizinci bir çakra ekler. Furlong, çakraları kültürler arası bir bakış açısıyla yeniden inceledi ve Çin, Tibet, eski Mısır, Kelt, şamanistik, Kabalistik ve daha fazlasını içeren kültürlerdeki kalıpları aradı. Ortaya çıkan, diğer fikirlerin yanı sıra yeni atanan sekiz renkti.

Furlong, çakralara aşağıdaki renkleri atar:

Taç:macenta

Kaş: Menekşe

Boğaz: Sarı

Kalp: Mavi

Solar pleksus: Portakal

Sakral: Turkuaz

Temel: Kayıt etmek

Kök (Toprak Çakrası): Yeşil

Furlong'un kök çakra olarak da adlandırdığı bu son çakra, toprak çakrası, bizi dünyanın titreşim enerjilerine bağlayabilen ayaklarımız aracılığıyla bizi toprağa bağlar. Gezegenle olan bağımızı güçlendirmenin yanı sıra, soyumuzu ve geçmiş yaşamlarımızı açıklayarak bizi atalarımıza ve kökenlerimize bağlar.[53]

Katrina Raphaell: Transpersonal Çakralar Bir Duruş Yapıyor

Tanınmış kristal uzmanı Katrina Raphaell, bilincimizi yükseltmek için genellikle insanlık için yeni mevcut olduğu düşünülen, doğada kişiötesi olan birkaç ek çakra bulur. Sistemi, fiziksel bedene entegre olabilmesi için daha yüksek ışığın iletimini içerir.

Raphaell, geleneksel yedi çakraya beş ek çakra ekler.resim 95. Onun bilgilerine Raphaell'in sistemi hakkında ek uzman görüşleri ekledim.

Dünya Yıldızı Çakrası: Ayak tabanındaki sinir uçlarında bulunur.

Seyahat ederken bizimle birlikte hareket ederek, ışık bedenimizin dünyanın merkezine bağlanması için bir topraklama kablosu görevi görür. Çok boyutlu benliklerimizle bağlantı kurmamızı sağlar.

Hara / Göbek Çakrası:Göbeğinde bulundu. Yardım etmek için ilahi irade ile rezonansa girer

amacımıza ulaşırız. Bu tartışmadan sonra ek hara sistemleri öne çıkar.

Nedensel Çakra: Kafanın dört inç arkasında bulundu. almamızı sağlar ilahi ilham.

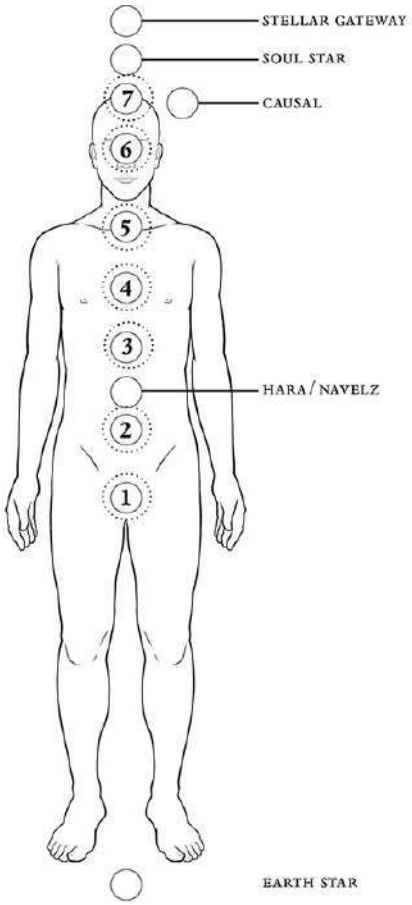
Ruh Yıldızı Çakrası:İsa'nın başının altı inç yukarısında bulunur. bilinç veya en yüksek enerji düzeni, insanlığın kalbine dönüşür. Aktif olduğunda, bu çakra bizi ruhumuzla aynı hizaya getirir.

Evrendeki daha yüksek enerjiler. Aynı zamanda kişisel olmayan öz ile kişisel gerçeklik arasında köprü görevi görür.

Yıldız Geçidi: Başının on iki inç yukarısında bulundu. Mesih'e açılır bilinç ve İlahi Kaynağa olan doğrudan hattımız, sonsuz enerjiye ve ruhsal değişime erişime izin verir. Bu çakra açık olduğunda, gelen enerji ruh yıldızı çakrasını besler.[54]

Subtranspersonal Çakralar

Yine de diğer ezoterik profesyoneller, Hindu tantra, tantrik Budizm ve Taoizm sistemlerinde sıralananların yanı sıra, az önce ele aldığımız sistemler gibi sistemlerde bulunan kişiötesi çakralara bir subtranspersonal çakralar listesi eklerler. İspanya'dan yoga pratisyeni Noeli Naimi, ayaklar ile dünya yıldızı çakrası arasında bulunan ve beşten en düşük olduğuna inandığı bu tür beş çakrayı anlatıyor. (resim 95Raphaell'in sistemini gösterir. Naimi, ayaklar ile dünya yıldız çakrası arasına dört çakra daha yerleştirirdi.) Bunları vücuda en yakından en uzağa doğru şöyle anlatıyor:



İRESİM95 - TRANSPERSONALCHAKRAŞ:Geleneksel yedi çakraya (resimde numaralandırılmıştır), birçok çağdaş ezoterikçi beş ek kişilerarası İnsanlığın daha bilinçli hale gelmesine yardımcı olmak için şu anda aktif olan çakralar. Diğer ezoterikçiler daha fazla kişiötesi çakra ekleyin. Bu görüntünün renkli versiyonu için eke bakın.

MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Enkarnasyon Noktası Çakrası: Ayakların birkaç inç altında bulundu, sağlar ruhun yolculuğu için pratik uygulama.

Enkarnatör Çakra: Ayakların yaklaşık on altı inç altında, bu çakra soyumuza, kabilemize ve klanımıza bağlanır.

Subpersonel Liderlik Çakrası: Ayakların altında bir kol boyu, anima veya dişi arketipi temsil eder.

Dünya Merkezli Çakra: Ayakların altında bir kol boyunun biraz ötesinde, bizi arkaik toprak enerjisine bağlar.

Dünya Yıldızı Çakrası: Bu sistemde, dünya yıldızı iki kol uzunluğundadır. ayakların altında, yeryüzü tanrıçası ile enerji alışverişi yapıyoruz.[55]

Hara Hattı

Hara çizgisi hem Doğu hem de Batı teorilerinin bir yansımasıdır. Batı'da mikrokozmik yörünge veya bazen küçük ve büyük göksel döngü olarak adlandırılır. Hara çizgisi enerji çalışması aynı zamanda enerji yolunun sadece yukarı doğru değil bir daire içinde yönlendirildiği qigong disiplinine dayanır. Yapısal olarak, hara çizgisi, bazen aurik dikey güç akımı olarak adlandırılan bir ışık sütununa genişleyen bir enerji veya ışık çizgisi olarak algılanır. Yükselen kundalini ile aynı şey değildir, ancak genellikle kundalini hareketinin spirallerinden etkilenir ve bazen kundalini vücuttaki ana dikey akımı uyandırdığında daha aktif hale gelir. Birçok sistemde hara çizgisi astral (duygusal) bedende bulunur. Bu durumda, yedi beden çakrası ve aurik alan, eterik bedenin bir parçası olarak kabul edilir.

Hara çizgisi, doğduğumuz chi'nin kıvılcımı olan dantian adı verilen bir çakrada ortalanır. Dantian, bir iksir alanı olarak bilinir ve chi'nin dantian'ın depoladığı ve vücutta hareket ettiği büyülü bir yaşam gücü olarak yorumlanmasının altını çizer. Aslında göbeğin yaklaşık iki buçuk inç altında bulunur ve bir buçuk inç çapındadır. Genellikle ruh amacımızla bağlantılıdır; yani, manevi amacımızı gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğumuz kadar chi “verilir”. Bireysel ruhumuza göre benzersiz bir şekilde titreşir ve bizi bu frekansta dünyaya bağlar. Titreşimini değiştirirsek, hayatımız dönüşür.

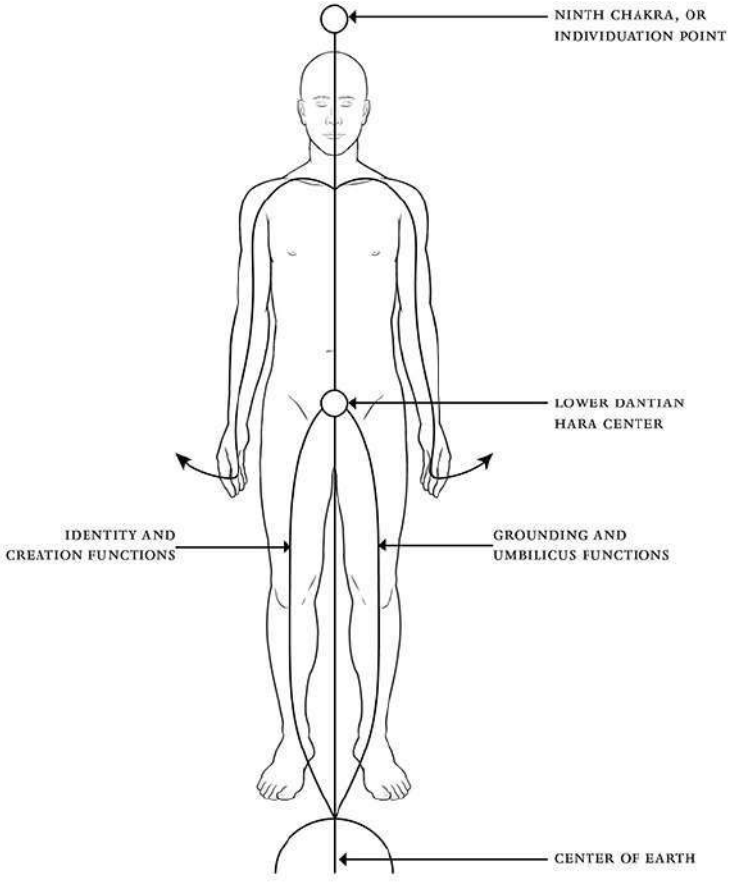
İlk chi enerjimizin rezervi olduğu için, bu alandaki herhangi bir sorun tepki yaratacaktır. Disfonksiyon, başkalarını veya kendimizi kontrol etmek için abartılı bir arzunun yanı sıra boyun eğme, zorbalık, yön eksikliği ve daha fazlasına neden olabilir.

Yapısal olarak, hara çizgisi, vücuttan dünyanın merkezine uzanan lazer benzeri bir enerji çizgisi şeklinde görünür. Bu çizgi aslında dantian'da bölünür, yani dünyaya uzanan üç çizgi vardır. İkisi bacak arasından çıkar, sol bacak topraklama ve göbek fonksiyonlarını içerir ve

kimlik ve yaratma işlevlerini içeren sağ bacak. Üçüncü çizgi, vücudun gövdesinden doğrudan birinci çakraya düşer.

Üçüncü çizgi, boyunda başka bir üç yönlü bölünme yapar. Kollar ve ellerden iki hat çıkarken eksen adı verilen merkez hat yukarı doğru devam eder. Başın bir metre yukarısında, genellikle dokuzuncu çakra ya da bireyselleşme noktası olarak adlandırılan şeye dokunur. Nerede çarpıtma, bölünme veya uyumsuzluk varsa, kişiliğimizi veya egomuzu ruh amacımızla çapraz amaçlarda buluruz. Hara çizgisine ve bu birincil çizgilere ilişkin kendi yorumumu paylaştım.resim 96.

Yine, hara çizgisi kendi kişiötesi veya kişi altı çakralarıyla bağlantılıdır. Hara çizgisine tam olarak hangi çakraların dahil edildiğini gösteren birkaç sistem vardır. İşte iki örnek.



iRESİM96 - TSAHİP OLMAKHARALINECHAKRAŞ:Hara çizgisi çakralarının bu açıklaması, temel hara çizgisine ilişkin kendi yorumumdur. Çizgi boyunca aynı zamanda ana yedi çakranın yanı sıra birkaç kişi ötesi çakra da vardır. Oklar hara enerjisinin nasıl aktığını gösteriyor kollardan ve ellerden dışarı.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

Hara Hattı Örneği 1:Transpersonal ve Subpersonal Çakralar

Bu bölüm, hara hattı akışının bir örneğini açıklamaktadır. Bu çakra adlarının çoğu bu bölümde zaten ele alınmıştır.

Bireyselleşme Noktası veya Dokuzuncu Çakra: Transpersonel olarak bilinen çakra, bizi yukarıdaki birliğin enerjisine ve aşağıdaki ayrılığın fiziksel gerçekliğine bağlar. Bu nokta küçük bir huni olarak görünür. Çapı yaklaşık üçte bir inç olan daha büyük uç, aşağı ve başın üzerine işaret eder. Bu bizim Mutlak ile bağlantımızdır.

Ruh Koltuğu: Boğaz boşluğunun yakınında bulunur, içinde bizim bağlantı arzusu. Bu merkez aynı zamanda yüksek kalp olarak da adlandırılır ve bizim gümüş kordonumuza bağlanır.
boğazın arkasında; gümüş kordon ruhumuzu vücudumuza bağlar.

Hara Merkezi veya Dantian: Zaten tarif edilmiş.

Dünya Çakrası: Kişisel olmayan bir çakra olarak bilinir, ayakların altındadır.
ve ayaklardaki çakralar aracılığıyla enerji alır. Bu çakra bizi dünyanın çekirdeğine ve onun EMF'lerine bağlar. Fiziksel düzleme demir atmamızı sağlayan dünyaya enerjik bir köprü oluşturur. Bu çakra nedeniyle, yaşamlarımız, birinci çakranın altında ve dünya yıldızı çakrasının önünde bulunan diğer dört subpersonel çakra gibi, daha önce açıklanan dünya yıldızı çakrasının matrisine kaydedilir.

Hayatımızın sonunda, dünya yıldız çakrasıyla bağlantımızı keseriz ve hara hattını oluşturan ışık kanalından yükseliriz, yukarı doğru yolculuk ederken tüm çakralardan geçeriz. Yedinci çakraya geldikten sonra ruh yıldızının ışığını beyaz bir tünel olarak algılar ve daha yüksek boyutlara çıkarız.[56]

Hara Hattı Örneği 2:Mikrokozmik Yörünge Versiyonu

Hara çizgisinin mikrokozmik yörünge versiyonunun tipik olarak dört bileşeni vardır. Bu versiyon, on üç tane olan mikrokozmik yörünge çakraları ile etkileşimi gerektirir; vücudun arkasından geçen Yönetim Gemisi; vücudun önünde yükselen gebe kalma kabı; ve zaten hara'nın topraklama ve göbek işlevleri olarak tanımlanan Toprak Bağlantıları

sol bacaktan geçen kimlik ve sağ bacaktan aşağı doğru hareket eden yaratma işlevleri.

İşte hara çizgisinin bu dört yönüne ilişkin daha fazla araştırma.

hara hattı çakraları

Hara çizgisinin, bazen mikrokozmik yörünge çakraları olarak adlandırılan kendi on üç çakrası vardır. Bunlar şu şekilde anlatılmaktadır:

Toprak Çakrası: Ayakların altında ve dünyanın yüzeyinde. Renkli siyah, bizi dünyaya demirler.

Topraklama Çakrası: Ayak tabanlarında bu çakra kahverengidir ve yaşam amacımızı gerçeğe dayandırır.

Hareket Çakraları: Her iki dizinin arkasında, bu çakralar ten rengi ve koyu yeşil ve bizi yaşam amacımızı gerçekleştirmeye yönlendirir.

Perine Çakrası: Vajina ve anüs arası kırmızımsı kahverengidir ve daha sonra hara merkezi aracılığıyla dağıtılan yeryüzü chi yaşam gücüne açılır.

Hara Merkezi veya Dantian:Açıklandığı gibi, iki buçuk inç bulundu göbeğin altında ve sakral çakranın hemen üstünde. Kehribar rengidir ve yaşama isteğimizi dünya enerjisiyle birleştirir ve ruh amacımızın oluşmasını sağlar.

Diyafram Çakra: Diyaframda solar pleksusun hemen üstünde, zeytin yeşili ve yaşam amacımıza ulaşmanın önündeki engelleri temizler.

Timus Çakra:Yüksek kalp ve timus arasında, bu su çakrası hara çizgisini ve duygusal bedeni kundalini ve eterik süptil bedene bağlar. Duygularımızı fiziksel benliğimize bağlar, güçlü bir bağışıklık sistemi sağlar ve enkarne olma isteğimizi tutar.

Nedensel Vücut Çakrası: Kafatasının tabanında bu gümüş-mavi ve mavi-Menekşe çakra, fiziksel olmayan ışığı bilince dönüştürür ve ruh amacımıza ulaşmak için zihinsel irademizi belirler.

Vizyon Çakraları: Her iki gözün gözbebeklerinde gri ve gümüş rengindedir ve ihtiyaçlarımızı görselleştirmek için.

Bazen Transpersonal Nokta olarak adlandırılan Bireyselleşme Noktası veya

Dokuzuncu Çakra: Başın üzerinde bir kol boyu bulunur. Bu altın ve beyaz çakra bizi evrene bağlar ama aynı zamanda bize bir benlik duygusu vermek için bizi evrensel kaynaktan ayırır.

yönetim ve gebe kalma gemileri

Hara hattı çakraları ile birlikte çalışan bu iki meridyen, mikrokozmik yörüngeyi kurarak hara enerjisinin akışını sağlar. Yönetici Damar perine çakrasından başlar ve omuriliğe ve vücudun arkasına doğru ilerler, düz bir çizgide başın üzerinde ve yüzün aşağısında hareket eder ve üst dudağın merkez çöküntüsünde sona erer.

Gebelik damarı alt dudağın ortasından başlar, vücudun önünden aşağı doğru ilerler, hara çakrayı keser ve perinede biter. Bu iki düz enerji doğal olarak birbirine bağlı değildir, ancak hara hattı aracılığıyla bağlandıklarında, mikrokozmik yörünge adı verilen yörüngedeki enerjiyi oluşturan dairesel bir akışı harekete geçirirler.

dünya bağlantıları

Bacaklardan geçen dört toprak kanalı şu şekillerde çalışır:

Topraklama (Sol Ayak):Güven, güç ve güvenlik sağlar.

Göbek (Sol Bacak): Bize besin verir; zayıf olduğunda, yapabiliriz

intihara meyilli olmak.

Yaratılış (Sağ Bacak): Kendini güçlendirme ve yapma yeteneği sağlar

olur böyle şeyler.

Kimlik (Sağ Bacak): Benlik duygumuzu ve ilişki kurma yeteneğimizi yansıtır.

diğerleri.[57]

EEGZERSİZ:**Hara Hattınızı Güçlendirme**

Hara çizginizi güçlendirmek için ne yapabilirsiniz?

Antik kültürler, mikrokozmik yörüngedeki enerji akışını yumuşatmak için aşağıda gösterilen antakarana sembolünü kullandılar. Sembolü meditasyon yaparken hayal edebilir veya çıktısını alabilir ve sık görebileceğiniz bir yere iğneleyebilirsiniz. İkinci egzersiz, saç çizginizi sürekli olarak artırmanızı hatırlatacaktır.



İRESİM97 - TSAHİP OLMAKANTAKARANASYMBOL:Bu sembol için kullanılmıştır
yüzyıllar boyunca hara çizgisini dengelemenin bir yolu olarak.LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME

Parmağınızla avucunuzun içinde, havada, vücudun bir kısmında veya bir çakranın üzerinde, şifa veya tezahür etme amacına odaklanarak sembolün taslağını yapmak da yardımcı olabilir.[58]

Çakra Zamanla Değişir

Zamanla çakraların algılarında yüzlerce olmasa da düzinelerce değişim oldu. Upanishad'lardaki çakra köklerini, Tibet tantrasındaki ana fikirleri ve Arthur Avalon, CW Leadbeater ve Anodea Judith'in daha modern iddialarını karşılaştırırsak ne görebiliriz? Michelle Belanger kitabında belirttiği gibi*Psişik Enerji Kodu*x, temel gerçeklerden ortaya çıkan çakra tıbbında gerçek bir "rüşvet" keşfederdik. Diğer süptil fenomenler gibi psişik deneyimler de belirli bir dine özgü değildir; daha ziyade, evrensel olarak mevcut yeteneklerdir. Bu nedenle, tüm insanlar - ne kadar sıradan olursak olalım - ruhsal yetenekler geliştirebilir.[59]

Çakra modellerinin sürekli değiştiğini görmek önemlidir - sadece bizim de dönüşüm hakkımızın altını çizmek için. Upanishad'larda 700 ile 200 arasında tasvir edilen çakra sistemleriM.Ö.Sadece dört ana çakra merkezini tanımladı: göbek, kalp, boğaz ve kafa - her biri rüya görme ve uyanıklığın çeşitli aşamalarıyla ilgili. Köşeyi dönüp Ortak Çağ'a girdiğimizde, dört veya beş çakrayı veya "nadi tekerlekleri" ve bazen dokuza kadar çakrayı tanıyan Tibet tantra çakra sistemlerini buluruz. Dört ana çakranın (göbek, kalp, boğaz ve kafa) omurgası sabit kalır, ancak çakralar artık renkler ve daha özel anlamlarla ilişkilendirilir.

Yirminci yüzyılın başlarında, Sir Arthur Avalon çakra sayısını yedi olarak belirledi.
- yine de, inanıyorum ki, biraz keyfi. Ancak bizi modern şeylerle donattı.

çanlar ve ıslıklar, çakraların sinir pleksuslarıyla nasıl ilişkili olduğunu tartışıyor ve daha fazlası. Güzel bir şekilde, çakraları her zaman çevreleyen manevi gizemi korudu: nilüferlerle olan ilişkileri ve mistik anlamlar.

Avalon'un önerilerini Leadbeater'ın önerilerinin yanına koyarsak, benzerlikler olduğu kadar farklılıklar da buluruz. Yedi hala sihirli sayıdır, ancak Leadbeater çakra omurgasını hizalamadan çıkarır ve vücudun sol tarafına bir dalak çakrası ekler. Avalon'un ilişkili renkleri birincil iken, Leadbeater'lar çeşitli spektrumların sanatsal karışımları ve bulanıklarıdır. En yüksek performans seviyesinde kalp çakrası, Avalon sisteminin standart yeşil renginden ziyade altın rengindedir. Koksigeal veya birinci çakra, sadece kırmızı değil, kırmızı ve turuncudur.

Judith'in çakra sistemi, Avalon'unkine daha yakındır, ancak çakraları mevcut ihtiyaçlarımıza uyacak şekilde çağdaş hale getirir. Leadbeater'ın renkli yorumlarından bazıları geride kaldı; Gökkuşağı gibi temel bir şeye dönüyoruz ama aynı zamanda çakralarımızı daha kapsamlı kullanmaya da davet ediliyoruz. Beşinci çakramızı iletişim için, altıncı çakramızı ise hayal gücümüz için kullanalım.[60]

Gördüğünüz gibi, çakralar hakkında doğru kabul edilen şey bir zamanlama ve bakış açısı meselesidir. Ve buradan nereye gideceğimizi kim bilebilir?

Sir Arthur Avalon'dan başlayarak, Rudolf Steiner ve Carl Jung da dahil olmak üzere, eski zamanlardan çakra bilgisinin olgunlaşmasını sürdüren birçok tanınmış harikayı ziyaret ettik. Bu ve diğer Batılılar, çakra tıbbının Batı kültürüne yayılmasını daha da ilerlettiler, bu da daha sonra Yeni Çağ'ın girdabında karahindiba tohumları gibi yakalandı ve neredeyse her yere nakledildi.

Doğu ve Batı düşüncesinin bir koleksiyonu olan Yeni Çağ'ın ortaya çıkmasıyla birlikte, Anodea Judith, Barbara Brennan, Carolyn Myss ve hatta benim de dahil olmak üzere dünyaya yeni sesler seslendi. Çakralar gerçekten reşit oldu.

Buradan nereye gideceğiz? Çakra maceramızı sonlandırırken bizi çok önemli iki yöne götüren 9. bölümü harekete geçiren soru budur. Doğal dünyaya gidiyoruz ve sonra... geleceğe!

Part 9

Çakralar Et Cetera

Doğal ve Sıradışı Çakralar

> SKESİNLİKLE BİR ADAMkök salabileceği ve bir tohum gibi olabileceği kapalı bir yere ihtiyacı var. Ama aynı zamanda, ne yıldızlar ne de okyanus günlük ihtiyaçlarını karşılamasa da, üzerinde büyük bir Samanyolu'na ve uçsuz bucaksız deniz alanlarına ihtiyacı var.
>
> ANTOINE DESAINT-EXUPÉRY

ÖBu noktaya çakra yolculuğunuz kapsamlı oldu. Antik çağlardan günümüze dünyanın dört bir yanındaki kültürleri ziyaret ettik. Bilimsel laboratuvarlar ve psikologların ofislerinden orman kulübelerine ve çöl mağaralarına kadar çakra bilgisi için her türden kutsal alana girdik. Güzergahımız tamamlanmış gibi görünebilir, ancak henüz tam olarak bitirmedik. Ele almamız gereken iki önemli varış noktamız daha var.

İlk durağımız doğanın kendisi. İnsanlar olarak hayvanlar, gezegenler ve yıldızlar kadar doğanın bir parçası olduğumuzu biliyoruz. Ve aslında, doğal dünyanın yaratıkları, gök cisimleri ve unsurları da her biri kendine özgü süptil enerji özelliklerine sahip olan çakra tıbbı evreninin bir parçasıdır. Bölümde33, "Doğadaki Çakralar", Dünya gezegeninin gezegen enerji hatlarına ve çakralarına bakarak hepimizin üzerinde durduğu göksel bedenin enerjilerine odaklanıyoruz.

Ardından, özel bir bölüm, sevgili dostlarımız olan hayvanları vurgular. Nasıl insan çakra sistemimiz yıldızlara dokunmamızı ve bu güzel yeşil dünyada yaşamamızı sağlıyorsa, aynı şeyin hayvanlar için de geçerli olduğunu keşfedeceksiniz.

Son serüveni bu kitabın son bölümünde ele alacağız. Biraz zaman yolculuğuna hazır mısınız? 24. Bölüm geleceğe, bizi gelecek yüzyıla taşıyan çakra tıbbı kavramlarına ayrılmıştır. Bu zaman yolculuğu yolculuğu sizi yarının haritasını çıkaran yeni ve sıra dışı çakralara hayran bırakacak. Ve son olarak bu yeni fikirleri ortaya çıkarmak için bir nedenim var.

Kitabın bölümü: Yolculuğunuz devam ederken çakralar hakkında spekülasyon yapmaya devam etmenizi istiyorum.

Bu doğru: Hayal gücünüzün ateşlenmesini, düşüncelerinizin bir sonraki ufka doğru eğilmesini ve kalbinizin daha da fazla bilgi için özlem duymasını istiyorum. Sonunda, çakra tıbbı kavramları ve uygulamaları, gerçekte olduğumuz şey olmakla ilgilidir: yıldız şeyler. Çakraların incelenmesi hiç bitmeyen bir hikayedir ve onu yazanlar sen ve ben biziz.

[içerik]



Doğadaki Çakralar

EARTH GÜLERÇiçekler.

mHerhangi bir metafizikçi, dünyanın duyarlı bir varlık olduğuna, kendi ruhuna, ruhuna ve zihnine sahip yaşayan bir organizma olduğuna inanır. Dünya kızdığında deprem olur; mutlu olduğunda gökkuşağında gülümser.

Aynı insanlar, dünyanın da etkileşimli olduğunu bize garanti ediyor. Elbette bunun bilimsel açıdan doğru olduğunu biliyoruz. Dünyanın yemeğini yemiyor, sularını içmiyor ve ölümümüzde toprağına dönmüyor muyuz? Ancak zaman içindeki insanlar ve kültürler, hayvanlar da dahil olmak üzere dünyadaki tüm canlılar gibi gezegeni annemiz ve kendimizi de çocukları olarak tanımlayarak daha romantik bir ilişki belirlediler. Ek olarak, yukarıdaki yıldızlar ve gökyüzü dünya ile etkileşime girerek, görünüşte yaşayan ve nefes alan çok yönlü bir kozmoloji oluşturur.

Bu bölümün çoğu, farkında olsak da olmasak da çoğumuzun yaşayan bir varlık olarak algıladığı dünya hakkındadır. Çamur ayakkabılarımızı yuttuğunda bizi yavaşlatıyor. Çiçekler açtığında, biz de onunla birlikte gülmeye davet ediliriz, bu vesileyle kendi renklerimizle süsleniriz.

Ciddi bilim adamları genellikle bu basit düşünceyle alay ederler - dünyanın bir varlık olduğu - atalarımız onunkinin yaşayan bir varlık olduğunu varsaymasına rağmen. Birçok çağdaş birey ve grubun, dünyanın canlı olduğuna dair asırlık inancı yeniden gözden geçirdiğini söylüyor - aslında, bizimkiyle karşılaştırılabilir, yaygın ve karmaşık, süptil bir enerji anatomisi sergiliyor.

Son birkaç yüz yılda, birçok kişi dünya temelli çakra sistemleri yarattı. Bazıları bu enerji merkezlerinin gezegen bilinçli olduğu için var olduğuna inanıyor. Bazıları da emin olduğumuz bir gerçeğe işaret ediyor: Her şey enerjiden oluşuyor, öyleyse neden dünyanın bizim gibi enerji merkezleri olmasın? Her iki perspektif de, çoğu ölçülebilen enerjik ızgaralarla dolu bir dünyayı tanımlar; çalışmamızın amacı için, dünya çakralarının genellikle ızgaranın kesişen çizgilerinden bazılarında geliştiğini gözlemliyoruz.

Yuva olarak adlandırdığımız bu gezegenin, bizim yaptığımız gibi, süptil enerji girdapları içerdiği görüşü, o kadar yaygındır ki, bir bölümde ele alınamayacak kadar çok sayıda dünya tabanlı çakra sistemi vardır, bu yüzden burada daha fazlasını sunacağım. popüler olanlar. Ayrıca, çeşitli mitolojiler ve genellikle dünyevi çakra noktalarıyla ilişkilendirilen bazı kutsal yerlerle ilgili olay örgüleri de dahil olmak üzere, dünya temelli çakralarla ilgili olarak sıklıkla ortaya çıkan konuları da dahil edeceğim.

Ayrıca birçok önemli soruyu kapsayan bir tartışmaya da gireceğiz: Dünya temelli çakraların potansiyel varlığı sizin için ne anlama geliyor? Bu çakra noktalarını, dünyanın her yerinde bulunanları ve yaşadığınız yerin yakınındakileri tanısaydınız neleri başarabilirsiniz? Dünya çakraları, insan çakralarının yapabildiği şekilde bloke olabilir mi? Eğer öyleyse, onları temizlerseniz ne olur? Kendi çakra ilaç çalışmanızı toprak temelli bir çakra aracılığıyla yürütürseniz ne olur? Yerel dünya enerjilerinin yanı sıra daha büyüklerine uyum sağlamanıza yardımcı olmak için bu bölümde iki kısa alıştırma tohumlanmıştır.

Evimiz olan dünyanın çakra sistemini keşfetmeye ek olarak, gökyüzüne - yukarıdaki cennetlere, Rudolf Steiner'in içgörüleriyle gezegenler ve dünya arasındaki enerjik bağlantıları inceleyeceğimiz kısa bir yolculuğa çıkacağız. 32. bölümde tanıştığımız ezoterik olağanüstü. Ve ayrıca en iyi arkadaşlarımız olan hayvanların çakra sistemlerini keşfederek kapısını çalacağız.

Sonunda, kendinizi kasten bölgenizdeki çakraları ararken veya belki de ünlü bir çakra sitesine seyahat etmeye karar verirken bulabilirsiniz. Çakra açıklıkları için gökyüzünü inceleyebilir veya değerli evcil hayvanınız için çakra ilacı yapmak isteyebilirsiniz. Sonuç olarak ne yaparsanız yapın veya ne yaparsanız yapın, kendinizi doğal dünyadaki çakralar hakkında eğitmek, ayaklarınızın altındaki enerjiye ve bunun sizi nasıl etkilediğine dair farkındalığınızı artıracaktır.

Çakralar ve Dünyanın Şarkı Hatları

Onlara ejderha çizgileri, şarkı çizgileri, ley çizgileri veya girdaplar deseler, atalarımız kendi kültürleri için kutsal olan yeryüzündeki enerjilerden bahsettiler ve genellikle özel doğal alanlar veya kutsal alanlar etrafında birleşen görünmez enerji hatlarına veya matrislere işaret ettiler.

Yerli Avustralya yerlileri için bunlar şarkı sözleriydi: yaratıcıların rotasını izleyen karada - bazen de gökyüzünde - izler. Bu çizgilerin çoğu, bölümde tartıştığımız gökkuşağı yılanından çıktı.[2]şimdi bile kendi şarkısını söylüyor; nehirler, dağlar ve kutsal yerler oluştururken topraklar boyunca yaptığı orijinal yolculuğunu anlatan şarkı.[1]

İrlandalılar için görünmez yolculuk yolları peri yollarıydı, İnkalar ise kutsal yollarına ruh hatları veya*çekler*. Genellikle taşlarla birbirine bağlanır ve

pınarlar, ruh hatları genellikle kutsal dağların tepelerinde son bulurdu.

Eski Almanya'da, genellikle kutsal yerler, yapılar ve doğal nesneler tarafından işaretlenen bu görünmez yollara kutsal çizgiler denirdi. Japonya, Çin, Hindistan ve Tibet'te, bir yılan gibi bir ejderha şeklinde görünebilen kundalini'ye saygıyla ejderha çizgileri olarak adlandırıldılar. Aslında, ejderha çizgilerini takip etmek, bu terimi kullanan Çinliler arasında onurlu bir sanattır.*akciğer-mei* veya bu görünmez doğal güçleri tanımlamak için “ejderha akımları”. Bugün bile eski Çin feng shui sanatı, güneş, ay ve önemli gezegenler tarafından belirlenen ejderha akımlarının akışını belirlemek için kullanılıyor. Bir feng shui uygulayıcısı, ejderha akımlarını değerlendirir ve bir kişinin veya yapının bu görünmez enerji hatlarıyla hizalanmasına yardımcı olmak için kayaları ve diğer nesneleri doğru pozisyonlara yerleştirir.

Kuzey ve Güney Amerika'da orijinal sakinler bu görünmez çizgileri biliyorlardı. Eski izlerin parçaları hala Meksika, New Mexico ve başka yerlerde bulunabilir. Çağdaş Amerika'da bu çizgilere genellikle enerji çizgileri veya elektromanyetik çizgiler denir ve kesişme noktaları girdap olarak adlandırılır. Bununla birlikte, görünür güç alanları ve toprak işaretleri (taşlar ve yaylar gibi) ile ilişkilendirilen bu görünmez çizgilere atanan en tipik etiket, ley çizgileridir.

"Ley çizgisi" ilk olarak 1929'da İngiliz bir işadamı ve amatör arkeolog olan Alfred Watkins tarafından tasarlanmış bir terimdi ("eski düz izler" veya "arkaik izler" etiketlerini kullanmasına rağmen). Onun terimi şu anda, genellikle kutsal alanlar, antik anıtlar, megalitler ve hatta hendekler gibi su işaretleri gibi coğrafi ilgi alanlarıyla bağlantılı olan, manzara boyunca uzanan görünmez düz ve geometrik hizalamaları tanımlamak için kullanılan en popüler terimdir. Bu "ley işaretleri" olarak adlandırılanlar, genellikle Watkins'e göre bir tepede başlaması veya bitmesi gereken bir ley çizgisinin yerini gösterir.

Daha yeni bilim adamları, bir tür ley hattını diğerinden ayırdılar. Astronomiye dayalı ley çizgileri vardır, yani gökyüzündeki takımyıldızları yansıtırlar; ölümden sonra ruhların cennete taşınmasına yardımcı olmak için cenaze kullanımı veya izler; büyüyen bitkiler için faydalı olan ve çoğu kişinin psişik aktivite için inandığı manyetik çizgiler; ve geometrik hizalamalar, ley işaretleri arasındaki geometrik formların bariz görünümü. Pagan öncesi yaratılışta ley hatlarının kullanımı ve

pagan siteleri 7000 ile 6000 arasında başlamış gibi görünüyorM.Ö.ve kiliseler ve kaleler gibi birçok pagan sonrası site, bu güçlü alanlar üzerine basitçe yeniden inşa edildi.[2]Ley çizgileri, dünyadan kaynaklanan tek ızgara değildir. Doğada genellikle elektromanyetik olarak kabul edilen birkaç başka toprak tabanlı hat türü vardır. Bununla birlikte, çeşitli elektromanyetik titreşimlerin ve frekansların görünümü, toprak metalleri, taşlar, sular ve daha fazlası gibi bir dizi faktörle ilişkilendirilebilir.

Bizi olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilecek birkaç başka ızgara çizgisi türü vardır. Bağışıklık sistemimizi, fiziksel sağlığımızı, zihinsel ve duygusal durumlarımızı iyileştirebilir ve süptil enerji anatomimizi besleyebilirler. Tersine, negatif toprak enerjileri jeopatik stres denilen şeye neden olabilir. Fiziksel ve enerjetik sistemlerimizdeki bağlantılı rahatsızlıkların, uykusuzluktan kansere kadar her şeye neden olduğu, bizi yıkıcı duygusal damgalara kilitlediği ve bir coğrafi alanı veya bir kişiyi olumsuz ruhlara veya varlıklara bağlaması gösterilmiştir.[3]Bizi etkileyebilecek pek çok doğal olarak oluşan toprak ızgaraları vardır. Genellikle var olduklarını biliyoruz çünkü vücudumuz tepki veriyor. Karıncalanma, üşüme veya sıcak hissederiz. Bazı insanlar bu ızgara çizgilerini kehanet veya maden çubuklarıyla bulur. Ahşap veya metalden yapılmış bu çubuklar, yetenekli bir sezgisel tarafından tutulur ve bir yer tespit edildiğinde genellikle aşağıyı gösterir. Bazen bu alanlar artan manyetik, elektriksel veya elektromanyetik aktivite gösteren ekipmanlarla da tespit edilebilir.

İşte bu ızgaralardan birkaçının kısa açıklamaları:

Hartmann Izgarası:doğal olarak oluşan yüklü hatlardan oluşan bir ağdır. altı yüz fit yüksekliğe kadar enerji gönderebilir. Zararlı radyasyon bu çizgilerin kesişme noktalarında yoğunlaşır.

Benker Kübik Sistemi: Polarize enerji izlerinden oluşur dönüşümlü olarak ve bağışıklık sistemimizi olumsuz yönde etkileyebilir.

Köri Izgarası:Çapraz çizgilerden oluşan gizemli güç alanı. Kavşaklar, faydalı veya zararlı olabilecek radyasyon üretir.

Siyah Çizgiler: Hatlar üzerinde çalışmayan ancak lokalize olan doğal toprak enerjileri ve oldukça tehlikeli. Bazen yeraltı akan suları ve jeolojik fay hatlarının neden olduğu olumsuz etkileri güneş ve rüzgar sırasında artar.

yıldırım fırtınaları ve hatta çelik kirişler ve binalardan yukarı doğru taşıyabilir.[4]

Dünya Izgaraları Nasıl Oluşur?

Dünyanın ızgaraları gerçekte nasıl yaratılıyor? Bir teori elektrik bilimine dayanmaktadır. Hikaye, üst atmosferinden çok sayıda yüklü parçacığı boşaltan güneşte başlar. Yüksek enerjili elektronlar ve protonlardan oluşan bu parçacıklar güneş rüzgarını oluşturur.

Güneş rüzgarı, saniyede 900 kilometreye varan hızlarda dünyaya esiyor. Bu arada, dünya kendi enerji alanını yaymaktadır. Esas olarak erimiş demirden oluşan dünyanın çekirdeği, güçlü bir kuzey-güney manyetik alanı oluşturur. Bu alanın akı çizgileri, her yirmi dört saatte bir kutup ekseni etrafında sürekli olarak döner. Güneş rüzgarı bu alanla etkileşime girdiğinde, sonuç muazzam bir jeneratörün yaratılmasıdır. Güç, kelimenin tam anlamıyla gezegenin çekirdeğinden çıkar ve dünyanın etrafında akan ve dönen akımlar yaratır.

Bu akımlara genellikle toprak enerjisi veya tellürik akımlar denir. Bunlar son derece düşük frekanslı ve sırayla manyetik veya elektromanyetik dalgalar üretebilen elektrik akımlarıdır.[5]Bu dalgalar her gün on iki saat boyunca bir yönde ve sonra ters yönde on iki saat daha döner. Bu akımların vektörleri, topografya nedeniyle bölgelere göre değişebilse de, nispeten tutarlıdır.[6] Yöndeki kaymaların tam zamanı, aynı zamanda, farklı bölgelerdeki yılın zamanına ve iyonosferik koşullar, enlem, yerel jeoloji veya elektriksel parazitin insan kaynakları gibi faktörlere de bağlıdır.[7]Bununla birlikte, genel olarak, zaman değişiklikleri dünya ile güneş arasındaki ilişkinin bir sonucudur. Bununla birlikte, milyonlarca yıl boyunca, bu döngüler, manyetik alanlar oluşturan düşük frekanslı uzunlamasına elektrik dalgalarının ızgaraları olarak görünen kalıplara veya oluklara yerleşti.

Hartmann ve Curry ızgaraları veya Benker Kübik Sistemi gibi farklı ızgara türleri, polarize senkronize duran dalgalar olarak adlandırılabilecek şeylerden oluşur. Büyük bir duran taş gibi bir enerji iletkeni ızgaraya yerleştirilirse, taş ızgara enerjisiyle rezonansa girmeye başlar. Taşı hareket ettirirseniz, ondan yansıyan enerjiyi değiştirirsiniz. Bir iletken kesişen iki ızgara çizgisi içinde olduğunda, daha da güçlü bir yayılım üretecektir.[8]

Dünya Çakraları Nasıl Oluşur?

Pek çok uzman, insan çakralarının nadilerin veya meridyenlerin kesişme noktalarında oluşturulması gibi, dünya temelli çakraların da ızgara çizgilerinin kesişme noktalarında oluştuğuna inanır. Her kavşak bir çakra oluşturur mu? Numara. Ama yüzlerce hatta binlerce küçük toprak çakrası ve en az yedi büyük çakra var. Pek çok uzman, dünya genelinde denizlerde ve okyanuslarda, dağların ve tepelerin üzerinde, mağaralarda ve mağaralarda ve hatta eski uygarlıkların veya kutsal alanların bulunduğu yerlerde on iki büyük çakra ve 144 küçük çakra olduğunu iddia ediyor.

Sayısı ne olursa olsun, dünyanın enerjisel kesişme noktalarında bulunan girdaplar veya sarmal enerjiler elektriksel, manyetik veya elektromanyetik olabilir ve mini çakralar olarak adlandırılabilir. Sedona, Arizona gibi yüksek konsantrasyonlarda demir oksit ve manyetit gibi diğer metal ve minerallerin bulunduğu bölgelerde sıklıkla görülürler. Bu tür alanlar, çakraların ve girdapların oluşumuna özellikle duyarlıdır, çünkü bu elementler kristal yapıdadır. Dünyanın dış çekirdeği, dipol manyetizması adı verilen manyetik kuzey ve güney kutuplarını çalkalayıp üretirken, dünyanın enerjisinin bir kısmı kristal alanlara ulaşır ve spiral olan bir dipol olmayan etki veya girdap yaratır.[9]

Bazı uzmanlar, dünyanın yıldız kuvvetleriyle birlikte çakralar ve girdaplarla sonuçlanan kendi matrislerini oluşturduğunu teorileştirirken, diğerleri dünyanın ilk önce dünyanın içinde ve çevresinde süptil bir enerji anatomisi barındıran evrensel bir matristen oluştuğunu iddia eder. . Çakra veya girdap noktalarında kutsal yerler inşa etmek doğal olurdu, çünkü bu noktalar önden yüklenmiş evrensel bir bilince ve onun göksel güçlerine erişmek için en güçlü kapılardır.

Dünyanın çakraları hakkında başka bir teori daha var: çakraların kendilerinin gezegenin ızgara çizgilerinin en azından bir kısmını oluşturabileceği. Bu düşünce doğrultusunda, dünya çakraları, fiziksel ve ruhsal dünyalar arasındaki kapılar olarak kabul edilir. Dünya enerjisi - veya dünya kundalini - bir dünya çakrasından diğerine seyahat eder. Bazen tüylü yılan veya gökkuşağı yılanı olarak adlandırılan kundalini, çakra noktasını çakra noktasına bağladığından, enerjisel yollar ikincil olarak oluşur. Bu enerji hatları o kadar yoğundur ki insanlar genellikle onlara doğru çekilir ve üzerlerine kutsal yerler inşa eder. Bu çekim genellikle bilinçsizdir, ancak gerçek şu ki, ince anatomimiz, dolayısıyla tüm veçhelerimiz,

pozitif dünya enerjileri ve onlarla uyumlu olarak inşa edilmiş binalar ile rezonansa girer. Aslında negatif doğal hatlar üzerine inşa edilmiş veya tutarsız ("tahıllara karşı") tasarlanmış yapılar, bizi süptil enerjilerden çekip alacak ve bu nedenle yorgunluk, sinirlilik ve hatta hastalık gibi istenmeyen etkiler yaratacaktır. Kötü inşa edilmiş binalar veya benzerleri, bu toprak enerjilerini parazit bir şekilde emerek dünyanın doğal enerji akışını yönlendirir. Neyse ki, bu tür enerji bozulmaları, bu bölümde ele alınan teknikler kullanılarak temizlenebilir ve iyileştirilebilir.3. Bölüm.[10]

Şimdiye kadar, dünya çakralarının nasıl oluştuğuna dair birkaç ana teoriyi inceledik - ancak başka bir fikir daha var. Binlerce bilim adamı, arkeolog ve meslekten olmayan araştırmacının yanı sıra düzinelerce kültür varlığını destekleyecek yeterli kanıt olduğuna inansa da, ana akım bilim tarafından her zaman ciddiye alınmayan bir şeydir.



Dünya Çakraları, Dünyadan Geldiğimizi veya Dünya Tarafından Ziyaret Edildiğimizi Belirtir mi?

Yıldızlar?

Çağlar boyunca kutsal yerlerin seçildiğini biliyoruz çünkü oradaki enerji özel ve benzersiz hissettirdi. Göklere ulaşmak isteyen atalarımızın kendilerini yıldızlara yaklaştırmak için yalnızca çevreleyen ley çizgilerine, aşılanmış ley işaretlerine, çakralara veya girdaplara dokunmaları yeterliydi.

Yine de atalarımızın yaptıkları siteleri seçmelerinin ve orada yaptıklarını yapmalarının başka bir nedeni olabilir. Bu siteler, tanrılara dokunmaktan çok onlarla iletişim kurmak için bir araç olabilirdi.

Çok sayıda insan, insanların aslen başka gezegenlerden geldiğine ya da en azından bilgelik, teknoloji, talimat ve hatta kutsal metinlerde kodlanmış bilgiler sunan eski astronotlar tarafından ziyaret edildiğine inanıyor. Bu teori, kutsal yerlerin ortaya çıkışı, kutsal metinlerdeki gerçekler ve belki de süptil enerji anatomisi hakkındaki bilgimiz için bir açıklama sağlar.

Düzinelerce kültür, gezegen dışı bir kökene tanıklık ediyor. Bu kültürel hikayeleri keşfetmek için bir anlığına Amerika'ya dönelim:

- Hopiler Pleiades'e *Chuhukon*, "birbirine yapışanlar" anlamına gelir ve kendilerini Pleiadeslilerin torunları olarak görürler.

- Navajo'lar Ülker'i *Delihahey,* ya da Kara Tanrılarının evi olan "parıldayan güneşler".
- Cree dünyaya önce yıldızlardan ruh halinde gelmiş, sonra et ve kana dönüşmüştür.
- Tsalgi, nihai kökenleri için Ülker'e de işaret eder.
- Dakota'da şunlar konuşulur: *Tiyami*, onların atalarının evi, Pleiades'de bulunuyor.
- Brezilya Amazonlarındaki Aphibones kabilesi, yıldızların atalarının evi olduğunu söylüyor.
- Peru ve Brezilya'da Amazon yağmur ormanlarında yaşayan Shipibo-Conibo halkı, kumaşlar üzerinde anavatanlarına dönüş yolunu yıldızlarda gösteren tasarımlar yapıyorlar.
- İnka öncesi toplumlar, yıldızlardan gelen insanların onlara ateşi kullanmayı, mahsul yetiştirmeyi ve matematik ve astronomiyi icat etmeyi öğrettiğine inanıyordu.
- Mayalar, İnkalar ve Cherokee'lerin hepsi galaktik kökenlerden geldiklerine inanırlar.
- Bazı Kızılderili kabileleri, tüm Kuzey Amerika kabilelerinin Ülker'den geldiğine ve dünyayı güvende tutma görevinin kendilerine verildiğine inanırlar.

Hatta, üyeleri Siyu uluslarından kabileler, Iroquois ve Oneida gibi Doğu kabileleri, Mayalar ve Yaqui, Yeni Zelanda'dan Maoriler ve hatta Kızılderililerden oluşan bir Yıldız Ulusları grubunun bir toplantısı bile oldu. Kuzey Kutup Dairesi'nden Saami. Bu altı kişilik grup, yıldızların soyundan geldiklerine ve dünyayı yıkımdan kurtarmaya çalışması gerektiğine inanıyor. A

çok az kişi, İsa Mesih de dahil olmak üzere dünyadaki peygamberlerin, bize ruhlarımızın gerçeğini hatırlatmaya gelen yıldız insanlar olduğunu öne sürdü.[11]

Deer Tribe Metis Medicine Society'den Harley Swiftdeer Reagan, insan ailesinin kozmik kökenlerinin göksel olanları içerdiğine inanıyor: diğerleri arasında Orion, Andromeda, Ursa Major, Ursa Minor, Cassiopeia, Scorpius ve Pleiades takımyıldızları.[12] Tanınmış bir Hawaii şifacı, yazar ve şaman olan Serge King'e göre,*huna,*veya eski şifa felsefeleri - çakra benzeri enerjiler ve prana'nın eşdeğeri olan mana bilgisini içeren
- Pleiades'ten insanlar tarafından dünyaya getirildi. King ayrıca Vedalar, Eski Ahit ve Yunan yazılarındaki bilgilerin çoğunun aynı kökenleri paylaştığına inanıyor.[13]

Pleiades kökenlerine daha fazla tanıklık eden Cherokee, ilk yıldız insanların Atlantik Okyanusu'ndaki beş adada eski bir toprak olan Atlantis'i oluşturduğunu iddia ediyor. Bu ilk varlıklar "kutsal yediler" olarak biliniyordu.[14]Siyulara göre, ilk insan bir meteorda yıldızlardan dünyaya geldi ve onun gücünden ve tıbbından Sioux halkının geri kalanı büyüdü. Ayrıca, her varlığın dünyaya ilk insanla aynı şekilde gelmesi gerektiğini ileri sürerler.*Winyan To*, Samanyolu'nun merkezinde Mavi Kadın adlı kadınsı bir varlık. Tüm ruhlar kendi ruh yolunda spiral bir hareketle seyahat eder, sarmal tüm kültürler arasında ortak bir temadır.

Amerika, yıldız hikayeleri taşımakta yalnız değil. Yirmi yıl boyunca antropolog Marcel Griaule, Batı Afrika Mali'de ilkel bir grup olan Dogon'u inceledi. Ogotemmêli adlı kör bir bilge adamla yaptığı görüşmeler, sözde, çıplak gözle görülemeyen bir yıldız olan Sirius B'nin yönlerinin bilgisi de dahil olmak üzere, gizli kabile bilgisinin açığa çıkmasıyla sonuçlandı. Said Ogotemmêli, bu bilgi Hz.*nommo*, ateş ve gök gürültüsü arasında göklerden gelen, evren ve yaşam ilkeleri hakkında bilgi veren balık benzeri ruhlar. (Griaule'ün iddialarının geçerliliğini eleştiren birçok kişi var, çünkü daha sonraki araştırmacılar onun saha çalışmasını tekrarlayamadı.)[15]

Diğer birçok kültür, ruhsal ve bilimsel bilgilerinin kendilerine yıldızlardan gelen ve şimdi "antik astronotlar" olarak adlandırılan varlıklar tarafından öğretildiğini kabul eder. Bu teorinin birçok savunucusu Mısır'daki Giza piramitlerinin, Peru'daki Machu Picchu'nun, Paskalya Adası'ndaki Moai heykellerinin, İngiltere'deki Stonehenge'in ve Lübnan'daki Baalbek'in varlığına işaret ediyor. Argüman, bu basit uygarlıkların bu devasa yapıları kendi başlarına yaratamayacaklarıdır.[16]Yine de diğerleri, Eski Ahit'te erken zamanlarda bir uzaylı varlığına işaret edebilecek pasajlara işaret ediyor.

Örneğin, Eski Ahit, “dünyanın kızları” ile çiftleşen ve “dünyadaki devleri” meydana getiren “Tanrı'nın oğulları” Nefilim'den bahseder (Tekvin 6: 1–4). Birçoğu Nefilimlerin melek değil uzaylı olduğuna inanıyor. Ayrıca, parıldayan bir metal, dört canlı yaratık ve çerçeveli tekerleklerden oluşan bir bulutun içinde göğe alınan bir peygamber olan Hezekiel'den de söz ederler (Hezekiel 1: 1-28) —uzay gemilerine kıyasla bir tanım. Ve eski bir Yahudi eseri olan Enoch kitabının 6 ila 20. bölümlerinde, Hanok, dünya kadınlarıyla çiftleşen ve onlara tılsımlar, büyüler, metalürji ve bitki yetiştirmeyi öğreten melekleri (Gözcüler olarak adlandırılır) anlatır. Bu kitaba göre, nesil Nefilim'dir. Enoch, Tanrı'nın dünyayı Nefiller'den ve Gözcülerin bilgisini edinen insanlardan kurtarmaya karar verdiğini yazar, Hanok onlar adına dilekçe vermiş olsa da, bu sırada Tanrı, Gözcülere önceden ruhsal olduklarını ve fiziksel hale geldiklerini hatırlatmasını söyledi. Hanok da yedi yıldızlı bir yere, gök ile yer arasında bir yere götürüldü.[17]Bu hikayede, ruhsal ve fiziksel bedenlerin ayrılması ve yedi sayısının vurgulanması da dahil olmak üzere, bu kitapta ele aldığımız temel temaların çoğunu buluyoruz.

Hindu kutsal metinlerinde tanrılar ve onların avatarları genellikle uçan araçlarla bir yerden bir yere seyahat eden kişiler olarak tanımlanır. Bu etkinlik, dördüncü veya beşinci yüzyıla tarihlenen Ramayana da dahil olmak üzere birçok metinde anlatılmaktadır.M.Ö.. Mahabharata'da ayrıca gökten düşen yıldırım ve silahların açıklamaları da vardır.

ışınlardan ve bir bulut dağına dönüşebilen bir arabadan yapılmıştır. Ve antik Keldani eseri Sifrala, uçan bir makinenin yapımıyla ilgili yüz sayfadan fazla teknik ayrıntı içeriyor.

Uzay gemileri, eski kültürlerde dünya çapında bir fenomen olmuş gibi görünüyor. Örneğin, Çinli arkeologlar Tibet, Lhasa'da eski Sanskritçe belgeleri keşfettiler ve bu belgelerin, "Yıldızlararası uzay gemileri inşa etmek için yönergeler" olarak bilinen bir sistemi kullanarak içerdiğini buldular.*lagima*, insanın fizyolojik yapısındaki bir ego gücü. Hindu yogilere göre bu, insanların havaya yükselmelerini sağlayan güce eşdeğerdir.[18] Çinliler ayrıca, yaklaşık on iki bin yıl önce yaşayan ve bu ırkın varlığına dair tartışabilecek diskler bırakan Dropalar adlı bir dünya dışı ırktan da bahseder.[19]Mezoamerika'da dünya çapında, eski bir Maya yazısı olan Popol Vuh, yıldızlardan gelen, her şeyi bilen ve göğün dört köşesini ve yeryüzünü inceleyen insanlardan söz eder.[20]

Yine de diğer eserler dünya dışı varlıkların varlığına işaret ediyor. Örnek olarak, dünya çapında bulunan petroglifler, ziyaretçileri düşündüren görüntülere sahiptir. Ben şahsen, Meksika Merida'daki bir müzede, bir uzay varlığının genel tanımlarına tıpatıp benzeyen taştan bir heykel gördüm ve ilk kez yıldızlardan geldiklerinden bahseden Peru'daki Shipibo Kızılderililerinin hikayelerini dinledim. Bu insanlar, ormandaki nehirlerin takımyıldızları nasıl yansıttığını ve - bana söyledikleri gibi - "eve dönüş yolunu" gösteren geometrik desenlere sahip bir kumaş dokuyorlar. Shipibos, ay ve güneşten doğan yedi çocuğun alev alev yanan bir merdivenle dünyaya indiğine inanıyor. Bu bilge çocuklar ateşi keşfetti, okları icat etti ve insanlara çok bilgelik öğreterek Amazon kabilelerinin ataları oldular.[21, 22]

Hopiler de konuştu*kachinas*, yerlilere yardım etmek için dünyaya gelen, o zamanın insanlarıyla etkileşime giren güçlü güçlere sahip tanrılar. Hindular gibi, Hopiler de dördüncü çağda olduğumuza inanırlar.

adam. Ayrıca, Mesih'e benzer bir varlık olan Mavi Kachina'nın geri döneceğine ve barış çağında veya insanın beşinci çağında müjdeci olacağına inanıyorlar.[23]

Birkaç yaratılış veya çağa olan inanç, bu çağların bazılarının dünyada mı yoksa "yer dışında" mı başladığı sorusunu gündeme getiren yaygın bir olgudur. Cheyenne, beşinci dünyamızda olduğumuzu söylüyor. Aztek ve diğer Nahua halkı, beşinci güneşi veya çağı işgal ettiğimize inanıyor. Hesiod beş, Ovid ise dört çağdan bahsetti.[24]

Yıldızlardan gelmiş olsak da, göksel varlıklar tarafından ziyaret edilmiş olsak da, dolmenlerin, taş çemberlerin, piramitlerin ve dünyadaki diğer enerji odak noktalarının daha yüksek varlıklarla iletişim kurmanın araçları olduğu öne sürülmüştür. Dünya çakraları, süper güç yükleri nedeniyle, mesajların gönderilmesini ve alınmasını sağlayan dönen birimler olan eski moda "iletişim istasyonları" inşa etmek için ideal yerler olacaktır.

Dünya Çakraları Neye benziyor?

Beden çakraları gibi, toprak çakralarının da belirli bir görünümü vardır. Küre veya daire şeklindedirler, derinlik ve genişliğe sahiptirler ve saat yönünde veya saat yönünün tersine olabilen spiral bir hareketle üç boyutlu olarak genişlerler. Onların aktarım kalıpları genellikle çakraların şekillerine tekabül eder.

Bir dünya çakrasının da geniş bir erişimi vardır, yarıçapı yüzlerce kilometreye kadar uzanır. Bu bölümde toprak çakra sistemine yer verilen uzman Robert Coon, optimum seviyede çalışan bir çakranın 777 mil mesafe yaydığını söylüyor.[25]

Coon'un felsefesi, birçok dünya çakrası uzmanınınkine benzer: Antarktika hariç her kıtada bir dünya çakrası vardır (her ne kadar Coon, Antarktika'nın diğer süptil organların evi olduğuna inansa da). Ayrıca, her dünya çakrasının merkezinde en az bir büyük kutsal alan vardır. Rakun, bir dünya çakrasından çıkan enerjinin diğerine geçtiği inancının bir savunucusudur. Bu büyük çakralar, hatta küçük çakralar arasındaki yol, genellikle

geometrik formlar ve döngüsel dalgalar halinde hareket eder. Bu çakraları birbirine bağlamak, fiziksel ve ruhsal enerjiler arasında kapı görevi gören geçitlerdir.[26]

Her dünya çakrası bir haritada işaretlenmemiştir - çakralar ve diğer girdaplar her karada ve denizde görünür. Kendi eviniz veya meskeniniz, destekleyici veya zararlı olan veya en azından bir veya daha fazla dünya hattına bağlı olan bir girdap veya küçük çakra üzerine inşa edilmiş olabilir. Sizi etkileyebilecekleri için kendi yaşamınızda dünyanın enerjilerini tanımak önemlidir ve sağlığınızı ve esenliğinizi iyileştirebilmeniz ve aynısını dünya için yapabilmeniz için farklı enerjilere nasıl hitap edeceğinizi bilmek de aynı derecede önemlidir.

Dünya Çakralarının Etkileri

Genel olarak dünya hatlarıyla ilgili olarak daha önce önerdiğim gibi, dünyanın enerji alanı boyunca bazı kesişmeler olumlu, diğerleri ise olumsuz etki gösterir. Bermuda Şeytan Üçgeni ve Şeytan Denizi veya Ejderha Üçgeni (Japonya'nın doğusunda) gibi alanlara "aşağılık girdaplar" denirken, Himalaya ve Peru bölgeleri pozitif olarak kabul edilir.

Yolcular veya bu sitelerin yakınında yaşayan insanlar üzerinde kötü etkilere neden olan en az on "aşağılık girdap" veya çakra benzeri enerji siteleri vardır. Örneğin, Bermuda Şeytan Üçgeni'nde ve Şeytan Denizi'nde yeşil bir sis içinde uçaklar ve gemiler kayboldu. Ana toprak çakra bölgelerinin yanı sıra Findhorn, İskoçya; Sibirya'da Baykal Gölü; ve Kiev, Ukrayna.[27]

Negatif çakraların bazıları, tıpkı insan benzerleri gibi, bloke oldukları veya işlevsiz enerjiyi barındırdıkları için zararlı olabilir. İnsanlardan toplananlar da dahil olmak üzere herhangi bir tür toksik enerji ile zehirlenirse, bir dünya çakrası boyut ve şekil olarak bükülür ve çevresindeki yaşamı bozar.

İyi haber şu ki, dünya çakraları ve girdaplar temizlenebilir. Fiziksel olarak çakraya yakın olsanız da olmasanız da niyet, dua, kristaller ve diğer enstrümanları kullanarak bir dünya çakrasının yeniden dengelenmesine yardımcı olabilirsiniz.

Çoğumuz Büyük Kanyon ve bir sonraki bölümde özetlenen diğerleri gibi büyük bir çakranın yakınında yaşamıyoruz. Yine de yerel olmayan varlıklar olduğumuz için, ilk olarak Bölüm'de keşfettiğimiz bir kavram1, hala uzak çakralardan etkilenebiliriz. Daha önce farklı bir yaşamda belirli bir yerel ayar ile ilişkilendirilmiş ve enerjik bir bağlılığı sürdürmüş olabiliriz. Belirli bir çakranın yakınında yaşayan insanları tanıyor olabiliriz veya belirli bir yere olan ilgimiz nedeniyle güçlü bir bağlantımız olabilir. Bu bağlantılar aleyhimize veya bizim için çalışabilir, bu da burada sunduğum tekniklerin bazılarını öğrenmeyi daha da önemli hale getirir.3. Bölüm.

Bu teknikleri kendi evinizde, bahçenizde veya yakındaki diğer alanlarda kullanmak da aynı derecede önemlidir. Bir "mini çakra" veya girdap olmasa da, çoğumuzun ley çizgileri üzerinde veya yakınında yaşama ihtimali vardır. Bir toprak parçasında ya da buna karşılık gelen bir ley işaretleyicisinde – bir ev, çeşme ya da heykel olabilir – deneyimlenen her şey enerjimizi ve dolayısıyla sağlığımızı, ruh halimizi, ilişkilerimizi ve daha fazlasını etkileyebilir.

Bu kadar savunmasız olmamızın nedenlerinden biri, birkaç küçük çakra, dünya yıldızı çakrası ve bölümde incelenen kavramlar olan hara çizgisi aracılığıyla dünyaya bağlı olmamızdır.32.28Kendi çakralarımızı nasıl temizleyeceğimiz ve yeniden kuracağımızı bilmek, önemli görevler listemize eklendi.3. Bölüm.

EEGZERSİZ:**Bölgenizde Girdap Var mı?**

Birçoğumuzun evimizde, toprağımızda veya yakınımızda girdaplar var ama onları bu şekilde etiketlemeyi bırakmadık. Bu mini çakralar bizi olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Alıştırmaları kullanmadan önce3. Bölümfaydalı girdap enerjisine erişmek veya zararlı enerjiyi temizlemek için önce onları keşfetmemiz gerekir.

Çevrenizde sizi tipik olarak "tutan" - duygularınızı, düşüncelerinizi, fiziksel enerjinizi ve hatta ruhsal sağlığınızı değiştiren - herhangi bir alanı tutarlı bir şekilde düşünün. Girdap yıkıcıysa, ruh halinde aşağı doğru bir kayma, olumsuz düşünce, canlılık kaybı veya gücünüzü tüketen karanlık varlıklar veya enerjiler hissini hatırlayacaksınız. Alan canlanıyorsa, iyimserlik, neşe veya huzurda bir artış, artan canlılık ve canlılık, bir birlik veya takdir duygusu veya sevgi dolu manevi rehberliğin varlığını hatırlayacaksınız.

Aynı enerjileri hissetmek için evinizde, arazinizde veya yakınınızdaki bir bölgede de dolaşabilirsiniz. Alacakaranlıkta veya şafakta bir girdap tespit etmek en kolayıdır, çünkü bu, dünyalar arasındaki perdenin zayıfladığı ve enerjisel veya ruhsal olanı en iyi hissedebileceğiniz zamandır. İster aşağı ister yukarı hareket ediyor olsun, enerjide belirgin bir fark hissedeceksiniz.

Bölümde anlattığım alet olan bir sarkaç da kullanabilirsiniz.12. Ağırlıklı nesne spiral şeklinde elektromanyetik enerji ile akacak ve bir girdabın tespit edilmesini kolaylaştıracaktır. Sarkaçınızı alarak, önce şüpheli bir girdabın yakınında durun, ancak içinde değil. Sarkaç seviyenizi potansiyel girdap ile tutun. Girdap yerdeyse, onu yerden yukarıda tutun. Bir ağaçtaysa, sarkacı başınızın üzerine mümkün olduğunca yükseğe kaldırın. Şimdi herhangi bir hareket alıp almadığınızı görmek için girdaba yakın bölgeyi test edin.

Ardından, girdaba yakın hareket edin. Test ettiğiniz alanın yakınında veya yakınında sarkacı döndürün ve kavrayın. İlk noktaya kıyasla daha geniş mi yoksa daha geniş dairelerde mi hareket etmeye başlıyor? Saat yönünde mi yoksa saat yönünün tersine mi dönüyor?

Sarkaçın hareketinde önemli bir kayma varsa, muhtemelen bir girdap keşfettiniz.

Toprak Çakra Sistemleri

Bahsettiğim gibi, dünyadaki çakraları veya insan vücudundaki çakralar gibi gezegende işlev gören girdapları içeren düzinelerce çağdaş sistem var. Bu bölümde, genel olarak dünya tabanlı çakra sistemleri ve farklı türlerin nasıl değerlendirildiği hakkında bir fikir edinebilmeniz için üç sistem ele alınmaktadır.

Erickson'un Çağdaş Dünya Sistemi

Tanınmış manevi blog yazarı ve şifacı Lisa Erickson, bir senteze varmak için çeşitli mevcut dünya çakra sistemlerini araştırdı ve sezgisini en olası noktalarda sıfırlamak için kullandı. Çoğu haritada en sık görülen ve Antarktika hariç tüm ana kıtaları temsil eden çakraları şu şekilde vurgular:

birinci çakra: büyük kanyon (kuzey amerika)

Büyük Kanyon, kuzey Arizona ve güney Utah'ta bulunur ve girdaplı alanları ve Hopi mesalarının antik topraklarını içerir.

Özellikle Hopiler, çakra sistemleri ve inançları olarak, bölümde anlatılan manevi ve kadim bir kabiledir.29, belirtmek. Rehberlik, güç ve bilgelik için bölgelerinin çakra enerjilerini kullanıyor olabilirler mi? Dünyanın diğer tarafında yedinci çakra noktası, Tibetliler de dahil olmak üzere kültürler için kutsal bir Himalaya dağı olan Kailash Dağı bulunur. Birçok özelliği paylaştıklarından, bu iki bölgenin insanlarının aynı atalardan geldiği öne sürülmüştür.

çakra iki: machu picchu (güney amerika)

Peru'nun Machu Picchu'suna genellikle "İnkaların kayıp şehri" denir. Urubamba Vadisi'ne bakan bir dağ sırtında yer alan bu çakra, ikinci çakranın duygusal ve duyusal güzelliğini temsil eder.

üçüncü çakra: uluru (avustralya)

Uluru veya Ayers Kayası, Avustralya'nın merkezinde büyük bir kırmızı kaya oluşumudur. Bu bölgenin Aborjinleri için kutsal olan bu bölge, kendini tanımlama ve kişisel güç ile bağlantılıdır.

çakra dört: glastonbury tor (avrupa)

Tor"konik tepe" anlamına gelir ve bu çakra konumunun tam olarak neye benzediğidir: devasa bir koni. İngiltere'de bulunan Tor bölgesi, Keltler, Druidler ve Arthur efsaneleriyle bağlantılıdır. Pek çoğu, bunun, önümüzdeki günlerde tartışılan mistik Avalon adasının yeri olduğuna inanıyor.Dünya Çakralarıyla Bağlantılı Efsaneler"Bölüm. Arthur efsanelerinin önemli bir yönü olan Kutsal Kâse hikayesi de bu bölümde anlatılmaktadır.

Beşinci çakra: giza (afrika)

Mısır, neredeyse her zaman boğaz çakrası ile ilişkili rüya, ifade, dil, bilim ve dini temsil eden, neredeyse her dünya çakra haritasında görünür. Piramitlerle dolu Giza, dünyanın bu bölgesindeki en saygın bölgelerden biridir.

çakra altı: fuji dağı (asya)

Bu Japon dağı Zen ustaları arasında ünlüdür ve genellikle üçüncü gözün netliği ve içgörüsü ile ilişkilendirilir.

çakra yedi: kailash dağı (asya)

Tibet'te bulunan bu Himalaya zirvesi, Budizm, Hinduizm, Jainizm ve Bonizm'in takipçileri arasında kutsaldır. Taç çakra ile uyumlu meditatif ve mistik deneyimlerle ilişkilidir.[29]

Rakun'un Dünya Çakra Sistemi

Teorileri kutsal geometri, kültürler arası maneviyat, astroloji ve daha fazlasını birleştiren modern manevi yazar Robert Coon, dünyanın sürekli gelişen canlı bir varlık olduğuna tanıklık ediyor. Bu nedenle, kendi sağlığını korumak ve bilgi iletmek için toprak temelli çakraları kullanır. Tüm çakralar, gökkuşağı ve tüylü yılanlar veya kundalini için kendi yollarını oluşturarak birbirlerine enerji iletirler. Her biri gezegeni ve üzerindeki yaşamı desteklemede bir rol oynar.

Aşağıda ana yedi dünya çakrasının kısa bir özeti yer almaktadır:

birinci çakra: shasta dağı (kuzey amerika)

Bu Kuzey Kaliforniya dağı birçok UFO gözlemine konu olmuştur; biyolojik yaşam enerjisini dünyaya tanıtıyor.

ikinci çakra: titicaca gölü (güney amerika)

Peru ve Bolivya sınırında, ikinci çakranın temsilcisi olan ve yeni türler geliştiren ve mevcut türler içinde ilerlemeleri sağlayan Titicaca Gölü bulunur.

üçüncü çakra: uluru ve kata tjuta (avustralya)

Kuzey Avustralya'daki ikiz siteler, bu iki bölge solar pleksus çakrasını oluşturmak için birleşir. Küresel olarak, bu çakra tüm canlı türlerin sağlığını ve canlılığını sağlar ve ""Dünya Çakralarıyla Bağlantılı Efsaneler ”Bölüm, aşağıda.

çakra dört: glastonbury ve şaftlarbury (avrupa)

İngiltere'de bulunan bu iki site, iki büyük fikri birleştiriyor. Glastonbury, ölümsüzlük sunan Kutsal Kase efsanesini ifade eder ve Shaftesbury, Amaç Mızrağı veya Kader sembolü aracılığıyla iradeyi temsil eder.

Beşinci çakra: büyük piramit, sina dağı ve zeytin dağı (orta doğu)

Mısır ve Orta Doğu'daki bu alanlar, ateşi, havayı, suyu ve toprağı düzenleyen dört girdap ile iç içe geçen beşinci çakra enerjilerinden oluşan bir küre oluşturur. Bu gezegensel çakra aracılığıyla dünya konuşur ve bize “Dinliyor muyuz?” sorusunu sormamız için yalvarır.

çakra altı: aeon aktivasyon merkezi (mobil)

Her aeon (ya da eon), bu merkez, dünyanın ekseninin dönüşü tarafından belirlenen şekilde, her zaman batıya doğru, dünya etrafındaki yolun on ikide birini hareket ettirir. Zodyak yaşına göre etiketlenir. (Artık Balık Çağından çıkıp Kova Çağına giriyoruz.)

çakra yedi: kailash dağı (asya)

Himalayalar'daki bu kutsal dağ, dünyanın amacını veya iradesini yansıtır. Kayıp Yaratılış Akoru hakkındaki efsane ile ilgilidir (aşağıda açıklanmıştır).[30]



Dünya Çakralarıyla Bağlantılı Efsaneler

Çeşitli efsaneler toprak çakralarıyla bağlantılıdır - çakralara ve onunla ilişkili kutsal yerlere gizemli bir ışık tutan irfan.

Bunların birçoğu. Böyle bir efsane, Kayıp Yaratılış Akoru'dur.

Kayıp Akor, evrenin ortaya çıktığı birincil ses olan yaratılışın ilk melodisi olarak kabul edilir. Kürelerin bu uyumunda orijinal tonlardan en az birini kaybettik ve kendimizi birlik ve sevgiye kavuşturmak için onu bulmalıyız.[31]

Bazı metafizik kavramlara göre, yaratılışta orijinal olarak üç aile vardı: Sesleri kürelerin müziğini oluşturan Elohim, Seraphim ve Braharama. Kayıp Akor, orijinal öğretilerinin yanlış tercümesidir, bu da üç "kayıp not" olduğu anlamına gelir.[32]Bu notalar bir arada bulunabilir ve çalınabilirse, ebedi doğamıza geri döneceğiz ve ölümlü olan her şey yok olacak.[33]Evrenden kaynaklanan bu ses fikri, tantrik inançla karşılaştırılabilir: *hakkında*evreni yarattı,[34]

Yaratılışın “Kelime”den doğduğuna dair İncil inancı ve çakraların kutsal sesleri yansıttığına dair genel felsefe. (Sesler içeren alıştırmalar bölümde bulunmaktadır.13.)

Dünya çakralarıyla ilgili bir başka kavram da Dreamtime'dır. Avustralya Aborjin kültürüne göre, Dreamtime, insan, hayvan, kuş ve balık dünyaları da dahil olmak üzere tüm yaşamın ortaya çıktığı yaratılış çağıdır. Ayrıca Dreamtime'dan varoluş yasaları ve "Eternity'den" doğan doğaüstü varlıklar, tüm canlı türleri ve elementleri yaratan totem ataları gelir. O zamandan beri toprağa gömüldüler ve uykuya daldılar. Ruhlarından bazıları kayalara veya ağaçlara dönüşmüştür ve bunlar kutsal yerlerdir - ancak bu şekilde ancak inisiye olanlar tarafından tanınabilir.[35]Bu kutsal mekanlarda bulunan çakralar veya girdaplar olabilir.

Britanya Adaları'ndaki Kral Arthur efsanesi, Kutsal Kâse, Amaç Mızrağı ve Avalon Adası ile ilgili hikayelerle birlikte, Batı dünyasında en kalıcı olanlardan biridir. Arthur, gerçekte, büyük olasılıkla beşinci yüzyılda bir askeri lider olmasına rağmenCE, o kadar kurgulanmıştır ki, artık dünya çapında bir peri masalı olan şeyin merkezidir.

Arthur, Pendragon Kralı Uther'in oğluydu ve büyücü Merlin'in tavsiyesi ile İngiltere kralı oldu. Kutsal Kase ve Amaç Mızrağı da dahil olmak üzere birçok büyülü nesne onun yönetimiyle ilişkilendirilmiştir. Ölümünden sonra Arthur bir tekneye bindirildi ve nehirden aşağı Avalon'a doğru yüzdü. Tekrar binmeye hazır olana kadar orada kaldığı söyleniyor.[36]

Kutsal bir kadeh olan Kutsal Kase, İsa'nın son akşam yemeğiyle ilişkilendirilmiştir. Kişisel arayıştan, içindeki krallığı bulmaya ve bir fincan ölümsüzlüğe kadar her şeyi temsil eder. Teosofi, Neopagan ve Gül Haç yazılarında ve Rudolf Steiner ve Carl Jung gibi yazarların eserlerinde bir özellik olmuştur ve çoğu sistemde Glastonbury Tor olan dördüncü dünya çakrasını temsil eder.

Amaç Mızrağı, Mesih'in yan tarafını delen mızraktır. Hıristiyan âleminin en büyük sembollerinden biri haline geldi ve ona kimin sahip olursa olsun, iyi ya da kötü dünyanın kaderini elinde tuttuğu söylenirdi.[37]Hem mızrak hem de kase, mistik ve pagan bir sihir ve gizem bölgesi olan Avalon'a ve Avalon'un şimdi başka bir boyutta ortadan kaybolduğu göz önüne alındığında, fiziksel alemde Avalon olduğu söylenen Glastonbury Tor'a bağlanmıştır. Temelde Tor, dünyalar arasında, geçmişin Avalon tarafından temsil edilen cenneti ile şimdiki zaman dilimi arasında bir geçit olarak görülüyor.

Glastonbury bölgesi de zodyak ile bağlantılıdır, bölgenin ley çizgileri farklı burç sembolleriyle ilişkili çeşitli işaretleri ve çakraları birbirine bağlar. Bu "Glastonbury zodyak", Dr. On altıncı yüzyılın sonlarında Kraliçe I. Elizabeth'in doktoru olan John Dee ve haritalar ve hava fotoğraflarının yardımıyla, deseni yerdeki zodyakın yıldız işaretlerinin bir kopyası olarak bulan Kathryn Maltwood.[38]

Ayrıca Arimathealı Joseph'in birinci yüzyılda Glastonbury'ye kâseyi ve kullandığı mızrağı getirdiği söylenir.

personel olarak. Glastonbury'ye dikildikten sonra çiçek açan bir diken haline geldi.[39]

Enoch'un Anahtarları: Çakralar ve Mısır Gizemleri

*Bilgi Kitabı: Enoch'un Anahtarları*Doğu ve Batı dinleri ile bilimi, maneviyatı ve metafiziği sentezleyen eşsiz bir eserdir.[40]Yazarı, çifte doktora derecesi olan JJ Hurtak, kitabında sunduğu bilgileri Büyük Piramidin baş mimarı Enoch'tan vahiy yoluyla psişik olarak aldığını iddia ediyor. Hurtak kitabında, Büyük Piramidi Orion Kuşağı ile ilişkilendirerek, çakraları Mısır siteleriyle ilgili olarak sergiliyor. Bu çakralar, gelişmemize yardımcı olmak için bizi evrensel bilincin daha yüksek yapısına bağlayan araçlar olarak kabul edilir.

Hurtak, çakraların bizi daha yüksek bilgeliğe bağladığını açıklar ve onları iki etiketle adlandırır: Batı geleneğine göre (Vahiy kitabında olduğu gibi) “mühürler” ve Doğu geleneğine atıfta bulunan çakralar. Çakraları tonlama ve görselleştirme yoluyla ve kilitli anılarımızın ötesine geçerek dönüştürmeyi önerir. Bu faaliyetler kozmik bir "Yaşam Ağacı" veya daha yüksek bir düzen ile bağlantı kurmamızı ve sonunda bizi "Bir" veya "Ben'im" ile birleştirmemizi sağlar. Yaşayan renk ve ses alevleri, içinizdeki İlahi Zihni açan çeşitli “Anahtarlarda” veya ilkelerde bulunabilir.

Tantrik geleneklerde bulduğumuz gibi, Hurtak, Shekinah'a veya Tanrı'nın dişil yönlerine açılmak için bu aydınlanma aracını tüm seviyelerde - atom altı, moleküler, genetik, matematiksel, müzikal, parafiziksel ve süperluminal - deneyimlememiz gerektiğini söylüyor.[41]Shekinah, Tanrı'nın kadınsı İbranice kutsaması için İbranice bir kelimedir ve tantrik geleneklerdeki Shakti ile karşılaştırılabilir.

Bu eski Mısır sisteminin bir başka savunucusu olan Sylvia Sharama Shanti, Hurtak'ın sisteminin Melchizedek uyanışının bir parçası olduğuna işaret ederek, İncil'de adı geçen bir krala ve çeşitli Batılı gizem okullarında önemli bir şahsiyete atıfta bulunur. Melchizedek'in birçok Düzeninden birine göre, insanlar yıldızlardan geldi; Osiris, Orion takımyıldızından erken bir ziyaretçiydi. Kutsal ilkelere göre inşa edilen Mısır piramitleri ve yapıları sayesinde

geometri, o ve diğer kozmik rehberler, yıldızlara bir "geri dönüş yolu" formüle ettiler - en azından, ışıldayan yeteneklerimizi ve soyumuzu yeniden etkinleştirmenin bir yolu. Piramidal şekil bu süreçte kritiktir, çünkü orion ve gelişmemize yardımcı olabilecek "Işık Lordları" ile hizalıdır.[42]

Aşağıda, Hurtak'ın Nil'e ilişkin çakra sisteminin bir açıklaması yer almaktadır ve bunu, sekiz piramidal tapınak alanını sekiz insan çakrasıyla birleştiren bir omurga sütunu ile karşılaştırılabilir olarak tasvir etmektedir. (Hurtak'ın sekizinci insan çakrası tacın yaklaşık on iki inç yukarısında yer alır; diğerleri Hindu yedi çakra sistemindekiyle aynı yerlerde bulunur.) Böylece bize antik şehirler aracılığıyla kendi elektrokimyamızı yansıtan taştan bir elektrokimyasal plan sağlanır. çakralarla bağlantılıdır.

- Birinci çakra — Abu Dis — birincil enerjinin insan planı
- İkinci çakra — Abu Simbel — doğurganlığı sağlar
- Üçüncü çakra — Teb — yaşam ve ölüm işlevlerini işler
- Dördüncü çakra — Karnak — bizi cennetin kalp atışına bağlar
- Beşinci çakra — Abydos — gerçek sesimizi açar
- Altıncı çakra — Memphis — üçüncü göz görüşümüzü uyandırır
- Yedinci çakra — Giza'daki Büyük Piramit ve Sfenks — evrimi mümkün kılar
- Sekiz çakra — On Akademisi, antik bir site — bizi üst ruhumuza bağlar ve canlı ışığı kabul eden dokuzuncu çakra alanına erişir[43]

Ekin Çemberleri ve Diğer Metafizik Dünya Sanatı:

Yıldızlardan görüntüler mi yoksa...?

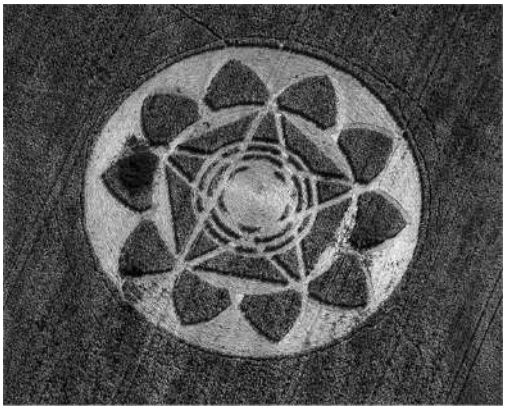
Ekin çemberleri, bir gecede çiftlik tarlalarında görünen desenlerdir. Güneş battığında ektiğiniz tahıl, rüzgarda sallanan yemyeşil, pürüzsüz bir tarla olsaydı ve ertesi sabah tarlalarınızı ziyaret ettiğinizde ekinlerinizde geometrik bir form belirseydi, ne kadar şaşırdığınızı hayal edin! Son birkaç on yılda, şekilleri genellikle çakralarla karşılaştırılan bu fenomen, kökeni ve anlamı hakkında birçok soruyu gündeme getirdi.

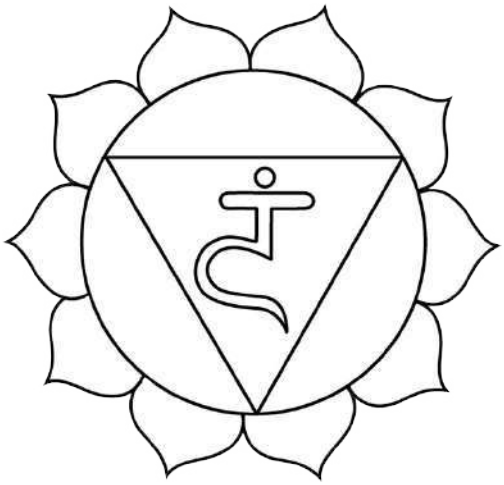
Kırpma çemberleri sadece dairesel görüntüler değildir; daha ziyade, birçok şekilden oluşurlar. En temel olanı, iç tasarımları olan tek bir dairedir, ancak

daireler de çiftler, dördüzler veya daha fazla gelir. Tipik olarak dönen bir desene bükülen tahıl, saat yönünde veya saat yönünün tersine dönebilir veya karıştırılabilir. Daireler birkaç inçten birkaç yüz fite kadar değişir ve ilk olarak oldukça basit diyagramlar olarak keşfedilen şeyler, en azından 1990'dan bu yana, şimdi genellikle ayrıntılı başyapıtlar olarak görünmektedir. Çoğu zaman antik motifleri yansıtan birkaçı, tipik olarak Öklid geometrisine dayanan matematiksel oranlar uygular.

Çoğu ekin çemberi İngiltere'nin güneyinde bulunur, ancak diğerleri Kuzey Amerika, Avustralya, Japonya, Hindistan ve başka yerlerde keşfedilmiştir. Asıl soru, bu çemberleri kimin ya da ne yaptığıdır. Teoriler, UFO'ları ve uzaylıları, rüzgarları, uçakları, dünya enerjisini (elektromanyetik radyasyon gibi) ve insanları içerir. İlginç bir not, Ağustos 2001'de Hollanda'daki iki tanığın, ışık tüplerinin bir çalı fasulyesi tarlasına indiğini ve arkalarında yeni bir mahsul oluşumu bıraktığını görmesidir.[44]

Belirli bir ekin çemberi Bythorn Mandala olarak adlandırıldı. Cambridgeshire, İngiltere'de kuruldu ve 1993'te ortaya çıktı ve üçüncü Hindu çakrasının görüntülerine benziyordu; Denizsayfa 798bir fotoğraf ve çakra karşılaştırması için. Ekin çemberleri ve çakralar arasındaki müteakip karşılaştırmalar, birçok ekin çemberinin çakralarla ve ayrıca çakraların öpüşen kuzenleri, yantralar ve gamalı haçlarla ilgili olduğunu göstermektedir. Kali yuga'nın ezoterik sembolü bile ortaya çıktı.[45]





iRESİM98 - CROPCIRCLES VECHAKRAŞ:Birçok ekin çemberi
1993 yılında ortaya çıkan Bythorn Mandala (altta) dahil olmak üzere çakralara kıyasla Hindu üçüncü çakrasına benzer (üstte).LLEWELYN SANAT DEPARTMANI TARAFINDAN RESİMLENDİRME,FOTOĞRAF© LUCY PRINGLE

Metafizik dünya sanatı yeni değil. Peru'daki Nazca çizgileri olarak adlandırılan yüzlerce yıllık jeoglifler, uzunlukları elli ila on iki yüz fit (Empire State Binası kadar büyük) olduklarından, yalnızca bütünüyle gökyüzünden görülebilen şekiller oluştururlar. Nazca adlı uzun zamandır unutulmuş bir halkın onları 200 arasında oluşturduğuna inanılıyor.M.Ö.ve 500CEçorak çölün karanlık üst tabakasını fırçalayarak, altında daha hafif toprağı bırakarak. Rüzgarsız iklim, hayvan şekilleri ve geometrik desenler başta olmak üzere bu yüzlerce figürü günümüze kadar korumuştur.

Her ne kadar iki arkeolog, Clive Ruggles ve Timothy Ingold, bir labirentte bulunanlar gibi yol olarak hizmet etmiş olabilecekleri birkaç figürün etrafında dolaşarak keşfettiyse de, bu figürlerin tanrılarla bildiriler olduğu öne sürülmüştür. Hopi ve Mısırlılar gibi birçok eski kültür, labirentleri tanrılar veya ruhlar için geçiş yolları gibi manevi amaçlar için kullandı.[46]Bununla birlikte, jeogliflerin şaman kabilelerinin bulunduğu yerlerde meydana gelmesi dikkat çekicidir. Bu gerçek, “ruh uçuşu” veya beden dışı yolculuğu teşvik etmek için halüsinojenleri kullanan bu kabilelerin, bölgeye “kuş bakışı” bakışları göz önüne alındığında, bu görüntülerin yaratılmasına zeminde yön vermiş olabileceği fikrine yol açar. .[47]

EEGZERSİZ:**Kendi Ortamınızda Kendi Şarkı Dizinizi Oluşturma**

Hiç doğada özellikle canlandırıcı bir yeri ziyaret ettiniz mi, size o kadar fayda sağladı ki, onu eve götürmeyi dilediniz mi? Bu huzurlu ve canlandırıcı nokta, tanınmış bir çakra alanı, ley hattı veya doğal veya ruhsal alan olabilir ya da sadece size hayati hissettiren bir yer olabilir. Bu alanı, bu "şarkı hattını" kendi ortamınızda yeniden yaratmak mümkündür.

Özel siteyi hatırlayarak başlayın. Duygusal tepkinize odaklanarak orada deneyimlediğiniz duyguları yeniden yaratın. Şimdi vücudunuzdaki olumlu tepkileri hissedin. İlgili aromaları koklayın; ayak parmaklarınızın altındaki toprağı, karı veya kumu hissedin; çevrenizdeki doğanın seslerini duyun; kendinizi tamamen yerelin şehvetli anılarına bırakın. Şimdi birliği, birliği ve sevgiyi davet eden ruhsal farkındalık duygusunu hatırlayın. Deneyiminizi kelimelere dökün. Açıklamayı kısa ve öz tutun; bir şiir gibi, seçtiğiniz kelimelerin sadece sizin için bir anlamı olması gerekir.

Ardından, hangi mevcut ortamı kişisel şarkı hattınıza veya dünya çakra alanınıza dönüştürmek istediğinize karar verin. Bu, arka bahçenizde sakin bir ortam, bir park, kapalı bir sunak alanı veya hatta her gün yaptığınız bir yürüyüş olabilir. Bu ortamda kutsal sitenizi çağrıştıran kelimeleri söyleyin. Melodinin kendisini seçmesine izin verin ve bir zamanlar o özel yerde hissettiğiniz kutsallık deneyiminin bu yeni alanda içinizde yenilenmesine izin verin. Çağırdığınız enerjinin bu yeni konumda yerleşmesini isteyin. Hatta bir kaya, deniz kabuğu veya bitki gibi yeni bir odak noktası yerleştirmek isteyebilirsiniz. Bu sürece dahil olduktan birkaç gün sonra, yeni şarkı hattınız veya ruhsal çakra siteniz size orijinal kutsal toprakla aynı duyguları sağlayacaktır.[48]

Dünya ve Gökyüzüne Dair: Rudolf Steiner'ın Astrogeographia'sı sistem

Yeryüzü bedenlerimizi nasıl besliyorsa, gökler de öyle. Astrogeographia adı verilen belirli bir sistemde, yeryüzü ve gökler beden temelli çakralarımızı beslemek için birleşir.

Astrocoğrafya, yıldızların dünyaya nasıl yansıtıldığının incelenmesidir. İnsana benzetme şudur: Eğer bir doğum haritamız varsa, belki dünya da vardır.

Robert Powell ve David Bowden, "Dünya Çakraları" makalesinin yazarları [49]kitap olarak da*Astrogeographia: Yıldızlar ve Dünya Mekanları Arasındaki Yazışmalar*,[50]Rudolf Steiner'in böyle bir ilişki olduğuna inandığını belirledik; dahası, insanların çakraları da belirli gezegenlerle ilgilidir. Powell ve Bowden, belirli çakraları klasik yedi gezegene bağlayan Steiner'in sistemini, bu bölümde daha önce tartıştığımız Robert Coon'un toprak çakra sistemine bağlamaktadır.

Bu sistemleri birleştirerek, bir insan çakrasını bir dünya çakrasına ve bir gezegene bağlayan bir çizelgede özetlediğim şu öneriye ulaşıyoruz:

Chakra

CONTINENT

Site

Planet

Öncelikle

Kuzey Amerika

Shasta Dağı

Ay

ikinci

Güney Amerika	Güneş Adası, Titicaca Gölü

Venüs

Üçüncü

Avustralya

Uluru ve Kata Tjuta

Merkür

Dördüncü

Avrupa

Glastonbury ve Shaftesbury

Güneş

Beşinci	Asya / Afrika	Büyük Piramit, Sina Dağı, Zeytin Dağı

Mart

Altıncı

Avrupa	Aeon Aktivasyon Merkezi (mobil)

Jüpiter

Yedinci

Asya

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Steiner'in gök cisimleri tasvirleri, diğerlerinin tasvirlerine benzer. Aşağıda Steiner's'in kısa bir sunumu yer almaktadır.

Ay: Ay, üzerine yayılan her şeyi geri yansıtır.
ayrıca gizli benliklerimiz hakkında bilgi içerir.

Venüs: Venüs, dünyayı sevgiyle dönüştürme yeteneğiyle bizi etkiler.
dünyevi yaşam olaylarını rüya görüntülerine dönüştürür.

Merkür: Akıl ve akıl kapasitemizi arttırır, koordinasyon sağlar.
bilgi ve zihinsel aktivite.

Güneş: Kaderimizde başarılı olmak için ihtiyacımız olan sıcaklığı bize aşılar.

Mart: Bizi evrenin gizemleri hakkında açıklamalar yapmaya teşvik eder.
Evren.

Jüpiter: Bize evrenden yaratıcı düşünceler gönderir.

Satürn: Evrenden dürtüler alır ama hiçbirinin
geri akış. Bununla birlikte, dünyanın tüm tarihini - ve belki de bizimkileri - kozmik hafızasında saklar.

EEGZERSİZ:**Steiner'ın Vücudunuzdaki Gezegensel Enerjisi**

Bu rehberli meditasyona katılarak Steiner'in dünya çakraları ve gezegen enerjileri hakkındaki fikirlerini kullanarak kendi çakralarınızı güçlendirebilirsiniz.

Rahat bir pozisyona geçin ve ilk çakranıza odaklanın. Şimdi kendinizi Kuzey Kaliforniya'da ruhsal boyutların karıştığı volkanik bir dağ olan Shasta Dağı'nda hayal edin. Ayın enerjisini ilk çakranıza çekin. Kendinizden sakladığınız ve şimdi kabul etmeniz gereken bir şeyin bilinçli farkındalığınıza yükselmesine izin verin.

İkinci çakranıza odaklanarak, Titicaca Gölü'ndeki Güneş Adası'nın keyfini çıkarıyormuş gibi yapın. Bolivya'daki bu kutsal adada, bir İnka kutsalı

site, en önemli hedeflerinizden birine konsantre olun ve Venüs size onu gerçeğe dönüştürmek için enerji gönderdiğinde ne olduğunu hissedin.

Üçüncü çakranıza nefes verirken, Uluru'nun muazzam kırmızı kaya monolitini ve batıdaki Kata Tjuta denilen kaya kubbelerini bulacağınız Avustralya'ya taşınmanıza izin verin. Aborijinler için büyük önem taşıyan bu spiritüel merkezler Merkür ile bağlantınızı desteklesin, zihinsel karışıklığı gidersin ve size önemli bir fikirle ilham versin.

Kalbinizi tarihi efsanelere ve sihire bağlayabilen İngiltere'deki iki bölgeden biri olan Glastonbury'ye indiğinizi keşfederken dördüncü çakranıza nefes alın. Yukarıdaki güneşe sor, "Benim kaderim nedir?" Kendinizi yanıtla doldurun.

Ardından, çakrayı Mars'a bağlayan sitelerden biri olan Mısır'daki Büyük Piramit'e taşınırken beşinci çakranıza odaklanın. Mars'ın sizi evrenin gizemleriyle ilgili bilgilerle donatmasına izin verin ve sonuçta ortaya çıkan bağlantının tadını çıkarın.

Altıncı çakranızın aktivasyon merkezi hareketlidir. Jüpiter'in uygun yeri seçmenize yardımcı olmasına izin verin. Jüpiter yaratıcılığınızı geliştirecek: sizin için hangi siteyi seçiyor veya yaratıyor? Bu sitenin renkli enerjilerini içinize çekin ve yaratıcı yeteneklerinizin genişlediğini hissedin.

Ardından, son olarak, yedinci çakranıza odaklanın ve kendinizi Tibet'teki devasa siyah bir kaya olan ve en saygı duyulan manevi yerlerden biri olan Kailash Dağı'nda bulun. Satürn'ün ışınlarının aşağıya aktığını ve sizi tarihinize uyandırdığını hissedin - gerçek tarihiniz, ruhunuzun ve ruhunuzun tarihi.

Birkaç derin nefes alın ve istediğiniz zaman bu sitelerden herhangi birine dönebileceğinizi bilin.

Hayvan Çakraları: Dünya Dostlarımızın Enerjisi

En yakın dostlarımız, hayvanlar, bu dünyada bizim gibi yürüyorlar. Yeryüzündedirler, göklerin altında yaşarlar ve tüm canlılar gibi onların da çakraları vardır.

Hayvanlardaki çakralar, auralar ve nadis / meridyenler ile etkileşime girerek bizimkine benzer şekilde işlev görür. Yazar, öğretmen ve Margrit Coates'in çalışmalarına hayranım.

hayvan şifacısı ve iletişimcisi ve bir hayvanın çakralarını anlaması.

Coates, enerji alanları hastalıklarımızı ve endişelerimizi yakalayabildiğinden, evcil hayvanlarımızın genellikle iyileşmeye ihtiyaç duyduğunu açıklıyor. Hayvanlar, bakıcılarının ruh hallerine ve ihtiyaçlarına özellikle duyarlıdır. Bir hayvanın sorunlarını çözmek veya enerji göndermek için uygulamalı şifa, zihinsel imgeleme ve fiziksel duyumları veya duyguları algılamayı içeren teknikleri önerir. Vücut boyutlarına göre bizden daha büyük ve daha parlak çakralara sahip olduklarından, bir hayvanın çakraları aracılığıyla değerlendirme ve şifa yapmak özellikle yararlı olabilir.[52]

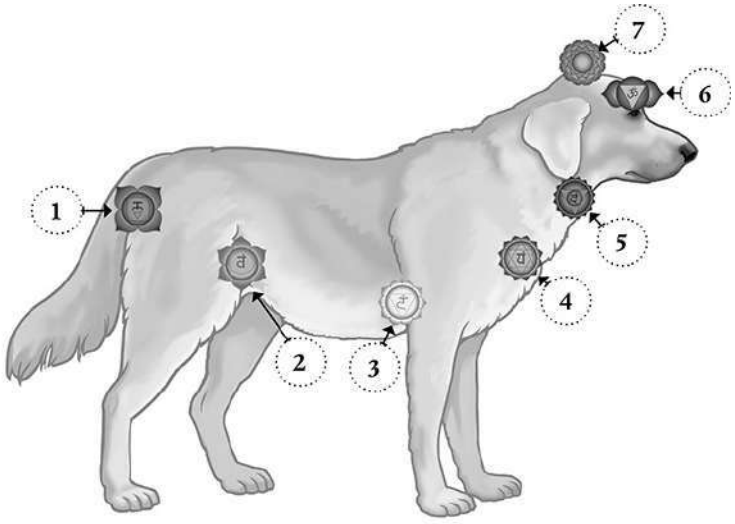
Coates, hayvanların yedi ana çakraya ek olarak kendilerine özgü başka bir büyük çakraya sahip olduğuna inanıyor. Brakiyal veya anahtar çakra olarak adlandırılan bu çakra, vücudun her iki yanında omuz bölgesinde bulunur. Diğer çakralarla bağlantılı olarak, hayvan-insan etkileşimi ile ilgilidir ve hayvan iyileştirme çalışmalarına başlamak için ideal bir yerdir.

İngiltere'de Patinkas adlı bir kristal dükkanı, tüm hayvan çakralarının kapsamlı bir açıklamasını sunar ve sistemini, sipariş edebileceğiniz tam renkli posterlerle birlikte çevrimiçi olarak sunar.[53]Toplamda, özellikli sistem hayvanlar için sekiz büyük, yirmi bir küçük ve altı "tomurcuk" çakra gösterir. Eşsiz sekizinci veya brakiyal çakrayı zaten tanımladım. Tomurcuk çakraları her ayakta (ped, pençe, toynak veya pençe) bulunur ve bir tanesi de her kulağın taban açıklığında deride bulunur; süptil enerji alıcıları olarak hizmet ederler.[54]Bunlar özellikle havadaki değişiklikler gibi süptil enerji titreşimlerine açıktır. Ayaklardaki tomurcuk çakralar yerdeki titreşimleri algılayabilir.

Yirmi bir küçük çakra, burun, kuyruk ve kulaklar gibi yerlerde bulunan duyu merkezleridir. Ana merkezlerden daha küçük olmakla birlikte, hayati önem taşırlar ve ana çakraların işlevselliğine yardımcı olurlar. Örneğin burun çakrası, hayvanların koku bezleri aracılığıyla bilgi almasına izin verdiği için hayati önem taşır. Bu, çevreyi hissetmenin zorunlu bir yoludur. Örneğin, köpeklerin iş başında meşgul olan 125.000–300.000 koku bezi vardır.

Ana çakraların her biri bir yer, renk, amaç ve dengesizlik belirtileri ile tanımlanabilir. Örneğin, sekizinci hayvan çakrası siyah olarak kabul edilir ve omuzlar arasında bulunur. Bağlanmayı sağlar. Dengesizlikler, bağlanma isteksizliği olarak ortaya çıkar.

Beşinci çakra boğazda bulunur ve mavidir. Beşinci çakra sorunu olan bir hayvan iletişim kuramaz ve dinlemez. Göğüsteki yeşil kalp çakrası, sürü zihniyetiyle ilgilidir. Zorlu bir beşinci çakra, bir hayvanda üzüntü veya sahiplenme yaratacaktır. Genel olarak hayvanlarda ve insanlarda bulunan çakralar, görevleri ve renkleri bakımından oldukça benzerdir. Diğer hayvan sistemleriyle karşılaştırılabilir bir köpek çakra sistemi örneğini aşağıda görebilirsiniz.resim 99.



IRESİM99 - birNİMALCHAKRAŞ:Bir köpeğin çakraları onları insanlara ve çevreye uyum sağlar. Bir atın ve bir kedinin çakraları aynı konum noktalarına sahiptir. için eke bakın Bu görüntünün renkli versiyonu.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM

33. bölümde doğayla bağlantımızı onayladık. Biz yerin ve göklerin bir parçasıyız ve onlar da bizim bir parçamız. Ne şaşırtıcı bir gerçek ki, insan benliğini oluşturan şeylerin çoğu aynı zamanda doğal dünyayı da oluşturuyor. Bu nedenle ayaklarımız yerde, başımız göklerde yaşayabiliriz.

Şimdi geleceğe bakma zamanı, bir sonraki bölümümüzün odak noktası.

[içerik]



Yeni ve Sıradışı Çakralar ve Çakra Sistemleri

YOLABİLİRSİNİZay ve hala kıskanç olmak
yıldızlar.

GARYALLAN

Tçakraların yıldızları kıskanmak için hiçbir nedeni yoktur. Hangi sistem veya kültüre gömülü oldukları önemli değil, yıldızları kullanmamıza ve onları günlük hayatımıza sağlam bir şekilde yerleştirmemize yardımcı olmada kilit bir rol oynarlar. Ve bu kitapta, zamanın testinden geçmiş, yüzyıllar ve hatta binyıllar boyunca gelişim ve uygulamada olgunlaşan birçok sistemle karşılaşmış olsanız da, her zaman yeni gelenler vardır: bu ışıltılı enerji bedenlerinin ortaya çıkan formları ve yeni uygulamaları. Bu bölüm, çakra tıbbında taze ve orijinalin temsili bir örneğini sergilemektedir.

Ortaya çıkan her eğilimi kapsamak imkansızdır; çok fazla var. Bununla birlikte, bizi bir sonraki ufukta kaldırabilecek çakra tıbbı fikirleri geliştirme konusundaki iştahınızı uyandırabilirim. İlk olarak, daha önce tarif edilmeyen birkaç "yeni" çakrayı tanıtacağım ve sonra enerji bedenleri ve kundalini bölgesine geçeceğim. El, ayak ve yüz refleksolojisi ile ilgili on iki çakra sistemim ve çakra modellerim üzerine kendi çalışmalarımdan bazılarına yer vereceğim. Enerji sisteminin ortaya çıkan bilimsel bir modeliyle bölümü özetleyeceğim.

Bu kısa bölüm, çakra tıp yolunun basit bir son dakika taramasından daha fazlasıdır. Her zaman daha fazla çakra bilgisinin geleceğine dair bir sözdür çünkü insanlar büyüdükçe ve geliştikçe, enerji sistemlerimiz ve geliştirmeye devam ettiğimiz bilgi tabanımız da öyle olacaktır.

Olağandışı Çakralar: Gelecek Zamanların Bir İşareti mi?

Çakra çevrelerinde yaygın bir inanç, ortaya çıkan çakraların olduğudur. Bunlardan bazıları sanki "icat edilmiş" gibi yepyeni kabul ediliyor; diğerleri başlangıç aşamasındadır, ancak şimdi etkinleştirilmektedir.

Yeni enerji bedenlerinin evrimi için verilen nedenlerden biri, üçüncü boyuttaki yaşamdan dördüncü ve beşinci boyutlara geçiş yapıyor olabileceğimizdir. Metafiziksel olarak, üçüncü boyut fizikseldir, dördüncüsü hakikat veya astral plandır ve beşincisi bir ışık yeridir.[1]Bu değişim, Hindu'nun dört yuga teorisine gömülü bir umut olan insanlığın umudunu yerine getirmek için gereklidir (bölümde ele alınmıştır).[5]). Şimdi barış ve daha yüksek bilinç açısından kendimize gelme zamanıdır.

Eskilerin zaman içinde evrimleştiğimize inanmaları ilginç. Yine de istersek tekrar göğe çıkabileceğimizi iddia ettiler. Şahsen, cennetin zaten burada olduğunu ve kendi eylemlerimizin dünyayı daha da cennete çevirebileceğini, karanlığı aydınlığa dönüştürebileceğini söyleyebilirim. En azından, çakraların, sabit görünen ama aslında kendilerini değiştiren gökyüzündeki yıldızlarla karşılaştırılabilir olduğunu gördük: sürekli (gözlerimiz tarafından algılanmasa da) hareket eder ve değişir. Bunu akılda tutarak, dünyadaki yeni enerjik yıldızlarımızı keşfetmeye başlayalım.

Enerjik Medyada Yayınlanan Yeni Çakralar

Kitaplar ve kayıtlar gibi standart medya formları gibi internet de hepimize çakralar dünyasına gözlerimizi açmada bir hizmet yaptı. Aşağıda, popüler çevrelerde, hatta Facebook ve Pinterest'te ortaya çıkan yeni çakralara genel bir bakış yer almaktadır. Bu çakraların bazıları hakkında, onları daha önce bilinen çakra sistemlerinde tartıştığımız diğer çakralarla ilişkilendiren yorumları ekledim.

dünya yıldızı

Dünya ile bağlantımız, bu çakra bölümde tartışıldı[32]. Dünya yıldızı, gezegenle bağlantımız olarak hizmet eder.

ortaya çıkan ajña çakralar

Bazı uygulayıcılar, kaş veya ajña çakranın bölünmesini ve iki ayrı bez tabanlı çakranın oluşumunu algılar: hipofiz ve epifiz bezi çakraları. Bu ayrı enerji merkezleri şimdi, bir zamanlar ajña'ya atfedilen ve sahasrara'ya ek olarak var olan sezgisel yetenekleri birlikte-yaratıyorlar. Bu çakralar artık daha yüksek ışık frekanslarına erişebilir, depolayabilir ve yayabilir ve

mistik deneyimler. Bu ikiz çakralara ortaya çıkan ajña çakraları diyorum çünkü birlikte, bir zamanlar tekil olan ajña çakrayı oluştururlar.

eterik ayna

Bu çakra benim kendi çalışma bedenimin bir parçası. Aynı zamanda vücudun eterik alanının bir parçası olan birinci aurik alanın hemen yanında, onuncu aurik alanın içine gümüş bir film gibi entegre edilmiştir. Vücuda en yakın ayna benzeri taraf, vücudu olumlu veya olumsuz yönde etkileyen tüm sorunları gösterir. Dışa bakan gümüşi parlaklık, dünyaya neyi ifşa ettiğimizi gösterir. Eterik aynanın orta tabakasında bizim en doğru, en ideal programımızı yansıtan bir film yer alır. İnsanları sık sık bu merkezi filmi enerjik bir şekilde, iç sorunlarını ve dünyayla ilişkilerini iyileştirmek için açmaya teşvik ediyorum. Bu enerji bedeniyle ilgili bir egzersiz için bkz.Eterik Ayna: Şifayı Görmek”Bu bölümde daha sonra egzersiz yapın.

galaktik kadın

Tacın yaklaşık altı inç yukarısında ve sağda bulunan bu merkez, vücudun sol tarafını kontrol eder ve kişiliğimizi oluşturan ham kadınsı malzemeyi içerir. Bu çakra, gümüş-beyaz olarak görülen ve yaratıcı yeteneklerden sorumlu kolektif zihin ekranında görünen “hafif beden” çakrası da olabilir. Bu çakrayı, otuz iki çakra sistemimdeki on üçüncü noktayla ya da “Yin noktası” ile ilişkilendiriyorum.Genişletilmiş On İki Çakra Sistemi”Bu bölümdeki bölüm.

galaktik ağ geçidi veya kişiötesi nokta

Tacın on iki inç yukarısında bulunan bu merkez, evrensel enerjiye ve daha yüksek bir ışık ızgarasına olan bağlantımızdır. Başka bir ezoterik sistem, bu konumda uyum arzusunu uyaran on üçüncü bir çakrayı algılar. Bu merkez, bu kitabın birçok bölümünde incelenen kişiötesi veya güneş çakralarıyla karşılaştırılabilir.

galaktik erkek

Tepenin altı inç yukarısında ve solda bulunan bu merkez, vücudun sağ tarafını yönetir ve erkeksi özelliklerimizi içerir. “'deki on dördüncü nokta veya yang merkezi ile karşılaştırılabilir.Genişletilmiş On İki Çakra Sistemi"Bu bölümde.

gri gövde

Gri beden bizi çeşitli boyutlardaki varlıklarla ilişkilendirir ve benim kendi çalışmamdan ortaya çıkmıştır. Özellikle dünya dışı problemlerle ilgili olanlar olmak üzere, olumsuz ekleri ve kordonları serbest bırakmak için temizlenebilir.

hale çakra

Yeni oluşan bir diyafram merkezi ile ilişkili olan bu ruh yıldızı veya hale çakrası, alt dantian ile ilişkilidir ve olumsuz duyguları depolar. Etkinleştiğinde korku ve şüpheyi ortadan kaldırır. Genellikle sarı safir veya altın rengi olarak kabul edilir ve Hıristiyan nitelikleri sergiler. Bunu otuz iki çakra sistemimdeki, başın üzerinde bulunan ancak diyafram yoluyla vücuda kilitlenen dokuzuncu çakra ile karşılaştırıyorum. Onu altın olarak hayal ediyorum ve uyumlaştırmayla ilişkilendiriyorum.

acı bedeni

Yazar ve filozof Eckhart Tolle tarafından tanıtılan acı beden, eski duygusal acının birikimidir ve enerji alanımızda taşınır. Onu henüz yüzleşmediğimiz, kabul etmediğimiz ve salıvermediğimiz olumsuz duygularla dolu yarı özerk bir psişik varlık olarak algılıyor. Elde edilen kalıntı, vücut hücrelerimizde depolanır. Ayrıca tarih boyunca tüm insanların acılarını içeren kolektif bir acı bedeni vardır. Bu beden aktif olduğunda, beslenmek için daha fazla ıstırap arar ve bir bağımlılığa veya mutsuzluğa yol açar. Ağrı bedeniyle çalışmak için kısa bir egzersizi "Ağrı Bedenini Çözmek”Bu bölümde daha sonra egzersiz yapın.

gümüş kordon

Gümüş kordon, siz hayattayken ruhu bedene bağlar. Pek çok hadiste zikredilmiş ve şurada anlatılmıştır:Gümüş Kordon: Hayatla Bağlantınız”Bu bölümdeki bölüm.

gümüş gövde

Gümüş gövde, Akaşik Kayıtlara ve Gölge Kayıtları ve Yaşam Kitabı dahil olmak üzere diğer sekizinci çakra kayıtlarına ve ayrıca gümüş kordona bağlanır. Bunların hepsi bu bölümde tartışılıyor ve hepsi benim kendi süptil enerji çalışmamın bir parçası. Timus çevresinde bulunan bu beden, hangi ruh sorunlarının bizi etkilediğini belirlemek için sezgisel olarak okunabilir.

kaderin yıldız tohumu

Kaderin yıldız tohumu, yıldız bedeninden doğar ve yedinci çakraya hareket eder. Orada, sezgisel yetenekleri daha üst düzey ruhsal hediyelere dönüştürmek için patlayarak açılır, epifiz bezini ve bence bölümde açıklanan kaudat çekirdeği daha tam olarak aktive eder.10. Bu beden de benim kendi çalışmamdan geliyor.

yıldız vücut

Bu beden, ruhsal amacınızın ve kaderinizin kodlarını ve ayrıca kaderin yıldız tohumunu içerir. Kendi sistemimde onuncu çakrada yazıyor. (Diğer kitaplarımdan bazılarında karanlık ve katranlı olduğu için “katran gövdesi” olarak adlandırdım, ancak aynı zamanda göksel benliğimizin tohumunu da içerdiği için adını değiştirmek mantıklı geldi.) Amaç yıldızı serbest bırakmaktır. Ruhsal olarak gelişebilmemiz için ondan kader tohumu.

teknoloji çakrası

İnternete benzer evrensel bir bilgi alışverişi ağı oluşturmak için uyarlanabilir bir araç olan teknoloji çakrası, teknolojik dünyaya uyum sağlamamızı ve içindeki bilgilere erişmemizi de sağlar. Bu beden aynı zamanda kendi eserim için de orijinaldir.

timus çakrası

Birçok uygulayıcı timusun yeni ortaya çıkan bir çakra olduğuna inanırken, bazı sistemler dördüncü çakrayı kalp yerine timusa yerleştirir. Bağışıklık sistemini yönetmek, dünyaya uyum sağlamamıza ve eski travmaları temizlememize yardımcı olabilir. Aynı zamanda, beşinci boyuta geçmemize yardımcı olan bir enerji bedeni olan bir "düşünce formu bedenine" uyum sağlamamıza yardımcı olduğu söylenir. Aynı zamanda anında karma yaratır, yani tam olarak düşündüğümüz şeyi elde ederiz. Genellikle mavi-yeşil olarak tanımlanır. Otuz iki çakra sistemime, şamanik faaliyetimizi sağlayan, başın üstündeki sekizinci çakrayla ilişkili timus temelli bir çakrayı dahil ediyorum. Sekizinci çakra siyah veya gümüştür.

kurban çakrası

İnsan bedenlerinin, ruhumuza olduğu kadar duygusal çakralara da bağlanan bir tür enerji kesesi olan bir “kurban çakrası” geliştirdiğine inanıyorum. Ne yazık ki, ilk çakramız kadar olgun bir çakra haline geldi. Tüm yaşam boyu mağduriyet deneyimlerimizi içerir ve bir yaşamdan diğerine geçer. Bazı insanlar için bu acı verici deneyimler ve inançlar

daha fazla mağduriyet modeline neden olur ve bazıları bu çakranın içerdiği verileri diğerlerini mağdur etmek için kullanır. Bu çakra aynı zamanda kendi çalışma bedenimin bir parçasıdır.

gayret çakrası

Rüya Kuyusu, yükseliş çakrası ve Tanrı'nın Ağzı olarak da adlandırılan bu çakra, kafatasının tabanında bulunur. Boyutlar arası iletişimi ve astral yolculuğu yönetir, limbik sistemi etkiler ve nihayetinde daha tamamen entegre bir enerji sistemine yol açar. Aktive edildiğinde çok boyutlu telepatik iletişime yol açmalı ve üçüncü boyuttan dördüncü ve beşinci boyutlara geçişi sağlamalıdır. Macenta olarak görülebilir. Benim düşünceme göre, coşkulu çakra, genellikle sahasrara ile ilgili ikincil bir çakra veya bu çakranın ikinci bir çıkışı olarak kabul edilen, kafatasının arkasında bulunan bir Hindu çakrası olan brahmarandhra ile ilgilidir.[2]

EEGZERSİZ:**Ağrı Bedenini Çözmek**

Acı bedenimizi hafifletmek için yapabileceğimiz bir şey var mı? Eckhart Tolle'nin bu konudaki bilgeliğinden yola çıkarak bir alıştırma hazırladım ama önce onun söyleyeceklerini paylaşmak istiyorum.

Genel olarak, Tolle, acı bedeni düşüncelerimizle olan bağlantısını keserek ortadan kaldırmamızı önerir. Olumsuz düşünceler acı bedeni besler, acı çekmeyi ve zorlayıcı düşünceyi ilerletir. Olumsuz düşünceyi ve dolayısıyla acıyı besleyen ana duygu korkudur, özellikle de gelecekle ilgili korku. Şimdiki ana odaklanarak endişelerimizden kurtuluruz ve bu da acı bedenimizi azaltır.[3]Buna ek olarak, depresyonda olduğumuzda veya karşılanmayan ihtiyaçlar içinde boğulduğumuzda ağrı bedeninin de arttığına inanıyorum.

Çakra açısından bakıldığında, depresif duygular geçmişte takılıp kalmaktan kaynaklanır. Bu gerçekleştiğinde ilgili çakralar çok yavaş döner. Endişeli duygular, gelecek hakkında endişeli olduğunuzu ve bilincinizin bir kısmının tam anlamıyla gelecekte olduğunu ve bir sonucu kontrol etmeye çalıştığını ortaya çıkarır. Bu durumda ilgili çakralar çok hızlı döner.

Bir dahaki sefere, ister fiziksel ister duygusal olsun, acı hissettiğinizde, durun ve nefes alın. Zor durumdaki ana çakrayı ortaya çıkarmak için içsel rehberliğinize danışın. Bu çakrayı hissedebilir veya sezgisel olarak algılayabilirsiniz. Şimdi çok yavaş mı yoksa hızlı mı döndüğünü anlayın. Bunun merkezine derin bir nefes alın

yüksek ruhsal farkındalığınızı tutan ve bu içsel ışığın çakranın dış bölgelerine yayılmasına izin veren, hızını ve yoğunluğunu eşitleyen çakra. Geçmişe olan bağlılığınızın veya gelecekle ilgili korkunuzun altında yatan bir sorunu iyileştirmek için ihtiyacınız olan bir mesaj varsa, onu isteyin.

Bu süreç boyunca, aynı anda algılanan acıyı hissetme ve acı bedenine erişme ihtiyacını serbest bıraktığınıza dikkat edin. Ağrı bir ifadedir; bir mesaj tutar. Mesajı aldığınızda, artık acıya ihtiyacınız yok.

Sorunsuz bir şekilde akana kadar bu çakra ile bağlantıda kalın, ardından farkındalığınızı günlük dünyaya geri getirin.

EEGZERSİZ:**Eterik Ayna: Şifayı Görmek**

Eterik ayna, bu bölümde tanımladığım şekliyle, cildinizin hemen dışında bulunan ve vücudunuzun şeklinde oluşturulmuş onuncu aurik alanın içinde yer alır. Üç katmanının en içteki katmanı, mevcut iç sağlık ve esenlik durumunuzun nedenlerini ortaya çıkarır, orta katman optimum olasılıklarınızı tutar ve en dıştaki katman dünyayla ilişkinizde neler olup bittiğini yansıtır. Her üç katman da bir ayna gibi yansıtıcıdır.

Eterik aynayı kullanarak bir değişiklik yaratmak için uyumsuzluk yaratan bir soruna odaklanın. Sorunun içsel doğası hakkında bir fikir edinmek için sezgisel olarak iç katmana bakabilir ve - tıpkı bir aynaya baktığınız gibi - bu zorluğun herhangi bir dış nedenini görmek için sezgisel olarak dış katmana bakabilirsiniz. Ardından, probleminizin yanıtlarını ve yeniden dengeleme için gerekli olacak enerjiyi içeren yansıtıcı film olan orta katmana sezgisel olarak odaklanın. Değişim için gerekli enerjiyi ve mekanizmaları harekete geçirmek için daha yüksek rehberliğinize danışın. Süreci desteklemek için yapmanız gereken herhangi bir eylem olup olmadığı konusunda da bir fikir edinin.

Bu süreci travmadan kurtulmaktan finansal stresörlerle çalışmaya kadar her türlü sorun için kullanabilirsiniz.

Genişletilmiş On İki Çakra Sistemi

Bölümde tanıttığım on iki çakra sistemim32, klasik yedi Hint çakrasına ek olarak beş çakra içerir. Onikinci çakra, aslında, konumlanmış olan otuz iki ek ikincil çakranın bir koleksiyonudur.

vücutta veya aurik alanda. Bu ikincil çakralar, on iki çakra ile ilişkili endokrin işlevine hizmet eder ve temelde benliğin tüm yönlerini bütünleştirir.

Bu on iki çakraya ek olarak, çakralar gibi işleyen yirmi ruhsal nokta daha vardır. Bu ruhsal noktalar, yaşamdan yaşama geçerken dalgalanmaz; daha ziyade, her zaman İlahi olanda tutulan parçalarımızı temsil ederler. Ruhumuz aracılığıyla alt çakra bedenlerimize bağlı olarak, bunlar aktive edildiklerinde aydınlanma amacıyla alt çakralara daha yüksek enerji dökmemize izin verirler.

Burada tüm sistemi tek bir yerde göstermek için tüm çakraları ve noktaları anahtar kelimeleri ile birlikte listeliyorum.

Chakra	Lsektör	Concern
İlk çakra	Kalçalar	Güvenlik
İkinci çakra	karın	duygular
Üçüncü çakra	Solar pleksus	zihniyet
dördüncü çakra	Kalp	Aşk
Beşinci çakra	Boğaz	İletişim
altıncı çakra	Alın	Görüş
Yedinci çakra	taç	maneviyat
sekizinci çakra	Timüs ve başın bir inç üstünde	mistisizm
dokuzuncu çakra	Diyafram ve başın üstünde bir kol uzunluğu	uyum
Onuncu çakra	Ayakların altında bir ayak	Doğa
onbirinci çakra	Aurik alanda ve el ve ayak çevresinde	komuta
onikinci çakra	Tüm aura ve vücuttaki diğer 32 noktanın etrafında	bize özel

On ikinci çakradaki otuz iki nokta şunlardır: bacaklar, kalçalar, kuyruk sokumu, sakral omurlar, bel omurları, göğüs omurları, boyun omurları, kafatası, ruha gümüş kordon, ayaklarda köpüren yaylar, ayak bilekleri, dizler, uyluklar kalça kemikleri, göbek ve cinsel organlar, apandis, böbrekler ve böbrek üstü bezleri, kalın ve ince bağırsaklar, pankreas, karaciğer, safra kesesi, dalak, mide, diyafram ve akciğerler, kollar, avuç içi, bilekler, dirsekler, köprücük kemiği, boğaz, üst beyin ve dünyanın merkezi.[4]Bunlar, çakralarla aynı yöntemlerle, örneğin aşağıdaki alıştırmaları kullanarak çalışılabilir.3. Bölüm. Aslında, bir müşteriyle çalışıyorsam ve çakralarının ilerleme kaydetmem için fazla engellendiğini hissedersem, özellikle noktalarla çalışırım. En kolay yol, niyeti kullanmak ve kalbe veya başın hemen üstündeki bir noktaya odaklanarak, belirli bir nokta ile enerjisel olarak bağlantı kurmayı istemek ve bunun için bir sunum problemi hakkında bilgi almak ve onunla çalışmaktır.

Daha yüksek yirmi puanın belirli bir yeri yoktur. Amaçlarının mikropunu taşıyan isimleri şunlardır:

Spiritüel Enerji Puanları

13. Yin
14. Yang
15. Kutupların Dengesi
16. Benzerlikler Dengesi
17. Uyum
18. Hür İrade ve Özgürlük
19. Kundaliniyi
20. Ustalık
21. Bolluk
22. Netlik
23. İyi ve Kötü Bilgisi
24. Yaratılış
25. Tezahür
26. En Yüksek Amaç
27. Barış

28. Bilgelik
29. Zevk
30. Bağışlama
31. İnanç
32. lütuf[5]

On İki Çakranın Dış Sınırları: Enerji

Yumurta

Aurik alanın dış kenarı olan enerji yumurtası bilgisi, şifa uygulamamın hayati bir parçası olmuştur. On iki çakra sistemimde bu yumurta on ikinci aurik alanın dışındadır; Yedi çakra sistemiyle çalışıyorsanız, onu yedinci aurik alanın dışında hayal edebilirsiniz.

Uzun zamandır dünyanın dört bir yanındaki şamanlar tarafından bilinen bu yumurta, hücrenin etrafındaki hücre zarına benzer. Bu geçirgen zar, alanımıza neyi alıp neyi dışarıda tutacağımızı belirler. Bu katmanlarda bulunan tekniklerin aynısını kullanarak bu katmanlarla çalışabiliriz.3. Bölüm.

Tahmin edebileceğiniz gibi, bu işlev olağanüstü derecede güçlüdür - ancak daha iyi gider. Bu alanda, her biri ayrı bir aurik katman kümesini ve ayrıca bir dizi yaşam kaygısını düzenleyen üç katman vardır. Katmanlar aşağıdaki gibi bölünür:

En içteki katman

Bu katman fiziksel benliğimizi ve günlük gerçekliğimizi etkiler. Onuncu aurik alanı (doğal dünyayla ve atalarımızla bağlantı), birinci aurik alanı (fiziksellik), ikinci aurik alanı (duygular) ve üçüncü aurik alanı (zihniyet) düzenler.

Orta tabaka

Bu katman, düşünce formlarımızı ve bilinç kalıplarımızı çalıştırır. Hedeflerimize, hayallerimize ve niyetlerimize göre hayatımızda neyin kaybolacağını ve görüneceğini belirler. Orta katman, dördüncü aurik alan (sevgi ve kalbin arzuları), beşinci aurik alan (iletişim ve daha yüksek rehberlik) ve altıncı aurik alan (vizyon ve gelecek) aracılığıyla çalışır.

Dış katman

Bu katman bizi kozmosa bağlar. Bu katman aracılığıyla, bu gezegende daha önce ortaya çıkmış olsun ya da olmasın, göksel desteğe ve enerjiye erişebiliriz. Yedinci aurik alan (maneviyat ve ruh bağlantıları), sekizinci aurik alan (çeşitli boyutlar ve varoluş düzlemleri), dokuzuncu aurik alan (diğerlerinin ruhları) ve onbirinci aurik alan (doğal ve doğaüstü güçler için komuta merkezi) aracılığıyla çalışır.).

Bu kitapta bulunan enerjik tekniklerin çoğu, bu üç katmanla çalışmak için uygulamaya konabilir. Sadece çalışmak istediğiniz katmana, sanki başka bir enerji bedeniymiş gibi konsantre olun.

Çakra Mühürleri

Sık sık çakra mühürleri, çakralara bağlanan ve çakra çalışmanızı güçlendirebilecek koruyucu lens setleri ile çalışıyorum. Koruma sağlamanın yanı sıra, onlar aracılığıyla vücuda veya bedenden dışarı yönlendirilebilen daha yüksek ruhsal güçler için odak noktaları olarak hizmet ederler.

Mühürler, ezoterik literatürde genellikle güç ve kutsamalarla bağlantılı olarak başvurulur. Örneğin, İsa'yı Kutsal Ruh'la vaftiz ettiğinde, Tanrı konuşur ve kalabalığa oğlunun üzerine “mührünü bastığını” bildirir (Yuhanna 6:27). Genel olarak, bir mühür, mülkiyetin yanı sıra gerçeği de gösterir.[6]

Uygulamamda daha fazla araştırma ve çalışma, her ön ve arka yan çakranın kontakt lens gibi görünen bir mührü olduğunu algılamama yardımcı oldu. Tipik olarak, biz doğduğumuzda mühürlerimiz "ayarlanmamıştır". Bu, dışbükey oldukları veya içe dönük oldukları anlamına gelir. Onları "ayarladığımızda" dönerler ve içbükey olurlar.

Dışbükey olduklarında, mühürler çakralarımızda negatif enerjileri tutabilir ve tekrar eden kalıplara neden olabilir. Ayrıca dünyada hem yapıcı hem de yıkıcı olabilen ruhsal enerji güçleri vardır ve dışbükey bir mühür yanlış güçleri yerinde tutabilir.

Örneğin, ilk çakramız aracılığıyla ebeveynlerimizden yıkıcı bir güç miras almış olabiliriz. Bu fiziksel enerji kaybına neden olabilir. Ancak yapıcı bir güç de yanlış yerde sıkışıp kalabilir. Bir tümörü yapıcı bir güçle beslemek istemiyoruz yoksa büyümeye devam edecek.

Bir mühür, bu ruhsal enerjiler için bilinçli olarak kontrol edilen bir hazne olarak çalışabilir. Niyet veya iradeyi kullanarak, hangi kuvvetleri çekeceğimize, serbest bırakacağımıza karar verebiliriz.

veya çakralarımızda tutun. Artık çakra tıbbı çalışmalarımızı güçlendirebiliriz.

Mühürlerinizi ayarlamak, meditatif bir durum sırasında kasıtlı olarak yapılabilir. Mühürlerinizi yararlı veya uygun olan herhangi bir şekilde ayarlamak ve bunları en iyi şekilde nasıl kullanacağınızı göstermek için rehberlik isteyebilirsiniz.

Çakraların Arka Tarafları

Çakraların ön tarafları kadar arka taraflarını da bilmek önemlidir. Arka taraflar bilinçaltımız, bilinçaltımız ve ruh sorunlarımızla çalışarak bizi ruhsal güçlere açarken ön taraflar günlük gerçekliğimizi etkileyen şeylere odaklanır. Hepsine, ön taraflar için kullandığınız tekniklerin aynısı kullanılarak erişilebilir.3. Bölüm.

On iki çakra sistemimde çakraların arka taraflarında çalıştığımızda nelerin mümkün olduğunu burada anlatacağım.

Yedi Vücut Çakrasının Arka Tarafları

Çakra Bir: Birinci çakranın arka tarafı tüm inançları ve fiziksel düzlemde tezahür etme, yaratma ve gelişme hakkımızla ilgili edindiğimiz deneyimler.

Çakra İki: Bu arka taraf, kendimizle ilgili duygularımızı ilişki içinde tutar. bütünsel evrene. Enerji, duygularımızı tamamen deneyimlememize ve onlarla ne yapacağımıza karar vermemize yardımcı olmak için girer.

Çakra Üç: Bu arka sayfa bize yardımcı olan entelektüel bir şablondur. Etkili yaşam kararları vermek için hangi enerjilere izin vermemiz gerektiğine inanç sistemlerimize dayanarak karar veririz.

Çakra Dört: Bu arka sayfa, bizim harika oyun alanımıza açılan bir portaldır. ruh. İlahi enerji, kalbimizin arzularını harekete geçirmek ve böylece gerçekleşebilmeleri için arka taraftan girer.

Çakra Beş: Beşinci çakranın arka tarafından göksel bilgileri alırız. ya da diğer varlıklardan, diğer boyutlardan ve kendimizin diğer yönlerinden kanalize rehberlik. Daha sonra ifade için ön tarafımıza geçiriyoruz.

Çakra Altı: Altıncı çakranın arka tarafı olan görme çakrası olarak kabul edilir. bizi ileriye götürebilecek tüm yolları alır. buluşma noktası

altıncı çakranın önü ve arkası arasında - hipofiz bezi bu yolları en yüksek amacımıza göre değerlendirir.

Çakra Yedi: Yedinci çakranın arka tarafı aynı anda hiçbir yerde ve her yerde bulunmaz. Burada, fiziksel olarak canlı olsunlar ya da olmasınlar, ilahi Kaynaktaki tüm varlıklarla bağlantı kurabileceğimiz bir erişim noktası olarak hizmet eden arka taraf, bilincin ilahi kıvılcımını açar ve fark ederiz.

Beş Vücut Dışı Çakranın Arka Tarafları

Bu çakraların teknik olarak bir arka tarafı olmamasına rağmen, aşağıdakileri içeren arka taraf işlevlerini yerine getirebilirler:

Çakra Sekiz: Bu çakra, geçmişi depolayan bilgi bedenlerine erişir, zaman ve mekan içindeki deneyimlerimiz, yaratılışın tarihi ve kendi yaratılışımızın tarihi. Bu arka taraftan herhangi bir zaman-uzay sürekliliği yoluyla mevcut tüm güçleri ve güçleri kanalize edebiliriz.

Çakra Dokuz: Bu arka taraf, ruhumuzun manevi yönünü aydınlatır. miras, hikaye ve genler. Aynı zamanda maddi evrenin tarihini ve bizim üzerimizdeki ve bizim üzerimizdeki etkilerini de içerir.

On çakra: Bu arka taraf, bu dünyanın ve kendi tarihimizin tarihini saklar. soy. Tüm temel, doğal ve doğaüstü güçlere ve bilinç akışlarına erişir.

Çakra On Bir: Bu arka sayfa doğaüstü ve doğal olan her şeye açıktır. herhangi bir kaynaktan gelen kuvvetler.

Çakra On İki: Bu arka sayfa enerjilere, varlıklara ve desteğe açıktır. bilinen ve bilinmeyen tüm manevi alemlerden.[7]

İnanılmaz Enerjik Bedenler

Bu kitapta yüzlerce değilse de düzinelerce çakra olmayan (veya çakranın ötesindeki) enerji bedenlerini araştırdık. Çakra tıbbı bilgi setinizi tamamlamak için bahsetmem gereken birkaç şey var.

Gümüş Kordon:Hayatla Bağlantınız

> Gümüş ip kırılmadan, altın tas ezilmeden, kuyunun yanındaki testi parçalanmadan ve sarnıcın çarkı ezilmeden önce O'nu anın.—Vaiz 12:6
>
> Öğrenciler, sutratma ve antahkarana, yaşam ipliği ile bilinç ipliği arasında ayrım yapmak için kendilerini eğitmelidirler. - Alice Bailey,*Bunu Düşünün*[8]
>
> Duyguları asla hayatın bağlarını kırmamalı, elleri asla gümüş kordonu çözmeye çalışmamalı, kulakları asla Michael'ın trompetinin sesini yakalamak için zorlamamalıdır. - William Butler Yeats,*İyilik ve Kötülük Fikirleri*[9]

Yaşam ipliği ve astral kordon olarak da adlandırılan gümüş kordon, İncil'de, yukarıda alıntılandığı gibi, ruhumuz ile bedenimiz ve yaşam ile ölüm arasındaki bağlantı bağlantısını tanımlamak için bahsedilmiştir. Metafiziksel olarak fiziksel bedenimiz ile eterik veya astral bedenimiz arasındaki bağlantı olarak tanımlanan (onu tanımlayan uzmana bağlı olarak), buna aynı zamanda*sutratma,*ya da ruhumuzu bir yaşamdan diğerine taşıyan doğrudan yaşam akışı.

Görsel olarak elastik bir ip, bir ışık bobini, gümüşi bir ışık, gizemli bir etki akımı, gümüş bir zincir, dumanlı bir ip ve bir güneş ışığı demeti olarak tasvir edilmiştir. Konuyla ilgili iyi bilinen bir uzman olan Avusturyalı Alfred Ballabene, vücut konumunun hemen hemen her yerde olabileceğini, ancak çoğunlukla vücudun ön tarafında, göğüste, başın arkasında veya karında olduğunu belirtmektedir.

Bu kordon, ruh benliği bedenden çıktığında, örneğin uyuduğumuzda, şoktayken (ruh genellikle vücuttan dışarı çıkarken) veya hayal kurarken oluşur. İlk başta lifli ve yapışkan gibi görünüyor, büyük olasılıkla küçük kordonlardan oluşuyor ve daha sonra tek bir kordon halinde güçleniyor. Daha eterik benlik ölümde ayrıldığında, bu kordonun ya onunla birlikte geldiği ya da tamamen çözüldüğü söylenir.[10]

Birçok metafizikçi, gümüş kordonu, süptil ve fiziksel benliklerimiz arasında bir tür göbek bağı görevi gören, yaklaşık bir inç çapında incecik bir filament olarak sezgisel olarak algılar.[11]Gümüş kordonun fiziksel bedeni eterik, astral ve nedensel dahil olmak üzere herhangi bir süptil bedene bağlayabileceğine inansam da, bunu ruh aracılığıyla yapar, ruhun eterik bedenine veya ruhun eterik bedenine bağlanır.

kaplama. Bu şekilde, ölümden hemen önce kordon, yaşamın deneyimlerini, duygularını ve hatıralarını ruhun eterik bedenine aktarabilir, böylece bunlar ruhla birlikte “öteki tarafa” geri döner. Ayrıca gümüş kordonun, ruhun bedeni bulmasına yardımcı olmak için bir tür yol gösterici çizgi olarak, gebe kalmadan önce ruha bağlandığına inanıyorum. Sperm ve yumurtanın sadece birleşen enerjilerinden bükülür. Şu anda vücuttaki tam konumu, ebeveynlerin ve birleşik ruhun karmasına bağlıdır. Ebeveynler cansız ve olumsuzlarsa, gümüş kordon bebeğin vücudunda daha aşağıda olabilir; ancak gelen ruh son derece hafif ve gelişmiş ise, bu ebeveynlerin düşük frekanslarını yenebilir ve gümüş kordonu vücutta daha yükseğe yerleştirebilir.

Benim kendi kararım, daha erken veya doğum sırasında inebilse de, ruhun genellikle ikinci üç aylık döneme kadar rahim içi bir bedene girmediğidir. Bununla birlikte, hamilelik boyunca ziyaret edebilir, ancak gümüş kordon bağlantısıyla içeri girip çıkabilir.

Doğumda gümüş kordon, gelen ruhu, ruhun ilk giriş yolu olan birinci çakradan, vücudun geri kalanına yönlendirmeye başlar, genellikle onu ayaklardan aşağı, aynı zamanda omurga boyunca da yukarı doğru hareket ettirir. Çoğu gümüş kordonun sonunda beşinci çakraya veya belki de kürek kemiğine, köprücük kemiğine veya yüksek kalp bölgesine kilitlendiğini buldum. Bu konum, on iki çakra sistemimde yer verdiğim sekizinci çakranın yakınındadır ve bedendeki mistik ruhun evidir. Böylece ruh, yaşam boyunca seyahat etmeye ihtiyaç duyduğunda, bunu en kolay şekilde bu alandan gerçekleştirebilir. Bu timus bölgesi, aynı zamanda, tüm olasılıkların merkezi olan Yahudi Kabala sisteminde Daath'ın veya Boşluğun yerleştirilmesine benzer. Nihayetinde ruhumuzun işi, hayatımızı dönüşüme açmaya devam etmektir; Böylece,

Ölümde, ruh genellikle bir yara bölgesinden veya hayat derslerimizi öğrenmişsek, sevgi dolu, ruhla dolu bir çıkış sağlayan bir bilinç ipliğine (antahkarana) sahip olduğumuz taçtan çıkar. İlk noktama gelince, kalp krizinden ölürsek ruhumuz kalpten gidebilir. Bir sarsıntıdan ölürsek, ruhumuz kafatasından ayrılabilir. Zor bir göçün travması, ruhun yarayı bir sonraki çocuk bedenine damgalamasına neden olabilir. Zor bir doğumun neden olduğu bir kalp üfürümü veya travmatik beyin hasarı ile doğabiliriz.

Birçok sezginin gümüş kordonu karınla bağlantılı olarak algılamasının nedeninin, bu bölgeye bağlı iki eterik kordonun daha olması olduğuna inanıyorum. Biri, daha sonra anlatılacak olan ve dünyaya göbek bağı görevi gören Vivaxis'tir. Diğeri ise, çocuk yaklaşık dört yaşına gelene kadar anne ve çocuk arasında bağlı kalan anne-çocuk göbek bağıdır. Bu annelik kordonu, anne ve çocuk arasında enerji ve bilgi alışverişini sağlar ve anneyi çocuğunun ihtiyaçları konusunda uyarır. Evlat edinme veya istenmeyen bir hamilelik durumunda, bu kordon zayıf olabilir veya olmayabilir, bu da çocukta bağlanma bozuklukları potansiyelini ortaya çıkarır. Bir anne çocuğu uygun şekilde serbest bırakmazsa, çocuk anneye veya onun gibi birine çok bağımlı hale gelebilir.

Doğal yaşamımız boyunca, ruha bağlılığımız olan gümüş kordon, biz uyurken, hayal kurarken, yaratıcı bir şekilde hayal kurarken veya beden dışında seyahat ederken ruhumuzun seyahat etmesini sağlar. Öğrenmek, psikolojik sorunları çözmek ve beden veya zihin için içgörü veya şifa enerjisi elde etmek için çeşitli varoluş düzlemlerini sık sık ziyaret ederiz. Ayrıca astral düzlemin alt seviyelerinde kaybolabilir ve daha karanlık ruhlar veya varlıklarla karışabiliriz. Bazı şifacılar da bilinçli olarak bedenlerini terk ederler.
- belki kendileri ya da bir başkası için şifa elde etmek ya da başka bir boyutu ziyaret etmek için - ve bilerek gümüş kordonla bağlı kalmak. Bu yolculuklara genellikle yolculuk, rüya görme, uzaktan izleme veya astral seyahat denir.

Vivaxis

Biz fetüs olduğumuzda içimizde gelişen ve daha sonra bizi sonsuza kadar doğum yerimize bağlayan enerjik bir küre ile kutsanmış durumdayız. Vivaxis, Judy Jacka (ve öğretmeni Frances Nixon) tarafından icat edilen bir terimdir ve Jacka'nın kitabında ayrıntılı olarak açıklanmıştır. *Vivaxis Bağlantısı*.[12]

Bu enerjisel kordon aracılığıyla, yaşamımız boyunca, doğum yerimiz ve kendimiz arasında enerji, iki yönlü bir göbek kordonu manyetik dalgalar gibi akar. Ülkede ister doğal ister insan kaynaklı olsun büyük değişimler meydana geldiğinde, benzer etkileri kendi bedenlerimizde de yaşayabiliriz. Bu nedenle Vivaxis, yorgunluk, kronik inflamasyon, ani başlangıçlı otoimmün bozukluklar veya şiddetli çevresel alerjileri içerebilecek semptomları değerlendirmek için ideal bir enerji bedenidir.

Uygulamamda, Vivaxis'imizi yeniden yerleştirirsek, bizi zorlamak yerine bize uygun bir siteye taşırsak, küçükten büyüğe değişen sorunların genellikle dağıldığını veya tamamen ortadan kalktığını gördüm. Müşterileri önce Vivaxis'lerinin nereye yerleştirildiğini bulmaya teşvik ediyorum. Genellikle doğum yerinde bulunurken, aynı zamanda topraklanmamış veya geçmiş yaşamdaki bir coğrafi alana kilitlenmiş olabilir. Daha sonra Vivaxis için ideal olacak bir veya daha fazla yer seçmelerini sağladım. Müşterilerimden bazıları yeryüzünde en sevdikleri yeri seçti, diğerleri bir elementi (hava veya su gibi) seçti ve yine de diğerleri cennetsel bir yer seçti.

Ruh Kayıtları

Bunu takip eden enerjik bedenler ruh için kayıtlardır. Bu, ruhumuzun gelişiminin ve büyümesinin tüm seviyeleriyle ilgili bilgileri barındırdıkları anlamına gelir. On iki çakra sistemimde onları, timüs yoluyla vücuda kilitlenmesine rağmen, başın hemen üstünde bulunan sekizinci çakrada yer alıyormuş gibi algılıyorum. Bu kayıtları anlamam kısmen kendi deneyimlerime değil, aynı zamanda araştırmalara da dayanmaktadır.

Üç büyük kaydedici enerji bedeni, şimdiye kadar görülen ve yapılan her şeyi kayıt altına alan Akaşik Kayıtlardır; Gölge Kayıtları, Akaşik Kayıtlarla ilgili olarak görülmeyen şeyler; ve tüm olayların olumlu yönünü yansıtan Hayat Kitabı. Aşağıdaki bilgiler, çakra çalışması yaparken daha fazla bilgi edinmek için erişmenizi önerdiğim bu bedenleri anlamak için çok önemlidir.

akaşik kayıtlar

Akaşik Kayıtlar, insan deneyiminin tüm bilgisini içeren, fiziksel olmayan bir varoluş düzleminde depolanan metafizik bir kitaplık veya özettir. Bunlar, geçmiş yaşamlarımız da dahil olmak üzere hem bireysel yaşamların hem de kozmosun kendisinin gerçek “tarihinin” kayıtlarıdır. Akaşik Kayıtların olağanüstü yönlerinden biri, geçmiş, şimdi ve gelecek olarak deneyimlediğimiz şeylerde şimdiye kadar yapılmış, söylenmiş veya düşünülmüş her şeyin bilgisini içermesidir. Akaşik Kayıtlara erişmenin en zarif yolu, sekizinci çakranın meditasyon yaparak aradığınız bilgiyi almak için sekizinci çakranın portalına açılmasıdır. Akaşik Kayıtlar genellikle geçmiş yaşamı yapmak için kullanılır.

iş, iç çocuk işi veya önemli bir karar verme sürecine dahil olduğunuzda.

gölge kayıtları

Hesaplanamaz miktarda duygusal, zihinsel ve fiziksel acı, pişmanlıklarımızın, hayal kırıklıklarımızın, kalp ağrılarımızın ve hatta utançlarımızın başlıca kaynaklarından biri olan “tamamlanmamış işimizden” gelir. Bu yarım kalan iş çoğu zaman yapılmayan, söylenmeyen, düşünülmeyen ve hissedilmeyen şeylerdir. Zaman ve uzay boyunca, bu insan olgusunu basitçe "olmayan ve hala devam eden" olarak tanımlayabiliriz. Toksik hale gelen pişmanlıkların kaynağını anlamanın bir başka yolu, bunların olabileceğine veya olması gerektiğine inandığımız şeylerden kaynaklanmasıdır. Ancak, Gölge Kayıtları güzel bir nedenle tüm bunların bilgisine sahiptir. Alay etmek değil, her zaman bize olmayanı hatırlatmaktır; daha ziyade, hazır olduğumuzda, kalbimizde ve zihnimizde tamamlanmak için ihtiyaç duyduğumuz şeye erişebilmemizi sağlamaktır. Gölge Kayıtlarına, zihninizin gözünü Akaşik Kayıtların veya sekizinci çakranın etrafındaki enerjiye odaklayarak ve aynı zamanda herhangi bir çakranın etrafındaki enerjiye odaklayarak erişebilirsiniz. Pişmanlıkla ilgili durumları tam anlamıyla hissedecek veya göreceksiniz - yapmadığınız şeylerle ilgili üzüntünüz - ve başkalarının yapması gerektiğine inandığınız şeylerle ilgili kızgınlık, öfke ve suçlamanız.

hayat kitabı

Yaşam Kitabı, aldığınız yolların armağanlarının bilgisini içerir. Hayatımızın parçalarını toplamak için Akaşik Kayıtlara ve Gölge Kayıtlarına gittiğimizde, Hayat Kitabı daha sonra dönüşümsel bir bakış açısı sağlar, bu şeylerin herhangi birinde ve tümünde neyin önemli olduğunu derinden bilmemize ve anlamamıza izin verir - ne oldu? , ne yoktu, ne olabilirdi, ne olacak. Yaşam Kitabı, Tanrı'nın gözlüklerini takmaya benzer. Hayatımıza İlahi Olan'ın merceğinden baktığımızda, bu kutsal algıdan gelen şifa, dönüşüm ve huzuru deneyimleyebiliriz. Minnettarlıktan kaynaklanan içten bir aydınlanmadır ve "Tamam, şimdi aldığım yolun armağanlarını görüyorum" diyebiliriz.

EEGZERSİZ:**Yaşam Kitabı: Olumsuzu Olumluya Dönüştürmek**

Yaşam Kitabı, karmamızı taşıyan sekizinci çakraya veya şamanik benliğimize bağlı bir kütüphanedir. Bulutta gümüş astarı bulamadığımız için genellikle pişmanlık (bizim ya da bir başkasının farklı bir şey söylemiş olmasını dilemek) veya küskünlük (sorunlarımıza başka birinin neden olduğuna inanmak) başımıza bela olur. Bu gümüş astarı ortaya çıkarmanıza ve olumsuzu olumluya dönüştürmenize yardımcı olacak bu kısa alıştırmada bana katılın.

Rehberliğinizin size büyük bir kitap verdiğini hayal edin. Başlık *Hayatının Kitabı*. Bir çift gözlük keşfetmek için açıyorsunuz. Gözlükleri alıp inceler, renklerini fark eder ve o rengin sizin için ne anlama geldiğini hissedersiniz. Çakra renklerinde olduğu gibi, her biri farklı bir anlama gelir: kırmızı tutkudur, turuncu yaratıcılıktır, sarı zihniyettir, *vb.* Gözlüklerin rengi de en çok hangi çakranın tıkandığını gösterir ve bu egzersiz için odak noktanız olacaktır.

Gözlüğü burnunuza takarken, "Bunlar Allah'ın gözlüğüdür" diyen bir ses duyarsınız. Onları giydiğinizde, koşullar ne kadar karanlık olursa olsun, bir durumda ne kazandığınızı algılayabilirsiniz. Bilgeliği ve kazanılan bilgiyi algılamak, kötüye kullanmanın veya kötülüğün hiçbir zaman kabul edilebilir olduğu anlamına gelmez; daha ziyade, yabani otların geride kalabilmesi için çiçeklerin toplanmasını sağlar.

Yapışkan bir konuyu tutan çakraya odaklanın ve İlahi gözlüklerin ruhsal enerjisinin, koşulların tüm yönlerini İlahi Olan'ın yaptığı gibi algılamanıza yardımcı olmasına izin verin. Özellikle pozitifleri algılamayı isteyin ve herhangi bir acıyı, acıyı veya negatifi salıvermek veya dönüştürmek için yardım isteyin.

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlüğü çıkarın ve havada kaybolan kitaba geri koyun. İstediğiniz zaman tekrar erişebilirsiniz.

Gelişen Kundalini Sistemleri

Çakralar ve enerji bedenleri gibi kundalini kavramları da zamanla şekil değiştirdi. Kendi çalışmam sayesinde kadim ilkelerden yararlanan ve üç kundalini formu sunan bir kundalini sistemi yarattım.

Kırmızı veya yılan kundalini, ilk çakrada dövülmüş Kundalini Shakti'ye eşdeğerdir. Bununla birlikte, müşterilerle çalışırken, onlardan önce

bu kundalini enerjisini aktive eder veya arttırırlar, benzersiz sistemleri için tüm elementlerin doğru dengesini çekerek, elemental enerjiyi ayakları aracılığıyla dünyadan yukarıya çekerler. On elementli bir sistemle çalışıyorum - toprak, hava, ateş, su, taş, ahşap, metal, ışık, eter ve yıldız - ve vücut ilk kez süptil elementler tarafından desteklendiğinde kundalini akışının gerçekleştiğini buldum. daha kolay ve sorunsuz.

İkinci form altın kundalini'dir. Bu, Hindu aydınlanma sürecinde cennetten düşerek yedinci çakradan girerek tanımlanan amrita veya nektarı harekete geçirir. Birçokları gibi benim kendi sistemim de başın üstüne iki çakra yerleştirir. Üst çakra altındır ve göksel enerjiyi renklendiren bu merkezdir. Altın kundalini, tanrısal güce ve ruhsal yasaya erişmemizi sağlar.

Üçüncü form parlak kundalini'dir. Bu, varlığımızın her çakrasının, hücresinin ve veçhesinin merkezinde yaşayan, yaşayan bir ilahi güçtür. Saf ışıktır ve İlahi Olan ile yakınlığı sağlar. Işıltıyı, ardından altın ve son olarak da kırmızı kundalini açmanın stressiz bir kundalini deneyimi sağladığını buldum. Bu kundalini formları hakkında daha fazla bilgiyi kitabımda bulabilirsiniz. *Kundalini: İlahi Enerji, İlahi Yaşam*.[13]

Araştırmamda kundalini'nin siyah formunun belirtilerini de keşfettim. Tipik olarak bu kadınsı kundalini, karanlığın tanrıçası Kali ile ilişkilendirilir. Kali, vücutta yükselirken tantrada birçok isme sahip olan kundalini'nin başka bir adıdır. Kundalini'nin mistik yönü Kali olarak adlandırılabilir ve o nihayetinde yaratıcı bir güçtür. Yantra'nın kalbindeki bindu, Shiva yantra'da bulunanla aynıdır.[14]İnsanlar derin bir kederle veya yaşamı tehdit eden durumlarla uğraşırken bazen bu kundalini formundan yararlandım. O simsiyah, ölümcül bir enerji ama içinde taşıdığımız sorulara cevap verebilecek bir ışık yatıyor.

Yine de diğerleri, kundalini'ye rehberlik etmek için bazen bilincin mavi incisi olarak adlandırılan mavi bir ışıktan yararlanır. Gerçek özümüz ve "eve" dönüş rehberliğimiz olduğu söylenir.[15]Çalışmamda gözlemlediğim kadarıyla, kendi kişisel kundalini deneyiminize açık kalmanın önemli olduğunu öneriyorum. Örneğin, bir müşterime yılan kundalinisini pembe bir renk olarak yukarı doğru çizdirdim; kırmızı onun için çok sertti. Yine başka bir müşteri onun algıladı

yeşil renk olarak kundalini. Renkler titreşimsel nitelikleri yansıtır ve bize en uygun titreşimleri algılayacağız.

Son Bir Not: Yükselen Bir Birleşik Paradigma enerjik

Bu kitapta, süptil enerji yapıları hakkında bulabildiğim en ileri bilimsel tartışmaları dahil ettim. Bu bölümü tamamlarken, üç ana enerji yapısının - meridyenler, çakralar ve aurik alanların - enerjisinin bedensel bir bakış açısından çok basit bir açıklamasını bir araya getirmek için kısaca temel bilime döneceğim.

Şahsen bunun gibi açıklamaların "sokakta" oldukça faydalı olduğunu buldum. Birçoğu meridyenlerin, çakraların ve alanların çok fazla “woo woo” veya tuhaflık olduğuna inanıyor. Yeni bir arkadaşımla akşam yemeğinde “enerji merkezleri” ifadesini gündeme getirdim ve güldü. Enerji merkezlerinin ve kanallarının fiziksel tanımlarını kısaca açıkladıktan sonra, "Ah, bu mantıklı" dedi.

Bu kitapta daha önce yer verdiğim bu konuda bir araştırmacı olan Charles Shang'ın çalışmasından, meridyenlerin ve çakraların varlığının basit bir açıklaması, morfogenetik tekillik teorisi adı verilen bir hipotezde yer almaktadır. Morfogenez, bir embriyonun ilk gelişimini veya “şeklin başlangıcını” ifade eder; sıradan bir kişinin bu teoriyi etiketleme şekli, bunun döllenmeden sonraki ilk hücresel gelişimimizle ilgili olmasıdır.

Bildiğimiz şey, akupunktur noktalarının yüksek elektrik iletkenliği ile karakterize edildiği ve hem meridyenlerin hem de noktalarının yüksek yoğunlukta boşluk bağlantılarına sahip olduğudur. Bölümden hatırlayacağınız gibi21boşluk bağlantıları, moleküllerin ve iyonların hücreler arasında serbestçe geçişine izin veren özel hücrelerdir. Biyoelektrik alanlar, hücrelerimizin büyümesini ve oluşumunu kontrol etmeye yardımcı olur ve özellikle bu elektriksel iletkenlik ve boşluk fonksiyonlarının yoğunluğu olan alanlarda iyi çalışır. Aslında, elektrik alanları büyümeyi ve değişimi kontrol eder. Meridyenler ve üzerlerindeki noktalar, sadece anne karnındayken değil, hayatımızın tamamı boyunca bu alanların mesajlarına özellikle duyarlıdır. Noktaların kendileri, bu elektrik mesajlarını farklı yönlere gönderebilen ve mesajların vücutta yayılmasını sağlayan alanlardır.

Bu paradigmada, çakralar nelerdir? Germ hücrelerinden yapılmış "organize büyüme merkezleri" dir.

Germ hücreleri, üreme ile ilgili özel hücrelerdir. Üreme organlarında bulunurlar, ancak eşey hücre sistemleri de vücudun tam olarak çakraları bulduğumuz yedi bölgesinde bulunur: sakrokoksigeal bölge, gonadlar, retroperiton, timus, tiroid, suprasellar bölge ve epifiz bezi. Bu az çok farklılaşmamış hücreler, ana on iki meridyen ve akupunktur noktaları ile ilgili olanlar gibi biyoelektrik alanlara duyarlıdır. Çakraların, yüksek düzeyde hücreler arası iletişim yoluyla vücudun düzenleyici işlevini sürdürdüğü sonucuna varıyorum. Yüksek yoğunluklu boşluk bağlantılarına sahip alanlar, uygun formları ve işlevleri korumak için vücudun diğer bölümleriyle iletişim kurabilir. Bu merkezler manipüle edilerek bir anomali tespit edilip düzeltilebilir.

Şimdi birisi bana enerjetik yapıların tam olarak ne olduğunu sorarsa, onların vücut alanlarımız tarafından üretilen ihtiyaçlara cevap veren vücut hücreleri olduğunu söylüyorum. Embriyonik bedenlerimizin büyümesini ve gelişimini belirlediler ve yaralanmalarımıza ve duygularımıza yanıt vermeye devam ettiler.

Belki de enerjisel yapılar, düşündüğümüzden daha fazla fiziksel gerçeklikte temellenmiştir.[16]

[içerik]

ÇÖZÜM

YBİZİM"GREATPERHAPS”

iGİTaramak
bir Büyük Belki.

FRANÇOISrABELAIS

kavramları tamamen benimsersen hayatın nasıl değişebilir,

Hçakra tıbbının uygulamaları ve gerçekleri? Çakralarınıza sizden daha eksiksiz erişiminiz olsaydı, birçok “belki”den hangisi ortaya çıkabilir? bugün?

Gerçek aşk veya derinleştirilmiş dostluk için bir arzunuz var mı? Yeni bir yıldız keşfetme hayali mi yoksa sıhhi tesisat için yenilikçi bir alet mi? "Belki"leriniz sizi daha iyi bir sağlığa, daha kalın bir cüzdana ya da fantastik şiirler yazmaya mı yönlendiriyor? Unutmayın: çakralar her şeyi etkilediği için hemen hemen her şeyi yaratmanıza yardımcı olabilirler. Bu kitaba dahil ettiğim birçok alıştırmayı öğrenerek ve kullanarak, edindiğiniz tüm bilgileri kullanabilirsiniz: sadece hayal etmekle kalmaz, hayalinizi de yaşayabilirsiniz.

Kendi rüya zamanı yolculuğumuz, sizi çakra tıbbının temellerini ve çakraların en önemli "yardımcısı" olan kundalini'yi tanıtan bölüm I ile başladı. Evde veya profesyonel olarak kullanabileceğiniz onlarca çakra tıbbı uygulamasını sunmadan önce, çakra bilgimizin bel kemiği olan yedi temel Hindu çakrasını detaylı bir şekilde aktararak çakra eğitimimizi derinleştirdik.

Doğu Hint çakra bilgisinin muazzam kazanında kendimizi kaybederek tarihe ilk daldığımızda, çakra anlayışımız II. Bölümde katlanarak genişledi. Sonraki bölümlerde düzinelerce başka kültürden çakra içgörüleri edindik, Amerikan anlayışından Tibet dağ zirvesi bilgeliğine kadar her şeyi öğrendik. Çakralarla ilgili olarak süptil - ve bariz olan - her şeyin bilimine ilişkin kapsamlı incelememizi birbiri ardına gelen yaklaşımlar izledi. Bu kitabın bilim bölümünü okuduktan sonra, başka hiçbir şey olmasa bile, enerjik övünme hakları kazandınız.

Halen devam eden bir çalışma hakkındaki tüm kitaplarda olması gerektiği gibi - çakralar için olduğu kadar insanlık için de geçerli olan bir ifade - doğal, yeni ve sıra dışı çakraların incelenmesiyle maceramızı bitirdik. Devam etmiyorsa arayış nedir? Bir şey öğrendiysek, o da zaman içinde çakraların ve ilgili fikirlerin insanlığı tanımlamaya yardımcı olduğudur, tıpkı insanlığın çakraları ve diğer enerji kavramlarını tanımlaması gibi. “Büyük Belki” arayışımızda, olabileceğimizi düşündüğümüzden daha büyük olabiliriz.

TEŞEKKÜRLER

A Bu kadar önemli bir kitap - bu kadar büyük - var çünkü uzmanlar doğum süreci boyunca ona rehberlik etti. Bu listenin en başında, olağanüstü editör Sheridan McCarthy var. Sheridan, bu projeye yaratılıştan tamamlanmaya kadar eşlik eden bu el yazmasının her bir santimini gözden geçirdi ve düzenledi. Meadowlark Publishing Services'deki ortağı Stanton Nelson, her "t"nin ve "i"nin işaretlendiğinden emin olarak, bilgi kontrol ekibinin hayati bir parçasıydı.

Llewellyn çalışanlarından, satın alma editörü Angela Wix'e şapka çıkarıyorum. Angela, içeriğin ve resimlerin en yüksek standartlarda olmasını ve sık sık günlük bir temas olmasını sağlamak için bu el yazmasını elde tuttu. Llewellyn'in mükemmelliğini her düzeyde temsil ediyor. Llewellyn'in kıdemli editörü Rebecca Zins, bu kitabın her yönünü titizlikle düzenledi ve iki kez kontrol etti, 1000'den fazla sayfanın çakra gerçeğiyle şarkı söylediğinden emin oldu. Ve bu çapta bir kitap, harika çizimler olmadan nasıl olurdu? Lynne Menturweck'in enfes sanat yönetmenliği, önce gerekli çizimleri detaylandırmayı ve daha sonra kitabın olağanüstü "çakranın her şeyi" tasvirlerini yaratmak için gereken geniş personeli yönetmeyi içeriyordu.

Ayrıca iş danışmanım, edebi temsilcim ve arkadaşım Anthony JW Benson'ı da selamlıyorum. Anthony sadece bu projenin kavramsallaştırılmasına yardımcı olmakla kalmadı, aynı zamanda iki yıllık geliştirme sürecinde gerçekleşen sonsuz telefon mesajlarına da katıldı.

Son olarak ve büyük bir minnetle, bu kitabın okuyucularına teşekkür ederim. Bu sensin! Her yerde insanlar potansiyellerini öğrenmek için yıldızlara bakarlar, ancak çakralarla ilgilenen bizler, yıldızların içimizde de var olduğunu bilir. Çakraların ve diğer süptil enerji meselelerinin merak takımyıldızları olduğunu anlıyoruz. Her biri, arayıcıyı eski ve yeni dünyalara başlatır. Aslında bu kitabı sizin için yazdım.

SÖZLÜK

Semavi dinler:Üç din - Hıristiyanlık, İslam ve Yahudilik - kökenlerini ata İbrahim'e kadar takip eden.

Eylem Organları: Hindu geleneğinde bunlar beş eylem organıdır. fiziksel varlığı mümkün kılar: el, ayak, konuşma, tahliye ve nesil. Beş elementin parçalarından oluşurlar.

akupunktur noktaları: Chi veya yaşam enerjisinin vücutta yükseldiği noktalar yüzey.

Akupunktur:amacıyla deriden ince iğnelerin sokulması denge meridyenleri veya enerji kanalları.

Adi Uçak: Birinci bölümle ilgili gerçekliğin metafizik planlarından biri gerçeklik. Çoğu sistemde, varoluşun en yüksek düzlemidir.

adrenaller:Böbreklerin üstündeki endokrin bezleri.

Agamalar: Tapınak inşaatına odaklanan bir Sanskritçe yazı koleksiyonu, ibadet, meditasyon ve belirli yoga türleri.

agni: Hindu ateş tanrısı.

Ahamkara: Bireysellik veya ego duygusu. **Ajna Çakra:**

Altıncı veya üçüncü göz Hindu çakrası. **Akaşa Uçağı:**

Sonsuz uzayın metafizik düzlemi.

Akaşi: Hava, sıvı, katı madde ve diğer maddelere dönüşen boş alan maddeler; manevi madde.

Akaşik Kayıtlar: Anılarımızı depolayan fiziksel olmayan enerjik bir beden, potansiyel eşzamanlı gerçekliklerde ve olası geleceklerde varoluş.

Akşar: Sanskritçe'de "değişmez" olan, tek varlık veya Tanrı'da olduğu gibi. Ayrıca tek heceli yaratılış,*hakkında*.

Simya: Adi metallerin altına veya insanlık durumunun altın haline dönüştürülmesi tanrısallık.

Allah:İslam'ın tek tanrılı tanrısı.

Alta Binbaşı Merkezi: Karotis bezi ile ilişkili bir enerji merkezi gözlerden çizilebilecek bir çizgiye dik olan çizgi.

Ama-kala: Kundalini Shakti'nin tezahürünün dört yönünden biri sahasrara'da bir üçgen şekli; Shiva ve Shakti birlikteliğinden doğan bol nektarın değişmez kaynağı.

Amesha şunları harcar: Zerdüştlükte ilahi varlıklar grubu. Ayrıca çift olabilir çakra tipi enerji bedenleri olarak.

Amrita: Aydınlanmadan sonra bedene salınan ölümsüzlük nektarı, buna kundalini'nin yükselişi ve Shakti ile Shiva'nın birleşmesiyle ulaşılır.

Anahata Çakra:Dördüncü veya kalp Hindu çakrası.

Anandakanda Çakra:*Deniz*Hrit Çakra

Antik Uzaylılar: Geçmişte dünyayı ziyaret eden dünya dışı varlıklar.

Antahkarana Çakra: Genellikle sahip olduğuna inanılan bir şifa sembolü Tibet'te ortaya çıktı.

Antahkarana: Yaşamın birleşmesinden kaynaklanan bilinç ipliği ve madde.

Antropozofi: Rudolf Steiner tarafından kurulan ve içselliği teşvik eden bir felsefe. manevi dünyayı gerçekleştirmek için gelişme.

antimadde: Antiparçacıklardan oluşan malzeme. Madde ve antimadde ne zaman temasa geçerlerse birbirlerini yok ederler.

antipartiküller: Fiziksel olarak var olanlarla aynı kütleye sahip parçacıklar ve ters ücret.

Anulom Vilom: Alternatif burun deliği solunumu, bir pranayama (nefes alma) egzersiz yapmak.

Anupadaka Uçak: Daha büyük metafizik planların bir parçası ve ilk maddi olmayan varlık. Burada her şey diğer her şeyin bir parçasıdır.

Apana Vayu: Enerjinin aşağı akımı (prana). Göbek deliğinden başlar ve bacaklar ve ayaklar boyunca hareket eder. Sindirim, üreme ve eliminasyon sistemlerini besler.

Uygulamalı Kinesiyoloji:test edilmesini içeren alternatif bir tıp sürecidir. sorunları analiz etmek ve panzehirleri stratejilemek için güç veya zayıflık için kaslar.

Arketipler:Üzerine başka şeylerin kopyalandığı orijinal bir desen veya model; bireysel psişelerde evrensel fikirleri temsil eden semboller olduğuna dair Jungcu bir fikir.

Aryan İstilası: Hint-Aryanların kuzey Hindistan ve Anadolu'ya göçü.

Aryanlar: Arkaik Hint-Avrupa dilini konuşanlar; onlar yerleştiler eski İran'da ve kuzey Hindistan alt kıtasında.

Yukarıda Nasılsa Aşağıda da öyle:içinde var olanı ifade eden Hermetik bir ilkedir. gökler yerde aynıdır ve bunun tersi de geçerlidir.

Asanalar:Vücut duruşları.

Astral Beden: Zeki ruh ile ruh arasında aracılık eden süptil bir beden. zihinsel beden. Arzular, duygular, hayal gücü ve psişik yeteneklerle bağlantılıdır.

Astral Uçak: Metafizik seviye genellikle astral (ruh) seyahatle bağlantılıdır.

Astral Seyahat: Ruhun ruhsal alemlere ve boyutlara ziyareti.

Astrocoğrafya: Matematiği kullanarak antik yıldız bilgeliğinin modern biçimi yerin ve göklerin insanlarla ilişkisini anlayın.

Astroloji:hareketlerinin ve konumlarının öneminin incelenmesi insanlar ve doğal dünya üzerindeki gök cisimleri.

Astronomi:Yıldızların ve diğer gök cisimlerinin incelenmesi.

Asuralar:iblisler.

Atharva Veda:Dört ana Vedik kitaptan biri; ilahiler, büyüler ve tılsımlar.

Atlantis:Büyük Tufan'dan önce var olduğu düşünülen daha eski bir uygarlık ve enerjik ve teknolojik olarak son derece gelişmiş olarak kabul edilir.

Atma: Brahma veya tek

tanrı. **Atman:**Bireysel ruh.

Atmik Düzlem:üzerinde bulunduğu budik düzlemin üzerindeki ametafizik düzlem. bireysellik yoktur.

Öznitellikler:Çakraların özellikleri.

Uyumlamalar: Enerjiyi dengeleme süreci için Reiki kelimesi. **Aum:**

Aurik Alanı: Genişleyen enerji hareket katmanlarından oluşan ince alan vücuttan dışarıya doğru.

Otonom sinir sistemi: Bilinçsiz vücut işlevlerinden sorumludur.

Mesafe: Zerdüştlüğün eski kutsal kitabı. **Ayurveda:**Geleneksel Hindu tıbbı.

Bach Çiçek Özleri: Edward Bach tarafından geliştirilen ve çiçek materyalinin seyreltilmesi.

Bandhalar: Hatha yogada vücut kilitleri veya hareketleri.

İnançlar: Gerçeği yaratmaya yardımcı olan ve duygularla birlikte duygular.

Bhagavad Gita: Eski Hint metni.

Buttalar (veya Panchabhutalar): Hinduizm'de doğanın beş unsuru;*Deniz* Elementler.

Bija:Çakralarda bulunan ses tohumları.

Bindu Visarga:*Deniz*Visarga

Bindu:"Nokta" veya "nokta" anlamına gelen Sanskritçe kelime; tezahür etmeyenleri temsil eder. **Biyoenerji:**Canlılarda enerjinin dönüşümünün incelenmesi. **Biyolojik alan:**İnsan biyo-alanı, vücudu çevreleyen enerjik bir matristir.

biyofoton: Termal olmayan (ısı bazlı olmayan) bir foton veya ışığın yönü ve biyolojik sistemden kaynaklanır.

Biyoskalar Dalga:İki ortak olduğunda oluşturulan bir skaler dalga elektromanyetik dalgalar, cismin içinde veya vücutla ilişkili olarak bulunan iki zıt fakat yakınsak vektörden bir araya gelir.

Siyah Şapka Geleneği: Tibet Budist soyunun dört ana okulundan biri.

Bloklar: Enerjinin doğru akışını engelleyen ve yaratan sorunlar veya algılar bizim zorluklar.

Kan beyin bariyeri: Engelleyebilen bir kılcal filtreleme mekanizması dolaşımdaki kan ile beyin de dahil olmak üzere merkezi sinir sisteminin bölümleri arasında belirli maddelerin geçişi.

Vücut Bölgeleri: Farklı enerjileri temsil eden veya farklı enerjileri yansıtan vücut bölgeleri Belirli Amaçlar.

Brahma Granthi: Muladhara'dan (ilk çakra) enerji akışını engeller yukarı.

Brahma Nadi: Ana Hindu'nun tam merkezindeki enerji kanalı enerji kanalı, sushumna.

Brahman: Hinduizm'de "Tek Tanrı".

Beyin Yarımküreleri:İki serebral hemisfer veya beynin bölümleri bir oluk ile ayrılmıştır.

Nefesler, Türler: Bu kitapta tartışılan on hayati hava vardır: apana, dhanajaya, devadatta, krkara, kurma, naga, prana, samana, udana ve vyana; *Deniz* her hava kendi sözlüğü girişi için.

nefesler: Hayati havalar (vayus), prana'nın bir parçası veya tek yaşam gücü;*Deniz*prana Vayular; Nefesler, Türler.

Tomurcuk Çakraları: Hayvanlarda ve kuşlar gibi diğer canlılarda bulunan çakralar her ayakta ve kulak açıklıklarında bulunur.

Buda Aileleri: Bir mandala (daire) olarak gösterilen enerjinin beş niteliği farklı Buda figürleri.

Buda: Yaklaşık 2500 yıl önce Nepal'de Siddhartha Gautama olarak doğdu, Buda aydınlanmış insandır; aynı zamanda uyanmış bir kişiye verilen isimdir.

Buddhi: Daha yüksek akıl.

Budik Beden:Yüksek düzeyde sezgiyi temsil eden metafizik düzlem ve bilinç.

Buda Düzlem: Ametafiziksel düzlem, üst zihinsel düzlemin hemen üzerindedir. **Budizm:**Buda'ya veya uyanış sürecine odaklanan bir din.

Kuyruk sokumu: Omurilik sinirleri ve omurilik sinir köklerinin bir demeti omuriliğin konus medullarisi;*Deniz*Konus Medullaris.

Kaudat Çekirdek: Korpus striatumun iki gri çekirdeğinin üst kısmı beyin zarı.

Nedensel Gövde:Süptil enerji bedeni genellikle en yüksek olan olarak kabul edilir. atman'ı veya ruhu örter; bilinç deposu.

Nedensel Çakra: Kişilerötesi bir çakranın ışığı getirdiği söylenir.

Nedensel Enerji: Enerjinin süptil ve fiziksel enerjileri düzenlediği veya yönlendirdiği söylenir.

Nedensel Düzlem: Daha yüksek olanın ötesindeki metafizik varoluş planlarından biri zihinsel beden.

Göksel Dilek Ağacı:*Deniz*Hrit Çakra

Hücresel Reseptörler: Bir hücrenin plazma zarı içindeki bir protein molekülü hücrenin dışından gelen sinyalleri alır.

Merkezi sinir sistemi: Omurga ve beyinden oluşan sinir dokuları yani vücudu kontrol eder.

Çakra Tıbbı: Arkasındaki ilkeleri ve uygulamalarını açıklayan terim, şifa ve yaşam iyileştirme için çakraları kullanmak.

Çakra: Fiziksel beden içinde veya fiziksel bedenle bağlantılı süptil bir enerji organı. fiziksel ve süptil enerjiyi işler.

Çakralar, Hindu: Hindu sisteminde yedi ana çakra vardır. Bunlar şunlardır: muladhara (birinci), svadhisthana (ikinci), manipura (üçüncü), anahata (dördüncü), vishuddha (beşinci), ajña (altıncı) ve sahasrara (yedinci).

Chandra Çakra:*Deniz*soma çakra

Kanal Tekerlekleri:çakralarla karşılaştırılabilir süptil enerji bedenleri Kalachakra Tantra.

Chi: Yaşam enerjisinin Çince adı.

Chitrina Nadi: Sushumna nadi'nin içindeki süptil bir enerji kanalı. **Çita:**Akıl maddesi. **Choa Kok Sui:***Deniz*Pranik Şifa

Chumpis:İnka enerji sistemindeki enerji kuşakları.

Cinnabar Tarlaları:*Deniz*iksir alanları

Işığın Dolaşımı (Shoshuten): Taocu simyacı disiplin davet ediyor dış ve iç karışıklıklardan özgürlük.

Şehir: Daha yüksek bir zihinsel durum.

Basiret:Görüntüleri ve vizyonları içsel olarak algılamak için psişik yetenek zihin ekranı.

Klasik Fizik: Kozmosun makro açıdan incelenmesi.

Konfüçyüsçülük:Çinli usta tarafından kurulan bir felsefi sistem Konfüçyüs.

Bilinç: Bir vicdani farkındalık durumu.

Konus Medullaris: Omuriliğin konik alt ekstremitesi. **Yaratıcı**

Damlalar:*Deniz*Damla

Çemberleri kes:şeklinde oluşturulmuş duran mahsullerde düzleştirilmiş bir alan henüz belirlenemeyen bir kaynağa göre şekillenir.

Simatik: Sesin oluşturduğu görünür şekillerin incelenmesi.

Dahnjons: Kore enerjisindeki çakralarla karşılaştırılabilir ince enerji bedenleri sistemler.

Dalay Lama: Tibet Budizminin ruhani başı.

Dantianlar:Çin tıbbında chi'nin enerji merkezleri.

Deoksiribonükleik Asit (DNA):belirleyen kodlayıcı genetik materyal bir organizmanın nitelikleri.

Devadatta Vayu: Beş alt hayati yaşam gücü veya enerjisinden biri (pranalar); içinde esneme suçlaması.

Devalar: Tanrılar.

Dhanajaya Vayu: Beş alt hayati yaşam gücü veya enerjisinden biri (pranalar); kalp kapakçıklarının açılıp kapanmasından sorumludur.

Dharma: Hinduizm'de kozmik düzen ilkesi veya doğal evrensel yasalar; Budizm'de de bu yasalarla uyum içinde olan insanların uygulamasıdır.

Elmas Gövde:*Deniz*Vajra Vücut

Boyutlar: Gerçekliğin yönleri.

Dimetiltriptamin (DMT): Triptaminin bir psychedelic bileşiği aile.

İlahi Uçak: Doğası gereği ruhsal olan ametafizik düzlem.

Dogon: Batı Afrika Mali'de yaşayan etnik grup.

Yaşam Kapısı (Ming Adamları):İkinci ve ikinci arasında ince bir enerji merkezi üçüncü bel omuru, birinci çakranın yeri olduğu söylenir. Doğum öncesi chi taşır.

Doşalar: Ayurveda tıbbında vücutta dolaşan üç enerji.

Dravidyalılar: Dravidian konuşan bir grup insan; Aryanlarla birlikte, onlar şu anda Hint toplumu oluşturuyor.

Hayal zamanı: Bilgi de dahil olmak üzere dünyanın Aborjin anlayışı yaratılışın; ayrıca zaman ve mekanın ötesinde bir durum.

Damla: Kalachakra sisteminde yaratıcı enerji düşer.

Sekiz Bacaklı Yoga: Patanjali'den yoganın sekiz katlı yolu*Yoga Sutrası*.

Elektrik:varlığı ve akışı ile ilişkili fiziksel fenomen elektrik yükü.

Elektromanyetik Alan (EMF): Elektriksel ve manyetik bileşenlerden oluşan bir kuvvet alanı.

Elektromanyetik radyasyon:Görünür de dahil olmak üzere bir ışık veya radyasyon spektrumu elektrik ve manyetik alanlarda dalgalanmalar içeren ışık, radyo dalgaları, gama ışınları ve X-ışınları.

elektronlar: Negatif yüklü parçacıklar.

Elementler: Gerçekliğin temel doğal bileşenleri. Vedalardaki beş element şunlardır: bhumi (toprak), jala (su), marut veya pavan (hava veya rüzgar), tejas oragni (ateş) ve vyom, shunya veya akash (eter veya boşluk).

İksir alanları: Ayrıca dantian ve cinnabar alanı olarak da adlandırılan üç odaklı enerji dönüşümün içsel simya süreçlerini oluşturan bedenler. Bazı sistemler ayrıca vücudun içindeki ve etrafındaki diğer simyasal iksir alanlarını da tasvir eder.

Duygu:duygularımızı veya duygularımızı belirleyen duygu ve inançların ürünü. algılar ve eylemler.

Duygusal Beden: Duygusal tepkileri mümkün kılan ince enerji bedeni.

Duygusal Düzlem:İfadeye davet eden metafizik düzlem.

Enerji Organları: Ayrıca, süptil akışı düzenleyen enerji merkezleri olarak da adlandırılır. ve fiziksel enerjiler.

Enerji Kanalları:Vücuttaki ince enerji kanalları, özellikle meridyenler ve nadiler.

Enerji Yumurtası: En dıştaki süptil enerji sınırı; aurik alanı çevreler. **Enerji Alanları:**Fiziksel veya süptil enerjilerden oluşan kuvvetler.

Enerji, Fiziksel:aracılığıyla bilinen ölçülebilir ve nispeten yoğun enerji beş duyu.

Enerji, Psişik: Sadece algılanabilen ince enerji taşıyan bilgi sezgisel duyular.

Enerji, İnce:Ölçülemez kabul edilen ancak ruhsal veya psişik enerji tüm fiziksel gerçekliğin temelini oluşturur.

Enerji: Titreşen veya hareket eden bilgiler.

Aydınlanma: Benliğin erkek ve dişi yönleri arasındaki birlik durumu; yüksek bilincin farkındalığı.

Enterik sinir sistemi: Bir dizi nöral devreden sorumludur. motor fonksiyonları kontrol eder, kanı kontrol eder ve bağışıklık ve endokrin fonksiyonlarını modüle eder. Genellikle anüs ve alt gövde arasında yer alan ve duygularla ilgili olan "ikinci beyin" olarak adlandırılır.

epigenez: Kodlamayan genetik materyalin, neyin açıldığını ve nelerin açıldığını belirlediği söylenir. genlerde kapalı.

Eterik Bedenler: Fiziksel bedeni bedene bağlayan süptil enerji bedenleri daha yüksek bedenler.

Eterik Düzlemler: Alt düzlemleri temsil eden metafizik düzlemler varoluş.

Feng Shui:enerjilerin nasıl dengeleneceğini ortaya koyan eski bir sanattır. Çevre.

Terminal Dosyaları:noktasından uzanan bir fibröz doku ipliği omurgada konus medullaris.

Fontanel: Bir bebek veya fetüste kafatasının kemikleri arasındaki boşluk. **Dört Asil Gerçek:**Budist öğretilerinin dört ana ilkesi. **Gül Haç Kardeşliği:***Deniz*gül-haççılık

Masonluk: Kendini mistik inançlara adamış taş ustalarının başlattığı bir kardeşlik örgütü.

Sıklık: Bir titreşimin meydana gelme ve bir dalga veya alan oluşturma hızı, genellikle saniyedeki salınımlarla ölçülür.

Garuda: Hindu ve Budist dininde büyük bir efsanevi kuş; Kral Vişnu.

Gautama, Siddhartha:*Deniz*Buda

Jeopatik Stres:Dünya enerjilerinin incelenmesi ve insan üzerindeki etkileri refah.

Gliyal Hücreler:Nöronları destekleyen nöral olmayan hücreler. Onlar da dahil insanlar arasındaki empati.

Gnostisizm: Maddi dünyayı çürüten eski dinlerin bir koleksiyonu ve manevi dünyayı kucaklayın.

Golata Çakra: Arkada küçük dilin yakınında bulunan “gizli çakralardan” biri boğazdan.

Granthi: Yukarı doğru ilerlemeyi engelleyen enerjik kilitler veya düğümler Kundalini hareketi temsil ettikleri sorunlarla karşılaşmadıkça. Üç granthi, muladhara (birinci) çakradan yukarıya doğru enerji akışını engelleyen Brahma granthi'dir; manipura (üçüncü) çakradan yukarıya doğru enerji akışını engelleyen Rudra granthi; ve ajña (altıncı) çakranın ötesindeki enerjinin takibini engelleyen Vishnu granthi.

Brüt Enerji:*Deniz*FizikselEnerji

topraklama: Kişinin ruhunu veya bilincini içine yerleştirme kavramı tüm vücut ve toprakla bağlantı yoluyla.

Gunalar: Temel alt tabakadan (prakriti) kaynaklanan üç nitelik. Bunlar aşağıdaki gibidir: rajas, enerjinin ve eylemin gücü; sattva, uyumun gücü; ve tamas, karanlığın ve eylemsizliğin gücü.

Guru Çakra: Genellikle ajña ile ilişkilendirilen ikincil bir çakra (altıncı) çakra veya sahasrara (yedinci) çakra.

Hara Hattı Çakraları: Hara çizgisi boyunca dikey olarak sıralanan çakralar; duygusal beden içinde yer alır.

Hara Hattı: Enkarne olduğumuz eksen. hara hattı ulaşır farklı boyutlar ve gövdelerin üstünde ve altında.

Hara:Göbeğe yakın bir çakraya benzeyen ve bir enerji bedeni olarak kabul edilen bir enerji bedeni. gezegenin eterik enerjisine açılan kapı. “Enerji denizi” anlamına gelir ve

chi'nin merkezi.

Harappa:Kökleri 2600'e kadar uzanan bir İndus Vadisi uygarlığıM.Ö..

İyileştirme: Daha büyük bir bütünlük durumuna ulaşma süreci.

Hermetik Gelenek: Ruhsal gelişim için eski ve büyülü bir gelenek, efsanevi sihirbaz Hermes Trismegistus'a atfedilir.

Heruka Buda: Yaşama faydası olan Budist öfkeli tanrıların adı varlıklar. Mutluluğu ve boşluğu temsil ederler.

Hesychazm: Bir Katolik Ortodoks mistik dua geleneği.

Higgs Bozonu Parçacığı: Aslında bir temel parçacık olan elektromanyetik alan ve sıfır olmayan bir sabit değere sahiptir.

Himalaya Bonfilesi: Tibet'teki en popüler ikinci din olan Bon, dokuz aydınlanmaya yönelik öğretim kategorileri. Himalaya Bonpo'su da denir.

Hinduizm:Dünyanın en eski dinlerinden biri; Vedik'e dayalı kutsal kitap.

Kutsal ruh:Hıristiyan üçlüsünde Tanrı'nın üçüncü ve "hayalet" yönü. bu diğerleri baba Tanrı ve İsa Mesih'tir; Kutsal Ruh, Yahudi dininde ve Eski Ahit'te dişil bir ruhtur.

Homeopati: Doğal maddelerin dakika dozları ile hastalığın tedavisi bu normalde hastalık semptomlarını üretir.

hormonlar: Etkileyen doğrudan kana salgılanan kimyasal haberciler vücut fonksiyonlarının farklı yönleri.

Hridaya Çakra:*Deniz*Hrit Çakra

Hrit Çakra: Anahata (dördüncü) çakranın altındaki ikincil bir çakra, ruhumuzun en derin isteklerinin gerçekleşmesini sağlar.

Ida Nadi: Sol tarafında yaşam enerjisi sağlayan Hindu enerji kanalı vücut.

İnkalar: En büyüklerinden birini oluşturan bir Güney Amerika Kızılderili halkı dünyadaki imparatorluklar.

Hindistan: Hindu yağmur ve fırtına tanrısı.

İndu çakrası:*Deniz*soma çakra

Indus Vadisi:İndus Nehri'nin verimli taşkın ovası üzerindeki alan 5500'e kadar desteklenen yaşamM.Ö..

Sezgi: Paylaşılan süptil aracılığıyla bilinmeyeni bilme yeteneği bilgi.

İyon: Fazla veya eksik elektronları olan bir atom veya molekül.

iyonlaşma: Bir atom veya molekülün kaybettiği veya kazandığı süreç elektronlar.

İslâm:İslam dini, Allah'ın Peygamberi Muhammed aracılığıyla vahyedildiği şekliyle tek tanrılı bir inançtır.

Jiva: Ruh veya canlı varlık. **Jivatman:**Bireysel ruh veya öz. **Jnana Çakra:***Deniz*Guru Çakra

Jnanendryiya: Duyu organları. **Jnani:**Kendini gerçekleştirmiş; idrak edilen ruh. **Yahudilik:** Yahudilerin tek tanrılı dini.

Kabala: Hem manevi hem de büyülü eski bir Yahudi geleneği.

Kala:"Zaman" anlamına gelen Sanskritçe bir kelime kala, yaygın bir enerjiye veya yılan veya yılan için bir kelime olabilir, bu durumda geçmişi, bugünü ve geleceği temsil eder.

Kalaçakra: Zaman döngüleri. Kalachakra tantra sistemi salıverilmeyi sağlar "karma rüzgarlarından" veya zamanın etkilerinden.

Kali: Hindu zaman, kıyamet ve ölüm tanrıçası; siyah tanrıça.

Kalpataru:*Deniz*Hrit Çakra **Kama:***Deniz*trikona

Kamadhenu Çakra: Ajña (altıncı) çakra ile ilgili ikincil bir çakra, şeklinde hayvanların çeşitli yönleriyle tasvir edilmiştir. "Dilek veren inek" olarak adlandırılır.

Kama Manas: Manaların veya aklın alt kısmı; malzemeye ilgi duymak şeyler.

Kama Rupa: Arzularımızı, aşklarımızı ve nefretlerimizi tutan “arzu bedeni”.

Kameshvara Çakra: Ajña (altıncı) çakra ile ilgili ikincil bir çakra, Kamadhenu'nun hemen üzerinde yer almaktadır.

Kanda: Muladhara (birinci) çakranın bir kısmı (bazen bir tüm nadilerin aktığı muladhara'ya ikincil çakra).

Karma: Bir kişinin bu ve önceki yaşamlarındaki eylemlerinin toplamı, onların kaderini belirler.

Karmendriya: Eylem organları.

Keşmir Şivizmi:Şamanizm ekollerinden biri olan şamanist ve doğada tantrik.

Kim: Japonca yaşam enerjisi anlamına gelen kelime.

Kirlian Fotoğrafçılığı: Aurik'i aydınlatabilen bir fotoğraf tekniği alan.

Düğüm:*Deniz*Granthi

Koşalar: Cildin dış tabakasından deriye doğru hareket eden enerjik kılıflar derin ruhsal çekirdek, benlik için bir çerçeve sağlar.

Krişna:Çeşitli kimliklerde görünen popüler Hindu tanrısı.

Krkara Vayu: Beş alt hayati yaşam gücü veya enerjisinden biri (pranalar); kulplar hapşırma, susuzluk ve açlık.

Kshetram: Bir çakranın tetik noktalarının vücudun ön tarafındaki yansımaları.

Kula Yolu:"Yol olmayan bir yol" tantrik yoga geleneği. Bu gizli bir yol olarak kabul edilir.

Kundalini: Shakti olarak da bilinen, ilahi bir şekilde ilham alan kadınsı yaşam enerjisi. A aydınlanma sistemi, kundalini'nin veya ilahi dişil enerjinin çakralar yoluyla omurgadan yukarı doğru yükselmesini içerir.

Kurma Vayu: Beş alt hayati yaşam gücü veya enerjisinden biri (pranalar); yönetir gözlerin yanıp sönmesi.

Lalana Çakra: Yumuşak üst damakta bulunan "gizli çakralardan" biri. Sisteme bağlı olarak bindu viserga veya soma çakradan alınan amrita'yı depolar, damıtır ve vücutta dağıtılmak üzere vishudha çakraya gönderir. (Talu ve talana çakrası da denir.)

Lalata Çakra: Ajña'nın hemen üzerinde bulunan “gizli çakralardan” biri (altıncı) sisteme bağlı olarak çakra veya alın üzerinde. Güçlendiğinde, kaderimizi değiştirmemize yardımcı olur. (Talata çakra da denir.)

Latife: Tasavvuf dininde çakraya benzeyen ince bir organ veya merkez.

Lemurya:Büyük Tufan'dan önce gelen eski uygarlık, doğa ile barış ve birlikte yaşama.

Ley Hatları: Genellikle coğrafi yerleri hizalayan yeryüzünde bir fay hattı ilgi, antik anıtlar gibi.

Hafif vücut:Yüksek seviyede titreşen süptil bir enerji bedeni.

Dilim: Bir "tanrı işareti" veya kozmosun özü; ayrıca çakranın içinde bir başlık Kundalini yükseldikçe kırılması gereken sistem.

Dilim: Shiva ile ilgili bir sembol; bir "tanrı işareti".

Kilitler:*Deniz*Granthi

Logolar:"Kelime" anlamına gelir, genellikle Tanrı ile eş anlamlıdır.

Konum:“Sanskritçe'de Dünyalar ”; altında birçok loka veya dünya var. muladhara (birinci) çakra.

Lotus: Bir nilüfer; çakralar nilüferlere benziyor.

Makrokozmik Yörünge: Chi'yi hareket ettiren bir Taocu enerji yetiştirme tekniği kollardan ve bacaklardan geçen enerji yolları boyunca (mikroskobik yörüngenin bir uzantısı olarak).

Manyetizma: Elektriksel hareketin ürettiği fiziksel fenomen

şarj etmek.

Mahabharata: Ramayana ile birlikte, iki büyük Sanskrit destanından biri Hindistan şiirleri.

Mahanada: Sahasrara ile ilişkili ikincil bir çakra (yedinci) çakra. Adı "harika ses" anlamına gelir.

Mahayana Budizmi: Bir dizi Budist tantra için bir şemsiye okullar.

Manas Çakra: Ajña (altıncı) çakra ile ilişkili ikincil bir çakra. **mana:** Düşünen zihin.

Manasik Düzlem:Düşünceler ve bilişlerden oluşan ametafizik düzlem.

Mandala: Hindu ve Budist'te evreni temsil eden geometrik bir figür sembolizm.

tezahür:İsteneni çekme sanatı; süptil enerjiyi transfer etmek fiziksel enerjiye dönüşür.

Manipura Çakra:Üçüncü veya solar pleksus Hindu çakrası. **mantra:** Meditasyona yardımcı olmak için tekrarlanan ses veya kelime.

Marma Noktası:Vücutta iki veya daha fazla dokunun birleştiği nokta. Biraz marmaniler de çakralardır.

Matrika Çakra:Tüm temel seslerin veya harflerin birleşimi;*Deniz* Matrika sesleri. Bunlar, düşünce ve konuşmanın arkasındaki süptil güç olarak hizmet eden bir ses gücü oluşturur.

Matrika Sesleri:"Anne "omdan çıkan ve çakra ile ilgili sesler seviyeler. Her biri belirli bir harfle ilişkilendirilir.

Maya: Yaratılışı gösteren enerji. Sanskritçe kelime "enerji" anlamına gelir. hem de "illüzyon".

Mayalar: Mezoamerika'nın klasik bir uygarlığı.

Tıp Buda: Buda'nın yüzü yüce bir şifacı olarak hizmet eder.

Tıp Çarkı: Her biri belirli bir yere sahip dört yönden oluşan bir daire. yaşam aşamalarını, nitelikleri, elementleri, hayvanları ve daha fazlasını temsil eden enerji.

Meditasyon: Derin ve derin barış durumu; zihin olduğunda ortaya çıkar sakin ama uyanık.

Zihinsel Düzlem: Ametafizik düşünce düzlemi.

meridyenler:Vücutta chi veya hayati enerji taşıyan ince enerji yolları. **Merkabah:** İnsanları daha yüksek rehberlik durumlarına bağlayan ilahi bir hafif araç.

Mesmerizm: Franz Mesmer'in sözel olmayan yöntemleri kullanan terapötik sistemi vücudun enerji alanını etkilemek için trans benzeri bir durum yaratmak için bakışlar, vuruşlar ve diğer yöntemler gibi eylemler.

Mikrokozmik Yörünge: Chi'yi hareket ettiren bir Taocu enerji yetiştirme tekniği vücuttaki enerji yolları boyunca.

Ming Erkekler Çakrası:*Deniz*Yaşam Kapısı

Küçük Çakralar:*Deniz*İkincil Çakralar:

Mokşa:*Deniz*Nirvana

Ay: Tanrı'nın doğrudan gücü kavramı. Bir kişinin monad'ı benliktir Tanrı'nın bedeni içinde.

Monadik Düzlemler: Daha büyük düzlemleri çevreleyen ametafizik düzlem; en kutsal ruh, ruh üstü veya monadik benlik burada bulunur.

mudra: Daha yüksek enerjileri veya etkiyi çağırmak için kullanılan sembolik bir el hareketi ruh hali veya vücut.

Mukta Triveni:ajña'da üç ana nadinin buluşması; bir yer kurtuluş.

Muladhara Çakra:İlk olarak, kök veya temel Hindu çakrası. **Hiç bir şey:**Nedensel titreşim. **Nadicakra:***Deniz*kanda

Nadi:Vücuttaki süptil enerji kanallarının adı, kundalini ve prana. İda, pingala ve sushumna önemli olanlardır.

Naga Vayu: Beş alt hayati güç veya enerjiden biri (pranalar); denizaşırı geğirme ve farkındalığın artması.

Nahuatl: Mezoamerika'ya özgü halklar grubunun bir üyesidir. Aztekler; aynı zamanda onların dili.

Nazca Çizgileri:Güney Peru'daki antik ve büyük jeoglifler dizisi.

Neoplatonizm: Platonik felsefeden büyük ölçüde etkilenen amodern felsefe gelenek.

Nefilim:İncil perspektifinden bakıldığında, "Tanrı'nın oğulları"nın zürriyeti, "Havva'nın kızları" ile çiftleşti. Bazen düşmüş melekler olduğu düşünülür.

Pleksus siniri: Birbiriyle kesişen sinirlerin dallanan ağı.

Gergin sistem: Siniri ileten sinir hücreleri ve liflerinden oluşan bir ağ dürtüler. Sinir sisteminin ana bölümleri şunlardır: otonom, enterik, parasempatik, periferik, somatik ve sempatik sinir sistemleri;*Deniz* kendi sözlük girişi için her parça adı.

Nöron:Özel bir sinir dürtüsü; bir sinir hücresi.

Nöropeptitler:Nörotransmiterler olarak görev yapan herhangi bir bileşik grubu ve kısa zincirli polipeptitler. Genellikle duygularla ilgilidir.

Nörotransmitterler: Yanıt olarak bir sinir lifinin sonunda salınan kimyasallar bir sinir dürtüsüne. İtkisinin başka bir yapıya aktarılmasına neden olur.

Yeni Çağ Hareketi:sırasında başlayan Batılı manevi hareket 1970'lerin sonlarında ve asırlık ezoterik felsefeleri ve uygulamaları içerir.

Yeni Düşünce Hareketi: Bir on dokuzuncu yüzyıl ruhani hareketi zihnin gücünü vurgular.

Newton Kanunları: Isaac Newton'un üç hareket yasası, Evrendeki nesnelerin hareketi.

Nirvana Çakra: Başın tepesinde bulunan bir çakra. Bazı sistemler onu brahmarandhra çakra ile ilişkilendirin.

Nirvana-kala: Kundalini'nin emildiği enerjik alan ve bir samadhi veya daha yüksek bir durum yaşar.

Nirvana: Budizm'de aşkınlık hali; kurtuluş. **Nirvanik Uçak:**En yüksek insan yönünün metafizik düzlemi. **Niyamalar:**Yoganın sekiz kolunun ikinci kolu; bunlar içsel uygulamalardır.

Yerel olmama: Nesnelerin birbirlerinin durumları veya etkileri hakkında bilgi sahibi olma yeteneği uzaktan da olsa birbirinize.

çekirdek: Bir hücrenin merkezi.

Odik Kuvvet: Baron Karl von Reichenbach tarafından tarif edildiği gibi hayati enerji.

Hakkında (Aum): En önemli Hindu sesi; kaynaklandığı söyleniyor Evren.

omfalolar: Yunan mitolojisine göre dünyanın göbeğini temsil eden yuvarlak bir taş.

Orenda: Iroquoiler arasında yaşam enerjisi.

Orgon: Wilhelm Reich tarafından önerilen evrensel yaşam güçleri.

delikler:*Deniz*on kapı

Orishalar: Yoruba geleneğinde çakra benzeri ruhlarla da ilişkilendirilen ruhlar enerji bedenleri.

Bizimoborolarımız: Hikayesini yutan bir yılanı betimleyen dairesel bir sembol; en kundalini.

Padma: Lotus için Hindu kelimesi.

Ağrı Vücut: Eckhart Tolle tarafından önerilen enerji gövdesi.

Panchabhutalar:*Deniz*Buttalar

Bindu için: Birleşik Shakti ve Shiva'yı içeren süptil enerji; Ayrıca diğer isimlerin yanı sıra Para Brahman ve Supreme Bindu olarak adlandırılır.

Paranirvanik Uçak: Nirvana'nın ötesinde olan ve hiçbir değeri olmayan metafizik düzlem. çakralar; bazen monadik düzlem olarak adlandırılır.

Parasempatik sinir sistemi: Otonomun üç bölümünden biri gevşeme özellikleri nedeniyle genellikle dinlenme ve sindirim sistemi olarak adlandırılan sinir sistemi.

Geçmiş Yaşamlar:*Deniz*Reenkarnasyon

Patates:Dünyanın altında yer alan evrenin yedi alt bölgesi Hindu mitolojisi.

Peptitler: Bir zincire bağlı iki veya daha fazla amino asitten oluşan bir bileşik.

Perikarp: Meyvenin olgunlaşmış yumurtalık duvarından oluşan kısmı; içinde çakra ilacı, perikarp nilüfer ile ilgilidir.

Periferik sinir sistemi: Beyin ve omurilik dışındaki sinir sistemi kordon.

Foton: Temel ışık birimi, dalga ve parçacık.

Fiziksel Uçaklar: Malzemeyi oluşturan metafizik varoluş düzlemleri Dünya.

Fiziksel: Beş aracılığıyla bilinen ölçülebilir ve nispeten yoğun enerji duyular.

Pingala Nadi: Sağ tarafı ile ilgili Hindu süptil enerji kanalı gövde.

Platonik Katılar: Platon'a göre evreni oluşturan beş şekil: tetrahedron, küp, oktahedron, dodekahedron ve ikosahedron.

Uygulama: Yaşamın temel substratı.

Prakritik Uçaklar:HP'deki kozmik uçakların en düşüğü olan metafizik düzlemler Blavatsky'nin kozmolojisi.

Prana:Tüm canlıları ve maddeyi oluşturan yaşam gücü. Prana da hareket eder vayus (hayati rüzgarlar) olarak vücutta belirli şekillerde.

Pranalar: Nefesin yönleri;*Deniz*Prana vayu.

Pranava: Kozmik ses veya om.

Prana Vayu:Göğüs bölgesinden yayılan enerji akışı (prana).
Üçüncü gözde ortalanır. İçeri ve yukarı doğru hareket eder, gözleri ve beyni besler. Vücudun yiyecek ve düşünceler de dahil olmak üzere maddelerden ihtiyaç duyduğu şeyi alma yeteneğini çalıştırır. Bu vayu diğer dört vayuyu besler.

Prana Vayus: Prana'nın (yaşam gücü) işlevlerinin beş hareketi
nefes şekli veya hayati rüzgarlar (vayu). Beş prana vayus, her biri vücudun farklı bir bölümünü yöneten prana, apana, samana, udana ve vyana'dır;*Deniz* her vayu kendi sözlüğü girişi için.

Pranayama: Nefes egzersizleri.

Pranik Şifa:Vücudun enerjisini dengeleyen sistematik bir şifa uygulaması
süreçler.

Pratyahara: Patanjali'nin Ashtanga yogasının sekiz aşamasındaki beşinci element; Budist Kalachakra'nın altı dallı yogasında da belirtilmiştir. Duyuların geri çekilmesi olarak bilinir.

Birincil hücre:Döllenmeden sonra birincil bir hücrenin geliştiği teorisi
yaşam yolumuzun tüm bileşenlerini barındırır.

Prithivi: Bir Hindu tanrısı.

Prithvi (ayrıca Prithivi):"Dünya"nın Sanskritçe
adı. **Proton:**Pozitif yüklü parçacık.

Pukios:İnka enerjisindeki çakralara eşdeğer ince enerji bedenleri
sistem.

Puranalar:Çeşitli tanrıları hikayeler yoluyla öven antik Hindu metinleri.

Purusa: Benlik.

Purusha: Kozmik adam.

Çigong:Çinli bir fiziksel egzersiz ve nefes sistemi.

Qollahuayalar: Bedeni dikey olarak anlayan bir And topluluğu
üzerinde yaşadıkları dağlarla karşılaştırılabilir katmanlı kanal sistemi.

Miktar: En küçük enerji birimleri.

Kuantum Dolanıklığı:İki veya daha fazlasının olduğu mekanik olmayan bir fenomen nesneler bir kez bağlandıklarında, ayrılsalar bile birbirlerini etkilemeye devam ederler.

Kuantum fiziği:fiziksel fenomeni inceleyen bir fizik dalı mikroskobik seviye.

Quetzalcoatl: Amezoamerikan tanrısı, adı Nahuatl dilinde "tüylü yılan" anlamına gelir.

Gökkuşağı Gövdesi: Bir gerçekleşme veya aşkınlık düzeyi.

Rajalar: Enerji ve eylemin gücü.

Ramayana: Mahabharata ile birlikte, Sanskritçe iki büyük destandan biri eski Hindistan şiirleri.

Işınlar:*Deniz*Yedi Işın

Kırmızı Şapka Geleneği: Tibet Budizmi'nin bir mezhebi, genellikle Himalaya Bon.

Refleksoloji: Rahatlatmaya dayalı sorunları tedavi etmek için kullanılan bir masaj sistemi ayaklar, eller ve kafadaki refleks noktaları.

Reiki: Evrensel enerjiyi kanalize etmeye dayalı bir şifa tekniği.

Reenkarnasyon: Bir ruhun yeni bir bedende yeniden doğuşu.

Riddhiler: Siddhiler mistik güçler olsa da, riddiler genellikle güçlerdir. refah ile ilişkilidir.

Rig Veda: Vedik yazının dört ana kitabından biri ve en eskisi. **Rishiler:**

Vedik yazıları ortaya çıkaran eski Hindistan'ın görücüleri.

Gül-Haççılık:tarafından başlatılan felsefi ve mistik bir gizli topluluk Christian Rosenkreuz.

Ruah: Kutsal Ruh'un kadınsı adı.

Rudra Granthi: Manipura (üçüncü) çakradan enerji akışını engeller yukarı.

Rudra: Hindu tanrısı Shiva'nın bir formu. **Sadhanalar:**

Günlük manevi bir uygulama. **Sahasrara Çakra:**Taç veya

yedinci Hindu çakrası. **Sahmita:**Bir mantra koleksiyonu.

Samana Vayu:Vücudun çevresinden enerji akışı (prana)

Merkez. Yiyeceklerden duygulara kadar tüm maddelerin sindirimini ve asimilasyonunu yönetir.

Aynı Veda: Vedik yazının dört ana kitabından biri olan ve tamamen ayinle ilgili.

Samadhi:*Deniz*aydınlanma

Samsara:*Deniz*Reenkarnasyon

Sanskritçe: Hindistan'ın eski Hint dili. **Saptarishiler:**

Yedi bilge (rishi) Vedalarda övüldü.

Saraswati Nehri: Eski Sanskritçe metinlerde bahsedilen ana nehirlerden biri.

Satva: Uyumun gücü.

Mühürler: Doğru yerleştirildiğinde çakralarla ilgili lensler enerjik kuvvetlerin kontrolü.

İkinci Beyin:*Deniz*Gergin sistem,Enterik sinir sistemi

İkincil Çakralar:Küçük çakralar.

Altın Çiçeğin Sırrı:Meditasyon hakkında bir Taocu kitap. **Gizli bir yerde:**Bazı tantrik enerji sistemlerinde, "büyük mutluluk çakrası".

Gizli: Tasavvufta Allah veya Allah ile birliğin gizli yeri. **Tohum Sesleri:**

*Deniz*bija

Duyu organları: Sanksrit'te beş duyu vardır: işitme, dokunma, görme, tat, ve koku. Beş duyu organı, bu duyularla ilgili organlardır.

Sefirot: Kabala'da sefirot on nitelik veya yayılımdır. Sonsuzluğu çevreleyen; onlar sonludan sonsuzluğa dönüşün bir aracıdır.

Yedi Asya Kiliseleri: Yeni Ahit kitabında adı geçen kiliseler Vahiy; sadece binalar değil, aynı zamanda daha yüksek idealleri temsil ederler.

Yedi Işın: Birçok kültürde enerjik ışınları düşündüren okült bir kavram büyüye yakın formülasyondan oluşan; bunlar doğada evrenseldir.

Seks Çakrası: Genellikle göbek, sakral veya ikinci çakra için kullanılan terim.

Şaktalar: Hinduizm'deki formlarından birinde Tanrıça'nın Hindu adanmışları.

Şakti: Birçok şekil alan Hindu tanrıçası; kundalini ile karşılaştırılabilir, ilkel kozmik güç.

Şaktipat: Birinden manevi enerji veren Hindu ve tantrik kavramı kişiden diğerine.

Şaktona: Hinduizm'de erkeğin birliğini temsil eden bir sembol ve kadınsı formlar.

Şamanizm:Dünya çapında uygulanan en eski şifa şekli; en şaman "rahip / şifacı" dır.

Şambala: Orta Asya'da herkesin zevk aldığı efsanevi bir krallığın adı uyum ve refah.

Şen:Çin düşüncesinde, bir kişinin ruhunun manevi unsuru.

Shiatsu:noktalara baskı uygulanan bir Japon terapisi şeklidir. vücut.

Shiva Lingam: Hindu tanrısı Shiva'nın ibadet için kullandığı bir temsilcisi, genellikle yaratıcılığa ve bilince atıfta bulunur.

Shiva Samhita: Shiva'dan eşine yazılmış yoga üzerine Sanskritçe bir metin, Parvati.

Şiva: Hindu mitolojisinde Tanrı'nın birincil biçimi.

Şruti: Saygın bir Hindu metninin ilahi vahyin bir ürünü olduğu söylenir.

Siddhiler: Aydınlanma veya birleşme üzerine harekete geçen ruhsal armağanlar Sahasrara (yedinci) çakrada Shakti ve Shiva.

Gümüş Kordon: Ruhu bedene bağlayan ince bir enerji kordonu veya ipi hayat boyunca.

Smitri:İnsanlar tarafından yazıldığı söylenen Hindu metni, genellikle yansımalar veya shruti'nin hatıraları (kutsal olarak vahyedilen metinler).

Soma Çakra:ajña (altıncı) çakra ile ilişkili ikincil bir çakra on iki ila on altı yapraklı, hilalli bir mavi-beyaz nilüfere benziyor. Ay, aslında Kamadhenu'dan akan vücut için nektar (soma veya amrita) kaynağıdır.

Soma Nektarı:*Deniz*Amrita

Somatik Sinir Sistemi:Gönüllü sinir sistemi olarak da adlandırılan, vücut hareketlerinin gönüllü kontrolü ile ilişkili periferik sinir sistemi.

şarkı hattı: Ayrıca rüya görme yolu, kara boyunca ince bir enerji izi olarak da adlandırılır.
bu ruhsal bir rotayı işaretler.

Ses Taşıyıcılar: Hindu mitolojisinde, genellikle hayvansı olan varlıklar, bir ruhsal alemlerden fiziksel gerçekliğe evrensel ses.

Ruhtan Ruha:Çakranın güvenli kullanımını sağlamak için geliştirdiğim bir teknik
tıp teknikleri.

ruhçuluk: Fiziksel olmayan varlıklara veya ruhlara olan inanç.

Yıldız Kökenleri:İnsanlığın aslen yıldızlardan geldiği inancı.

Kaleler: Engellere neden olan fiziksel veya süptil enerji blokları
sağlık.

İnce Enerji Anatomisi:İnce enerji taşıyan yapılar. Var
bu tür üç yapı: enerji cisimleri, enerji kanalları ve enerji alanları.

İnce Enerji: Kuantum düzeyinde veya farklı şekillerde titreşen bilgi
görünüşte doğal yasayı büker veya uzatır; psişik ve ruhsal enerji olarak da
adlandırılır. Bu ruhsal veya psişik enerji ölçülemez kabul edilir, ancak tüm fiziksel
gerçekliğin temelini oluşturur.

Subtranspersonal Çakralar: Kişilerarası veya vücut dışı çakralar bulunur
ayakların altında.

tasavvuf: Sufilerin İslam'a dayalı mistik sistemi.

Sukshma Sharira:İnce vücut. **Yüce Bindu:***Deniz*Para
Bindu **Surya Çakra:***Deniz*Hrit Çakra

Sushumna Nadi: Omurga ile ilişkili ana nadi.

Vecize: Sanskritçe literatürde bir kural veya aforizma; ayrıca bir Budist veya Jain
kutsal kitap.

Svadhisthana Çakra:İkinci veya sakral Hindu çakrası.

Sempatik sinir sistemi: Aynı zamanda otonom sinir sisteminin bir parçası
parasempatik sinir sistemini içerir. Uçuş, dövüş veya donma tepkisini
etkinleştirir.

Tai Chi: Gevşeme sağlamak için süptil enerjiyi dağıtan bir Çin egzersizi
ve şifa.

Talana Çakra:*Deniz*lalana çakra **Talu**

Çakra:*Deniz*lalana çakra **Tamalar:**

Karanlığın ve eylemsizliğin gücü.

Yatak şiltesi: Sanskritçe'de beş duyu algısı vardır; ten rengi şilteler ince dış çevreyi algıladığımız bu duyuların (işitme, dokunma, görme, tat ve koku) öğeleri.

Tantra: En geç Hindistan'da ortaya çıkan bir meditasyon ve ritüel tarzı. beşinci yüzyılADDoğu dünyasının çoğunu etkileyen ve hem Hinduizm hem de Budizm ile ilgili. Amaç genellikle fiziksel dünyayı kabul etme yoluyla aydınlanmadır.

Tantralar: Tantra ile ilgili Hindu, Budist ve diğer mistik metinler.

Tantra Tarikatları: Siyah tantra da dahil olmak üzere çeşitli tantra biçimleri (zihinsel seks sırasında projeksiyon), sol yol (tabuları yıkmakla ilişkili tantra uygulaması), sağ yol (hayırsever büyüyle ilişkili tantra uygulaması) ve beyaz tantra (bir tür cinsel simya cinsel enerjileri ruhsal bir egzersiz olarak kullanırken).

Tantrik Budizm: Tantrik ile özdeşleşme yoluyla aydınlanma anlamına gelir tanrılar. Tibet Budizmi ve Vajrayana Budizmi olarak da adlandırılır.

Tantrika: Tantra'nın takipçisi.

Tao:Çin felsefesinde, Tao, tasavvufun altında yatan mutlak ilkedir. Evren. Dişil ve eril enerjilerin ve harmonik düzenin dengesini içerir.

Taoculuk: Uyum içinde yaşamayı vurgulayan felsefi bir Çin geleneği Tao ile.

Tarot: Falcılık için kullanılan oyun kartları.

Tatvalar: Sanskritçe bir kelime bir gerçeği temsil eder; gerçekliğin bir unsuru veya yönü tanrının bir yönü olarak düşünülür.

On Kapı: Kulak veya ağız gibi vücuda açılan açıklıklar.

Teosofi Cemiyeti:araştırmak için 1875 yılında kurulmuş bir örgüt. Evrenin ve insanlığın doğası.

Theravada Budizmi:vurgulayan baskın bir Budizm biçimidir. Tripitaka (bkz.tripitaka) ve Dört Asil Gerçek veya Budist öğretilerinin özü.

Üçüncü göz: Ajña ile ilgili durugörü algısı için bir isim (altıncı) çakra.

Düşünce biçimleri: Egodan veya insanlıktan gelen süptil bir enerji inanç dizisi. Bilinçli veya bilinçsiz olarak inşa edilmişlerdir, başkalarını etkilerler; biz de başkalarının düşünce biçimlerinden etkileniriz.

Üç Mücevher:*Deniz*Üç Hazine

Üç Hazine: Budizm'in tüm biçimlerinin temeli. Bunlar Buda, dharma ve Buda'nın önünde eğilme veya onu takip etme.

Tibet:Büyük manevi geleneklere sahip uzak ve çoğunlukla Budist bir bölge.

Tibet Bonosu:*Deniz*himalaya Boncuğu **Tibet Budizmi:***Deniz*Tantrik Budizm

Burulma Alanları:hızından daha hızlı hareket eden belirgin süptil enerji alanları ışık ve potansiyel olarak süptil enerjinin fiziksel gerçeklik üzerindeki etkilerini açıklar.

Torus: Enerjik hareketleri tanımlayan halka görünümlü bir şekil, örneğin kalbin şekli, bir çakranın şekli veya süptil enerjilerin fiziksel dünyaya hareketi.

Geleneksel Çin Tıbbı (TCM):İnce bir enerji temelli şifa sistemi Çin'de yaklaşık beş bin yıl önce icat edildi.

Kişilerarası Çakralar: Bedensel yerin ötesine uzanan çakralar çakralar, başın üstünde (ve daha yüksek frekansta) ve ayakların altında (veya daha düşük frekansta) çakraları içerir.

Trataka:Göze bakma alıştırmaları.

Hayat Ağacı:Dünya çapında ilişkiyi gösteren ortak bir motif gökler, insanlar ve yer arasında.

Üçlü: Hindu kozmolojisinde, evren veya onun bir bölümü. İçinde nesil, dünya üç dünyadan yapılmıştır: cennet, dünya ve alt dünya (ki bu daha da alt bölümlere ayrılır).

Trikona:Üçgen anlamına gelen Sanskritçe bir dünya. Farklı pozisyonlar farklı nitelikler.

Trikuti (veya Tripatha Sthana): Kaşlar arasındaki boşluk kabaca ajña (altıncı) çakranın alanına karşılık gelir.

Trimurti: Hindu'da üç ana tanrı vardır: Brahma, Vişnu ve Şiva. Evrendeki güçleri temsil eder: yaratmak, sürdürmek ve yok etmek.

Tripitaka: Sanskritçe'de "üç sepet" anlamına gelen ve Budist yazıtları.

Triveni: Hindu geleneğinde, kutsal bir nehir oluşturan üç nehrin birleştiği yer. yer. Burada kişi günahları yıkayabilir ve kendini yeniden doğuş döngüsünden kurtarabilir.

Tsubo Puanları:Vücuttaki enerjik basınç noktaları için Japonca bir kelime.

Tümör: Tibet Budizminde içsel ateş; ısı vücudun şeklini değiştirebilir sıcaklık ve zihin.

Udana Vayu: Boyun ve baş çevresinde dairesel bir enerji akışı (prana). Konuşmayı, kendini ifade etmeyi ve kendini geliştirmeyi yönetir.

Upanişadlar: Sanskritçe yazılmış bir dizi Hindu kutsal kitabı Vedalar hakkında açıklama yapın.

Vakum: Kuantum alan teorisinde bir boşluk, mümkün olan en düşük enerji. Hiçbir fiziksel parçacık içermez, yine de fiziksel tezahürleri tetikleyebilen sanal parçacıklar içerir.

Vahana:*Deniz*Ses Taşıyıcılar

Vajra Gövdesi:Sıradan beden üzerindeki ruhsal uygulamanın nihai sonucu, saf ve maddi olmayan bir beden haline gelebilir.

Vajrayana Budizmi:*Deniz*Tantrik Budizm

Vayus: Hayati nefesler, rüzgarlar veya yaşam güçleri;*Deniz*Prana Vayu:.

Vedanta: Upanishads doktrinine dayanan bir Hindu felsefesi. **Vedalar:**Doğu Hindistan'ın eski kutsal kitabı.

vizerga: Bindu viserga olarak da adlandırılan, başın arkasında bulunan ve Amrita'yı vücut sistemi aracılığıyla dağıtılmak üzere vishuddha'ya bırakır. Bazen indu çakra veya soma çakra olarak adlandırılır; ayrıca sahasrara (yedinci) çakra ile de ilişkilidir.

Vishnu Granthi: Ajña (altıncı) çakranın ötesindeki enerjinin takibini engeller.

Vishuddha Çakra: Boğaz veya altıncı Hindu çakrası.

Hayati Vücut: Eterik beden için başka bir isim;*Deniz*Eterik Bedenler.

Hayati Nefesler:*Deniz*Prana Vayu:

canlılık: Hayatın kimyadan farklı bir kuvvete bağlı olduğu teorisi veya fiziksellik.

Canlılık Küresi: Yaşam gücü taşıyan yedi atomdan oluşan bir form.

Vivaxis: Bir kişiyi bulunduğu yere bağlayan göbek benzeri süptil bir enerji kordonu. doğum.

Vrittis: Sanskritçe'de, bilincimizi etkileyen zihin değişiklikleri.

Vyana Vayu:Vücudun merkezinden vücuda enerji akışı (prana) çevre. Dolaşımı yönetir.

Weidjat: Horus'un Gözü, eski bir Mısır koruma, güç sembolü, ve iyi sağlık.

Rüzgarlar (Maruts): Hayati hava veya nefesler; marutlar, tanrılar şeklinde fırtına ve hava;*Deniz*Prana Vayu:.

Yajur Veda: Hinduizmin dört ana Vedik kanonik metninden biri, tören ve kurban amaçlı ayin içeren.

Yamalar: Kendi kendini düzenleme kuralları, Patajali'nin sekizincisinin ilk uzuvları olarak kabul edildi. yoganın uzuvları.

Yang:Çin felsefesinde evrenin aktif erkek prensibi. **Yantra:**Tantrizmde meditasyona yardımcı olan geometrik bir tasarım veya nesne. **Sarı Şapka geleneği:**Gelug geleneği ile ilgili bir Budizm mezhebi.

Yin Yang: Evrenin erkek ve dişi ilkeleri arasındaki denge Çin felsefesinde.

Yin:Çin felsefesinde evrenin aktif kadın ilkesi.

Yoga: Genellikle nefes kontrolünü içeren ruhsal ve çileci bir disiplin, meditasyon, duruşlar (asanalar) ve daha fazlası, fiziksel, duygusal ve ruhsal refahı teşvik eder.

Yogi: Yogada yetkin bir kişi; manevi bir lider.

Yoni: Kundalini'nin dişi enerjisi, bir üçgen olarak temsil edilir. çakralar.

Yugalar: Hindu geleneğinde çağlar veya çağlar. **Zerdüştçülük:**Zerdüşt tarafından kurulan bir din;*Deniz*Zerdüştlük. **Cümleler:**Lotus pozisyonunda yapılan Zen meditasyonu.

Zen:değerini vurgulayan bir Japon Mahayana Budizmi okulu. meditasyon ve sezgi.

Sıfır Noktası Enerjisi:Sıfır noktası alanı için başka bir ad;*Deniz*Vakum.

Zerdüştlük: Altıncı yüzyılda Zerdüşt tarafından kurulan Amonoteist din YüzyılM.Ö..

[içerik]

SON NOTLAR

Bölüm 1

Bölüm 1

1. Vanna Bonta, *Uçuş: Bir Kuantum Kurgu Romanı* (New York: Meridyen Evi, 1996).
2. "İnsan Çakra Sistemi" http://www.rickrichards.com/Chakras.htm.
3. Yenilik Teknolojileri ve Enerji Tıbbı, "Auraları ve Biyoenerjileri Anlamak", *RFI Teknik Kılavuzu*, 2002, http://www.itembioenergy.com/infocenter/UnderstandAuras.pdf.
4. JM Berger, "The Long, But Uncertain, History of the Chakras," Quantum Chakras, 2005, http://chakras.egoplex.com/chapter1.html.
5. Anne Lamott, *Yolculuk Merhametleri: İnanç Üzerine Bazı Düşünceler* (New York: Anchor Books, 2000), 126.
6. John C. Baez ve John Huerta, "Sicim Teorisindeki En Garip Sayılar" *Bilimsel amerikalı* (4 Mayıs 2011): 60–65. PDF versiyonu: http://math.ucr.edu/home/baez/octonions/strangest.pdf.
7. Matt Williams, "A Universe of 10 Dimensions," 10 Aralık 2014, http://www.universetoday.com/48619/a-universe-of-10-dimensions/.
8. Richard Gerber, Dr. *Titreşim Tıbbı*, 3. baskı. (Santa Fe: Bear & Company, 2001), 128.
9. "Sounds and the Chakras," Chakra Vortex of Light, http://home.comcast.net/~chakra_system/sound.html.
10. Bill Francis Barry, "Sanskritçe ve Çakralar: Altı Birincil Çakrada 50 Harf ve 50 'Yaprak'ın Kesin Korelasyonu", http://www.mantravijaya.com/uploads/1/0/9/0/10908678/sanskrit_and_the_ch (alındı 10/30/14).
11. "Sanskritçe — Tanrıların Dili: Sanskritçe Nedir?" http://www.atmainstitute.org/sanskrit.htm (10/30/14 alındı); "A Tribute to Hinduism: The Book," http://www.hinduwisdom.info/Sanskrit.htm (11/10/14 alındı).
12. Robert Nadeau ve Menas Kafatos, *Yerel Olmayan Evren* (New York: Oxford University Press, 1999), 4.

13. F. David Peat, “Doğada ve Bilişte Yersizlik”, Kaynakça / Denemeler. http://www.fdavidpeat.com/bibliography/essays/natcog.htm (11/10/14 alındı).

14. Muhterem Cassandra Anaya, “The Chakras,” http://circle-oflight.com/Chakras/ (erişim tarihi 11/10/14).

15. Cyndi Dale, *Kundalini: İlahi Enerji, İlahi Yaşam* (Woodbury, MN: Llewellyn Yayınları, 2010), 17-20; “The Chakras,” The Universal Mind Organisation, http://www.universal-mind.org/Chakra_pages/Chakras_home.htm (11/10/14 alındı); ve Anodea Judith, "Çakra Sisteminin Tarihi", http://sacredcenters.com/historyof-the-chakra-system.

16. Arthur Avalon, *Yılan Gücü* (New York: Dover, 7. baskının yeniden basımı, 1974).

17. David Gordon Beyaz, *Yogini'nin Öpücüğü* (Chicago: Chicago Press Üniversitesi, 2003), 222.

18. Charles R. Kelley, Doktora, “Orgon Enerjisi Nedir?” Temmuz 1999, http://www.kelley-radix.org/downloads/what_is_orgone_energy.pdf (11/10/14 alındı).

19. Victor J. Stenger, “Bioenergetic Fields,” 25 Mart 1999, *Alternatif Tıbbın Bilimsel İncelemesi* 3, hayır. 1 (ilkbahar / yaz 1999), http://www.colorado.edu/philosophy/vstenger/Medicine/Biofield.html (alınan 11/10/14).

20. Beverly Rubik, PhD, “Measurement of the Human Biofield and Other Energetic Instruments”, bölüm 20 *Enerji ve Maneviyat* Lyn Freeman, Foundation for Alternative and Integrative Medicine, http://www.faim.org/energymedicine/measurement-human-biofield.html (erişim tarihi 12/3/14).

21. Thomas Alexander Bilge, *Hindu Tıp Sistemi Üzerine Yorum* (Londra: Trubner & Co., 1860), 30–31; George Thibaut, çevirmen, Badarayana Sankaracarya'nın yorumu, *Vedanta Sutraları* (Londra: Oxford, Clarendon Press, 1890), 82.

22. Gautam Chatterjee, “Panchabuta,” http://www.ibiblio.org/gautam/hind0003.htm (alınan 12/03/14); Swami Rama,*Ateş ve Işık Yolu: İleri Yoga Uygulamaları, Cilt. 1* (Honesdale, PA: Himalayan International, 1996), 81.

23. “Doğanın 5 Elementi (Pancha Mahabhuta) Nedir?” 8 Ağustos 2013, http://www.yogacurious.com/blog/whatare-the-5-elements-ofnature-panchamahabhuta/2013/08/ (erişim tarihi 12/3/14) ve “The 5 Elements of Ayurveda and Yoga, ”4 Kasım 2010, http://flowingfree.org/the-5-elements (alınan 12/3/14).

24. Shree Gorakshanath, “Teachings,” Amritnath Ashram, http://gorakhnath.org/teachings.php (erişim tarihi 12/3/14).

Bölüm 2

1. Dal,*Kundalini*, 4.
2. "Quetzalcoatl-Kukulcan: Efsane / Tüylü Yılan Efsanesi." Kültür, Eğitim ve Bilim, HupPages Inc., http://www.squidoo.com/quetzalcoatl-kukulcan-myth-legend-of-thefeathered-serpent (alındı 12/3/14).
3. Dal,*Kundalini*, 41.
4. age

5. Aynı eser, 48.

6. Shiva Rea, “You Are Here,” 28 Ağustos 2007, http://www.yogajournal.com/wisdom/460 (erişim tarihi 12/3/14).
7. Dal,*Kundalini*, 76-77.

Bölüm 3

1. Dal, *İnce Beden: Enerjik Anatominizin Ansiklopedisi* (Boulder, CO: Sounds True, 2009), 254–68.

Ambika Wauters, *Çakralar ve Arketipleri* (Freedom, CA: Crossing Press, 1997).

3. Dal, *The Subtle Body Practice Manual: Kapsamlı Bir Enerji Şifası Rehberi (Boulder, CO: Kulağa Doğru Geliyor)*, 2013), 129-31.

4. Vishal Rao, "Hinduizmin 14 Lokasının İçeriği Nelerdir?" http://www . answer.com/Q/What_are_the_contents_of_14_lokas_of_Hinduism (alınan 12/6/14); Roşen Dalal, *Hindistan Dinleri* (New York: Penguin, 2010), e-kitap, atanmış sayfa yok; "Hindu Cosmology (14 Lokas) ve Modern Cosmology (Multiverse)," 25 Aralık 2014, Antaryamin'in Blogu, http:// antaryamin.wordpress.com/2010/12/25/hindu-cosmology-14- lokas-and-modern- kozmoloji-çoklu evren / (alınan 12/6/14); "Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis," http://www.yogaage.com/modern/kun4.html (erişim tarihi 11/20/14); ve "Amerikan Patala" http://www.scribd.com/doc/ 48413893/America-Patala (erişim tarihi 12/6/14).

5. Anodea Judith, *hayatın tekerlekleri* (St. Paul, MN: Llewellyn Worldwide, 2002).

6. "Tantra Çakra Sistemi," http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/ chakratantra.htm (erişim tarihi 10/10/14).

Alain Daniellou, *Tanrılar Oynarken* (Rochester, VT: İç Gelenekler, 1987).

8. Aynı eser, 90-94.

9. Swami Vibhooti Saraswati, "Diksha — İçine Girme Gücü (1. Kısım)," *Yoga Dergisi*, http://www.yogamag.net/archives/2004/djuly04/ diksha.shtml (erişim tarihi 12/5/14).

10. “Siddhis, Perfections, Hindu Mythology,” http://www.indianetzone.com/36/siddhis_perfections_hindu_mythology.htm (alınan 10/20/14).

11. Daniellou, *Tanrılar Oynarken*, 94-96.

12. “Siddhis, Perfections, Hindu Mitolojisi,” Hindistan Netzone.

13. Dr. TN Ganapathy, “Tamil Yoga Siddha Araştırma Projesi: Temel Zorluklar (Bölüm 2),” http://www.babajiskriyayoga.net/italian/articles/art_15.php (12/6/14 alındı).

14. Jahnava Nitai Das, “Siddhis, Riddhis and Mystical Experiences,” Bhaktivedanta Ashram, http://www.bvashram.org/?p=226 (erişim tarihi 12/6/14).

15. Ian Parkin, “Psişik Yetenekler ve Kehanet Biçimleri Listesi” http: //www.psychic -junnie.com/list-of-psychic-abilities.html (12/6/14 alındı); “Farklı Tiplerde Psişik Yeteneklerin Tam Listesi Burada,” International Academy of Consciousness, http://uk.iacworld.org/full-list-of- Different-types-ofpsychic-abilities-here/ (alındı 12/6/14); Ryan Dube, “List of Psychic Abilities,” http://paranormal.lovetoknow.com/List_of_Psychic_Abilities (alınan 12/6/14); Edie Ramer, “List of Psychic Yeteneks,” http://magicalmusings.com/2008/07/22/types-of-psychic-abilities/ (alındı 12/6/14); "Psişik güçler,"

http://tvtropes.org/pmwiki/pmwiki.php/Main/PsychicPowers (12/6/14 alındı); ve “Psişik Yeteneklerin Listesi” http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_psychic_abilities (alınan 12/6/14).

4. Bölüm

1. “Muladhara Chakra,” Thunder Healing and Gay Reiki, http://www.gayreiki.com/Muladhara%20Chakra.html (erişim tarihi: 10/10/14).
2. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.
3. “Muladhara Çakra Nasıl Uyandırılır?” http://www.yogawiz.com/askquestion/27718/how-to-awaken-muladharachakra.html (alınan 10/20/14).
4. *Tantrik Purnananda-Sava*Sir John Woodroffe tarafından İngilizce çevirisi ile *Yılan Gücü*; "Sat Chakra Nirupana: Purnananda tarafından Kundalini Çakralar üzerinde Magnum Opus," http://www.scribd.com/doc/28028662/Sat-Chakra-Nirupana-Magnum-Opus-on-Kundalini-Chakras-by-Purnananda (alınan 10/20/14); ve “Muladhara Çakra Nasıl Uyandırılır?” Yogawiz.com.tr
5. “Büyük Çakralar,” http://www.subtleanatomy.com/Chakras.htm (alınan 10/20/14).
6. “Tantra Cosmology,” House of the Sun, http://www.soulguidance.com/houseofthesun/tantra.htm (erişim tarihi 10/10/14); “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com; ve Anodea Judith, "Muladhara — Kök Çakra",*Llewellyn Ansiklopedisi*, 29 Mayıs 2002, http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/252 (erişim tarihi 10/10/14).
7. “Muladhara Çakra” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakramuladhara.htm (10/10/14 alındı).
8. “The Adrenal Gland,” Vitality 1, Fatigued to Fantastic, LLC, http://www.endfatigue.com/articles/Article_the_adrenal_gland.html (erişim tarihi 10/10/14).
9. “The Adrenal Gland,” Vitality 1 ve Todd Mangum, “Chakra Series: Chakra One,” http://catalystmagazine.net/component/k2/item/2203- chakra-series-chakra-one (geri alındı 11 / 10/14).

10. “Prana,” http://en.wikipedia.org/wiki/Ap%C4%81na (alınan 11/20/14).

11. Mangum, "Çakra Serisi: Çakra Bir"*katalizör*; Christiane Northrup, “Çakralarınız: Canlı Sağlığa Yönelik Bir Yol Haritası, http://www.drnorthrup.com/your-chakras-a-roadmap-to-vibrant-health/ (11/20/14 alındı); ve “Muladhara” http://www.oneworldhealing.net/chakrahealing/muladhara/ (11/20/14 alındı).

12. “Çakra Teşhisi ve İyileşmesi.” TransPerception Merkezi, http://www.transperception.com/chakra-diagnosis-healing.htm (alındı 12/3/14) ve "Muladhara Çakra", http://www.chakras.net/energycenters/muladhara (geri alındı 11/20/14).

13. Iona Miller, “Sophia: Psychic or Soul, Feminine Aspects of God” http://jungiangenealogy.weebly.com/sophia.html (alındı 12/3/14).

14. Caroline Myss, “The Four Archetypes of Survival,” http://www.myss.com/library/contracts/four_archs.asp (11/20/14 alındı) ve Wauters,*Çakralar ve Arketipleri*, 8.

15. Marianne Woods Cirone, “Denge Your Chakras, Balance Your Life,” Temmuz – Ağustos 2006, http://www.yogachicago.com/jul06/balance.shtml (erişim tarihi: 20/11/14) ve “Diagnosing Problems in the Büyük Çakralar, ”Yaşam Okulu Projesi, http://www.lifeschool.freedomnames.co.uk/articles/diagnose.htm (11/20/14 alındı).

16. “Muladhara Çakra,” http://www.chakras.net/energy-centers/muladhara (alınan 11/20/14).

17. "Muladhara Çakra", http://www.chakras.net/energy-centers/muladhara (11/20/14 alındı) ve "Muladhara Çakra"*Tanrıça görmek*, Sri Amritananda Natha Saraswati, 1998, http://shaktisadhana.50megs.com/Newhomepage/Frames/gallery/cakras/mula (11/20/14 alındı).

18. “Muladhara Çakra,” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakramuladhara.htm (erişim tarihi 10/10/14).

19. “Muladhara Çakra,” Chakras.net.

20. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.

21. “Muladhara Çakra,” Chakras.net.

22. "Tantra Kozmolojisi", Güneş Evi ve "Muladhara Çakra", Chakras.net.

23. “Chakras and Supernatural Powers”, http://yachnayoga.wordpress.com/2011/07/19/chakras-and-supernaturalpowers/ (11/20/14 alındı) ve “Muladhara Chakra,” Chakras.net.

24. Milletvekili Munro, “Siva Samhita”nın tam metni http://archive.org/stream/SivaSamhita/SivaSamhita_djvu.txt (alınan 11/20/14); “Çakralar ve Doğaüstü Güçler,” Yachna Yoga; ve Dharma Dharini Bhagavad Dasa, “Siddhiler ve Çakralar” http://skyboom1.tripod.com/index27.html (11/20/14 alındı).

25. “Nasikagra Drishiti — Nose Tip Baking Mudra,” http://www.yogicwayoflife.com/nasikagra-drishti-nose-tip-gazing-mudra/ (alınan 12/1/14) ve Agochari Mudra (Nose Tip Baking)) Technique, ”http://www.tranquilitytraining.com/2011/agochari-mudra-nose-tip-gazingtechnique/ (alınan 11/20/14).

26. "Hinduizm'de farklı lokalar ve talalar neyi temsil eder?" Yahoo Yanıtlar forumu, http://in.answers.yahoo.com/question/index? qid = 20110607001519AAOz0NT (alınan 12/3/14) ve S. Balasubramanian Chennai, *Modern Bilim ve Veda Sastraları* (Chennai: Sura Kitapları, 2001), 42.

27. us4love tarafından yayınlanan “All About Chakras,” http://www.scribd.com/doc/47305922/All-About-Chakrasp, 13.

Bölüm 5

1. “Svadhisthana Chakra,” Thunder Healing and Gay Reiki, http://www.gayreiki.com/Swadhisthana%20Chakra.html (alınan 11/20/14).

2. Swami Rama,*Ateş ve Işık Yolu: İleri Yoga Uygulamaları, Cilt. 1* (Honesdale, PA: Himalaya Enstitüsü, 1988) ve Harish Johari,*Çakralar: Dönüşümün Enerji Merkezleri*(Rochester, VT: Destiny Books, 2000), 95-97.

3. SM Roney-Dougal, Doktora, “On a Olası Psikofizyoloji of the Yogic Chakra System,” http://www.psi-researchcentre.co.uk/article_2.html (erişim tarihi 11/20/14).

4. “Svadhisthana Çakra,” http://www.chakras.net/energycenters/svadhishthana (alınan 11/20/14).

5. “Svadhisthana Çakra,” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakrasvadhisthana.htm (alınan 11/20/14).

6. “Testes”, 24 Ekim 2013, Endokrinoloji Derneği, http://www.yourhormones.info/glands/testes.aspx (erişim tarihi 12/3/14).

7. “Prostat Bezi Fonksiyonu”, Prostrate Health Network, thttp: //www.prostate-health-net.com/prostate_function.html (alınan 11/20/14).

8. Edrianna Stilwell, “The Power of the Prostat,” http://www.myhealingcottage.com/uploads/article_prostate_0612_revised2.p (erişim tarihi 12/3/14).

9. “Ovaries,” 24 Ekim 2013, Society for Endocrinology, http://www.yourhormones.info/glands/ovaries.aspx (erişim tarihi 12/3/14).

10. Peg Rosen, "Yumurtalıklarınıza Gerçekten İhtiyacınız Var" http://www.more.com/health/wellness/you-really-do-need-your-ovaries (alınan 11/20/14).

11. Ramon Piñon, *İnsan Üreme Biyolojisi* (Sausalito, CA: University Science Books, 2002), 120, 153.

12. "Chakras," http://www.shimmerlings.com/mystical/chakras/ ve sonraki sayfalar (20/11/14 tarihinde alındı) ve Tesa Michaels, "Chakra Series: Week 6", 4 Ekim 2012 tarihinde yayınlandı. *Ruh Yoluyla Yaşamak Gösterisi*, http://livingthroughspirit.net/the-living-throughspirit-show/chakraseriesweek-6-2nd-or-sacral-chakra (alındı 12/3/14).

13. "Böbrek: Su-enerji yin organı," http://www.lieske.com/channels/5ekidney.htm (alınan 11/20/14).

14. "Sakral Çakranızı Temizlemenin ve Neşeye Açmanın 10 Yolu," http://www.theenergy-healing-site.com/sacral-chakra.html (erişim tarihi 12/5/14) ve Christiane Northrup, "Your Chakras : Canlı Sağlığa Giden Yol Haritası."

15. Dean Ramsden, "The Second Chakra," http://www.blog.deanramsden.com/the-second-chakra/ (alınan 11/20/14).

16. "İkinci Çakra: Svadhisthana Çakra," http://www.sanatansociety.org/chakras/chakras_second_chakra_svadhishthan (alınan 11/20/14); Ramsden, "İkinci Çakra"; "Svadhisthana Çakra," Chakras.net; ve "İkinci Çakra: Swadhisthan" http://www.adishakti.org/subtle_system/swadhisthan_chakra.htm (11/20/14 alındı).

17. Charles Mathias, "Archetypes and the 7 Chakras," MindAids, http://truechakrahealing.com/7-Chakras.html (11/4/14 alındı).

18. Wauters, *Çakralar ve Arketipleri*, 8.

19. "7 Çakra: Bilmeniz Gerekenler" http://www.gaiamtv.com/article/7-chakras-what-you-need-know (alınan 11/20/14); Cirone, "Çakralarınızı Dengeleyin, Hayatınızı Dengeleyin"; ve "Diagnosing Problems in the Major Chakras", The Life School Project, http://www.lifeschool.freedomnames.co.uk/articles/diagnose.htm (erişim tarihi 11/20/14).

20. Johari, *çakralar*, 95-96.

21. “Svadhisthana Chakra,” Chakras.net ve “Svadhisthana Chakra,” http://shaktisadhana.50megs.com/Newhomepage/Frames/gallery/cakras/svad (alınan 11/20/14).

22. “Svadhisthana Çakra,” IloveUlove.com.

23. “Svadhisthana Çakra,” http://www.tantrakundalini.com/svadhisthana.htm (alınan 11/20/14).

24. Johari, *çakralar*, 97; “Swadhisthana Çakra,” http://www.gemsofyogadubai.com/index.php? seçenek = com_content & view = makale & id = 23 & Itemid = 108 & limitstart = 2 (alınan 11/20/14).

25. Aimee Rebekah Shea, “Svadhisthana: The Sacral Chakra,” http://chakrahealingmovement.com/svadhisthana-the-sacral-chakra/ (alınan 11/20/14); Sri Swami Sivananda, *Kundalini Yogası*, http://www.scribd.com/doc/223255716/13/SVADHISHTHANA-CHAKRA (alınan 11/20/14); ve “KundaliniYoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.

26. “Effect of the Moon on Man,” Spiritual Science Research Foundation, http://www.spiritualresearchfoundation.org/spiritualresearch/spiritualscience/ (erişim tarihi 11/20/14).

27. Johari, *çakralar*, 97.

28. "Çakralarınızı Nasıl İyileştirirsiniz?" http://www.sanatansociety.org/yoga_and_meditation/swara_yoga.htm (11/20/14 alındı).

29. "Tek Burun Nefesi" http://www.yogajournal.com/poses/2483 (11/20/14 alındı); "Meditasyon Nasıl Yapılır?" http://www.sanatansociety.org/yoga_and_meditation/swara_yoga_prana_cale (alınan 11/20/14); ve “Swara Yoga” http://www.sanatansociety.org/yoga_and_meditation/swara_yoga.htm (11/20/14 alındı).

30. Johari, *çakralar*, 100.

31. “Svadhisthana Chakra,” Chakras.net ve “Svadhisthana Chakra,” http://www.tantra-kundalini.com/svadhisthana.htm (alınan 11/20/14).

32. “Tantra Kozmolojisi,” Güneş Evi; “Svadhisthana Çakra,” http://www.chakras.net/energy-centers/svadhishthana (alınan 11/20/14); ve “Svadhisthana Çakra,” Tantra-Kundalini.com.

33. Swami Rama,*Ateş ve Işık Yolu, Cilt. 1*, 121.

34. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.

Bölüm 6

1. “Manipura Çakra,” Yıldırım Şifası ve Gay Reiki, http://www.gayreiki.com/Manipura%20Chakra.html.
2. Swami Rama,*Ateş ve Işık Yolu, Cilt. 1*, 122; “The Manipura Chakra,” http://www.chakras.net/energy-centers/manipura (11/20/14 alındı); ve Patricia Mercier,*çakra İnci*(New York: Sterlin, 2007), 168.
3. Bruce Bowditch, “Prana Vayu — Five Vital Forces,” http://sacredearth.typepad.com/yoga/2008/07/prana-vayu-five-vital-forces.html (elde edildi 11/20/14); “Çakra 3 — Manipura (Solar Pleksus),” http://cosmothaiyoga.com/yoga/chakra - yoga / chakra3-manipura-solar-pleksus /; ve Nehemya Davis, *Ruhun Kadim Dili*(Xlibris Şirketi: 2011), 132.
4. “Manipura (veya Nabhi) Çakra,” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakramanipura.htm (alınan 11/20/14).
5. “Pankreas Nedir? Pankreas Ne Yapar? ” http://www.medicalnewstoday.com/articles/10011.php (11/20/14 alındı).
6. “Manipura Çakra,” http://www.chakras.net/energy-centers/manipura (11/20/14 alındı).
7. age
8. Bruce Bowditch, “Prana Vayu — Five Vital Forces,” http://sacredearth.typepad.com/yoga/2008/07/prana-vayu-five-vital-forces.html (erişim tarihi 11/20/14).
9. “7 Çakra: Bilmeniz Gerekenler,” Gaiam TV; “Solar Pleksus Çakra — Manipura: 3. Çakra,” http://www.chakra-anatomy.com/solarplexus-chakra.html (alınan 12/7/14).
10. "Manipura Çakra" http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakramanipura.htm

(11/20/14 alındı); Solar Pleksus Çakra - Manipura:
3. Çakra, "Çakra Anatomisi; ve Dean Ramsden, "The Third Chakra," http://www.blog.deanramsden.com/the- Third-chakra/ (alınan 11/20/14).

11. Brett ve Kate McCay, "Olgun Erilin Dört Arketipi: Savaşçı", 12 Ekim 2011,
http://www.artofmanliness.com/2011/10/23/the
- olgun-eril-savaşçının dört arketipi / (11/20/14 alındı).

12. "Çakralarınızı Dengeleyin — Üçüncü Çakra," http://claytonyoga.com/balance-your-chakras-the- Third-chakra/ (7/12/14 tarihinde alındı) ve Wauters, *Çakralar ve Arketipleri*, 8.

13. Swami Rama, *Ateş ve Işık Yolu, Cilt. 1*, 122; Patricia Mercier, *Çakra İncili*e, 172; ve "7 Çakra: Bilmeniz Gerekenler," Gaiam TV.

14. "Sat Chakra Nirupana: Magnum Opus on Kundalini Chakras by Purnananda" ve "Tantra Cosmology", House of the Sun.

15. "Swara Yoga"
http://www.sanatansociety.org/yoga_and_meditation/swara_yoga.htm (11/20/14 alındı).

16. "Tek Burun Deliği Nefesi" *Yoga Günlüğü*.

17. "Manipura Çakra," IloveUlove.

Johari, *çakralar*, 108.

19. Swami Rama, *Ateş ve Işık Yolu, Cilt. 1*, 122; Gary Z. McGee, "Kundalini Rising, Bölüm 3: Solar Pleksus Çakrası"
http://fractalenlightenment.com/17830/spirituality/kundalini-rising-part-3-the-solar-plexus-chakra (alındı 12/7/14).

20. "Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis," Yoga-Age.com.

21. "Manipura Çakra," http://www.tantra-kundalini.com/manipura.htm (11/20/14 alındı).

22. Johari, *çakralar*, 108.

23. KG Stiles, “Chakra Balancing Meditation — Third Chakra,” Health Mastery Systems, http://www.kgstiles.com/chakrameditationchakra3/ (alınan 11/20/14).

24. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.

25. Dharma Dharini Bhagavad Dasa, “Siddhiler ve Çakralar.”

26. “Çakralar Hakkında Her Şey,” us4love.

27. M. Alan Kazlev, “The Door of Life” or Kidney Center,” http://www.kheper.net/topics/chakras/Door_of_Life.htm (alınan 11/20/14).

Bölüm 7

1. Yogi Raja, “Anahata,” http://kundalinisadhana.com/english-beejyoga/part-2-08.htm (alınan 11/20/14).
2. “Anahata Chakra,” Thunder Healing and Gay Reiki, http://www.gayreiki.com/Anahata%20Chakra.html (alınan 11/20/14).
3. Swami Rama,*Ateş ve Işık Yolu, Cilt. 1*, 122; “# 4 Anahata — Bölüm 1,” http: // www . allgoodthings.com/yoga/chakra/chakra4.html (11/20/14 alındı); ve “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.
4. Swami Narayanananda,*İnsandaki İlkel Güç*(Rishikesh: M / s NK Prasad & Co., 1950), 15-17.
5. CR Srinivasa Aiyengar,*Sri Ramanujacharya'nın Hayatı ve Öğretileri* (Yatak: R. Venkateshwar & Co., 1908), 287–90.
6. “Anahata Çakra” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakraanahata.htm (11/20/14 alındı).
7. "Heart Health Center", http://www.webmd.com/heart/picture-of-theheart ve sonraki sayfalar (20/11/14 tarihinde alındı) ve Rollin McCraty ve diğerleri, "The Coherent Heart"*İntegral Gözden Geçirme*, Aralık 2009, Cilt. 5, hayır. 2, http: // integral-inceleme.org/documents/McCraty%20et%20al,,%20Coherent%20Heart,%20Vo (alınan 11/20/14).
8. “Timus Bezi” http://www.innerbody.com/image_endoov/lymp04-new.html (11/20/14 alındı); "Timus Bezi: Ne Yapar?" http://www.irishhealth.com/askdoc.html?q=5159 (11/20/14 alındı); ve Jerry Alan Johnson, “Dantians,” Institute of Integrative Chi Kung, http://www.ichikung.com/html/dantians.php (erişim tarihi 12/7/14).
9. Johnson, “Dantians,” Bütünleştirici Chi Kung Enstitüsü.
10. Richard Gerber,*Titreşimsel Tıp, 3. baskı.*(Rochester, VT: Bear & Company, 2001).

11. Aynı eser, 378-79.

12. Aynı eser, 378-82 ve Jacquelyne Price, “Thymus & Subtle Energy”, 5/3/12 tarihli, Healing the Cause, http://healingthecause.blogspot.com/2012/05/importance-of-thymus.html (11/20/14 alındı).

13. Fiyat, “Timus ve İnce Enerji.”

14. "Anahata Çakrayı Açma Mantrası", Prophet666, 21/12/12 tarihinde yayınlandı, http://www.prophet666.com/2012/12/mantra-to-open-anahata-chakra.html (erişim tarihi 11/20 / 14).

15. Phylameana Lila Desy, “Kalp Çakrası,” http://healing.about.com/cs/chakras/a/chakra4.htm (alınan 11/20/14); “7 Çakra: Bilmeniz Gerekenler,” Gaiam TV; ve Jule Klotter, "Enerji Bedenini Beslemek." Doktorlar ve Hastalar için Townsend Mektubu, http://www.tldp.com/issue/175-6 / Besleyici% 20% 20Enerji% 20Body.html (alındı 12/7/14).

16. “Yoga ve Çakralar: Kalp Çakrasına Odaklanmak”, 18/02/14, https://yoga.com/article/yoga-and-chakras-focus-heart-chakra (alındı 12/7/14)); “Anahata Çakra,” IloveUlove; ve “Anahata Chakra,” Haziran 2012, Tureya Ashram, http://www.tureya.com/anahatachakra.html (erişim tarihi: 20/11).

17. “Olgun Erilin Dört Arketipi: Giriş,” 2011– 2012, artofmanliness.com, https://docs.google.com/document/d/19kW2UUZPsY9K0HSyDskreGJ8nN-0GgjAMtq_aCF3peo/edit?hl=en_US (alınan 11/20/14).

18. Wauters, *Çakralar ve Arketipleri*, 8; “Anahata-Fonksiyonel Arketip — The Lover,” Chakra Healer (alındı 12/7/14).

19. “7 Çakra: Bilmeniz Gerekenler,” Gaiam TV; Cirone, “Çakralarınızı Dengeleyin, Hayatınızı Dengeleyin”; ve “Anahata Chakra: Heart Center,” Pranic Anatomy, http://www.sudokasana.co.uk/prana/anahatachakra.html (erişim tarihi 11/20/14).

20. “Anahata Çakra,” http://www.tantra-kundalini.com/anahata.htm (11/20/14 alındı); “Sat Chakra Nirupana: Purnananda tarafından Kundalini Çakralar üzerinde Magnum Opus”; ve KC Varadachara Pujya, “Vedalar ve Upanişadlar”*İşler*, Cilt 3, http://www.imperience.org/Books/kcv3chap_2.htm (alınan 11/14/14).

21. “Anahata Çakra,” IloveUlove.

22. “Anahata Çakra,” Tantra-Kundalini.com; “Tantra Kozmoloji,” Güneş Evi; ve CE Lindgren,*Aura'yı Yakalamak*(Nevada Şehri, CA: Mavi Yunus, 2000), 116.

23. “Anahata Çakra,” IloveUlove; “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com; Swami Rama,*Ateş ve Işık Yolu*, Cilt. 1, 122; ve Akaljas Kaur Medley, “Kundalini Yoga and the Chakras: Anahata — The Heart Chakra,” 29 Ağustos 2012, http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/kundalini-yoga-and-thechakras-anahata-theheart-chakra/ (alındı 12/7/14).

24. “Anahata Çakra,” Tantra-Kundalini.com.

25. “Granthis: Psychic Knots,” http://seraph.ie/index.php?page=granthis---psychic-knots (11/20/14 alındı) ve “The Granthis,” http://yogaoftrading.wordpress.com/ayurveda/chakras/the-granthis/ (11/6/14 alındı).

Lindgren,*Aura'yı Yakalamak*, 117.

27. “Anahata Çakra,” Tantra-Kundalini.com.

28. Robert Bira,*Tibet Budist Sembollerinin El Kitabı*(Boston: Shambhala, 2003), 124; Pandit Rajmani Tigunait,*İç Görev*(Honesdale, PA: Himalaya Enstitüsü, 2002), 205; ve “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.

29. “# 4 Anahata — Bölüm 4: Kalp Çakrası — Ses Kaynağı,” http://www.allgoodthings.com/yoga/chakra/chakra4_4.html (11/20/14 alındı).

30. Dharma Dharini Bhagavad Dasa, “Siddhiler ve Çakralar.”

31. age

32. “Çakralar,” http://www.subtleanatomy.com/Chakras.htm (11/20/14 alındı); “Çakralar Hakkında Her Şey” us4love; "Çakra," http://www.healthstones.com/mineraldata/beliefs/chakra/chakra.html (11/20/14 alındı); “Ananda Siddhi,” http://pranashakty.org/anandasiddhi/ (alınan 11/20/14); ve Lindgren,*Aura'yı Yakalamak*, 117.

33. “Chakras 101,” http://www.scribd.com/doc/43544185/Chakras-101 (alınan 11/20/14).

Bölüm 8

1. “Vishuddha Chakra,” Advaita Yoga Ashrama, http://yoga108.org/pages/show/135-vishuddha-chakra-information-aboutthe-vishuddha-chakra (erişim tarihi 11/17/14).
2. Yogi Raja, “Vishuddhi Çakra”, http://kundalinisadhana.com/englishbeejyoga/part-2-09.htm (7/12/14 tarihinde alındı) ve “Vishuddha Çakra” http: //www.tantra-kundalini .com / vishuddha.htm (11/20/14 alındı).
3. “Vishuddha Chakra,” Thunder Healing and Gay Reiki, http://www.gayreiki.com/Vishuddha%20Chakra.html (alınan 11/20/14).
4. “Vishuddha Çakra,” Advaita Yoga Ashrama; “# 4 Anahata — Bölüm 4: Kalp Çakrası — Ses Kaynağı,” all goodthing.com; ve “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.
5. “Vishudda Çakra” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakravishudda.htm (11/20/14 alındı).
6. “Women's Health”, http://women.webmd.com/picture-of-the-tiroid (11/20/14 tarihinde alındı) ve “Vishuddha and Health Issues” http://www.know-thyself.org/vishuddha-health-issues.html (11/20/14 alındı).
7. “Paratiroid Bezleri Nasıl Çalışır,” Norman Paratiroid Merkezi, 1http: //www.paratiroid.com/paratiroid-function.htm (11/20/14 alındı).
8. “Chakra Diagnosis & Healing,” Centre for TransPerception, http://www.transperception.com/chakra-diagnosis-healing.htm (22/11/14 tarihinde alındı) ve “Vishuddha Chakra — The Throat Chakra,” Neela Singhal'ın Rudraksha Ratna Bilim Terapisi, http: //www.rudraksha-ratna.com/Vishuddha-Chakra.pdf (22.11.2014 tarihinde alındı).
9. “Çakra Teşhisi ve İyileşmesi” TransAlgı Merkezi; “Vishuddhi Chakra,” Tureya Ashram, http://www.tureya.com/vishuddhi-chakra.html (22/11/14 alındı).

10. Etiket Arşivleri: Jungian Archetypal Psychology, http://jungianarchetypalpsych.wordpress.com/tag/jungianarchetypalpsychology/ (alınan 11/22/14).

11. Wauters, *Çakralar ve Arketipleri*, 8.

12. “7 Çakra: Bilmeniz Gerekenler,” Gaiam TV; Cirone, “Çakralarınızı Dengeleyin, Hayatınızı Dengeleyin”; ve “Vishuddhi Çakra,” Tureya Ashram.

13. “Vishuddha Chakra,” IloveUlove ve Purnanada Swami, “Magnum Opus on Kundalini Chakras by Purnananda,” 47.

14. “Vishudda Çakra,” IloveUlove.

15. Dal, *İnce Vücut,* 262; “Vishuddha Çakra,” Tantra-Kundalini.com; “Vishuddha Çakra — Vishuddha Çakranın Ses Meditasyonu,” Gems of Yoga, http://www.gemsofyogadubai.com/index.php?seçenek = com_content & view = makale & id = 22 & Itemid = 111 & limitstart = 2 (22/11/14 alındı); ve "Tantra Kozmoloji", Güneş Evi.

16. M. Alan Kazlev, “The Vishuddha Chakra,” http://www.kheper.net/topics/chakras/Vishuddha.htm (22/11/14 alındı); “Vishuddha Çakra - Vishuddha'nın Ses Meditasyonu,” Gems of Yoga; “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com; ve “Sat Chakra Nirupana: Purnananda tarafından Kundalini Çakralar üzerinde Magnum Opus,” 46.

17. "Vishuddha Çakra - Vishuddha'nın Ses Meditasyonu", Yoga Taşları.

18. M. Alan Kazlev, “The Vishuddha Chakra,” http://www.kheper.net/topics/chakras/Vishuddha.htm (22/11/14 tarihinde alındı) ve Dale, *İnce Vücut,* 263.

19. “Vishuddha Çakra,” Tantra-Kundalini.com.

20. “Khechari Mudra,” http://www.yogawiz.com/yoga-mudra/khecharimudra.html#continued (22.11.2014 tarihinde alındı); “Khechari Mudra (Dil Kilidi),” http://www.tranquilitytraining.com/2011/khechari-mudra-tonguelock/ (22/11/14 alındı); “Khechari Mudra,” Shroomery mesaj panosu, http://www.shroomery.org/forums/showflat.php/Number/12040021

(11/22/14 alındı); “Pineal Gland: The Transandantal Gateway,” http://humanityhealing.net/wp-content/uploads/2010/08/PinealGland-The-Transcendental-Gateway.pdf (alındı 12/7/14); “Pineal Gland and the Chemistry of Consciousness,” http://metatoninresearch.org/ (alınan 12/7/14); Mohammad Shafii ve Sharon Lee Shafii, ed.,*Biyolojik Ritimler, Duygudurum Bozuklukları, Işık Terapisi ve Epifiz Bezi* (Arlington, VA: American Psychiatric Press, 1990), 9-18; ve “Kundalini Yoga Mantra Giriş” http://www.kundalini-yoga-info.com (11/6/14 alındı).

21. Dharma Dharini Bhagavad Dasa, “Siddhiler ve Çakralar”; “Vishuddhi Çakra,” http://www.chakras.net/energy-centers/vishuddhi (22/11/14 alındı); ve “7 Çakra: Kundalini Yoga” http://subknownmethods.blogspot.com/2012/11/7-chakras-kundaliniyoga.html (22/11/14 tarihinde alındı).
22. Mary Horsley,*çakra egzersizi*(New York: Sterling Yayıncılık, 2007), 87.
23. “Bindu Çakra,” http://www.chakras.net/energy-centers/bindu (alınan 12/7/14).
24. Swami Sivapriyananda,*Tantrik Nefesinin Gizli Gücü*(Rochester, VT: Destiny Books, 2009), 33–34; "Giriş ve Önsöz", http://www.sacred-texts.com/tantra/maha/maha00.htm (erişim tarihi 12/7/14); ve Evgueny Faydysh, "Ek 1: Hayati Enerjinin Doğası ve Özellikleri, İnce Bedenin Ana Yapıları",*Mistik Evren*, Ek II, Noosphere Araştırma Enstitüsü, http://www.shalagram.ru/knowledge/mysticcosmos/mystic_cosmos_appendix (alındı 12/7/14).
25. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.
26. Robert Bira,*Tibet Sembolleri ve Motifleri Ansiklopedisi*(Chicago, IL: Seriindia Publications, 2004), 139.
27. M. Alan Kazlev, “Major and Minor Chakras,” http://www.kheper.net/topics/chakras/major_and_minor.html (alındı)

11/22/14).

9. Bölüm

1. “Ajna, 2 Definitions,” Wisdom Library, http://www.wisdomlib.org/definition/%C4%81j%C3%B1%C4%81/index.htm (alınan 12/7/14); John Çapraz, *Akupunktur ve Çakra Enerji Sistemi* (Berkeley, CA: Kuzey Atlantik, 2008), 11.

2. “Ajna Chakra,” Thunder Healing and Gay Reiki, http://www.gayreiki.com/Ajna%20Chakra.html (22/11/14 alındı).

3. Dal, *İnce Vücut,* 265.

4. “Ajna Center,” Advaita Yoga Ashrama, http://yoga108.org/pages/show/136-ajna-chakra-information-about-theajna-chakra (22.11.2014 tarihinde alındı).

5. Swami Satyananda Saraswati, “Ajna Chakra,” Kundalini Tantra, http://www.angelfire.com/ga4/gnanadeepammar02/Ajna_Chakra.html (22/11/14 tarihinde alındı).

6. age

7. Jana Dixon, “The Crystal Palace,” http://biologyofkundalini.com/article.php?story=TheCrystalPalace (22.11.2014 tarihinde alındı).

8. "Hipofiz Bezi" http://biology.about.com/od/anatomy/p/pituitarygland.htm (22/11/14 alındı); "Hipofiz Bezi Hakkında," Barrow Nöroloji Enstitüsü, http://www.thebarrow.org/Neurological_Services/Pituitary_Center/204561 (22/11/14 alındı); ve RA Bowen, “Functional Anatomy of the Hypothalamus and Hipofiz Bezi”, 9/4/01 tarihinde yayınlandı, http://www.vivo.colostate.edu/hbooks/pathphys/endocrine/hypopit/anatomy.h (22.11.2014 tarihinde alındı).

9. Albert Einstein Tıp Fakültesi, “Hipotalamus: Beyin Bölgesi Yaşlanmanın Anahtarını Tutabilir”, 5/1/13 yayınlanmıştır, http://www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130501131845.htm (22/11/14 alındı).

10. Esther Inglis-Arkell, “İnsanlar Üçüncü Gözde Şansımızı Nasıl Kaybetti”, 24/9/12 tarihinde yayınlandı, http://news.discovery.com/human/evolution/ Third-eyehumans-lizards-120925.htm (11/22/14 alındı).

11. Sunmover, “Chakras & The Third Eye Myth,” 30/12/11 tarihinde yayınlandı, http://www.esotericonline.net/forum/topics/chakras-the- Third-eye-myth (22/11/14 alındı).

12. Todd Frye, “Clairvoyance,” http://www.weirdencyclopedia.com/ clairvoyance.php (22.11.2014 tarihinde alındı).

13. “Secrets of the Third Eye, The Eye of Horus, Beyond the Illuminati,” 23 Ocak 2013, http://beforeitsnews.com/beyond-science/2013/01/secretsof-the-Third-eye-the-eye -of-horus-beyond-the-illuminati-2440634.html (12/7/14 alındı) ve “Oracle” http://oracle.askdefine.com (22/11/14 alındı).

14. “Bölüm 7: Tanrılarla Temasta: Apollo'nun Delphi'deki Kahini”*Birincil Metin Seçimi: Hymn to Pythian Apollo*, http://www.mhhe.com/mayfieldpub/ mythology/instructors_resources/harrispt (22/11/14 tarihinde alındı) ve Heather Whipps, “New Theory on What Got the Oracle of Delphi High”, 31 Ekim 2006, http://www.livescience.com/4277-theory-oracle-delphi-high.html (22/11/14 tarihinde alındı).

15. “Oracle,” http://oracle.askdefine.com (22/11/14 alındı); Michael Çiçek,*Antik Yunanistan'da Gören*(Berkeley, CA: University of California Press,) 6–7; ve Max Freedom Long, bölüm VIII'den*Mucizelerin Arkasındaki Gizli Bilim*(1948), 141–60, http://www.sacredtexts.com/ nth/ssbm/ssbm09.htm (22/11/14'te alındı).

16. Jean Eisenhower, “Paracelsus, Rudolph Steiner and Aliens” adlı blogdan esinlenilmiştir.*Doğanın Gizli Yaşamı*Peter Tompkins tarafından, http:// jeaneisenhower.wordpress.com/writereditor/paracelsus-rudolphsteiner-and-aliens/ (alınan 11/22/14).

17. “6 Ajna — Bölüm 3: Üçüncü Göz Çakrası — Komuta Merkezi,” http:// www.allgoodthings.com/yoga/chakra/chakra6_3.html (alındı)

22/11/14); “Chakra Diagnosis & Healing,” TransPerception Merkezi, http://www.transperception.com/chakra-diagnosis-healing.htm; ve “The 7 Chakras: What You Need to Know,” GaiamTV, 29 Temmuz 2014, http://www.gaia.com/article/7-chakras-what-you-need

- bilmek.

18. “Chakra Diagnosis & Healing,” Centre for TransPerception, http://www.transperception.com/chakra-diagnosis-healing.htm ve “Third Eye Chakra — Ajna, 6th Chakra,” http: //www.chakra -anatomy.com/ Thirdeye-chakra.html (11/20/14 alındı).
19. “Inside Modern Day Archetypes: Dissecting the Intellectual,” Kathleen Romano, Education and Sciences, http://kathleenodenthal.hubpages.com/hub/Inside-Modern-Day-Archetypes-Dissecting-the-Intellectual (22/11/14 alındı); Felsefe 302: Etik. Jung'un Psikolojik Tipleri, ” http://philosophy.lander.edu/ethics/jung.html (12/7/14 alındı); ve Wauters, *Çakralar ve Arketipleri*, 8.
20. "Üçüncü Göz Çakrası" http://www.the-energy-healing-site.com/ Thirdeye-chakra.html (22.11.2014 tarihinde alındı); “7 Çakra: Bilmeniz Gerekenler,” GaiamTV; Michelle Hudger, “The Ajna Chakra: The Third Eye Chakra,” 27/02/13 tarihinde yayınlandı, http://www.examiner.com/article/the-ajnachakra-the-üçüncü göz-çakra (alındı 11/22 / 14); “The Chakras,” http://www.soundessence.net/chakras.php (22.11.2014 tarihinde alındı); ve “Çakra Teşhisi ve İyileşmesi”, TransAlgı Merkezi.
21. “Sat Chakra Nirupana: Purnananda tarafından Kundalini Chakras üzerinde Magnum Opus,” 55-56; “Ajna,” http://www.tantra-kundalini.com/ajna.htm (22.11.2014 tarihinde alındı); Susan Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*(Franklin Lakes, NJ: Career Press, 2003), 179–80; ve "Tantra Kozmoloji", Güneş Evi.
22. “Agnya (veya Ajna) Çakra,” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakraagnya.htm (22/11/14 alındı).
23. “Ajna — Üçüncü Göz Çakrası,” Aromaterapi-Guide.com,

http://www.your-aromatherapy-guide.com/ Third-eye-chakra.html (12/7/14 alındı).

24. “Sat Chakra Nirupana: Purnananda tarafından Kundalini Chakras üzerinde Magnum Opus,” 54; M. Alan Kazlev, “The Ajna Chakra,” http:// www.kheper.net/topics/chakras/Ajna.htm (22/11/14 alındı); “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com; ve Susan Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*, 180.

25. “Sat Chakra Nirupana: Purnananda tarafından Kundalini Chakras üzerinde Magnum Opus,” 55.

26. Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*, 179-80; “Ajna,” Tantra-Kundalini.com; M. Alan Kazlev, “The Ajna Chakra,” http://www.kheper.net/topics/chakras/ Ajna.htm (22/11/14 tarihinde alındı).

27. "Ajna — Üçüncü Göz Çakrası." Sizin-Aromaterapi-Guide.net; “Granthis,” Ticaret Yogası, http://yogaoftrading.wordpress.com/ayurveda/chakras/the-granthis/ (22/11/14 tarihinde alındı).

28. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.

29. "Granthis", Ticaret Yogası.

30. Dal, *İnce Vücut,* 266-67; "Kamadhenu - Dileği Gerçekleştiren İnek", Hare Krishna Tapınağı Portalı, http://www.harekrsna.de/kamadhenu.htm (22/11/14 alındı); ve “Agnya Çakra,” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakraagnya.htm (22/11/14 alındı).

31. Alain Daniellou, *Yoga: Maddenin ve Evrenin Sırlarında Ustalaşmak* (Rochester, VT: İç Gelenekler, 1991), 149-50; “Brahmarandhra,” Gnostic Teachings, http://gnosticteachings.org/glossary/b/2040-brahmarandhra.html (22/11/14 alındı); ve Michael Bradford, “BrahmaRandhra,” Kundalini Awareness, http://www.icrcanada.org/documents/BramECB.pdf (22/11/14 tarihinde alındı).

32. M. Alan Kazlev, “Major and Minor Chakras,” http://www.kheper.net/ topics/chakras/major_and_minor.html (alındı)

11/20/14).

33. M. Alan Kazlev, “The Ajna Chakra,” http://www.kheper.net/topics/chakras/Ajna.htm (22/11/14 alındı); “Tantra Kozmoloji,” Güneş Evi; “Mental Sheath,” Integral Yoga of Sri Aurobindo & The Mother, http://auromere.wordpress.com/constitutionof-man/mental-sheath/ (22/11/14'te alındı); ve "Akıl" http://www.mindthemoon.com/3mind.html (22.11.2014 tarihinde alındı).
34. “Circulation of Light,” http://www.alchemylab.com/circulation_of_the_light.htm (22/11/14 tarihinde alındı).

10. Bölüm

1. “Bilgi Ağacı — Sahasrara Çakra,” Sahaja Yoga Meditasyonu çevrimiçi kursu, http://www.onlinemeditation.org/meditation-class-9/knowledgetree/ (30/11/14'te alındı).
2. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.
3. “Sahasrara Çakra” http://www.tantra-kundalini.com/sahasrara.htm (30/11/14 alındı); “Sahasrara Chakra,” Thunder Healing and Gay Reiki, http://www.gayreiki.com/Sahasrara%20Chakra.html (30/11/14 alındı).
4. “Sahasrara Çakra,” Yıldırım Şifası ve Gay Reiki; “Sahasrara Çakra,” Advaita Yoga Ashrama, http://yoga108.org/pages/show/137-sahasrara-chakra-information-about-the-sahasrara-chakra (30/11/14 alındı).
5. “Sahasrara Çakra,” Tantra-Kundalini.com; "# 7 Sahasrara veya BrahmaRandhra — Bölüm 1," http://www.allgoodthings.com/yoga/chakra/chakra7.html (11/30/14 alındı).
6. "Epifiz Bezi" http://www.thenaturalrecoveryplan.com/articles/pinealgland.html (30/11/14 tarihinde alındı).
7. “Pineal Gland”, Eğitim Hakkında, http://biology.about.com/od/anatomy/p/pinealgland.htm (30/11/14 tarihinde alındı).
8. M. Ueck ve K. Wake, "The Pinealocyte — A Paraneuron?"*Histoloji ve Sitoloji Arşivleri / Japonya*40 (1977): 261-78.
9. Andrew Koob, "Düşüncenin Kökü: Glial Hücreler Ne Yapar?" *Bilimsel amerikalı*, 27 Ekim 2009, http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=the-root-of-thinktwhat (alınan 11/30/14).
10. Kristjan R. Jessen, “Glial Cells,” Anatomi ve Gelişim Biyolojisi Bölümü, University College London, 16/02/04 tarihinde yayınlandı,

www.ucl.ac.uk/cdb/research/jessenmirsky/publications/IntJBiochem.pdf (30/11/14 alındı); ve Regina Bailey, “Sinir Dokusu — Glial Hücreler,” About Education, http://biology.about.com/od/anatomy/a/aa032808a.htm (alınan 11/30/14).

11. MR Suter ve diğerleri, “Glial Hücreler Ağrıyı Kontrol Eder mi?”*Nöron Glia Biyolojisi (*Ağustos 2007): 255–68; ve “Nörolojik Perspektif”, CNS Clinic-Jordan-Nörosurgery, http://www.neuroradiology.ws/pinealomasphysicology.htm (30/11/14 tarihinde alındı).

12. S. Sirko ve diğerleri, "Yaralı Bendeki Reaktif Glia, Sonic Hedgehog'a Yanıt olarak Kök Hücre Özelliklerini Ediniyor"*Hücre Kök Hücre*12, 5 (Mayıs 2013): 629.

13. Dal,*İnce Vücut,*61.

14. Coco Ballantyne, "Türkiye Uyutuyor mu?" 21 Kasım 2007, http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=fact-or-fiction-doesturkey-make-you-sleepy (alınan 11/30/14); dale,*İnce Vücut,*61- 62; James Oroc, "Endojen Enteojenler Nelerdir?" Triptamin Sarayı, 1/11/11 yayınlandı, http://www.dmtsite.com/what_are_endogenous_entheogens/ (11/30/14 alındı); “5-MeO-DMT,” Tryptamine Palace, http://www.dmtsite.com/5-meo-dmt / bilgi / chemistry.html (30.11.2014 tarihinde alındı); Martin W. Ball, “DMT'de Terence,” http://realitysandwich.com/51650/terence_dmt/ (30.11.2014 alındı); ve Corey Schuler, "Melatonin — Ne Yapar?" 13/06/11 tarihinde yayınlandı, http://www.examiner.com/article/melatonin-what-does-itdo-what-dose-should-you-take-how-it-is-now-being-used (alındı) 11/30/14).

15. Gary Vey, "Epifiz Bezi — Ruhun Koltuğu?" http://www.viewzone.com/pineal.html (11/30/14 alındı); Jeff Roberts, “Beyninizde Ruhunuzu Oturan Bir Organ Var: Epifiz Bezinizle Tanışın”, 15 Aralık 2013, http://www.collective-evrim.com/2013/12/15/theres-an-in-yourbrain-what-seats-yoursoul-meet-your-pinealgland/ (alındı: 30/11/14); Alisdair Coles,

"Temporal Lob Epilepsisi ve Dostoyevski Nöbetleri: Nöropatoloji ve Maneviyat," Kraliyet Psikiyatristler Koleji, https://www.rcpsych.ac.uk/pdf/Alasdair%20Coles%20Temporal%20lobe%20 (11/30/14 alındı); ve Terence McKenna, "Tryptamine Hallucinogens and Consciousness, v1.1. — Ekim 1999, The Vaults of Erowid," ilk olarak Dolphin Tapes tarafından sesli olarak yayınlandı, Aralık 1982, http://www.erowid.org/culture/characters/mckenna_terence/mckenna_terence (erişim tarihi 11/30/14).

16. Serena Roney-Dougal, "Walking Between the Worlds," Psi Research Center, http://www.psi-researchcentre.co.uk/article_1.html (30/11/14 tarihinde alındı).
17. Dharma Dharini Bhagavad Dasa, "Siddhiler ve Çakralar."
18. "Manyetik Bilim" http://drpawluk.com/education/magnetic-science/ (erişim tarihi 12/7/14).
19. Dylan Charles, "Elektromanyetik Alanlar Epifiz Bezini Etkiler mi, İnsan Bilincini Sınırlar mı?" 11/20/12, http://www.wakingtimes.com/2012/11/20/effects-of-electromagneticfields-on-the-pinealgland/ (alındı 11/30/14).
20. Peter Semm, "Memelilerde ve Kuşlarda Epifiz Fonksiyonu, Earth-Strength Magnetic Fields: in Electromagnetic Fields and Circadian Rhythms", MC Moore-Ede, SS Campbell ve RJ Reiter, eds., *Elektromanyetik Alanlar ve Sirkadiyen Ritmisite*(Boston: Birkhauser, 1992), 53-62.
21. H. Coetzee, "Biomagnetism and Bio-Electromagnetism: The Foundation of Life", The Academy for Future Science (ilk olarak*Gelecek Tarih*, Cilt. 8), http://www.affs.org/html/biomagnetism.html (11/30/14 alındı).
22. "Alan Teorisi"*IRM Üç Aylık*, Minnesota Üniversitesi Bilim ve Mühendislik Fakültesi, http://www.irm.umn.edu/hg2m/hg2m_d/hg2m_d.html (30/11/14 alındı).

23. Joseph L. Kirschvink ve diğerleri, "İnsan Beyninde Manyetit Biyomineralizasyonu", *Ulusal Bilim Akademisi Bildirileri* 89 (Ağustos 1992): 7683-87; "Epifiz Bezi" http://www.thenaturalrecoveryplan.com/articles/pinealgland.html (30/11/14 tarihinde alındı).

24. Coetzee, "Biomagnetism and Bio-Electromagnetism," The Academy for Future Science.

25. CR Bayliss ve diğerleri, "Epifiz Bezi Kalsifikasyonu ve Kusurlu Yön Algısı" *İngiliz Tıp Dergisi* 291 (21–28 Aralık 1955): 1758–59, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1419179/pdf/bmjcred00479-0018.pdf (alındı 11/30/14) ; "Elektromanyetik Frekansın Epifiz Bezi Üzerindeki Etkisi," Decalcify Epifiz Bezi blogu, http://decalcifypinealgland.com/the-effect-of-electromagnetic-frequencyon-the-pineal-gland/ (30/11/14 tarihinde alındı).

26. Shaoni Bhattacharya, "Manyetik Kristaller Beyindeki Alzheimer Bağlantılı", http://www.newscientist.com/article/dn3611-magneticcrystals-in-brain-linked-to-alzheimers.html (30/11/14 tarihinde alındı) .

27. Simon Baconnier ve diğerleri, "New Crystal in the Pineal Gland," http://www.ursi.org/proceedings/procga02/papers/p2236.pdf (11/30/14) alındı.

28. Charles, "Elektromanyetik Alanlar Epifiz Bezini Etkiler mi, İnsan Bilincini Sınırlar mı?"

29. Iona Miller ve Richard Alan Miller, *Schumann'ın Rezonansı ve İnsan Psikobiyolojisi* (Grants Pass, VEYA: OAK, 2003), http://biophysics.50megs.com/guest_book.html (alınan 11/30/14).

30. "Nöroendokrin Sistem," Elektromanyetik Alanlar, Dünya Sağlık Örgütü, http://www.who.int/peh-emf / yayınlar / Bölüm% %206 20v2.pdf (30.11.2014 tarihinde alındı); "Elektrosensitivite Nedir?" http://www.emfwise.com/ehs.php (11/30/14 alındı); Adonai, "Bu Zamanlarda Epifiz Bezi ve Akıl Sağlığı Neden En Önemlidir", The Watchers, 1/24/12,

http://thewatchers.adorraeli.com/2012/01/24/why-pineal-gland-andmental-health-are-most-important-in-these-times/ (30/11/14 alındı); ve “Harmonious Biological Rhythms,” Thomas M. Collins Chiropractic, http://www.healthselfnow.com/biorhythmsleep.php (30/11/14 tarihinde alındı).

31. Miller ve Miller, *Schumann'ın Rezonansı ve İnsan Psikobiyolojisi*.

32. HH Mahatapasvi Shri Kumarswamiji'den “Shivayoga ve Epifiz Bezi II”, *Üçüncü Gözü Açma Tekniği*, http://www.shivayoga.net/shivayoga-and-pinealgland-ii/ (30/11/14 tarihinde alındı).

33. “HH Shri Kumarswamiji — Life Sketch,” http://www.shivayoga.net. http://www.shivayoga.net/hh-shri-kumarswamiji-life-sketch/ (30/11/14 tarihinde alındı).

34. “Shivayoga ve Epifiz Bezi II,” ShivaYoga.net; Suzanne Lie, "Altıncı Çakra ve Üçüncü Gözü Açma", http://www.multidimensions.com/the-bilinçli/thinkts-door/the-sixthchakra-and-opening-the- Third-eye/ (30/11/14 tarihinde alındı).

35. Jana Dixon, “The Crystal Palace,” http://biologyofkundalini.com/article.php?story=TheCrystalPalace (22.11.2014 tarihinde alındı); Yalan, “Altıncı Çakra ve Üçüncü Gözü Açma”, Çoklu Boyutlar; dale, *İnce Vücut,* 60-62; “Ezoterik Enerji Sistemleri: Kundalini Yoga, Taoist Simya ve Epifiz Bezi,” http://realitysandwich.com/103404/kundalini_taoist_pineal_gland/ (30/11/14 alındı); ve Regina Bailey, “Pineal Gland,” http://biology.about.com/od/anatomy/p/pinealgland.htm (alınan 11/30/14).

36. Dixon, “Kristal Saray,” http://biologyofkundalini.com/article.php? hikaye = TheCrystalPalace.

37. Yun Xie, “Endojen Kannabinoidlerin Etkilerini Anlamak”, Arstechnica, 26/11/08 tarihinde yayınlanmıştır, http://arstechnica.com/science/2008/11/understanding-the-effects-ofendogenous-cannabinoids/ (30/11/14 alındı); “Bilim

Endokannabinoid Sistem, ”http://headsup.scholastic.com/articles/endocannabinoid (alınan 11/30/14).

38. "Enkefalinler Nelerdir?" http://www.wisegeek.com/whatareenkephalins.htm (30/11/14 tarihinde alındı).

39. “Vasopressin Nedir?” http://www.wisegeek.com/what-isvasopressin.htm (30/11/14 tarihinde alındı).

40. Mark T. Nielsen, “Ions: The Body's Electrical Energy Source,” TraceMinerals Research, http://www.traceminerals.com/research/ions2 (alınan 11/30/14); A. Verkhratsky, H. Kettenmann, "Glial Hücrelerde Kalsiyum Sinyali" *Sinirbilimdeki Eğilimler*19, hayır. 8 (Ağustos 1996): 436-52.

41. “Glutamat Toksisitesi Hakkında”, Glutamat Toksisitesi, HOPES, Stanford, 26/06/11 tarihinde yayınlanmıştır, http://www.stanford.edu/group/hopes/cgi-bin / wordpress / 2011/06 / glutamat-toksisitesi hakkında / (30/11/14 alındı).

42. George Dvorsky, “Oksitosinin Dünyadaki En Şaşırtıcı Molekül Olmasının 10 Nedeni,” i09, 7/12/12, http://io9.com/5925206/10-reasonswhy-oxytocin-is-the-most- dünyadaki şaşırtıcı molekül (11/30/14 alındı).

43. Jill Granger, “The Chemistry of Water: Structure Means Function,” SciLinks, A Sweet Briar College Learning Resource, http://witcombe.sbc.edu/water/chemistrystructure.html (30/11/14 alındı).

44. Jana Dixon, “Kristal Saray,” http://biologyofkundalini.com/article.php?story=TheCrystalPalace, 216–17.

45. “# 7 Sahasrara veya BrahmaRandhra — Bölüm 1,” http://www.allgoodthings.com/yoga/chakra/chakra7.html (30/11/14'te alındı).

46. jaciintaaalsma, “The Sahasrara Chakra,” Yoga Love New Zealand, 12/13/12 tarihinde yayınlandı, http://jacintaaalsma.wordpress.com/2012/12/13/thesahasrara-chakra/ (alındı 11/30/ 14) ; "7. Çakra: Sahasrara"

http://www.zoyayoga.com/knowledge/in-depth-yoga-knowledge/279-7thchakrasahasrara (30/11/14 tarihinde alındı).

47. Jacintaaalsma, “The Sahasrara Chakra,” Yoga Love Yeni Zelanda; “7. Çakra: Sahasrara,” Zoya Yoga.

48. “Çakra Teşhisi ve İyileşmesi,” TransAlgı Merkezi.

49. “The Guru (Arketipler # 7),” Inspector Insight, 18/12/12 tarihinde yayınlandı, http://www.inspectorinsight.com/archetypes/the-guru-archetypes-7/ (30/11/14 alındı) ; “MythsDreams-Symbols: Major Archetypes,” 9 Aralık 2014, http://mythsdreamssymbols.com/majorarchetypes.html (alınan 11/20/14).

50. Wauters, *Çakralar ve Arketipleri*, 8.

51. “Chakra Diagnosis & Healing,” TransPerception Merkezi, http://www.transperception.com/chakra-diagnosis-healing.htm (30/11/14'te alındı).

52. jacintaaalsma, “The Sahasrara Chakra,” Yoga Love Yeni Zelanda; “The Chakras,” http://www.soundessence.net/chakras.php (30.11.2014 alındı); “7 Çakra: Bilmeniz Gerekenler,” GaiamTV; ve “7. Çakra: Sahasrara,” Zoya Yoga.

53. Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*, 203-207; M. Alan Kazlev, “The Sahasrara Chakra,” http://www.kheper.net/topics/chakras/Sahasrara.htm (30/11/14 alındı); "Sahasrara" http://shaktisadhana.50megs.com/Newhomepage/Frames/gallery/cakras/saha (11/30/14 alındı); ve "Sat Chakra Nirupana: Magnum Opus on Kundalini Chakras on Purnananda," 77-81.

54. “Sahasrara Çakra,” http://www.chakras.net/energy-centers/sahasrara (30/11/14 tarihinde alındı).

55. “Sahasrara Çakra,” http://www.iloveulove.com/spirituality/hindu/chakrasahasrara.htm (alınan 11/30/14).

56. “Sat Chakra Nirupana: Purnananda tarafından Kundalini Çakralar üzerinde Magnum Opus,” 78.

57. Aynı eser, 77-85.

58. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.

59. Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*, 201–203.

60. “Sat Chakra Nirupana: Purnananda tarafından Kundalini Çakralar üzerinde Magnum Opus,” 55.

61. “Sahasrara Çakra,” Chakras.net.

62. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com; Sadguru Sri Nannagaru, "Jnani (Gerçekleşen Ruh)," http://www.srinannagaru.com/articles/english/amv/Jnani.pdf (30/11/14 tarihinde alındı).

63. Dharma Dharini Bhagavad Dasa, “Siddhiler ve Çakralar.”

64. Shumsky, *Çakraları keşfetmek,* 124.

65. M. Alan Kazlev, “The Upper Forehead Chakra,” http://www.kheper.net/topics/chakras/Upper_Forehead.htm (30/11/14 tarihinde alındı).

66. “sat-chakara-nirpana-kundalini çakra,” 8 Kasım 2010, http://yogendranathyogi.blogspot.com/; http://yogendranathyogi.blogspot.com/2010/11/sat-chakara-nirpanakundalini-chakra.html (30/11/14 alındı).

67. “A Thousand Petal in Our Brain,” Basitleştirilmiş Kundalini Yoga Topluluğu, http://www.skysociety.org.sg/articles/article3.htm; "Kundalini Yoga - Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis," Yoga-Age.com.

68. Emma Dufficy, "Yeni Doğan Oğlumun Başındaki Yumuşak Noktalar Nelerdir?" http://www.babycentre.co.uk/x552709/whatare-the-soft-spots-on-mynewborns-head (30/11/14 tarihinde alındı).

69. “Kundalini Yoga — Teori: İkinci Bölüm, Yoga Nadis,” Yoga-Age.com.

70. “Brahmarandhra,” http://gnosticteachings.org/glossary/b/2040-brahmarandhra.html (30/11/14 alındı); 8/2/12 tarihinde yayınlanan "Sahasrar Çakra ve Brahmarandhra Süper İlahi Güçlerin Merkezleridir",

http://lewisconnecta.wordpress.com/2012/08/02/sahasrar-chakra-andbrahmarandhra-are-centres-of-super-divine-powers/ (alındı 11/30/14).

71. Swami Jnaneshvara Bharati, “Guru Çakra,” http://www.swamij.com/guru-chakra.htm (30/11/14 tarihinde alındı).

72. “Lalata Chakra,” Encyclopedia of Hinduism, http://hinduism.enacademic.com/458/lalata_chakra (30/11/14 tarihinde alındı).

73. Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*.

74. Aynı eser, 207–208.

75. "Vücut Haritaları: Kaudat Nucleus" http://www.healthline.com/humanbody-maps/caudate-nucleus (30.11.2014 tarihinde alındı); Carol A. Seger ve Corinna M. Concotta, "İnsan Sınıflandırma Öğreniminde Kaudat Çekirdeğin Rolleri", *Nörobilim Dergisi* 25, hayır. 11 (16 Mart 2005): 2941-51, http://www.jneurosci.org/content/25/11/2941.full.pdf+html (30/11/14 alındı).

76. Viola Petit Neal ve Shafica Karagulla, *Perdenin içinden* (New York: DeVorss & Co., 1993).

77. age.

78. Bruce Crosson, *Dil ve Hafızadaki Subkortikal Fonksiyonlar* (New York: Guilford Press, 1992), 47.

79. Jeffry A. Simpson ve Lorne Campbell, ed., *Yakın İlişkilerin Oxford El Kitabı* (New York: Oxford University Press, 2013), 95.

Bölüm 11

1. “Stresin Vücudumuzdaki Etkileri”, http://www.webmd.com/mentalhealth/effects-of-stress-on-your-body (erişim tarihi: 11/10/14).
2. Tricia Molloy, “İdeal İşinizi Bulmak İçin Emin Olacak 5 Kesin Yol,” Yönetici Kadınlar Ağı, http://www.newonline.org/news/166173/5-sure-fireways-to-find
- ideal-işiniz.htm (alınan 12/20/14); Brian Johnson, “Bölüm 63: Korkunç Akıl Matematikleri ve Karıncalar,” Philosophers Notes, Personal Life Media, http://podcasts
. kişisellifemedia.com/podcasts/503-philosophers-notes/episodes/47367-Scary-mind-math (alındı 12/3/14).
3. Oxford Üniversitesi, "Plasebo Etkisi Her İki Yönde Çalışır: Ağrı Düzeylerine İlişkin İnançlar, Güçlü Ağrı Giderici İlacın Etkilerini Geçersiz Kılıyor" *Günlük Bilim*, 27 Şubat 2011, http://www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110226212356.htm (erişim tarihi: 11/10/14).
4. Rollin McCraty, PhD, “The Scientific Role of the Scientific Role of the Heart in Learning and Performance,” HeartMath Araştırma Merkezi, HeartMath Enstitüsü, yayın no. 02-030, http://www.macquarieinstitute.com/pdf/scientificrole-heart.pdf (11/10/14 alındı).
5. RC Engs'den uyarlanan “Vücuda Stres Ne Yapar”,*Alkol ve Diğer Uyuşturucular: Kişisel Sorumluluk*(Bloomington, IN: Tichenor Publishing Company, 1987), http://www.indiana.edu/~engs/hints/stress1.htm (11/10/14 alındı).

13. Bölüm

1. Dr. W. Brugh Sevinç, *Joy'un Yolu* (New York: Penguen Putnam, 1979).

2. Çakra Diyagramı, reiki-for-holistic-health.com.

Kaynaklar ve önerilen okumalar: Anodea Judith, PhD, *Doğu Beden, Batı Zihni*; Richard Gerber, Dr. *Titreşim Tıbbı İçin Pratik Bir Kılavuz* (New York: Morrow, 2000); Bill Waites, "Aura-Reiki," http://www.reiki-for-holistic-health.com/chakra-diagram.html (11/10/14 alındı); "Sembolizmde İnsan Bedeni," http://www.sacredtexts.com/eso/sta/sta17.htm (erişim tarihi 11/20/14); "The MindBody Connection: Glossary of Ailments," http://www.my-holistichealing.com/mindbody-connection-glossary.html (11/20/14 alındı); Michael J. Maley, Doktora, *Biyoenerjetik Temeller: Kendini Keşfetme El Kitabı*, kendi yayınladığı 2002, http://michaelmaley.com/Somatic_Psychotherapy_files/BIOENERGETIC%2 (alınan 11/20/14); "Hastalığın Metafizik Nedenleri" ve "Hayati Olumlamalar",

http://www.vitalaffirmations.com/health/metaphysicalCauses.htm#.UkyOvmS (11/20/14 alındı); ve Lisa Bourbeau, *Vücudunuz Size Diyor: Kendinizi Sevin!* (Saint-Jerome, QC: Les Editions ETC Inc., 2001).

14. Bölüm

1. "*Yoga Sutraları*2.35–2.45: Yamalar ve Niyamalardan Faydalar, ”Geleneksel Yoga ve Himalaya Üstatlarının Meditasyonu, http://www.swamij.com/yoga-sutras-23545.htm (alınan 11/20/14).
2. Pallav Sengupta, "Yoga ve Pranayama'nın Sağlığa Etkileri: Son Teknoloji Bir İnceleme"*Uluslararası Önleyici Tıp Dergisi*3, hayır. 7 (Temmuz 2012): 444–58, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3415184/ (alınan 11/20/14).
3. Liz McCollum Lord, "Yeni Başlayanlar İçin Yoga: Pranayama Nedir?" Ruh Yolculuğu Blogu, 23 Mart 2012, http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/yoga-for-beginners-what-ispranayama/ (11/20/14 alındı); "Pranayama Nedir?"*Yoga Dergisi*, Ağustos 2009, http://www.yogamag.net/archives/2009/haug09/pranay.shtml (11/20/14 alındı).
4. “Meditasyon Sırasında Nasıl Düzgün Nefes Alınır” http://www.ehow.com/how_4604742_meditation-breathingtechniques.html (elden alındı 11/20/14); Zvi Zavidowsky, "Yahudiliğin Meditatif Yönünü Geri Getirmek: Bir Başlangıç," http://www.nefeshhaya.com/what-why-how.html (11/20/14 alındı).
5. Sengupta, “Yoga ve Pranayama'nın Sağlık Etkileri,” http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3415184/; Patton Sarley (Dinabandhu), "Neden Pranayama Yapıyor?" Kripalu Yoga ve Sağlık Merkezi, http://www.kripalu.org/article/819/ (erişim tarihi: 11/20/14).
6. “Vücudunuzun Oksijen Düzeyleri,” Değişen Durumlar: Bilinenlerden Özgürlük, http://altered-states.net/barry/newsletter395/ (erişim tarihi: 20/11/14).
7. Sarley, "Neden Pranayama Yapılır?" http://www.kripalu.org/article/819/.
8. Swami Gaurangapada, “Pranayama ve Bhakti”, http://nitaaiveda.com/NITAAI_Yoga_Forums/Yoga/Pranayama_and_Bhakti.h 13/03/2007 (alınan 11/20/14).

9. Payal Gidwani-Tiwari, “Nefes Kontrolü: 8 En İyi Pranayama Tekniği”, http://completewellbeing.com/article/breath-control/ (alınan 11/20/14).

10. Aynı eser.

11. Aynı eser.

12. age

13. “Anulom Vilom / Alternatif Burun Deliği Nefesi / Nadi Shodhana,” Yachna Yoga, http://yachnayoga.wordpress.com/pranayam/anulom-vilomalternostril-breathingnadi-shodhana/ (alınan 11/20/14).

14. Vishwas Madhuvarshi, “Udgeeth Pranayama — Evrenle Rezonansa Girin, Kaynakla Bir Olun ve Aradığınız Her Şeyi Elde Edin”, orijinal olarak şurada yayınlandı.*Sağlık ve Zindelik, Pranayama Yoga*, 12 Eylül 2009, http://www.iliveeasy.com/blog/2009/09/udgeeth-pranayama-resonate-withthe-universe-be-one-with-the-source-and-get-whatever-you-seek / (11/20/14 alındı).

15. “Kolay Poz — Sukhasana,” http://www.yogawiz.com/yoga-poses/seatedposes/easy-pose.html (11/20/14 alındı).

16. “Yoga Asanas,” Medindia, http://www.medindia.net/yogalifestyle/asana-padmasana.htm (erişim tarihi 11/20/14).

Hiroshi Motoyama,*Çakra Teorileri: Yüksek Bilince Köprü*(Yeni Çağ, 2003).

18. age

19. age

20. Aynı eser.

21. “The On En Önemli Mudra”, The Shambhala Dictionary of Buddhism and Zen, http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23/11/14 tarihinde alındı); Gezgin, “On Birincil Mudra”, Shambhala Budizm ve Zen Sözlüğü.

22. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme: Buddha Mudra # 2: DHYANA — Meditasyon,” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures/ss/Buddha-Hand-

Gestures-Placement-Buddha-Home_2.htm (23/11/14 alındı); “En Önemli On Mudra” http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

23. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme: Buddha Mudra # 8: VITARKA — İletimi Öğretmek,” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures/ss/Buddha- El-Jestleri-Yerleştirme-Buddha-Home_8.htm (23.11.14 alındı); “En Önemli On Mudra” http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

24. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme: Buddha Mudra # 9: DHARMACHAKRA — Dharma Çarkı (Kozmik Düzen),” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures /ss/Buddha-El-Gestures-Placement-Buddha-Home_9.htm (23/11/14 alındı); "En Önemli On Mudra" http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23/11/14 tarihinde alındı).

25. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme: Buddha Mudra # 4: BHUMISPARSA — Dünyayı Gerçeğe Tanıklığa Çağırmak,” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures /ss/Buddha-El-Gestures-Placement-Buddha-Home_4.htm (23/11/14 alındı); "En Önemli On Mudra" http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23/11/14 tarihinde alındı).

26. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme: Buddha Mudra # 1: ABHAYA — Korku Yok,” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures/ss/Buddha-Hand-Gestures-Placement-Buddha-Home.htm (23/11/14 alındı); “En Önemli On Mudra” http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

27. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme, Buddha Mudra # 5: VARADA — Merhamet, Samimiyet ve Dilek Verme,” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures/ ss / Buddha-El-Gestures-Placement-Buddha-Home_5.htm (23/11/14 alındı); "On

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

En Önemli Mudralar, ”http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23/11/14 tarihinde alındı).

28. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme: Buddha Mudra # 10: UTTARABODHI — Yüce Aydınlanma,” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures/ss/Buddha- El-Hareketleri-Yerleştirme-Buddha-Home_10.htm (23.11.14'te alındı); “En Önemli On Mudra” http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

29. “En Önemli On Mudra” http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

30. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme: Buddha Mudra # 3: NAMASKARA — Selamlama ve Hayranlık,” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures/ss/Buddha -El-Hareketleri-Yerleşim-Buddha-Home_3.htm (23.11.14 alındı); “En Önemli On Mudra” http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

31. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme: Buddha Mudra # 7: VAJRAPRADAMA — Kendine Güven,” http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshui-cures/ss/Buddha -El-Hareketleri-Yerleştirme-Buddha-Home_7.htm (23.11.14 alındı); “En Önemli On Mudra” http://neurotopia.tripod.com/Zen/Mudra/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

32. Rodika Tchi, “Evinizde 10 Buda El Hareketi Yerleştirme. Buddha Mudra # 6: KARANA - Olumsuzluğu Ortadan Kaldırmak ve Dışlamak. ” Hakkında.com. http://fengshui.about.com/od/use-of-fengshuicures/ss/Buddha-Hand-Gestures-Placement-Buddha-Home_6.htm (23/11/14 alındı).

33. Walter Picca, tr.,*Altın Çiçeğin Sırrı*, 1964, www.awakeningintuition.com/Secretof-theGolden-Flower.pdf (23.11.14'te alındı).

34. Walther Sat,*Altın Çiçeğin Sırrı*, http://thesecretofthegoldenflower.com/index.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

35. Pika, *Altın Çiçeğin Sırrı* (11/23/14 alındı).

36. Motoyama, *Çakraların Teorileri*; "Shivayoga — Üçüncü Gözü Açma Tekniği", Mahatapasvi Shri Kumarswamiji'den alıntı, *Viraşaivizmin Aynası*, http://www.virashaiva.com/shivayoga-techniqueof-opening-the- Third-eye/ (alınan 11/23/14).

37. Lauren Imparato, "Yeni Başlayanlar için Bandhalar: Yoga'nın İç Kilitlerine Giriş," http://www.mindbodygreen.com/0-2583/Bandhas-for-Beginners-Intro-to-Yogas-Interior-Locks.html (alındı) 11/23/14).

38. Laura Barat, "Vedic and Western Astrology," 21st Century Astrology, http://www.laurabarat.org (22/11/14 tarihinde alındı).

39. "Savaşçı I Poz / Virabhadrasana I," http://www.myyogaonline.com/poses/stand/warrior-i-posevirabhadrasana-i (alınan 11/23/14); "Warrior Yoga Pose: Virabhadrasana I Yoga Asana," http://www.yoga-from-a-to-z.com/Warrior-Yoga-Pose.html (23.11.14'te alındı).

40. "Üçgen Duruşu (Trikonasana)," http://www.artofliving.org/us-en/yogaposes/triangle-pose-trikonasana (23/11/14 tarihinde alındı).

41. "Ustrasana'nın Sağlık Faydaları (Deve Duruşu)," http://www.cnyhealingarts.com/2011/01/11/the-health-benefits-ofustrasana-camel-pose/ (erişim tarihi: 22/11/14) ; "Deve Duruşu: Adım Adım Talimatlar" http://www.yogajournal.com/poses/688 (23.11.14'te alındı); ve "Deve Pozu - Ustrasana" http://www.myyogaonline.com/poses/back-bends/camel-pose-ustrasana (23.11.2014 tarihinde alındı).

42. "Kobra Pozu: Adım Adım Talimatlar" http://www.yogajournal.com/poses/471 (23.11.2014 tarihinde alındı); Jason Crandell, "Beginning with the Baby Backbends: Cobra Pose," http://www.yogajournal.com/basics/1716 (23.11.2014 tarihinde alındı).

43. "Yay Duruşu (Dhanurasana)," http://www.artofliving.org/yoga-poses/bowpose-dhanurasana (23/11/14 alındı).

44. 28/08/07 tarihinde yayınlanan “Aşağıya Bakan Köpek: Adım Adım Talimatlar”, http://www.yogajournal.com/poses/491 (23/11/14 alındı); "Aşağıya Bakan Köpek Pozu: Adho Mukha Svanasana," http://www.myyogaonline.com/poses/forward-bends/downward-facingdog-pose-adho-mukha-svanasana (23/11/14 tarihinde alındı).
45. “Taç Çakra Yogası 7. Çakranızı Hizalamak ve Dengelemek için Poz Veriyor,” http://www.chakra-anatomy.com/crown-chakra-yoga-poses.html (23.11.14'te alındı); "Ceset Duruşu: Adım Adım Talimatlar" http://www.yogajournal.com/poses/482 (23.11.14'te alındı).

15. Bölüm

1. Gudrun Bühnemann, “Selecting and Perfecting Mantras in Hindu Tantrism,” http://lca.wisc.edu/~gbbuhnema/select.pdf, 292–98 (erişim 11/23/14).

2. Aynı eser, 299-303.

Cyndi Dale, *İnce Vücut Uygulama Kılavuzu* (Boulder, CO: Doğru Sesler, 2013), 296; “Chakras & Sound Notes,” Elivia Melodey Crystal Vibrations & eliviamelodey.com, http://www.elivia.com/chakras.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

4. Gyan Rajhans, "Gayatri Mantra: En Popüler Hindu İlahisinin İç Anlamı ve Analizi" http://hinduism.about.com/od/prayersmantras/a/The-Gayatri-Mantra.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

5. Wil Geraets, Harish Johari'ye dayanan “Yantra Meditasyonu”, *Tantra için Araçlar*, http://www.sanatansociety.org/yoga_and_meditation/yantra_meditation.htm# (23.11.2014 tarihinde alındı).

6. Khan Sahab, “Naksh-e-Sulaimani ..... İslam'da Güçlü Tantra,” Shahtola Camii. https://sites.google.com/site/shahtolamosque/aqsh-esulaimanipowerful-tantra-in-islam-click (23.11.2014 tarihinde alındı).

7. “BiyoGeometri Nedir?” http://www.biogeometry.org/page22.html (23.11.14'te alındı).

8. H. Vedant, “Yantra — Tezahürün Gizli Araçları,” Komple Yoga. http://completeyoga.co.za/2010/09/yantra-secret-tools-of-manifestation (alınan 11/23/14).

9. Vedant, “Yantra — Secret Tools of Manifestation,” http://completeyoga.co.za/2010/09/yantra-secret-tools-ofmanifestation#sthash.NTPbYcYO.dpuf (alınan 11/23/14); "Shree Yantra: Kadim Bilgelik Geleneğinden Şifa için Güçlü Bir Araç"

http://www.terapiahoma.com/english/materials/shree_yantra.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).

10. Meinard Kuhlmann, "Gerçek Nedir?" *Bilimsel amerikalı*309, hayır. 2 (Ağustos 2013): 41-47.

11. Catherine Yronwode, "Kutsal Geometri - Nedir?" Kutsal Manzara, http://www.luckymojo.com/sacreddefined.html.

12. "Platonik Katılar," http://www.geom.uiuc.edu/~sudzi/polyhedra/platonic.html (23/11/14 tarihinde alındı).

13. "Sacred Geometry Chakra Balancing Sets," Heart of Maui, http://www.heartofmaui.com/sacredgeometrychakraset.html (23.11.2014 tarihinde alındı); Laural Virtues Wauters, "Tag Archives: Platonic Solids," Mandala Chakra, 4/5/13 tarihinde yayınlandı, http://mandalachakra.wordpress.com/tag/platonic-solids/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

14. Dal, *İnce Vücut Uygulama Kılavuzu*, 305–11.

15. Phylameana lila Desy, "Reiki Sembolleri: Beş Geleneksel Usui Reiki Sembolü", Din Hakkında, http://healing.about.com/od/reiki/tp/reikisymbols.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

Graham Martin, *Çakra Reçetesi ve Homeopati* (West Wickham, Kent, Birleşik Krallık: Winter Press, 2007).

17. Marlow Purves, "Plutonium, Poetry and Purple — A New Face of Homeopati", 16/10/12 tarihinde yayınlandı, http://marlowpurves.net/2012/10/16/plutonium-poetry-and - homeopatinin yeni-mor-yüzü / (23.11.14 tarihinde alındı).

18. Martin, *Çakra Reçetesi ve Homeopati*, 29.

19. Aynı eser, 51.

20. Aynı eser, 62

21. Aynı eser, 69.

22. Aynı eser, 96.

23. Aynı eser, 102.

24. Aynı eser, 112.

25. Aynı eser, 153.

26. Aynı eser, 155.

27. Aynı eser, 158.

28. Aynı eser, 195.

29. Aynı eser, 197.

30. Aynı eser, 206.

31. Aynı eser, 265.

32. Aynı eser, 269.

33. Aynı eser, 273.

34. Aynı eser, 314.

35. Aynı eser, 352.

36. Aynı eser, 360.

37. "Hindu Ritüellerinde ve Pujalarda Kullanılan Çiçekler Hakkında" http://www.scribd.com/doc/75637052/About-Flowers-Used-in-Hindu-Rituals-and-Pujas (alındı 11/23/14) .

38. SP Tata, "Skanda Purana (Kartika Purana)," http://www.astrojyoti.com/skandapurana.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

39. Atmatattva Dasa, "Ayurveda-vedanta: Çakralar ve Enerji Şifası" *Tattva Prakasha - Gerçeğin Aydınlanmaları*: Cilt 2, Birinci Sayı, http://veda.krishna.com/encyclopedia/ayurvedantacakras.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); KK Bhaumik, "Ayurveda: İlahi Bilim: Haftanın Günleri," http://www.astrologycom

. com / ayurveda7.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

40. Avustralya Çalı Çiçeği Özleri, http://ausflowers.com.au/About (23.11.2014 tarihinde alındı).

41. "Hindu Ritüellerinde ve Pujalarda Kullanılan Çiçekler Hakkında" http://www.scribd.com/doc/75637052/About-Flowers-Used-in-Hindu-

Ritüeller-ve-Pujalar (11/23/14 alındı).

42. “Padma or Lotus,” Hindu Rituals and Routines, http://bharathkidilse.blogspot.com/2009/10/padma-or-lotus.html (23/11/14 tarihinde alındı).

43. “Lotus,” http://www.khandro.net/nature_plants_lotus.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).

44. Shiva, "Budizm'de Lotus Çiçeğinin Anlamı", http://buddhists.org/buddhist-symbols/the-meaning-of-the-lotus-flower-inbuddhism/ (alınan 11/23/14); "Lotus Çiçeği Anlamı" http://www.buzzle.com/articles/lotus-flower-meaning.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

45. “Research About Crystals,” Biocrystal Technologies, http://www.biocrystal.co.uk/research-about-crystals.aspx (23/11/14 tarihinde alındı).

46. “Gem Stone Therapy,” Vaastu International, http://www.vaastuinternational.com/gems.html (23/11/14 tarihinde alındı).

47. Harish Johari, *Tantra, Ayurveda ve Astrolojide Değerli Taşların İyileştirici Gücü*(Rochester: VT: Destiny Books, 1996), 5-6.

48. Kellie Jo Conn, “Yeni Kristalleri ve Değerli Taşları Etkili Bir Şekilde Temizlemek,” About.com, http://healing.about.com/od/crystaltherapy/a/cleargemstones.htm (23/11/14 alındı).

49. Johari, *Değerli Taşların İyileştirici Gücü*, 10–12; "Astrolojik Değerli Taşlar ve Karşılık Gelen Gezegenler," AstrologyGem.com, http://www.astrologicalgem.com/ (24.11.2014 tarihinde alındı).

50. Laura Barat, “The Astrological Chart & Chakras,” https://issuu.com/saptarishisastrology1/docs/090612072802-6c224fe5625a46f199939_20090612_073157; Jatinder Pal Singh Sandu, "Natal Haritalarımızda Rahu ve Ketu'yu Anlamak", http://bharatiyajyotishmantrasaadhana.blogspot.com/2010/06/understandrahu-and-ketu-in-our.html (23/11/14 alındı); ve Yıldız Sethi, “Rahu

ve Ketu — The Karmic Axis, ”http://vedicastrology.net.au/blog/vedicarticles/rahu-and-ketu/ (23/11/14 tarihinde alındı).

51. Donna M. Earnest, “The Seven Chakras of the Body”, 1/20/10 tarihinde yayınlandı, http://hpathy.com/homeopati-papers/theseven-chakras-of-the-body/ (erişim 11/23) / 14); Philip Somon ve Anna Jeoffroy,*Dr. Bach'ın Çiçek Tedavileri: Çakraların Olumlu Duygusal Niteliklerinden Yararlanmak* (Chichester, Birleşik Krallık: Lotus Publishing, 2006); “Çözüm Rehberi,” http://www.bachcentre.com/centre/remedies.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); “Çakra Rehberi” http://www.bestcrystals.com/chakra~1.html (23.11.2014 tarihinde alındı); “Gemstones: Anlams & Properties,” Emily Gems, http://crystal-cure.com/gemstone-meanings.html (23.11.2014 tarihinde alındı); "Çakralar ve Uçucu Yağlar" http://www.aromaweb.com/essentialoilschakras/ (23/11/14 alındı); "Uçucu Yağlar Dizini: Uçucu Yağların Özellikleri, Kullanımları ve Faydaları" http://www.aromaweb.com/essentialoils/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

52. Phylameana lila Desy, “Çakralarınızı Besleyen Gıdalar”, Din Hakkında, http://healing.about.com/od/spiritualdiets/a/chakrafoods.htm (23/11/14 tarihinde alındı); 14 Temmuz 2013 tarihinde yayınlanan “Çakralarınız İçin Yiyecek”, http://articles.timesofindia.indiatimes.com/2013-07- 14 / diet / 38709223_1_chakra-vishuddha-color (alındı 11/23/14); ve Lisa Erickson, “Eating for Your Subtle Body,” 13 Ekim 2011'de yayınlandı, http://mommymystic.wordpress.com/2011/10/13/eating-for-your-subtlebody-addressing-common-problems/ (geri alındı) 11 / 23/14).

4. Bölüm

16. Bölüm

1. Michael Witzel, “Vedalar ve Upanişadlar”, Gavin Flood, ed.,*Hinduizm'e Blackwell Arkadaşı*(Oxford, Birleşik Krallık: Wiley-Blackwell, 2003), 68.

2. “The Rigveda — Antik Hindu metinleri,” Signal in the Noise, http://signal.forumotion.com/t63-the-rigveda-ancient-hindu-texts (23/11/14 tarihinde alındı).

3. Subhamoy Das, “The Sacred Texts of the Hindus”, About Religion, http://hinduism.about.com/od/hinduism101/a/scriptures.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

4. “Bölüm 14 — Vedalar,” Hare Krishna, Sanatana Dharma Vakfı, http://www.harekrishnatemple.com/chapter14.html (23/11/14 alındı); *Upanişadlar, Çeviren ve Yorumlayan Swami Paramananda*, http://www2.hn.psu.edu/faculty/jmanis/upanishads/upanishads1.pdf, 4-5 (alınan 11/23/14); Simona Sawhney, "Veda'yı Hatırlamak: Faiz Birikimleri"*Jouvert: Postkolonyal Araştırmalar Dergisi*, http://english.chass.ncsu.edu/jouvert/v3i12/sawhne.htm (23/11/14 alındı); ve Subhamoy Das ile Minoj Sadasivan, “Vedalar Nelerdir? Kısa Bir Giriş, ”Din Hakkında, http://hinduism.about.com/cs/vedasvedanta/a/aa120103a.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

5. Sawhney, “Remembering the Veda: Accumulations of Interest,” http://english.chass.ncsu.edu/jouvert/v3i12/sawhne.htm (23/11/14 tarihinde alındı); “Dharma-sutra,” Encyclopædia Britannica, http://www.britica.com/EBchecked/topic/160738/Dharma-sutra (23/11/14 alındı); ve “The Vedas,” Internet Sacred Text Archive, http://www.sacred-texts.com/hin/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

6. Premanjana das (Pranjal Joshi), "Bhagavad Gita'ya Olduğu Gibi Tüm Zaferler," http://www.chakra.org/discussions2/BMJun17_11.html (23.11.14'te alındı).

7. Minoj Sadasivan ile Subhamoy Das, “Dört Veda: Rig, Sama, Yajur & Atharva; Kısa Bir Giriş, ”Din Hakkında, http://hinduism.about.com/cs/vedasvedanta/a/aa120103a_2.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

8. Choudur Satyanarayana Moorthy, *Rig Veda'dan Derlemeler: Bilim Din Olduğunda* (Bloomington, IN: Authorhouse, 2011), 5.

9. Jayaram V, “Vedalar ve Vedik Edebiyat Hakkında” http:// www.hinduwebsite.com/vedicsection/aboutvedas.asp (23/11/14 tarihinde alındı).

10. Karen Armstrong, *Büyük Dönüşüm* (New York: Alfred A. Knopf, 2006), 15.

11. Ralph RT Griffith, *Rigveda: Tamamlandı* (Unutulmuş Kitaplar, 2008'de yeniden yayınlandı), vii.

12. “Gılgamış ve Rig Veda,” http:// carljungdepthpsychology.blogspot.com/2013/02/gilgamesh-andrigveda.html (alınan 11/23/14).

13. “The Vedas,” Internet Sacred Text Archive, http://www.sacredtexts.com/ hin/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

14. Sudipto Das, “Hindistan 1100'deM.Ö: Atharva Veda & Iran Avesta, ”India Info, http://indigyan.blogspot.com/2011/04/india-in-1100-bc-atharva-vedairanian.htm (23/11/14 alındı).

15. Georg Feuerstein, Subhash Kak ve David Frawley, *Uygarlığın Beşiğinin İzinde: Eski Hindistan'a Yeni Işık* (Wheaton, IL: Quest Books, 2001), 204.

16. "Vedik Din" *Ansiklopedi Britannica*, http://www.britica.com/EBchecked/ topic/624479/Vedic-religion (alınan 10/23/14); “Rigveda — the Oldest Scripture,” Indian Mythology, http://www.apamnapat.com/citations/ RigVeda.html (erişim tarihi: 13/10).

17. "Rigveda" *Ansiklopedi Britannica*, http://www.britica.com/EBchecked/ topic/503627/Rigveda (23/11/14 tarihinde alındı).

18. Armstrong, *Büyük Dönüşüm*, 3–7.

19. Aynı eser, 14.

20. Aynı eser, 10-15.

21. Constance James ve James D. Ryan, *Hinduizm Ansiklopedisi* (New York: Dosyadaki Gerçekler, 2007), 168.

22. "İnsan Kütüphanesindeki En Eski Kitap Rigvedadır," Sanatan Sinhnaad, blog, http://sanatansinhnaad.wordpress.com/2012/12/17/theoldest-book-in-the-library-of-humans -is-the-rigveda / (11/14/14 alındı).

23. David Frawley, "Hindistan'ın Aryan İstilası Efsanesi", Dharma Universe LLC web siteleri, http://www.hindunet.org/hindu_history/ancient/aryan/aryan_frawley.html (23/11/14 tarihinde alındı).

24. Carl Sagan, *Evren* (New York: Ballantine, 1985), 258; Fritjof Capra, *Fiziğin Tao'su* (Boston: Shambhala, 1991), 198; ve "Dört Yuga (Çağlar)," Hare Krishnas, http://www.harekrsna.com/philosophy/truth/yugas.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).

25. Subhamoy Das, "Dört Yuga veya Dönem: Hindu Kavramı 4 Yuga", Din Hakkında, http://hinduism.about.com/od/basics/a/fouryugas.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

26. "Dört Yuga (Çağlar)," Hare Krishnas; Jayaram V, "Dört Yuganın Sembolik Önemi", http://www.hinduwebsite.com/timecycle.asp (12/5/14 alındı); ve Subhamoy Das, "Dört Yuga veya Çağ".

Robert Watson Frazer, *Hindistan'ın Edebi Tarihi* (Londra: T. Fisher Unwin, 1898), 341.

28. Atma-Tattva Dasa, "Vedalar Nelerdir?" http://www.krishna.com/whatare-vedas (23/11/14 tarihinde alındı).

29. Ingrid Fischer-Schreiber, ed., *Doğu Felsefesi ve Dininin Rider Ansiklopedisi* (New York: Rider and Company, 1989).

30. Kumar Bez, *Jammu Bölgesinin Erken Tarihi* (Delhi: Kalpaz Yayınları, 2009), 144-45.

31. BB Paliwal, *Vedaların Mesajı* (Delhi: Diamond Pocket Books, 2006), 161.

32. Aynı eser, 92; Subhamoy Das, "Lord Vishnu," About Religion, http://hinduism.about.com/od/godsgoddesses/p/vishnu.htm (23/11/14 tarihinde alındı); ve Dinesh Bishnoi, "Sudarshana Çakra" http://www.taantrik.com/sudarshana-chakra (23/11/14 tarihinde alındı).

33. Feuerstein, Kak ve Frawley, *Medeniyetin Beşiği Arayışında*, 224.

34. David Frawley, *Tanrılar, Bilgeler ve Krallar* (Delhi: Shri Jainendra Press, 1991), 214-15.

35. "Vedalar," İnternet Kutsal Metin Arşivi.

36. Hariharananda Paramahamsa, *Kriya Yoga: Ruh Kültürünün Bilimsel Süreci ve Her Şeyin Özü* (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2008), 106; Swami Ramdev, *Pranayama* (Kripalu Bagh Ashram: Kankhal: Divya Prakashan, 2005).

37. Arun Chinchmalatpure, "Hindistan'ın Antik Amerika ile Kültürel Bağlantısı", Vedic Knowledge Online, http://www.veda.harekrsna.cz/connections/Americas.php (12/5/14 alındı).

38. Sushama Lodhe, "Vedic Roots of Ancient America," Vedic Knowledge Online, http://www.veda.harekrsna.cz/connections/Americas.php#2 (23/11/14 alındı); "Amerika," Vedik Bilgi Çevrimiçi, http://www.veda.harekrsna.cz/connections/Americas.php (23.11.2014 tarihinde alındı).

39. "Shaivism Hakkında Denemeler," http://www.allsaivism.com/articles/vedicConnection.aspx (23/11/14 tarihinde alındı).

40. Mary Aswell Bebeği, *Efsanenin Daha Fazlası: Bir Saptırma Pedagojisi* (Rotterdam: Sense Publishers, 2011), 3.

41. “Rig Vedic Gods,” http://www.facts-about-india.com/rig-vedic-gods.php (23/11/14 alındı); WJ Wilkins'ten “Bölüm II: Genel Olarak Vedik Tanrılar”, *Hindu Mitolojisi, Vedik ve Puranik*(1900), http://www.sacredtexts.com/hin/hmvp/hmvp06.htm (23/11/14 alındı); Christine Gruenwald ve Peter Marchand, "Vishnu" http://www.sanatansociety.org/hindu_gods_and_goddesses/vishnu.htm#.U7b (23/11/14 alındı); Christine Gruenwald ve Peter Marchand, "Saraswati"

http://www.sanatansociety.org/hindu_gods_and_goddesses/saraswati.htm#.U (23/11/14 alındı); ve Wilkins'ten "Bölüm VI: Güneş veya Işık Tanrıları",*Hindu Mitolojisi*, http://www.kutsal metinler. com / hin / hmvp / hmvp10.htm (23.11.14'te alındı).

42. "Bölüm II: Puranik Tanrılar, Bölüm I.*Puranalar*, ”Wilkins'den, *Hindu Mitolojisi*, http://www.sacred-texts.com/hin/hmvp/hmvp15.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); Wilkins'ten "Bölüm II: Brahma",*Hindu Mitolojisi*, http://www.sacred-texts.com/hin/hmvp/hmvp16.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); Wilkins'ten "Bölüm III: Brahma ve Sarasvati",*Hindu Mitolojisi*, http://www.sacred-texts.com/hin/hmvp/hmvp17.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); Wilkins'ten "Bölüm IV: Vishnu ve Kahsmi",*Hindu Mitolojisi*, http://www.sacred-texts.com/hin/hmvp/hmvp18.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); Wilkins'den "Bölüm 8: Krishna Avatara",*Hindu Mitolojisi*, http://www.sacred-texts.com/hin/hmvp/hmvp26.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); Wilkins'ten "Bölüm 9: Biddha Avatara",*Hindu Mitolojisi*, http://www.sacred-texts.com/hin/hmvp/hmvp28.htm (11/23/14 alındı); ve Wilkins'ten "Bölüm VI: Siva", *Hindu Mitolojisi*, http://www.sacred-texts.com/hin/hmvp/hmvp33.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

43. “The Three Main Focuses of Worship,” The Heart of Hinduism, http://hinduism.iskcon.org/practice/303.htm (erişim tarihi: 23/11/14).

44. age.

45. Patricia Monaghan, ed.,*Dünya Kültüründe Tanrıçalar, Cilt. 1*(Santa Barbara, CA: Praeger Press, 2011), 26; VV Rampalı,*Akıl Yürüten Bir Zihnin İnançları*(Bloomington, IN: Authorhouse, 212), 104; Bu, “Rabbim

Hanuman: Hinduların Simian Tanrısı Hakkında, ”http://hinduism.about.com/od/lordhanuman/a/hanuman.htm (11/23/14 alındı); "Dasa (On) Mahavidya," http://www.hinduonline.co/vedicreserve/Tantra/DasaMahaVidya.pdf (23/11/14 alındı); “Shakti,” http://www.khandro.net/dakini_shakti.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); ve Johari,*çakralar*, 129.

17. Bölüm

Geoffrey Samuel, *Yoga ve Tantra'nın Kökenleri* (Cambridge: Cambridge University Press, 2008), 1.

2. "Yoga'nın Kısa Tarihi," http://maitrihouseyoga.com/wpcontent/uploads/history.pdf (23.11.2014 tarihinde alındı).

Samuel, *Yoga ve Tantra'nın Kökenleri*, 3-4.

4. Aynı eser, 4-9.

5. Paul Williams ve Anthony Kabilesi, *Budist Düşünce* (New York: Routledge, 2000).

6. Aynı eser, 198–200 ve http://www.amazon.com/Buddhist-Thought-Complete-Introduction-Tradition/dp/0415571790 (alınan 11/23/14).

7. Roar Bjonnes, "Tantra and Veda: The Untold Story," http://www.integralworld.net/bjonnes1.html (23/11/14 tarihinde alındı).

Raj Kumar, *MS Altıncı Yüzyıldan MS 12. Yüzyıla Kadar Chamar Hanedanlığı Tarihi* (Delhi: Kalpaz Yayınları, 2008), 141.

9. Chandra Banerjee'yi garanti eder, *Tantra Edebiyatının Kısa Tarihi* (Kalküta: Naya Prokash), 1988.

10. "Yoga Hakkında 39 İlginç Gerçek" http://facts.randomhistory.com/interesting-facts-about-yoga.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

11. Margo von Romberg, "Upanişadlardan Günümüze Yoga Tarihi *Hatha Yoga Pradipika*, "Kasım 2007, http://www.athhayog.me.uk/history.pdf.

12. Swami Sivananda, "Upanishads," The Divine Life Society, http://sivanandaonline.org/public_html/?
cmd = displaysection & Section_id = 577 (23.11.14'te alındı); ve Halkla İlişkiler Ramachander, "Upanishad," http://www.hindupedia.com/en/Upanishad (23/11/14 tarihinde alındı).

13. Sivananda, "Upanişadlar."

14. “Upanishads,” http://indian-philosophy.braincells.com/upan/ (23.11.14'te alındı).

15. Subhamoy Das, "Başlıca Upanishad'lar: Chandogya, Kena, Aitareya, Kaushitaki, Katha, Mundaka & Taittiriya Upanishads," http://hinduism.about.com/od/scripturesepics/a/main_upanishads.htm (23/11/14 alındı); "Upanişadlar" http://www.britica.com/EBchecked/topic/266312/Hinduism/59824/The-Upanishads (alınan 11/23/14); ve Subhamoy Das, "Upanişadlar: Hindu Zihninin Yüce Eseri", http://hinduism.about.com/od/scripturesepics/a/upanishads.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

Kireet Joshi, *Veda ve Hint Kültürü: Bir Giriş Denemesi* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1994), 90–92; ve Stephen Knapp, *Dharma'nın Gücü* (Lincoln, NE: iUniverse, 2006), 47.

17. Sivananda, "Upanişadlar."

18. “Upanişadlar” *Ansiklopedi Britannica*.

19. Das, “Başlıca Upanişadlar...”

20. “En İyi Upanishads Alıntıları: The Upanishads — Genel Bakış,” http://www.yogananda.com.au/upa/Upanishads01.html (23.11.2014 tarihinde alındı); Swami Krishnananda, “Upanişadlar Üzerine Dersler — Bölüm 7: Mandukya Upanishad,” http: //www.swami-krishnananda.org/upanishad/upan_07.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

21. “Yoga-Kundalini Upanishad,” http://www.yogaage.com/modern/end.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

22. Thomas McEvilley, *Kadim Düşüncenin Şekli* (New York: Allworth Press, 2002).

23. Aynı eser, 208-209.

24. Jana Dixon, “Towards a Fuller Understanding of Kundalini,” http://www.biologyofkundalini.com/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

25. McEvilley, 213–14.

26. “Antik Yunan ve diğer Hint olmayan kültürlerde Kundalini,” Sri Aurobindo ve Annenin İntegral Yogası, http://auromere.wordpress.com/2010/11/02/kundalini-in-ancient-greekand-other-cultures/ (23/11/14 tarihinde alındı).

27. “Tüy Yılan ve Kundalini Arasındaki İlişki,” http://tribes.tribe.net/kundaliniquetzalcoatl/thread/085e173d-601b-48d8-99fe-38ff66f0a841 (geri alındı 11/23/14).

28. *Dünya Mitolojisi ve Efsanesi Dosya Ansiklopedisi Üzerine Gerçekler*, 3. baskı. (New York: Dosyadaki Gerçekler, 2009), 817–18.

29. “Dengeli Yaşam” http://www.drweil.com/drw/u/id/ART02780 (alınan 12/3/14); “Kundalini Uyanış Sistemleri I: The Holy Kundalini,” http://www.kundaliniawakeningsystems1.com/kundalini-holyspirit.html#.VII2aGTF98s (alındı 12/3/14); ve “Historical Sources of Knowledge of Kundalini,” Knowledge of Reality Magazine 1996–2006, http://www.sol.com.au/kor/14_02 . htm (12/3/14 alındı).

Gottfried De Purucker, *Ezoterik Felsefenin Temelleri* (Philadelphia: David McKay Şirketi, 1932), 15.

31. "*Katha Upanişad*: Bölüm II.iii'den alıntılar, ”Ashtanga Yoga için Uluslararası Bilgi Sayfası, Ronald Steiner & Team, http://www.ashtangayoga.info/source-texts/upanishads/katha-upanishad/ (erişim tarihi 12/3/14).

32. “Bölüm 5: Prasna ve Mundaka Upanishads,” http://www.mast.queensu.ca/~murty/ind5.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

33. Paramhamsa Prajnanananda, *Jnana Sankalini Tantra* (Delhi: Motilal Banarsidass, 2006), 177-78.

34. Aynı eser, 178.

35. “Yoga-Kundalini Upanishad,” Yoga-Age.com.

36. “Jabala Darsana Upanishad,” http://www.hinduwebsite.com/vedicsection/upanishads/jabaladarshana.asp (23/11/14 tarihinde alındı).

37. “Darsana Upanishad,” http://www.vedarahasya.net/darsana.htm (erişim tarihi 12/3/14).

38. age

39. “Yoga Sikha Upanishad,” http://www.hinduwebsite.com/vedicsection/upanishads/yogasikha.asp (23/11/14 tarihinde alındı).

40. age

41. K. Narayanasvami Aiyar, tr., “Yoga-Tattva Upanishad,” http://www.sribabaji.org/mgm_data/files/Yoga-Tattva%20Upanishad.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

42. age

43. Ayyar, tr., “Yoga-Tattva Upanishad.”

44. “DhyanaBindu Upanishad,” http://www.astrojyoti.com/dhyanabinduupanishad.htm (alınan 12/3/14).

45. Jayaram V., “The Triple Gunas, Sattva, Rajas ve Tamas,” http://www.hinduwebsite.com/gunas.asp (alınan 12/3/14).

46. “Doğu'nun Mesajı”, Cilt. 9, *Vedanta Aylık*, Cilt. IX 1920 (Boston, MA: The Vedanta Center, Swami Paramananda, 1920), 92. Şimdi bir e-kitap.

47. M. Alan Kazlev, “Çakralara İlişkin Erken Öğretiler,” http://www.kheper.net/topics/chakras/chakras-earlydoctrines.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

48. Swami Madhavananda, tr., “The Brahma Upanishad,” http://www.astrojyoti.com/brahmaupanishad.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

49. Diana Morrison, *Hindistan'ın Manevi Geleneğinden Bir Sanskritçe Sözlüğü* (Petaluma, CA: Nilgiri Press, 1977), 12-13.

50. Edwin F. Bryant, *Patanjali'nin Yoga Sutraları* (New York: North Point Press, 2009), xxiii – xxv.

51. age, Xii.

52. age, Xxiii.

53. Rammurti S. Mishra, *Yoga Sutraları: Yoga Psikolojisinin Ders Kitabı* (New York: Anchor Books, 1973), 528–34 ve Morrison, *Sanskritçe Sözlüğü*, 12-13.

18. Bölüm

1. "Üçüncü Bölüm: Tantralar ve Önemleri Nelerdir?" http://www.sacred-texts.com/tantra/sas/sas03.htm (23/11/14 tarihinde alındı) ve Christopher Wallis, *Tantra Işıklı* (Woodlands, Teksas: Anusara Press, 2012), 26-27.

2. David Gordon White, ed., *Uygulamada Tantra* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2000), 9.

Georg Feuerstein, *Tantra: Ecstasy Yolu* (Boston: Shambhala, 1998), 2-4.

4. Swami Nikhilananda, Sri Ramakrishna Math, “Tantra, Kundalini and Chakras,” https://thesevenminds.wordpress.com/2013/03/22/tantrakundalini-andchakras/ (alınan 11/23/14).

5. "Tantra Nereden Geliyor?" Dakini Notları. 20.04.2008 tarihinde yayınlandı. http://mydakini.blogspot.com/2008/04/where-did-tantra-come-from.html (23/11/14 alındı); Samuel, *Yoga ve Tantra'nın Kökeni*, 59-69; Swamiji Shraddhasudhasharanananda, "Hindu Kutsal Yazılarına Giriş: Bölüm 5, Tantralar" www.shraddhananda.com/Introduction_to_Hindu_Scriptures_5.html (9/3/2015 alındı); Keith Dowman, “The Eighty-Four Mahasiddhas and the Path of Tantra,” www.KeithDowman.net/essays/siddhas.htm (erişim tarihi: 9/3/2015); ve “Önemli Hindu ve Budist Tantraları ve Bazıları İngilizce Olarak Bulunan Diğer Tantrik Metinler” www.tantricworks.com/Tantra_Ref.html (9/3/2015 alındı).

6. Mircea Eliade, *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2009), 200–201.

7. Shri Aghorinath Ji, “Tantra Nedir?” http://hinduism.about.com/od/tantra/a/what_is_tantra.htm (23/11/14 alındı).

8. John Stratton Hawley ve Donna Marie Wulff, der., *Devi: Hindistan Tanrıçaları* (Berkeley, CA: California Press Üniversitesi, 1996), 2.

9. Sue Jones, “The Ancient Philosophy of Tantra,” http://www.datehookup.com/content-the-ancient-philosophy-of-tantra.htm (23/11/14 tarihinde alındı) ve “Önemli Hindu ve Budist Tantralar ve Bazıları İngilizce Olarak Bulunan Diğer Tantrik Metinler, ” http://www.tantraworks.com/Tantra_Ref.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

10. Çakmaktaşı, *Tantra: Ecstasy Yolu*, 10-29.

11. Samuel, *Yoga ve Tantra'nın Kökeni*, 270-89.

12. Çakmaktaş, *Tantra: Ecstasy Yolu*, 142–43.

13. Aynı eser, 145-49.

14. Melisande Rozele Maquet, “Sağ Yol ve Sol Yol”, Asiya Sihirli Bilgi Kaynakları, http://asiya.org/asiya/techniques-and-commentaries/the-right-hand-pathand-the-left-hand-path/#.Ub426mSG2rd (23/11/14 alındı).

15. Pandit Rajmani Tigunait, “The Left Hand of Tantra, Part 1,” https://yogainternational.com/article/view/the-left-hand-of-tantra-part-1 (erişim tarihi 12/3/14) .

16. "Neotantra Nedir?" Heid tarafından 16 Mart 2011'de yayınlandı, Healers Worldwide ve “Traditional Tantra Yoga vs. Neo Tantra,” http://www.yogalanda.com/traditional-tantra-yoga-vs-neo-tantra/ (alındı 12/3/ 14).

17. Davis Woods-Morse, “İlişkilerde Maneviyat: Çakralar, Tantra ve Neo-Tantrikas,” http://betterthanmarriage.com/?page_id=50 (23.11.14'te alındı).

18. Arthur Avalon, *Yılan Gücü* (New York: Dover Yayınları, 1974).

19. BhagavadGita: Chapters in Sanskrit, http://www.bhagavadgitausa.com/sat_chakra_Nirupana.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

20. Aynı eser.

21. Rupert Gethin, *Budizm'in Temelleri* (Oxford: Oxford University Press, 1998), 10-13.

22. Acharya David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri), "Vedic Light and Tantric Energy Yogas," American Institute of Vedic Studies, 13 Haziran 2013 tarihinde yayınlandı, https://vedanet.com/2013/06/13/vedic-light- ve-tantrik-enerjiyogaz-2 / (alınan 11/23/14).

23. Georg Feuerstein, "A Short History of Yoga," http://www.swamij.com/history-yoga.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

24. "Klasik Öncesi Dönem" http://globalizationofyoga.weebly.com/-preclassical-period.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

25. "Yoga History," http://www.medindia.net/yoga-lifestyle/yoga-historyvedicyoga.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

26. Feuerstein, "Yoga'nın Kısa Tarihi."

27. Sangeetha Rajah, "History of Yoga," http://www.hindupedia.com/en/History_of_Yoga (23/11/14 tarihinde alındı).

28. age

29. age. ve Susan Ganje, "Patanjala Yoga ve Tantrik Yogada Meditasyon ve Görselleştirmenin Rolü" www.academia.edu/5200669/The_Role_Of_Meditation_and_Visualisation_in (erişim tarihi: 9/3/2015).

30. Feuerstein, "Yoga'nın Kısa Tarihi."

19. Bölüm

Paul Pearsall,*Kalbin Kodu: Kalp Enerjimizin Bilgeliğine ve Gücüne Dokunmak*(New York: Broadway Kitapları, 1998).

2. Aynı eser, 13–14.

3. Stephen Battersby, “Doğrulandı: Madde Sadece Vakum Dalgalanmalarıdır,” 20 Kasım 2008, www.newscientist.com/article/dn16095-its-confirmed-matter-is - only-vaccuum-fluctuations.html # .UmbnypSG2rc (23.11.2014 tarihinde alındı).

4. Dal,*İnce Vücut,*12–13 ve "Elektrik Tanımları", http:// www.bayelectricinc.com/?page_id=32 (alınan 11/23/14).

5. CWF McClare, “Biyoenerjetikte Rezonans”*New York Bilimler Akademisi Annals*, 227, 1974, 74-97.

6. DK Matai, “Colors of Sound and Light: Energy, Frequency and Vibration,” http://dkmatai.tumblr.com/post/40378772227/colors-ofsound-and-light-energy-frequency-and (alındı 11 / 23/14).

7. “Dalga Boyu, Frekans ve Enerji Arasındaki İlişki Nedir?” http://hubblesite.org/ reference_desk/faq/answer.php.id=73&cat=ligt (23.11.14'te alındı); "Titreşimlerin Evrensel Enerjisi"*yansıma dergisi*, Temmuz / Ağustos 1998, http://www.bibliotecapleyades.net/ciencia/ esp_ciencia_universalenergy01.htm (23/11/14 tarihinde alındı); ve “Titreşimli Yükler ve Elektromanyetik Dalgalar,” Physics 2000, Colorado Üniversitesi,

http://www.colorado.edu/physics/2000/waves_particles/wavpart4.html (23/11/14 tarihinde alındı).

8. Daniel Russell, “Akustik ve Titreşim Animasyonları”, http:// www.acs.psu.edu/drussell/demos/superposition/superposition.html (23/11/14 alındı).

9. “Üst üste binen dalga terimi ne anlama geliyor?” http://answers.yahoo.com/ question/index?qid=20080330112025AAxFzp7 (23.11.2014 tarihinde alındı); dale,*İnce Vücut,*11–12; "Ayırt etmek

Klasik ve Kuantum Mekaniği Arasında mı? ” http://wiki.answers.com/Q/Differentiate_between_classical_and_quantum_m (23/11/14 alındı); ve “Kuantum Alan Teorisi”*Stanford Felsefe Ansiklopedisi*, http://plato.stanford.edu/entries/quantum-field-theory/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

10. Sean Carroll, “Real Talk: Everything Is Made of Fields,” http://www.symmetrymagazine.org/article/july-2013/real-talk-everythingis-made-of-fields (alındı 11/23/14); John Gribbin,*Q Kuantum içindir: A'dan Z'ye Parçacık Fiziği*(Londra: Weidenfeld & Nicolson, 1998), 138; Mark Srednicki, "Kuantum Alan Teorisi" http://web.physics.ucsb.edu/~mark/ms-qft-DRAFT.pdf (23/11/14 alındı); "Klasik ve Kuantum Mekaniği Arasındaki Fark?" Wiki Cevapları; ve “Kuantum Alan Teorisi”*Stanford Felsefe Ansiklopedisi*.
11. “Spacetime, Relativity, and Quantum Physics,” Compact Library Publishers Inc., http://www.ws5.com/spacetime/ (23/11/14 tarihinde alındı).
12. Dal,*İnce Vücut,*11-17, 96; "Elektromanyetik Alanlar Nelerdir?" Dünya Sağlık Örgütü, http://www.who.int/peh-emf / about / WhatisEMF / tr / (23.11.2014 tarihinde alındı); ve “İnsan Vücudu Nasıl Elektrik Üretiyor” http://www.todayifoundout.com/index.php/2013/07/how-the-human-bodygenerates-electricity/ (23/11/14 tarihinde alındı).
13. “Manyetik Alanların Yaratılması,” NDT Kaynak Merkezi. http://www.ndted.org/EducationResources/HighSchool/Magnetism/fieldcreation.htm (23/11/14 alındı); dale,*İnce Vücut,*14-17.
14. Beverly Rubik, PhD, “Measurement of the Human Biofield and Other Energetic Instruments”, bölüm 20*Enerji ve Maneviyat*Lyn Freeman, Foundation for Alternative and Integrative Medicine, http://www.faim.org/energymedicine/measurement-human-biofield.html (23/11/14 tarihinde alındı).
15. Rubik, "İnsan Biyolojik Alanının ve Diğer Enerjik Enstrümanların Ölçümü."

16. Carlos AM da Nóbrega, “Biophoton — Hücrelerin Dili. Canlı Sistemler Etkileşim Hakkında Bize Ne Anlatabilir?*Teknoetik Sanatlar*4, hayır. 3, http: //m.b5z
. net / i / u / 10033096 / f / MSBiophoton2007.pdf (11/823/14 alındı); M. Bisachof (2005), “Biyofotonlar: Hücrelerimizdeki Işık”*Optometrik Dergisi*; FA Popp (1979), “Biyolojik Sistemlerde Foton Depolama”, FA Popp, G. Becker, HL König ve W. Peschka (ed.),
Elektromanyetik Biyo-Bilgi; FA Popp, W. Nagl, K. Li, W. Scholz, Weingartner ve R. Wolf, "Biophoton Emission: New Evidencefor Coherence and DNA As Source"*Hücre Biyofiziği*6 (1984): 33-52.

17. "Duygular DNA'nızı Değiştirebilir"*HeartMath Enstitüsü Bülteni* 11, hayır. 4 (Kış 2012), http://www.heartmath.org/templates/ihm/enewsletter/publication/2012/winter/emotions-can-change-your-dna.php (23/11/14 alındı).

18. Tega Jessa, “What Are Photons,” http://www.universetoday.com/74027/whatare-photons/ (23/11/14 tarihinde alındı).

19. “Agenda for Noise and Hearing Conservation,” Ohio Bureau of Workers' Compensation, https://www.bwc.ohio.gov/downloads/blankpdf/06noisemanual.pdf (erişim tarihi 12/15/14).

20. “Manyetik Alanların Oluşturulması”, NDT Kaynak Merkezi; dale,*İnce Vücut*, 14-17, 96.

21. Corey Binns, "Hücreler Gürültü Yapar mı?"*Popüler Bilim*, http://www.popsci.com/scitech/article/2008-01/do-cells-make-noise (alınan 11/23/14).

22. Cabe Atwell, “DNA to Store Perfect Sound,” Element 14 Community, http://www.element14.com/community/community/news/blog/2013/01/28/dn to-store-perfect-sound / .

23. Grazyna Fosar ve Franz Bludorf, “Bilim Adamları DNA'nın Sözcükler ve Frekanslarla Yeniden Programlanabileceğini Kanıtlıyor,” Wake Up World, http://wakeup-world.com/2011/07/12/scientist-prove-dna-can-be -

kelimelere göre yeniden programlanmış frekanslar / (23.11.14'te alındı); "DNA'nın Dili: DNA Kelimeler ve Frekanslarla Yeniden Programlanabilir mi?" Noetic Digest, 11/11/11 tarihinde yayınlandı, http://noeticdigest.wordpress.com/2011/10/11/the-language-of-dna-candna-be-reprogrammed-by-words-and-frequencies/ (alınan 11/23/14); Peter P. Gariaev, Boris I. Birshtein, Alexander M. Iarochenko, Peter J. Marcer, George G. Tertishny, Katherine A. Leonova, Uwe Kaemp, "DNA-Wave Biocomputer," Kontrol Bilimleri Enstitüsü, Wave Genetics Inc. , bu makale ve diğer birkaç kişi adresinden erişildi. http://www.rexresearch.com/gajarev/gajarev.htm.

24. Dr. Carlo Ventura ve Dr. Rollin McCraty, "Manyetik Alanlar, Ses Titreşim ve Tutarlı Su Tarafından Sağlanan Epigenetik Bilgi Yoluyla DNA ve Hücre Yeniden Programlanması", HearthMath Web Semineri Transkripsiyon Enstitüsü, http://www.heartmath.org/templates/ihm/downloads/pdf/webinars/transcripts ve-cell-reprogramming-transcript.pdf (23/11/14 alındı).

25. Marshall G. Thomas, *Monarch: Yeni Phoenix Programı* (CreateSpace Bağımsız Yayıncılık Platformu, 2007), 131; Jim Keith, *Kitle Kontrolü: Mühendislik İnsan Bilinci* (Kempton, IL: Adventures Unlimited Press, 2003), 90–101.

26. "Simatik Nedir? An Introduction to the Phenomena, "http://www.janmeinema.com/cymatics/what_is_cymatics.html (23/11/14 alındı).

27. "Cymatics - Yaşam için Tetikleyici?" Cymascope, http://www.cymascope.com/cyma_research/biology.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

28. Matt Williams, "Isaac Newton Neyi Keşfetti?" http://www.universetoday.com/38643/ (23.11.14'te alındı); "Sir Isaac Newton: Evrensel Yerçekimi Yasası" http://csep10.phys.utk.edu/astr161/lect/history/newtongrav.html (11/23/14 alındı); ve Georgia Louviere, "Newton'un Hareket Yasaları",

http://teachertech.rice.edu/Participants/louviere/Newton/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

29. Andrew Zimmerman Jones, “Third Law of Thermodynamics,” About Science, http://physics.about.com/od/thermodynamics/a/lawthermo_5.htm (23/11/14 tarihinde alındı); “Termodinamiğin Üç Yasası,” https:// www.boundless.com/chemistry/textbooks/boundless-chemistrytextbook/ thermodynamics-17/the-laws-of-thermodynamics-123/the- threelaws-of-thermodynamics-496- 3601 / (11/23/14 alındı); ve MJ Farabee, "Termodinamik Kanunları", http://www2.estrellamountain.edu/faculty/farabee/biobk/biobookener1.html (23/11/14 tarihinde alındı).

30. Zeeya Merali, "Kuantum Gazı Mutlak Sıfırın Altına Gidiyor: Ultrasoğuk Atomlar Negatif Kelvin Malzemeleri İçin Yol Açıyor" http://www.nature.com/news/quantum-gas-goes-below-absolute-zero-1.12146 (23/11/14 alındı).

31. Nola Taylor Redd, “Einstein's Theory of General Relativite,” http:// www.space.com/17661-theory-general-relativity.html (23/11/14 tarihinde alındı).

32. Redd, “Einstein'ın Genel Görelilik Kuramı”; "Kara Delik Nedir?" NASA Education, http://www.nasa.gov/audience/forstudents/k-4/ stories/what-is-a-black-hole-k4.html#.UnPSOJSG2rc (23/11/14 alındı).

33. James Higgo, “A Lazy Layman's Guide to Quantum Physics,” http:// www.higgo.com/quantum/laymans.htm (23/11/14 alındı); Laura Boness, "Kaç Atomaltı Parçacık Var?" http://scienceillustrated.com.au/blog/science/ask-us-how-many-subatomicparticles-exist/ (23/11/14 alındı); dale,*İnce Vücut*, 18-21; R. Michael Barnett ve Helen Quinn, "Antimadde Nedir?" http:// www.scientificamerican.com/article.cfm?id=what-is-antimatter-2002-01-24 (11/23/14 alındı); ve Dave Casper, "Nötrino Nedir?" UC Irvine, http://www.ps.uci.edu/~superk/neutrino.html (23/11/14 tarihinde alındı).

34. Ville Piippola, “Ether Research,” http://www.villesresearch.com/ether.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

35. Dal,*İnce Vücut,*115-18.

36. “Tesla Bobini,” Tesla Memorial Society of New York, http://www.teslasociety.com/teslacoil.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

37. Hank Mills, “Tesla Coils: Unleash the Aether,” Pure Energy Systems News, http://pesn.com/2011/04/19/9501813_Tesla_Coils_Unleash_Aether/ (alınan 11/23/14).

38. Wael Hazem Fouda,*Süptil Enerji: Bir Fizik Etkileşim Gücü*(Kahire: El-Safa Press, 2013), 307; KT Yung, "Çin Meridyen Sistemi için Bir Kuş Kafesi Modeli: Kısım I. İletim Hattı Olarak Bir Kanal",*J Chin Med 32 miyim, hayır. 5 (*2004): 815–28, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15633816 (23/11/14 tarihinde alındı).

39. Ville Piippola, “Ether Research,” Ville's Research.

40. Steven A. Ross, PhD, “İnsanlık için Tedaviler: Kraliyet Rife ve Nemescope Tarihine Bakın”*Bilimden Adaçayına*, İnce Enerjiler sorunu (Kasım 2013): 116-29; dale,*İnce Vücut*, 170–71.

41. Dr. BS Konkan Krishi Vidyapeeth, “Alphonso Mango — Süngerimsi Doku,” Dapoli Üniversitesi, Tarımsal Botanik Bölümü, Dapoli, Hindistan, Rapor No. ACD / YİD / 98 (20 Haziran 2006).

42. JS Bohra, “Guruji'nin Nimetlerine Hardal ve Nohutun Tepkisi”, Tarım Bilimleri Bölümü, Tarım Bilimleri Enstitüsü, Banaras Hindu Üniversitesi, Varanasi (2006).

43. Ramamohan R. Tallapragada, “Bilinç Enerjisi ve C'deki Değişim, H, N, S, O Konsantrasyon, ”http://www.divinelife.us (11/23/14 alındı); Howard Temin, "Raus Sarkom Virüsünün Virionlarında RNA-Bağımlı DNA Polimeraz",*Doğa*226, hayır. 5252 (27 Haziran 1970): 1211-13; Mahendra Kumar Trivedia ve Rama Mohan Tallapragadab, "Değişen Metal Tozu Özelliklerine Aşkın Bir Şey",*Metal Tozu Raporu*63, sayı 9 (Ekim 2008): 22–28, 31, http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0026065708701450

(11/23/14 alındı); ve *Yayınlar*, Trivedi Science, http://www.trivediscience.com/publications/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

44. AE Newton, ed., *Modern Bethesda* (New York: Newton Yayıncılık Şirketi, 1879).

45. Paul Dong ve Aristide H. Esser, *Chi Gong - Sağlığa Giden Antik Çin Yolu* (New York: Paragon Evi, 1990).

46. "Wayne Dyer's Surgery from John of God," Oprah's Super Soul Sunday, http://www.oprah.com/own-supersoulsunday/blogs/Wayne-Dyers-Surgeryfrom-John-of-God (geri alındı 11/ 23 / 14).

47. İbrahim Kerim, *İnsanlık İçin Bir Geleceğe Dönüş*, Mısır: BioGeometry Energy Systems Ltd., https://www.scribd.com/doc/177334990/Back-to-a-Future-for-Mankind-B-Karim-Dr-Ibrahim (erişim tarihi 12/15/14) .

48. Higgo, "Kuantum Fiziğine Tembel Bir Layman Kılavuzu"; Laura Boness, "Kaç Atomaltı Parçacık Var?"; dale, *İnce Vücut*, 18-21; Barnett ve Quinn, "Antimadde Nedir?"; Dave Casper, "Nötrino Nedir?"; ve American Institute of Physics, "Yürüyen Damlacıklar: Sıçrayan Damlaların Garip Davranışı, Pilot-Dalga Dinamiklerini Eylemde Gösteriyor",

http://www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131001141216.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

49. LJ Wang, A. Kuzmich ve A. Dogariu, "Gain-Desisted Superluminal Light Propagation," *Doğa* 406 (2000): 277-79; Harshwardhan Wanare, "Işıktan Daha Hızlı Işık Darbesi" *Hindistan Teknoloji Enstitüsü* 3, hayır. 4 (Temmuz 2000), http://www.iitk.ac.in/infocell/Archive/dirjuly3/science_light.html (23/11/14 tarihinde alındı).

50. Geoff Brumfiel ve *Doğa Dergisi*, "Işık Hızından Daha Hızlı Seyahat Eden Parçacıklar Bulundu" *Bilimsel amerikalı*, 22/09/11 tarihinde yayınlandı, http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=particles-found-totravel (alınan 11/23/14); ve Claude Swanson, "Significance of the Romanek Equations," 1 Temmuz 2012,

http://www.synchronizeduniverse.com/STAN%20ANALYSIS3.pdf (23/11/14 alındı).

51. Claude Swanson, "Burulma Alanı ve Aura"*Süptil Enerjiler ve Enerji Tıbbı* 19, hayır. 3:62; http://www.scribd.com/doc/164497779/Torsion-Field-and-the-Aura-Claude-Swanson-Energies-Vol-19-No-3 (23/11/14 alındı); Tim Rifat, "2.-ESP ve ötesi," Lucid Viewing, RVScience web sitesinden, http://www.bibliotecapleyades.net/vision_remota/esp_visionremota_9b.htm (erişim tarihi 12/15/14); LaMothe, John D., "Kontrollü Saldırı Davranışı", SSCB, Savunma İstihbarat Teşkilatı, Görev No. T72-01-14 (ST-CS-01-169-172), Temmuz 1972, 27 (1972).

52. James L. Oschman, "Beden Çalışması ve Hareket Terapilerinin Bilimsel Temelleri Üzerine Okumalar," http://www.somatics.de/artikel/for-professionals/2- makale / 24-alıntılar-dan-yayınlar-by- james-l-oschman-ph-d (11/23/14 alındı).

53. Sandra Babniak, "Body's ElectroManyetik Enerji Teorileri Araştırma Tarafından Doğrulandı", 10/23/10 tarihinde yayınlandı, http://www.examiner.com/article/body-selectromagnetic-energy-theories-validated-by-research (geri alındı 11 / 23/14); "Björn Nordenström: Biyolojik Olarak Kapalı Elektrik Devreleri ve Mikro Devreler Hakkında Diğer Önemli Bilgiler," http://www.naturalworldhealing.com/nordenstrom-electrical.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

54. "Işık Hızı Sabit Olmayabilir," Bilim Dünyası, 26/03/13 tarihinde yayınlanmıştır, http://blogs.voanews.com/science-world/2013/03/26/speed-of-light- sabit olmayabilir / (alınan 11/23/14).

55. Stephen Battersby, "Doğrulandı: Madde Sadece Vakum Dalgalanmalarıdır" www.newscientist.com/article/dn16095-its-confirmedmatter-is-merely-vacuum-fluctuations.html#.UmbnypSG2rc (23/11/14 tarihinde alındı) ; Andreas S. Kronfeld ve Chris Quigg, "Resource Letter ACD-1: Quantum Chromodynamics," 26 Ekim 2010, Teorik Fizik Bölümü, Fermi Ulusal Hızlandırıcı Laboratuvarı, http://arxiv.org/pdf/1002.5032v4.pdf (12/15/14 alındı).

56. Ben Knight, “İsveçli Bilim Adamları Neredeyse Hiçbir Şeyden Işık Yaratıyorlar,” Deutsche Welle, 18/11/11. http://www.dw.de/swedish-scientists-createlight-from-almost-nothing/a-15542095 (11/23/14 alındı); CM Johnson ve diğerleri, "Bir Süperiletken Devrede Dinamik Casimir Etkisinin Gözlenmesi",*Doğa*479 (17 Kasım 2011): 376–79, http://www.nature.com/nature/journal/v479/n7373/full/nature10561.html (alınan 11/23/14).

57. C. Anastasiou ve S. Dawson, “The Standard Model Higgs,” http://hep.uchicago.edu/~pilcher/p463/Old/Lecture08%20Higgs.bw.pdf (23/11/14 alındı); G. Bernardi, M. Carena ve T. Junk, “Higgs Bosons: Theory and Searches,” Mayıs 2010, http://pdg.lbl.gov/2010/reviews/rpp2010-rev-higgs-boson.pdf (23/11/14 alındı).

58. Matt Visser, “Takip: Kuantum Fiziğinde 'Sıfır Noktası Enerjisi' (veya 'Vakum Enerjisi') Nedir? Bu Enerjiyi Kullanabilmemiz Gerçekten Mümkün mü?” http://www.scientificamerican.com/article.cfm? id = sıfırın ne olduğunu takip etme (23/11/14 alındı); Calphysics Institute, “ZeroPoint Energy,” http://www.calphysics.org/zpe.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

59. Allan Combs ve Ken Wilber, “Bilinç Açıklaması Daha İyi”, www.kenwilber.com/blog/show/606 (23.11.14'te alındı).

60. Yayınlar, Princeton Engineering Anomalies Research, http://www.princeton.edu/~pear/publications.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

61. “Parlayan Küçük Yaprak,” Tarlada Yaşayan e-Haber Bülteni no. 49, 2007, www.facts-are-facts.com/news/sne-261107-leaf.pdf (23.11.2014 tarihinde alındı).

62. “Lazer Işık Hızı Rekorunu Kırıyor,” http://physicsworld.com/cws/article/news/2000/jul/19/laser-smashes-lightspeed-record (alınan 11/23/14).

63. Amit Goswami Önsöz, Marie-Rose Pippolini, http://www.pippolini.com/us/whoami/autobiography/55-preface-damit-

sem_midx = 5 & sem_jidx = 7 (23/11/14 alındı).

64. “The Causal / Soul Body,” http://www.energyreality.com/pgs/caus.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

65. Ken Wilber, “Towards a Comprehensive Theory of Subtle Energies,” Integral Post, http://integrallife.com/integral-post/towards-comprehensivetheory-subtle-energies?page=0,5 (erişim tarihi 11/23/14)).

66. TM Srinivasan, “İnce Enerji Alanları Nelerdir?”*Uluslararası İnce Enerjiler ve Enerji Tıbbı Çalışmaları Derneği*, Ocak 1999, http://homepages.ihug.co.nz/~sai/subtle.html (alınan 12/19/14).

67. “Nature of Subtle Energy Waves,” AWorld In Balance, http://www.worldbalance.com/NatureofSubtleEnergyWaves.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

68. William A. Tiller, "İnce Enerjiler Nelerdir?"*Bilimsel Keşif Dergisi*7, hayır. 3: 293–304, http://www.scientificexploration.org/journal/jse_07_3_tiller.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

69. “Spinor ile Vektör veya Tensör Arasındaki Fark Nedir?” Fizik Yığın Değişimi, http://physics.stackexchange.com/questions/41211/what-is-the-differencebetween-a-spinor-and-a-vector-or-a-tensor (alınan 11/23/14); Warren Davis, "Tensor Nedir?" Uzmanlara Sorun, http://www.physlink.com/Education/AskExperts/ae168.cfm (12/15/14 alındı).

70. “Boyunasal Dalga,” Fizik Sınıfı (23.11.14'te alındı), http://www.physicsclassroom.com/mmedia/waves/lw.cfm; Goran Marjanovic, "Tesla Waves", 28/11/03 tarihinde yayınlandı, http://users.beotel.net/~gmarjanovic/Tesla_waves.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

71. GI Shipov, “Fiziksel Vakum Teorisinde Etkileşimlerin Birleştirilmesi”, http://shipov.com/files/unif1.pdf (11/23/14 alındı); GI Shipov, “Relativistik Fizikte Geometrik ve Fenomenolojik Burulmalar,” http://shipov.com/files/Kruch1.pdf (23.11.14'te alındı); ve

Ville Piippola, “Ether Research,” http://www.villesresearch.com/ether.html (23.11.14'te alındı).

72. William A. Tiller, “White Paper IX,” The William A. Tiller Foundation, http://www.tillerinstitute.com/pdf/White%20Paper%20IX.pdf (erişim tarihi 12/15/14); Jerry Gin, “New Physics Theories on the Nature of the Universe and Consciousness”, Foundation for Mind-Being Research, http://www.fmbr.org/subtle/new_physics.php (23/11/14 tarihinde alındı).

73. Piippola, “Ether Research,” http://www.villesresearch.com/ether.html#Seven.

74. Kuhlmann, Meinard, “Gerçek Nedir?” *Bilimsel amerikali*309, hayır. 2 (Ağustos 2013): 41-47.

75. Brendan D. Murphy, “Burulma: Her Şeyin Teorisinin Anahtarı,” https://jhaines6.wordpress.com/2012/03/15/torsion-the-key-to-the-theoryof-everything-by -brendan-d-murphy / (11/23/14 alındı); Shipov, "Göreceli Fizikte Geometrik ve Fenomenolojik Burulmalar."

76. Janet Cunningham, “Antik Mısır Mitolojisi: Bilinç İçin A Modeli” *Regresyon Terapisi Dergisi*XII, hayır. 1 (Aralık 1998): 86–96, http://www.janetcunningham.com/Ancient-Egyptian-SubtleBodies.html (23/11/14 tarihinde alındı).

77. “Four Worlds,” http://www.learnkabbalah.com/four_worlds/ (23.11.2014 tarihinde alındı); "Tasavvufi Kozmoloji Anlayışı ve Bilinç Düzlemleri", Kalbin Teknolojisi, http://www.mysticsaint.info/2010/07/sufi-understanding-of-cosmologyand.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

78. Manly P. Hall, “Rosicrucian and Masonic Origins,” http://www.phoenixmasonry.org/roscrucian_and_masonic_origins.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

79. “Paracelsus ve Doğanın Işığı”, özet *Vitalizm, Homeopati Tarihi, Herbalizm ve Çiçek Özleri*Matthew Wood tarafından, http://www.naturasophia.com/Paracelsus.html (23/11/14 tarihinde alındı).

80. Promienie Gwiazd, "Manly P. Hall — Hindu Felsefesinde Görünmez Erkeklerin Bedenleri" http://www.youtube.com/playlist? liste = PLACixZkUG8so4sV2D_yeyAK_bsTqu739j (23/11/14 alındı).

81. "Yedi Bilinç Düzlemi...*Gizli Doktrin* HP Blavatsky tarafından, "http://frcmh.tripod.com/sevenplanesofbilinçlilikler.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

82. Charles W. Leadbeater, "The Masters and the Path," Ascension Research Center, Theosophical Publishing House'dan, Adyar, Madras, Hindistan, ikinci baskı, 1927, http: //www.ascension-araştırma.org/The_Masters_and_the_Path_by_Charles_W_Leadbeater.htm (alınan 12/15/14).

83. Robert Schiappacasse ile David Tresemer, *Yıldız Bilgeliği ve Rudolf Steiner: Solar Cross Oracle'dan Görülen Bir Yaşam*, http://www.steinerbooks.org/excerpts/star_wisdom_and_rudolf_steiner_samp (23.11.2014 tarihinde alındı).

84. "Advanced Concepts of Hinduism," http://www.hinduwisdom.info/Advanced_Concepts.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

85. *Hinduizm Bugün* (Nisan / Mayıs / Haziran 2007): 14, http://www.hinduismtoday.com/archives/2007/4-6/pdf/Hinduism-Today_Apr-May-Jun_2007.pdf (11/23/14 alındı); "İleri Hinduizm Kavramları," Hindu Bilgeliği.

86. "Gelişmiş Bilimsel Kavramlar Hindu Edebiyatında," Hindu Bilgeliği, http://www.hinduwisdom.info/Advanced_Concepts.htm#Hindu Edebiyatında Gelişmiş Bilimsel Kavramlar (23.11.14'te alındı); Dick Teresi, *Kayıp Keşifler* (New York: Simon & Schuster, 2002), 131.

87. Teresi, *Kayıp Keşifler*, 7.

88. Aynı eser, 170.

89. "Hindu Edebiyatında İleri Bilimsel Kavramlar," Hindu Bilgeliği.

90. Educational Outreach Programs, Cornell Center for Materials Research, http://www.ccmr.cornell.edu/education/ask/?quid=961 (alınan 11/23/14).

91. Jeffrey Armstrong, “Hint Kültürünün Gizemleri, Hindu Vedaların İlişkisi ve Eski Uçan Makinelerin Gerçekliği”, Vedik Bilimler ve Sanatlar Akademisi, http://www.jeffrearmstrong.com/articles/the-mysteries-ofindian-culturethe-relevance-of-hindu-vedas-and-the-reality-of-ancient-flying-machines (alınan 11/23/14).

92. *Yajur-veda* 6.21.

93. *Yajur-veda* 10.19.

94. *Atharva-veda* 20.41.1–3.

95. Roopa Hulikal Narayan, “The Theory of Matter in Indian Physics,” http://arxiv.org/pdf/physics/0702012.pdf (11/23/14 alındı).

96. “Hindu Edebiyatında İleri Bilimsel Kavramlar,” Hindu Bilgeliği; "İleri Hinduizm Kavramları," Hindu Bilgeliği.

97. “Edgar Cayce's Atlantis Okumaları,” Edgar Cayce, Atlantis I, II, III ve IV hakkında, AUM-Sparky'sFreeStuffSampler web sitesinden, http://www.bibliotecapleyades.net/esp_cayce_3.htm ve sonraki bağlantılar (alınan 12/15/14); “Mystic Places — Atlantis,” http://www.worldmysteries.com/mpl_10.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); ve Edgar Evans Cayce, *Atlantis'te Edgar Cayce* (New York, NY: Warner Books, 1968).

98. "Antik Hopi, Dünya'nın Çoklu Yıkımlarını ve Atlantis'i Anlatıyor", Çok Gizli, http://www.abovetopsecret.com/forum/thread411642/pg1 (23/11/14 tarihinde alındı).

99. “Mistik Yerler - Atlantis,” World-Mysteries.com.

20. Bölüm

1. Thomas McEvilley, Katherine Anne Harper'daki "The Spinal Serpent", Robert Brown, eds.,*Tantra'nın Kökleri*(Albany, NY: State University of New York Press, 2002), 94.
2. Teun Goudriaan, Sanjukta Gupta'da “Giriş, Tarih ve Felsefe”, Dirk Jan Hoens, Teun Goudriaan, ed.,*Hindu Tantrizmi*(Leiden: EJ Brill, 1979), 5.
3. “Kinds of Kundalini Risings,” Patanjali Kundalini Yoga-Care, http://kundalinicare.com/?page_id=161 (23/11/14 alındı); "Kundalini Uyanışı: 3) Prana Sushumna'da Akmak İçin Yapılmıştır," http://www.swamij.com/kundaliniawakening-3.htm (23/11/14 alındı); “Nadis,” İlahi Yaşam Derneği, http://www.sivanandaonline.org/public_html/? cmd = displaysection §ion_id = 1299 & parent = 1276 & format = html (23.11.14 alındı); Johari,*çakralar*, 29–42; “The Nadis,” Tantra Cosmology, http://www.soul-guidance.com/houseofthesun/tantra.htm#The Nadis (23.11.14'te alındı); Arthur Avalon, *Yılan Gücü*(Mineola, NY: Dover Publications, 1974), 110–11; ve “The Ten Gates,” http://www.crystallotus.com/TheVehicleofEnergy/06.htm (23/11/14 tarihinde alındı).
4. Daven Hiskey, "İnsanların Yaklaşık %85'i Bir Seferde Sadece Bir Burun Deliğinden Nefes Alır", Bugün Öğrendim, http://www.todayifoundout.com/index.php/2010/03/about-85-of-peopleonly-breathe-out-of-one-nostril-at-a-time/ (23/11/14 tarihinde alındı) ; A. Stancak Jr. ve M. Kuna, "Zorunlu Alternatif Burun Deliği Nefesi Sırasında EEG Değişiklikleri."*Int J Psikofizyolojik*(Fizyoloji ve Klinik Fizyoloji Bölümü, Charles Üniversitesi, Prag) 18, no. 1 (Ekim 1994): 75–79; DS Shannahoff-Khalsa, "Seçici Tek Taraflı Otonom Aktivasyon: Psikiyatri İçin Etkiler",*CNS Spektrumu*12, hayır. 8 (2007): 625–34.
5. Johari,*çakralar*, 36–38.
6. age

7. “Sahaja Yoga: Scientific Explanation,” http://www.sahajayoga.org.in/sahajayoga-scientific-explanation (erişim tarihi 12/15/14); “What Is an Energy Channel (Nadi),” Sahajayoga ABD, http://www.meditateforlife.com/nadis-energy-channels.html (erişim tarihi 12/15/14).

Walter Lübeck, *Aura Şifa El Kitabı* (Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2000), 79–104; "Alt Vücut Meridyenleri" http://www.yinyoga.com/ys1_3.2.5.1_lowerbody_meridians.php (23.11.2014 tarihinde alındı).

9. David Milbradt, "Akupunkturda Bonghan Kanalları" *Akupunktur Bugün* 10, hayır. 4 (Nisan 2009), http://www.acupuncturetoday.com/mpacms/at/article.php? id = 31918 & no_paginate = true & no_b = true (23/11/14 alındı).

10. Dr. Sergei Pankratov, “Meridyenler Işık İletiyor,” http://www.photonstimulator.com/Article%20Russian.htm (23.11.14'te alındı); KS So, "Bonghan Kanalı ve Akupunktur Meridyeni Biyofotonun Optik Kanalı Olarak" *Kore Fizik Derneği Dergisi* 45, no.5 (2004): 1196–8.

11. P. Vernejoul ve diğ., "Radyoaktif İzleyiciler Tarafından Akupunktur Meritlerinin Çalışması", *Bülten Ulusal Tıp Akademisi, Paris,* 169 (1985): 1071–75.

12. Tima Vlasto, “New Scientific Breakthrough Proves Why Acupuncture Çalışıyor,” http://www.examiner.com/article/new-scientific-breakthroughproves-why-acupuncture-works (alınan 11/23/14); M. Silberstein, “Akupunktur Meridyenleri Var mı? Yansıyan Kaşıntı (Mitempfindung) Uyaran ve Yönlendirme Noktaları ile Korelasyon, ” *Akupunktur Med* 1 (Mart 2012): 17–20, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22378582 (alınan 11/23/14); ve “Ağrı”, Washington Üniversitesi, http://courses.washington.edu/conj/sensory/pain.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).

13. Wolfgang Metzger ve Peifang Zhou, *Tai Chi Ch'uan ve Çigong* (New York: Sterling Yayıncılık Şirketi, 1996); Jason Elias ve Katherine Ketcham, *Kendi Kendini İyileştirmenin Beş Elementi* (New York: Harmony, 1998).

Hiroshi Motoyama, *Çakraların Teorileri* (Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1981), 143; Alan McAllister, "İnsanın Ruhani Yapısı: Nadiler," 1998–2002, http://www.wholebeingexplorations.com/matrix/SpSt/nadis.htm (12/15/14 alındı).

15. Motoyama, *Çakraların Teorileri*, 135–54, 90–91.

16. Elias ve Ketcham, *Kendi Kendini İyileştirmenin Beş Elementi*; motoyama, *Çakraların Teorileri*, 24-25, 246; ve Heidi E. Spear, "Chakras and Meridians," http://www.netplaces.com/chakrahealing/from-east-towest/chakras-and-meridians.htm (23/11/14 alındı).

17. Dal, *İnce Vücut,* 99.

18. "Rus Kirlian Kamerası İnsan Ruhunu Görebilir" 31 Temmuz 2009, http://www.redicecreations.com/article.php?id=7408 (erişim tarihi 12/15/14).

19. Claude Swanson, *Yaşam Gücü: Bilimsel Temel*, 2. baskı (Tucson: Poseidia Press, 2009), 198.

20. James Oschmann, *Enerji Tıbbı* (New York: Churchill Livingstone, 2000), 30-35.

21. Barbara G. Walker, *Kadının Mitler ve Sırlar Ansiklopedisi* (New York: HarperCollins, 1983), 253; Jan van Eyck, Hollandalı sanatçı c. 1390-1441, "Müjde" c. Ulusal Sanat Galerisi koleksiyonunda görüldüğü gibi 1434/1436, http://www.nga.gov/collection/gallery/gg39/gg39-49.0.html (23/11/14 alındı); Stephan A. Hoeller, *Gnostik Jung* (Wheaton, IL: Quest Books, 1982), 87-88; ve Brian Desborough, *Gölge Atmazlar* (Lincoln, NE: Writers Club Press, iUniverse, Inc., 2002'nin bir baskısı), 132.

22. Kurt İbrahim, *Psikolojik Tipler ve Yedi Işın* (White City, VEYA: Lampus Press, 1983), 1-3.

23. Zachary F. Lansdowne, "Yedi Işın için Hizmet Yöntemleri", *Ezoterik Üç Aylık* (Güz 2010), http://www.esotericstudies.net/quarty/Files060310/EQ060310- Lansdowne.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

24. HP Blavatsky,*Gizli Doktrin*, Cilt. 2, Stanza IV, İlk Yarışların Yaratılışı, http: //www.sacred-texts.com/the/sd/sd2-1-05.htm.

25. Rowan Emrys, “The Seven Rays Made Practical,” http:// www.sporthorsemassage.com/articles/Essay-7rays.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

26. Zachary F. Lansdowne, "Yedi Işın Üzerine Vedik Öğretiler"*Ezoterik Üç Aylık*(İlkbahar 2010), http://www.esotericstudies.net/quarty/ Files060110/EQ060110- Lansdowne.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

Robert Hayalet Kurt,*son ağlama*(Yayımcı Kase Şirketi, 2003), 83, 127.

28. Kurt,*son ağlama*, 125–30; Robert Hayalet Kurt,*Şamanın Gözünden*(Santa Fe, NM: Wolf Lodge Kültür Vakfı, 2003), e-kitap versiyonu, "Adım Sekiz: Işığın On İki Işını" adlı bölüm.

29. Debra Greene, "Enerji Tıbbı ve Çok Boyutlu Model", *Noetik Bilimler Enstitüsü Dergisi*(Ekim 2010), http://www.noetic.org/noetic/issue-Three-october/energymedicine-and-themultisized-model/ (23.11.14'te alındı); "Yüksek Vizyonla Görülen Enerji Bedenlerinizin Turu (Sağlıklı ve Uyanmış Halinde İnsan Anayasası): Eterik / Hayati Beden," http://www.energyreality.com/pgs/ethe.htm (23/11/14 alındı); “Yüksek Vizyonla Görülen Enerji Bedenlerinizin Turu (Sağlıklı ve Uyanmış Halinde İnsan Anayasası): Logoic / Tanrı / Tanrıça / Güneş Yönü,” http://www.energyreality.com/pgs/logo.htm (11/23/14 alındı); “Yüksek Vizyonla Görüldüğü Gibi Enerji Bedenlerinizin Turu (Sağlıklı ve Uyanmış Halinde İnsan Anayasası): Monadik Yön” http:// www.energyreality.com/pgs/mona.htm (erişim tarihi: 23/11/14)); Ville Piippola, “Ether Research,” Ville's Research; Charlie Lutes, "Budist Bilinç" http://www.maharishiphotos.com/lecture88.html (23/11/14 alındı); “Yüksek Vizyonla Görülen Enerji Bedenlerinizin Turu (Sağlıklı ve Uyanmış Halinde İnsan Anayasası): The Atmic Body,” EnergyReality, http://www.energyreality.com/pgs/atmi.htm (geri alındı)

23/11/14); John F. Nash, "Eterik Beden"*Ezoterik Üç Aylık* (2013 Bahar), http://www.esotericquarterly.com/issues/EQ09/EQ0901/EQ090113-Nash.pdf (23/11/14 alındı); "Yüksek Vizyonla Görülen Enerji Bedenlerinizin Turu (Sağlıklı ve Uyanmış Halinde İnsan Anayasası): Buddhic / Christic Body," http://www.energyreality.com/pgs/budd.htm (23/11/14 alındı); ve "İnsan Enerji Alanının Çeşitli Modelleri" http://heartofhealing.net/energyhealing/human-energy-field/variousmodels/ (23.11.2014 tarihinde alındı).

30. Kuğu, *Yaşam gücü*, 154.

31. Marina Shaduri, "Biyolojik Sistemlerin İkincil Holodifraksiyonel Radyasyonu" *siber ağlar*34, hayır. 5: 666-80; "Medikal Görüntülemede Atılım Sadece Bir Parmak Uzağınızda Olabilir," 23 Eylül 2005, https://www.send2press.com/newswire/2005-09-0923-002.shtml (alınan 12/15/14).

32. Kuğu, *Yaşam gücü*, 155.

33. Kuğu, *Yaşam gücü*, 139–145; Kim Bon Han, "Kyungrak Sisteminde" *J. Acad. Med. bilim DPR, Kore*, 1-41 (1963); Kim Bong Han, "Sanal Teorisi"*J. Acad. Med. bilim DPR, Kore,*168: 5-38 (1965).

34. Grant McFetridge, "Spiritual Emergency and the Triune Brain," Institute for the Study of Peak States, Revizyon 1.0, 19 Kasım 1997, http://www.peakstates.com/emergency.html (erişim tarihi: 23/11/14) ; Grant McFetridge ve Tal Laks, "Birincil Hücre: Bilincin, Ruhsal Deneyimlerin, Travma ve Hastalığın Sub-Hücresel Temelini Anlamak", Institute for the Study of Peak States, http://www.peakstates.com.au/resources/Power-point/McFetridge-timed-ISSSEEM-talk-2010d.pdf (23/11/14 alındı).

35. Hibe McFetridge,*Bilincin Zirve Halleri*(Hornby Island, BC: Peak States Press Araştırma Enstitüsü, 2004), 142-45.

36. Polly Armstrong, “The Archetype of Muladhara and Chakras: The Mandalas of the Human Body”, Jungian Analitik Eğitiminin tamamlanması için doktora tezi (New York: CG Jung Institute, 2001).

37. Michael Griffin, “Proclus on Place on the Luminous Vehicle as the Soul”, http://www.academia.edu/4480794/Proclus_on_Place_as_the_Luminous_Veh (geri alındı 11/23/14).

38. Mark Stavish, “The Body of Light in the Western Ezoterik Tradition,” http://hermetic.com/stavish/essays/bodylight.html (erişim 11/23/14).

39. Aleister Crowley, *Gözyaşı olmadan Büyü*, Bölüm LXXXI: Eğitim Yöntemi, http://hermetic.com/crowley/magick-without-tears/mwt_81.html (23/11/14 tarihinde alındı).

40. Stavish, "Batı Ezoterik Geleneğinde Işık Bedeni."

41. “The Light Body,” http://www.alchemyrealm.com/lightbody.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

42. “Çakralar” http://www.alchemyrealm.com/chakras.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).

43. Yang Jwing-Ming, *Çin Chi Kung'un Kökü* (Roslindale, MA: YMAA Yayın Merkezi, 1989); Ken Cohen, *Çigong'un Yolu* (New York: Ballatin Kitapları, 1997).

44. Cohen, *Çigong'un Yolu*, 35.

45. Wong Kiew Kiti, *Tai Chi Chuan'ın Komple Kitabı* (Rockport, MA: Element Books, 1996), 69, 300.

46. Motoyama, *Çakraların Teorileri*, 21–28 (11/23/14 alındı).

21. Bölüm

1. “Omurga,” http://www.innerbody.com/image/skel05.html (23.11.2014 tarihinde alındı).
2. "Sinir Pleksusu Nedir?" http://www.wisegeek.com/what-is-a-nerveplexus.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).
3. “Nedenler ve TBI Değerlendirmesi: Beynin Yapısı,” Rehabilitasyon Ekibi Sitesi, http://calder.med.miami.edu/pointis/tbifam/Cause1.html (23/11/14 tarihinde alındı).
4. Charles E. Ophardt, "Sinir Sistemi — Genel Bakış."*sanal kimya kitabı* (Elmhurst College, 2003), http://www.elmhurst.edu/~chm/vchembook/661nervoussys.html (23/11/14 tarihinde alındı).
5. "Sinirler Birbirine Nasıl Bağlanır?" Bilim Müzesi, South Kensington, Birleşik Krallık, http://www.sciencemuseum.org.uk/whoami/findoutmore/yourbrain/howdoesy (23/11/14 tarihinde alındı); Sophie Bushwick, "Nöronlar Sinir Sisteminizden Sinyalleri Tam Olarak Nasıl Geçirir?" http://io9.com/5877531/howexactly-do-neurons-pass-signals-through-your-nervoussystem (23/11/14 alındı); Kendra Cherry, "Nörotransmitter Nedir?" Hakkında Eğitim, http://psychology.about.com/od/nindex/g/neurotransmitter.htm (23/11/14 alındı); ve “Sinir Hücresi İletişiminin İlkeleri” *Nörotransmitter İncelemesi*21, hayır. 2 (1997), http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh21-2/107.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).
6. Cynthia Perkins, “Neurotransmitters and Your Health,” Holistic Health, http://www.holistichelp.net/neurotransmitters.html (23.11.2014 tarihinde alındı).
7. "Nörotransmiterler Nelerdir?" http://www.neurogistics.com/thescience/whatareneurotransmi09ce.asp (23/11/14 alındı).
8. Kiraz, “Nörotransmitter Nedir?”; Kendra Kiraz, "Asetilkolin Nedir?" Eğitim Hakkında,

http://psychology.about.com/od/aindex/g/acetylcholine
. htm (11/23/14 alındı); “Bir Vitamin veya Takviye Bulun: GABA (Gama-Aminobütirik Asit),” http://www.webmd.com/vitaminssupplements/ingredientmono-464-GABA%20(GAMMA-AMINOBUTYRIC%20ACID).aspx?
activeIngredientId = 464 & activeIngredientName = GABA% 20 (GAMMA-AMİNOBÜTRİK% 20ACID) (23.11.14 alındı); B. López-Corcuera, A. Geerlings ve C. Aragón, “Glisin Nörotransmitter Taşıyıcıları: Bir Güncelleme”*Mol Membr Biol.*18, hayır. 1 (Ocak – Mart 2001): 13–20, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11396606 (alınan 11/23/14); Niels Chr. Danbolt, "Bir Nörotransmitter Olarak Glutamat - Genel Bir Bakış", *prog. Nörobiyol.*65 (2001): 1–105, http://neurotransporter.org/glutamate.html; Robert Zee, “Aspartat” http://www.rue309.com/neurotransmitters/aspartate.shtml (23.11.14'te alındı); Ananya Mandal, "Adenozin Nedir?" http://www.newsmedical.net/health/Adenosine-What-is-Adenosine.aspx (11/23/14 alındı); “Adenozin Trifosfat,” HyperPhysics: Georgia Eyalet Üniversitesi, http://hyperphysics.phy-astr.gsu.edu/hbase/biology/atp.html (23.11.2014 tarihinde alındı); April Cashin-Garbutt, "Epinefrin (Adrenalin) Nedir?" http://www.news-medical.net/health/What-is-Epinephrine-(Adrenalin).aspx (11/23/14 alındı); Jason Clark, "Nitrik Oksit Nedir ve Nasıl Çalışır?"

http://www.nutritionexpress.com/showarticle.aspx?articleid=286 (11/23/14 alındı); Kevin Bonsor ve Nicholas Gerbis, “How Marijuana Works,” http://science.howstuffworks.com/marijuana3.htm (23.11.14'te alındı); Ananya Mandal, "Histamin Nedir?" http://www.news-medikal.net/health/What-is-Histamine.aspx (23.11.2014 tarihinde alındı); "Norepinefrin nedir?" http://www.wisegeek.org/what-is-norepinephrine.htm (23/11/14 alındı); Philip Newton, "Fareden İnsana" http://www.psychologytoday.com/blog/fare-adam / 200904 / dopamin nedir (23/11/14 alındı); "Serotonin Nedir? Serotonin Ne Yapar?" http://www.medicalnewstoday.com/articles/232248.php (alındı

23/11/14); “Oksitosin Hakkında” http://psychcentral.com/lib/aboutoxytocin/0001386 (23.11.2014 tarihinde alındı); Melissa Conrad Stoppler, "Endorfinler: Doğal Ağrı ve Stres Savaşçıları" http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=55001 (11/23/14 alındı); ve G. Kosekova, R. Paneva ve L. Sirakov, “Bir Nörotransmitter ve Nöromodülatör Olarak Vazopressin” (Bulgarca makale)*Exp Med Morfol. 31, hayır. 1-2 (*1993): 35–41, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7903072 (23/11/14 tarihinde alındı).

9. Adam Hadhazy, “İki Kez Düşünün: Bağırsakların 'İkinci Beyni' Ruh Halini ve İyiliği Nasıl Etkiler”, http://www.scientificamerican.com/article.cfm? id = bağırsak-ikinci beyin (alınan 11/23/14); King's Psychology Network, "Enterik Sinir Sistemi: Bağırsaktaki Beyin", http://www.psyking.net/id36.htm (23.11.14'te alındı); L. Genton ve KA Kudsk, “Enterik Sinir Sistemi ve Bağışıklık Sistemi Arasındaki Etkileşimler: Nöropeptidlerin ve Beslenmenin Rolü”*J Surg muyum*186, hayır. 3 (Eylül 2003): 253–8, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12946828 (alınan 11/23/14); Steven J. Seay, "OKB ve D-Sikloserin: OKB Tedavisi için Umut Veren Bir İlaç" http://www.steveseay.com/ocd-dcycloserine-medication-treatment/ (23/11/14 alındı); Michael D. Gershon, "İkinci Beyin"*Columbia Üniversitesi Hekimler ve Cerrahlar Koleji Dergisi*19, hayır. 2 (Bahar 1999), http://www.cumc.columbia.edu/psjournal/archive/archives/jour_v19no2/seco (23/11/14 alındı); Christina Sarich, "Bağırsaklarımız 'İkinci Beynimiz': Ruh Halini ve Sağlığı Bildiğinden Daha Çok Etkiler, '

http://shiftfrequency.com/christina-sarich-our-gut-is-our-second-brain-itaffects-mood-and-health-more-than-you-know/ (23/11/14 alındı); Joseph Mercola, "Streptococcus Bacteria: Psikiyatrik Bozuklukların Gizli Nedeni Neredeyse Hiç Kimse Düşünmez," http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/04/16/bacteria-ongut-flora-Causes-ocd.aspx (23/11/14 alındı); ve Matt G. Kushner ve diğerleri, "Obsesif-Kompulsif Bozukluk için D-Sikloserin Artırılmış Maruz Kalma Terapisi",*Biyolojik Psikiyatri*62, hayır. 8 (15 Ekim 2007): 835–38,

http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006322306015630 (11/23/14 alındı).

10. Mike Ludwig, "Nöropeptidler Beyin Hormonları mı?" Bütünleştirici Fizyoloji Merkezi, http://sbmsintranet.bms.ed.ac.uk/sources/Briefings/Ludwig%20-% 20Are% 20Neuropeptides% 20Brain% 20Hormones.pdf (alınan 11/23/14); Michael Gregory, "Endokrin Sistem" http://faculty.clintoncc.suny.edu/faculty/michael.gregory/files/bio%20102/bio (23/11/14 alındı); Kendra Cherry, "Nörotransmitter Nedir?"; ve "Neuropeptidler" http://www.neuro-lab.com/products/5/ (alınan 11/23/14).

11. Lynn Grodzki, "Duygusal Beden: Doktora Candace Pert ile Bir Röportaj,"*Doğal Tıp ve Ruh Sağlığı*, http:// www.naturalworldhealing.com/emotions-molecules-pertinterview.htm (alınan 12/15/14).

12. CB Pert ve diğerleri, "Nöropeptitler ve Reseptörleri: Psikosomatik Ağ" *İmmünoloji Dergisi*135, hayır. 2 (Ağustos 1985): 820–826, http:// candacepert.com/wp-content/uploads/2014/05/Psychosomaticnetwork-peptides-receptors-Pert-JI85-Pert-820-6.pdf (alındı 12/15 / 14).

13. Candace Pert,*Duygu Molekülleri*(New York: Ölçü Taşı, 1997), 245.

14. R. Bortkiavichiyus. "Kalça Kemiği Sorunlarının Tedavisinde 'Premedikasyon'," Tıbbi Akupunktur Web Sayfası, http:// medvetacupuncture.org/english/icmart/baltic/abstract/ab5.html.

15. "Candace Pert Araştırması, Doktora, Kanseri İyileştirme" http://www.tldp.com/issue/175-6 / Besleyici% 20% 20Enerji% 20Body.html (alınan 12/15/14); "Candace Pert," http://www.angelfire.com/hi/TheSeer/Pert.html (alınan 12/15/14); ve "Chakra," Theta Healing, http://www.hypnotheta.co.za/ourchakra-system.htm (alınan 12/15/14).

16. Sandra Blakeslee ve Matthew Blakeslee, *Bedenin Kendine Ait Bir Zihni Vardır: Beyninizdeki Vücut Haritaları (Neredeyse) Her Şeyi Daha İyi Yapmanıza Nasıl Yardımcı Olur?* (New York: Random House, 2007).

17. Cecilia Beltran, "Çakraların Varlığının Anatomik Kanıtı," http://ceciliabeltran.hubpages.com/hub/The-Anatomical-Proof-of-the-Existence-of-the-Chakras (geri alındı 11 / 23/14); "Beyin Turu" http://www.thethinkingbusiness.com/brain_zone/brain-tour (23.11.2014 tarihinde alındı); ve Eric H. Chudler, "Lobes of the Brain," Neuroscience for Kids, http://faculty.washington.edu/chudler/lobe.html (23/11/14 tarihinde alındı).

18. "Sinir Sistemi ve Endokrin Sistem İlişkisi Nasıldır?" Yahoo Yanıtları, http://answers.yahoo.com/question/index? qid = 20090220145548AAq4zfP (23/11/14 alındı); Michael Gregory, "Endokrin Sistem," SUNY Clinton; ve D. Facey ve diğerleri, "İletişim: Sinir ve Endokrin Sistemleri", St. Michael Koleji,

http://academics.smcvt.edu/dfacey/animalphysicology/Communication/answe (23/11/14 tarihinde alındı).

19. "Endokrin Sistem" http://www.innerbody.com/image/endoov.html (23.11.2014 tarihinde alındı).

20. Aynı eser.

21. Serena M. Roney-Dougal, "On a Could Psychophysicology of the Yogic Chakra System," Psi Research Center, http://www.psiresearchcentre.co.uk/article_2.html (23/11/14 tarihinde alındı).

22. age

23. Zachary Landsdowne, *Çakralar ve Ezoterik Şifa* (York Beach, ME: Samuel Weiser, 1986), 24 ve Jill Raiguel, "Chakra Rebuilding: A Shamanic Healing Tool", *Uluslararası Şifa ve Bakım Dergisi* 10, hayır. 3 (Eylül 2010), http://www.wholistichealingresearch.com/user_files/documents/ijhc/articles/R 10-3F.pdf (alınan 11/23/14).

24. Scroggins e-postası, Kasım 2013.

25. “Auraları ve Biyoenerjileri Anlamak,” International Technologies and Energy Medicine, 2002, 16–28, http: //www.item-bioenergy.com/infocenter/UnderendingAuras.pdf (23.11.14'te alındı).

26. William Harris ve Craig Freudenrich, “How Light Works,” http:// www.howstuffworks.com/light4.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); Vicky Thompson, "Görmek İnanmak mı?" Yeni Bağlantı, Ocak / Şubat 2008,

http://newconnexion.net/articles/index.cfm/2008/01/Is_Seeing_Beliving.htm (23/11/14 alındı); ve Mukesh Chauhan, *Orijinal Tanrı - Bölüm I* (Harrow, Middlesex: IASB Yayınevi, 2010), 118–20.

27. Beverly Rubik, “İnsan Biyolojik Alanının ve Diğer Enerjik Enstrümanların Ölçümü”, bölüm 20'de *Enerji ve Maneviyat* Lyn Freeman, Foundation for Alternative and Integrative Medicine, http://www.faim.org/ energymedicine/measurement-human-biofield.html (23/11/14 tarihinde alındı).

28. Valerie V. Hunt ve diğerleri, “Nöromusküler, Enerji Alanı ve Duygusal Yaklaşımlardan Yapısal Entegrasyon Çalışması”, http://www.rolf.org/Content/ PDF/research/HuntStudy.pdf (eridi 11 / 23/14); Valerie Hunt, "UCLA Çalışmasında Auraların, Çakraların Elektronik Kanıtı", *Beyin / Zihin Bülteni* 3, hayır. 9 (1978): 1-2.

29. “Çakra Dengeleme ve 'Kişilik'” Satori Yaşam Merkezi, http:// www.satori.com/BodyBotique/Chakras/science.html (23/11/14 tarihinde alındı).

30. Susan Barber, “Biyoenerji Alanlarının Vaadi: Tüm Hastalıklara Bir Son. Dr. Valerie Hunt. ” *Maat'ın Ruhu*, cilt 2 (Kasım 2000), http: // www
. spiritofmaat.com/archive/nov1/vh.htm (23/11/14 tarihinde alındı) ve larrytriv, “The Human Energy Field: An Röportaj Valerie V. Hunt, PhD,” Health on the Edge, http://healthontheedge.wordpress.com/2012/01/28/the-human-energyfield-an-interview-with-valerie-v-hunt-ph-d/ (23/11/14 alındı).

31. Valerie V. Hunt Araştırma,

http://valerievhunt.com/ValerieVHunt.com/Valerie_Hunt_Research.html (23/11/14 alındı); "Dr. Valerie Hunt, Scientist and Mystic, ”http://heartseedtransmissions.blogspot.com/2011/10/dr-valerie-huntscientist-and-mystic.html (23/11/14 alındı).

32. larrytriv, “İnsan Enerji Alanı: Valerie V. Hunt, Doktora ile Bir Röportaj.”

33. G. Rein, “İkamet Bilimi Ekinde Rezonans”*Vücut Kuantumu: Biyolojik Sistemlerin Klasik Olmayan Davranışı*(İlonka Harezi, 2002).

34. Tom Paladino, “Skalar Enerji Yoluyla Çakra Dengesi”, Skalar Enerji Şifası, http://www.selfhealgo.com/scalar-energys-role-healing-chakra/ (alınan 11/23/14).

35. Stephen Linsteadt,*Skaler Kalp Bağlantısı*(La Quinta, CA: Natural Healing House Press, 2012), 89-90.

36. Christi Verismo, "Skalar Silahlar Hakkında Bilmeniz Gereken On İki Şey"
http://www.bibliotecapleyades.net/scalar_tech/esp_scalartech24.htm
(23.11.2014 tarihinde alındı).

37. Hiroshi Motoyama,*Çakraların Teorileri*, 257–68.

38. Aynı eser, 268–79, 283.

39. Scroggins e-postası, Aralık 2013.

40. Charles EH Lucy, “Pitch, Color, Scriabin and Others,” LucyScaleDevelopments, http://www.harmonics.com/lucy/lsd/colors.html (23/11/14 tarihinde alındı).

41. John Evans,*Zihin, Beden ve Elektromanyetizma*(Dorset, Birleşik Krallık: Element Books, Ltd. 1986).

42. Aynı eser, 100–101.

43. Kuğu,*Yaşam gücü*, 202 ve “Understanding Spatial Dimensions,” http://www.energyreality.com/pgs/dime.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

44. Kuğu,*Yaşam gücü*, 200.

45. Aynı eser, 202.

46. Barbara Brennan, “The Etheric Body,” http://www.kheper.net/topics/subtlebody/etherichol.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

47. Nash, "Eterik Beden."

48. Kuğu, *Yaşam gücü*, 204.

49. Nash, "Eterik Beden."

50. Swanson, *Yaşam gücü*, 207.

51. Nash, "Eterik Beden."

52. age.

53. “Duygusal Eterik Bedende Barbara Brennan,” http://www.kheper.net/topics/subtlebody/emotionalhol.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

54. Kuğu, *Yaşam gücü*, 204–5.

55. “The Seven Body of Man — A Brief Explanation,” http://www.theosophywales.com/seven_bodies_of_man__a_brie.htm (geri alındı 11/23/14).

56. Kuğu, *Yaşam gücü*, 205.

57. Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*, 86.

58. Kuğu, *Yaşam gücü*, 206.

59. Alan Schneider, “The Buddhic Plane,” Searchlight News, http://www.searchlightforyou.com/Articles08/10242008-TheBuddhicPlane (23/11/14 tarihinde alındı).

60. McFetridge, *Bilincin Zirve Halleri*, 142–47.

61. Scroggins e-postası, Aralık 2013.

62. Richard W. Maxwell, "Yoga Çakra İfadesinin Fizyolojik Temeli", *Zigon*, cilt 44, hayır. 4 (Aralık 2009), 807–24, http://pds16.egloos.com/pds/201001/20/79/1.pdf (alınan 11/23/14); Sukanya Madan Mohan, "CNS, Boşluk Kavşakları ve Çakra Meditasyonu,"

Her Şeyin ve Her Şeyin Sinirbilimi, http://everythingfromneurosciencеperspective.blogspot.com/2010/12/cnsgap-junctions-and-chakrameditation.html (23/11/14 alındı); ve Richard Maxwell, "Yoga Çakra İfadesinin Fizyolojik Temeli", 807–24.

63. Craig Holdrege, "Dinamik Kalp ve Dolaşım"*Bağlam*7 (Bahar 2002): 15–18, http://natureinstitute.org/pub/ic/ic7/heart.htm (23/11/14 alındı); "Bilim adamları, İnsan Kırmızı Kan Hücresinin İnanılmaz Esnekliğinin Arkasındaki Sırrı Keşfediyorlar," UCsanDiego Jacobs Mühendislik Okulu, http://www.jacobsschool.ucsd.edu/news/news_releases/release.sfe?id=484 (alınan 12/15/14); ve Michael A. MacConaill, "Joint",*Ansiklopedi Britannica*, http://www.britica.com/EBchecked/topic/305607/joint (alınan 12/15/14).

64. Alistair A. Young ve Brett R. Cowan, "Kardiyovasküler Manyetik Rezonans Tarafından Sol Ventriküler Torsiyonun Değerlendirilmesi"*Kardiyovasküler Manyetik Rezonans Dergisi*, http://www.jcmronline.com/content/14/1/49 (23/11/14 alındı).

65. James Bell Pettigrew, Doktor,*Doğada Tasarım*(Londra: Longmans, Green ve Co., 1908), 95-110.

66. Bruce A. Smith, "AntiGravity: Holy Grail of the 21st Century"*Yeni İlluminati,*http://nexusilluminati.blogspot.com/2012/12/antigravity-holygrail-of-21st- Century.html (23/11/14 alındı); "Torus — Dynamic Flow Process," http://cosmometry.net/the-torus---dynamic-flow-process (alınan 11/23/14).

67. "Toroidal Space: Dynamic Expressive Surface Topology", http://harmonic Resolution.com/Toroidal%20Space.htm (23/11/14 alındı).

68. Evans,*Zihin, Beden ve Elektromanyetizma*, 26.

69. Aynı eser, 78-79.

70. Maruti Seidman, *Çakraları Dengelemek* (Berkeley, CA: Kuzey Atlantik Kitapları, 2000), 9-10.

71. Kuğu, *Yaşam gücü*, 276, 280-83.

72. Aynı eser, 280.

73. Hideo Hayasaka ve Sakae Takeuchi, "Bir Jiroskopun Dünyadaki Dikey Bir Eksen Çevresindeki Sağ Rotasyonlarında Anormal Ağırlık Azaltma", *Fiziksel İnceleme Mektupları* 63, hayır. 25 (18 Aralık 1989), 2701-704.

74. Kuğu, *Yaşam gücü*, 298–305.

75. Aynı eser, 308.

76. Aynı eser, 591.

77. Aynı eser, 309–17, 593.

78. Pete L. Clark, “Ders Notu Beş: Vektör Alanları”, Matematik Bölümü, Georgia Üniversitesi, http://math.uga.edu/~pete/handoutfive.pdf (12/15/14 alındı); “Torus-Dinamik Akış,” Kozmometri Projesi, http://www.cosmometry.net/the-torus---dynamic-flow-process (12/15/14 alındı); ve "Toroidal Uzay", Portacle, http://harmonic Resolution.com/Toroidal%20Space.htm (12/15/14 alındı).

79. Evans, *Zihin, Beden ve Elektromanyetizma*, 75.

80. Aynı eser, 70-76.

22. Bölüm

1. Lee Sannella, MD, "Kundalini: Psikoz mu Aşkınlık mı?" kendi kendine yayınlandı, http://www.kundaliniawakeningsystems1.com/downloads/kundalinipsychosis-or-transcendence.pdf, 13–14 (alınan 12/15/14); R. Katz, "Aşkınlık Eğitimi: Kung Zhu Twasi'den Dersler", *Transpersonel Psikoloji Dergisi* (2 Kasım 1973).
2. Johari, *çakralar*, 21–29; Georg Feuerstein, "Kundalini: Awakening the Serpent Power," http://www.yoga-age.com/articles/kundalini.html (23.11.2014 tarihinde alındı); ve Michael Bradford, "The Nature of Prana as the Basis for the Study of Kundalini", Institute for Consciousness Research, http://www.icrcanada.org/research/researchapproach/thenatureofprana (geri alındı 11/23/14).
3. Christopher Gladwell, "Uyanışın İki Enerjisi Olarak Kundalini ve Prajna..." Radikal Özgürlük Blogu, http://www.radikalfreedomblog.com/yogablog/2013/05/kundalini-andprajna-as-the-two-energies-of-awakening/ (23/11/14 alındı); Swami Parmeshwaranand, *Saivizm Ansiklopedisi, Cilt. II* (Yeni Delhi: Sarup & Sons, 2004), 281–82.
4. "Kundalini", http://www.adishakti.org/subtle_system/kundalini.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).
5. Bradford, "Kundalini Çalışmasının Temeli Olarak Prana'nın Doğası."
6. Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*, 70-71.
7. Dal, *Kundalini*, 59.
8. *Kundalini Yoga — Teori:* "Gizemli Kundalini, "http://yogaage.com/modern/kun4.html#_VPID_56 (11/23/14 alındı); Sri Swami Sivananda, "The Place for Yoga Sadhana," Kundalini Yoga, Divine Life Society (1999), http://www.dlshq.org/download/kundalini.htm#_VPID_24 (23/11/14 alındı).
9. Feuerstein, "Kundalini: Yılan Gücünü Uyandırmak."

10. Swami Parmeshwaranand, *Saivizm Ansiklopedisi, Cilt. II*, 281–82.

11. Dan Hurley, “Büyükannenin Deneyimleri Genlerinizde Bir İz Bırakıyor,” http://discovermagazine.com/2013/may/13-grandmas-experiences-leaveepigenetic-mark-on-your-genes#.Uqx_9Cd2qM0 (alındı 11 / 23/14).

12. “Kundalini Uyanışı,” http://www.swamij.com/kundaliniawakening-1.htm (11/23/14 alındı).

13. MG Chitkara ve Girdhari Sharma, *Din 21. Yüzyıl* (Yeni Delhi: SB Nangia APH Yayıncılık Şirketi, 2002), 151–52.

14. "The Science of the Dhyanalinga", http://www.dhyanalinga.org/scienceofdhyanalinga.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); "Muladhara Çakra" http://shaktisadhana.50megs.com/Newhomepage/Frames/gallery/cakras/mula (11/23/14 alındı); Alan McAllister, "İnsanın Ruhani Yapısı: Yogik Çakralar" http://www.wholebeingexplorations.com/matrix/SpSt/chakras.htm (23/11/14 alındı); Charles Kurşun Çırpıcı, *Çakralar* (Wheaton, IL: Quest, 1927), 143; Swami Narayanananda, *İnsandaki İlkel Güç veya Kundalini Shakti* (Rishikesh, Uttar Pradesh, Hindistan: Vigyan Press, 1950), 4, 136-38; “Muladhara Çakra,” http://www.tantrakundalini.com/muladhara.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); “The Granthis,” http://yogaoftrading.wordpress.com/ayurveda/chakras/the-granthis/ (23.11.2014 tarihinde alındı); “Tantra Cosmology,” House of the Sun, http://www.soul-guidance.com/houseofthesun/tantra.htm (alınan 12/15/14); Kundalini Yoga — Theory, http://www.yogaage.com/modern/kun4.html (23.11.14'te alındı); Milletvekili Pandit, *Kundalini Yogası* (Twin Lakes, WI: Lotus Light Publications, 1993), 37; ve C. Mackenzie Brown, *Tanrıça'nın Şarkısı* (Albany, NY: New York Eyalet Üniversitesi, 1998), s. 195.

15. “The Mysterious Kundalini,” Kundalini Yoga — Theory, http://www.yoga-age.com/modern/kun4.html#_VPID_56 (23.11.14'te alındı).

16. "Çakraların Delinmesi" http://kundalinisadhana.com/english-

beejyoga / part-2-04.htm (23.11.14'te alındı).

17. “110 Lalithadevi Kundalini,” http://www.scribd.com/doc/31891716/110-lalithadevi-KUNDALINI (alınan 11/23/14).

18. Bruce Greyson, "Fizyolojik-Kundalini Sendromu ve Akıl Hastalığı" *Transpersonel Psikoloji Dergisi*25, hayır. 1 (1993), http:// www.medicine.virginia.edu/clinical/departments/psychiatry/sections/cs yayınları / OTH16% 20Greyson.pdf (23/11/14 alındı); Lee Sannella, *Kundalini - Psikoz mu Aşkınlık mı?*(self-Published, 1976), http:// www.kundaliniawakeningsystems1.com/downloads/kundalinipsychosis-or-transcendence.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

19. Gemma Tarlach, “Vücut Atlası, Mutluluk ve Utanç Hissettiğimiz Yeri Gösteriyor,” http://blogs.discovermagazine.com/d-brief/2013/12/30/ bodyatlas-reveals-where-we-feel-happiness-and -shame / #.UtlQAmTnbs1 (23/11/14 alındı); Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Harib ve Jari K. Hietanen, “Bodily Maps of Emotions,”*Ulusal Bilimler Akademisi Bildiriler Kitabı*111, hayır. 2 (27 Kasım 2013), http://www.pnas.org/content/early/ 2013/12/26/1321664111.abstract (23/11/14 tarihinde alındı).

20. “Kundalini Yükselişi Türleri,” Patanjali Kundalini Yoga-Care.

21. “Kundalini Uyanışının Bilimsel Çalışması ve Faydaları,” http:// innerawakening.org/researchonkundaliniawakening.html (23/11/14 tarihinde alındı).

22. RP Brown ve PL Gerbarg, “Yoga Breathing, Meditasyon ve Uzun Ömür”*Ann NY Acad Sci. 1172 (Ağustos*2009): 54–62, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/ pubmed/19735239? ordinalpos = 1 & itool = EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel. (11/23/14 alındı); David Shannahoff-Khalsa,*Karmaşık Psikiyatrik Bozukluklar için Kundalini Yoga Meditasyonu: Psikozlar, Kişilik ve Yaygın Gelişim Bozukluklarının Tedavisine Özel Teknikler*(New York: Norton, 2010); David Shannahoff-Khalsa, *Kundalini Yoga Meditasyonu: Psikiyatrik Bozukluklara Özgü Teknikler, Çift Terapisi ve Kişisel Gelişim*(New York: Norton, 2007);

Kongre Onursal Kararı 521, ABD Kongre Kütüphanesi; ve William J. Cromie, "Araştırma: Meditasyon Sıcaklıkları Değiştirir: Aşırı Deneylerde Zihin Bedeni Kontrol Eder",*Harvard Üniversitesi Gazetesi*(18 Nisan 2002).

23. EL Olivo, "Yaşam Boyunca Koruma: Hint-Tibet Meditatif ve Yoga Uygulamalarının Psikonöroimmünolojik Etkisi"*Ann NY Acad Sci.*1172*(Ağustos* 2009): 163–71, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19735248? ordinalpos = 1 & itool = EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel. (11/23/14 alındı); DC Shannahoff-Khalsa, LE Ray, S. Levine, CC Gallen, BJ Schwartz, JJ Sidorowich, "Obsesif-Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalar için Yoga Meditasyon Tekniklerinin Randomize Kontrollü Denemesi",*CNS Spektr. 4, hayır. 12 (Aralık*1999): 34–47, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 18311106? itool = EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDo (23/11/14 alındı); ve DS Shannahoff-Khalsa, "Kundalini Yoga Meditasyon Tekniklerine Özel Olan Kundalini Yoga Meditasyon Tekniklerine Giriş

Psikiyatrik Bozuklukların Tedavisi, "*J Alter Kompleman Med*10, hayır. 1 (Şubat 2004): 91–101, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15025884? ordinalpos = 1 & itool = EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel. (11/23/14 alındı).

24. R. Narayan, A. Kamat, M. Khanolkar, S. Kamat, SR Desai ve RA Dhume, "EMG Entegratörünün Yardımıyla Kundalini Yoga Tarafından İndüklenen Kas Gevşemesinin Kantitatif Değerlendirmesi,"*Hint J Physiol Pharmacol*34, hayır. 4 (Ekim 1990): 279–81, PubMed Özet PMID 2100290.

Çıkış 3,*Eski Ahit'in Yeni Uluslararası Versiyonu*, http:// www.biblegateway.com/passage/?search=Exodus%203 (23/11/14 alındı).

Sayılar 21:28,*Darby İncil*, http://www.kingjamesbibleonline.org/Numbers-21-8/ (23/11/14 tarihinde alındı).

27. “Kundalini,” Adishakti.org; Larry Jensen, “Kundalini Passion of the Holy Spirit,” http://www.originalchurch.org/PDF/Kundalini.pdf (23.11.2014'te alındı); pt. Rajnikant Upadhyaya ve Pt. Gopal Sharma, *Uyanık Kundalini* (Yeni Delhi: Lotus Press, 2006), 8–9; dale, *Kundalini*, 227–29; ve Sannella, *Kundalini - Psikoz mu Aşkınlık mı?* 14–22.

28. Sannella, *Kundalini - Psikoz mu Aşkınlık mı?* 14; R. Katz, "Aşkınlık Eğitimi: Kung Zhu Twasi'den Dersler", *Transpersonel Psikoloji Dergisi* (2 Kasım 1973).

29. Sannella, *Kundalini - Psikoz mu Aşkınlık mı?* 14–22.

30. Boria Saksafon, *Yılan ve Kuğu* (Blacksburg, VA: McDonald & Woodward Publishing Co., 1998), 67-68.

31. "Dragon," http://en.wikipedia.org/wiki/Dragon (23/11/14 tarihinde alındı).

32. Virginia Morell, "Deniz Canavarları" *National Geographic* (Aralık 2005): 74-75; Richard Townsend, *Kahraman, Şahin ve Açık El* (New Haven: Yale University Press, 2004); F. Kent Reilly ve James Garber, der., *Kadim Nesneler ve Kutsal Alemler* (Austin: Texas Press Üniversitesi, 2004), 29–34; "Boynuzlu Yılan" http://en.wikipedia.org/wiki/Horned_Serpent (12/15/14 alındı); ve “Horned Serpent Symbol”, http://www.warpaths2peacepipes.com/nativeamerican-symbols/horned-serpent-symbol.htm (23/11/14 alındı).

33. “Boynuzlu Yılan Sembolü,” Warpaths2Peacepipes.

34. “The Coincidence of the Caduceus,” http://www.yogadistrict.com/thecoincidence-of-the-caduceus/ (23/11/14 tarihinde alındı).

35. Estelle Nora Harwit Amrani, “The Serpent of Life and Wisdom,” http://www.bibliotecapleyades.net/sumer_anunnaki/esp_sumer_annunaki07.h (geri alındı 11/23/14).

36. Simon Heather, “Origins of the Chakras,” http://www.simonheather.co.uk/pages/articles/origins_of_the_chakras.pdf (23/11/14 tarihinde alındı).

37. RP Nettelhorst, “Bir Tartışmadan Daha Fazlası: Kutsal Ruh Hakkında Her Şey,” Quartz Hill İlahiyat Okulu,

http://www.theology.edu/journal/volume3/spirit.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

38. John Dart, "Hıristiyanlıkta 'Yeni' Kavramlar Eski Fikirleri Canlandırıyor: Kutsal Ruh En İyi Kadın Olarak Görülür mü?"*Los Angeles zamanları*(10 Nisan 1982), http://www.the-Branch.org/Feminine_Holy_Spirit_Mother_John_Dart_Lois_Roden (23.11.14'te alındı);*Thomas'ın İncili*, Craig Schenk'in yorumu, http://www.sacred-texts.com/chr/thomas.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).

39. Nettelhorst, "Bir Tartışmadan Fazlası."

40. Leonard George,*Alternatif Gerçekler*(New York: Dosyadaki Gerçekler, 1995), 149.

41. Alex Krawciw Levin, "The Lotus of the Heart: A Summary of the Upanishads," http://www.sunandmoonstudio.com/Articles/upanish.html (23/11/14 tarihinde alındı).

42. Max Muller'den "İkinci Adhyaya, Dördüncü Valli",*Upanişadlar, Bölüm 2, Doğu'nun Kutsal Kitapları*, cilt 15 (1884), http://www.sacredtexts.com/hin/sbe15/sbe15013.htm (erişim tarihi 12/15/14).

43. MM Washington, "Her İnsanı Doğuran, Besleyen ve Özgürleştiren Üç Anne" http://www.adishakti.org/forum/the_ three_mothers_who_birth_nourish_and_24-2006.htm (erişim tarihi 12/15/14).

44. "Kundalini veya Kutsal Ruhun Enerjisi," http://www.ekundalini.net/us/enseignement.htm.

45. Gopi Krishna,*Kundalini - Yoganın Sırrı*(Flesherton, ON: FIND Research Trust, 1972), 17 ve 143, http://www.holybooks.com/wpcontent/uploads/Secretof-Yoga-Gopi-Krishna.pdf (23/11/14 alındı); Ken Wilber dahil olmak üzere çeşitli yazarlar,*Kundalini'nin Yükselişi*(Boulder, CO: Doğru Sesler, 2009), 26; ve lecubiste, "Gopi Krishna and Kundalini," Life Is Medicine, http://lecubiste.wordpress.com/2012/06/04/mind-evolution/ (erişim 11/23/14).

46. Çıkış 13: 21–22.

47. Hezekiel 1: 4.

48. Daniel 7: 9–10.

49. Pierbattista Pizzaballa ofm, “Eski Ahit'teki Ruh”AD2000, Büyük Jübile,
http://www.christusrex.org/www1/ofm/jub/JUBpizz.html (23/11/14 tarihinde alındı).

50. Elçilerin İşleri 2: 1–5.

51. Yuhanna 3: 10-13; Romalılar 8: 9.

52. Yuhanna 16: 13–15.

53. Galatyalılar 5: 22–23; Romalılar 8: 9–11.

54. 1 Yuhanna 2:27.

55. Efesliler 2:10.

56. 2 Petrus 1: 4.

57. Romalılar 12: 3–8.

58. 1 Korintliler 12:28.

59. 1 Korintliler 12: 9.

60. Thomas İncili, Craig Schenk'in yorumu.

61. Luka 17:21.

62. John D. Turner, tr., “Trimorphic Protennoia,” The Nag Hammadi Library, Gnostic Society Library, http://gnosis.org/nagham/trimorph.html (23/11/14 tarihinde alındı).

63. “Prana,” http://biologyofkundalini.com/article.php?story=Prana (23.11.2014 tarihinde alındı).

64. “Prana Nedir?” *Yoga Dergisi* (Ağustos 2009), http://www.yogamag.net/archives/2009/haug09/prana.shtml (23/11/14 tarihinde alındı).

65. “Nadis,” http://www.subtleanatomy.com/Nadis.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

66. Mircea Eliade, *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük* (Princeton: Princeton University Press, 2009), 139.

67. “Bentov'un Kundalini Modeli,” http://www.newbrainnewworld.com/? Kundalini'nin Uyanışı: Kundalini_and_the_Brain (alınan 12/15/14); Lee Sannella, *Kundalini Deneyimi* (Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1987), pdf versiyonu:

https://www.scribd.com/doc/221057806/Lee-Sannella-The-Kundalini-Experience-1987-edition-pdf, 127–50 (alınan 12/15/14).

68. Dal, *Kundalini*, 101–4.

69. ST ve SP Barsamian, “Düşük Enerjili Elektromanyetik Alanlarda Amorfojenik Süreç,” *Biyolojik Fizik Dergisi* 16, hayır. 3 (1988): 61-68.

70. Kurt Keutzer, “Prana ve Kundalini Arasındaki Fark Nedir? Qi (veya Chi) ile Kundalini Arasındaki Fark Nedir? ” Kundalini SSS (Haziran 2002), http://www.eecs.berkeley.edu/~keutzer/kundalini/kundalini-faq.html#1b (23.11.2014 tarihinde alındı).

71. Jana Dixon, *Kundalini'nin Biyolojisi: Yaşam Ateşini Keşfetmek*, Lulu (2008): 39, http://www.scribd.com/doc/208941051/49284662-BiologyofKundalini (23/11/14 tarihinde alındı).

72. Cromie, "Araştırma: Meditasyon Sıcaklıkları Değiştirir."

73. Tracy V. Wilson, “Tırtıllar Nasıl Çalışır,” http://science.howstuffworks.com/zoology/insectsarachnids/caterpillar3.htm (23/11/14'te alındı).

74. “Heart Facts,” http://heartmastery.com/about-us/heart-facts (23/10/2015 alındı).

75. Dixon, *Kundalini'nin Biyolojisi*, 39–55, 140–43 ve 184–207; dale, *Kundalini*, 101–2; Maxwell, “Yoga Çakra İfadesinin Fizyolojik Temeli”; E. Mohandas, "Maneviyatın Nörobiyolojisi", *Erkek Sana Monogr* 6, hayır. 1 (Ocak – Aralık 2008): 63–80, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3190564/ (alınan 11/23/14); ve Patricia Bloise, "Bi-Polar Disorder and Kundalini",

Şifa Sanatları Çevrimiçi Bülteni(1998), http://swiftweb.com/ha/kun.html (23.11.14'te alındı).

76. “Force Hidden in the Human Organism,” Mysterious Dimensions, http://mysteriousdimensions.wordpress.com/category/mysteriousdimensions/ (alınan 11/23/14).

77. “Superfluidity and Kundalini,” The Biology of Yoga, http://biologyofkundalini.com/article.php?story=Superfluidity (alınan 11/23/14); Joseph Chilton Pearce,*Aşkınlığın Biyolojisi* (Rochester, VT: İç Gelenekler, 2002), 57; Dixon,*Kundalini'nin Biyolojisi*, 73-77; “Nöronlar” http://www.indiana.edu/~p1013447/dictionary/polarize.htm (23.11.2014 tarihinde alındı); ve “Nöronların Temel İşlevleri Nelerdir?” http://www.preserearticles.com/201101303763/functions-of-theneurons.html (23/11/14 alındı).

78. Dixon,*Kundalini'nin Biyolojisi*, 77; Jack Kruse, "EMF 5: EMF'nin Biyolojik Etkileri Nelerdir?" Optimal Sağlık için Hastalığı Tersine Çevirme, http://www.jackkruse.com/emf-5-whatare-the-biologic-effects-of-emf/ (alınan 11/23/14).

79. Itzhak Bentov,*Vahşi Sarkacı Takip Etmek*(Rochester, VT: Destiny Books, 1988), 176-83; Swami Karmananda Saraswati, "Kundalini Refleks"*Yoga Dergisi*(Ekim 1979), http://www.yogamag.net/archives/1979/joct79/kunref.shtml (23/11/14 tarihinde alındı); ve Lee Sannella,*Kundalini - Psikoz mu Aşkınlık mı?* www.kundaliniawakeningsystems1.com/downloads/kundalini-psychosisor-transcendence.pdf (23/10/2015 alındı).

80. Gabriel Cousens, MD ve David Wagner,*Takyon Enerjisi*(Berkeley, CA: Kuzey Atlantik Kitapları, 1999).

81. Aynı eser, 7.

82. Aynı eser, 65.

83. Feuerstein, "Kundalini: Yılan Gücünü Uyandırmak."

6. Bölüm

23. Bölüm

1. Teun Goudriaan ve Sanjukta Gupta, *Hindu Tantrik ve Sakta Edebiyatı*, *Tam dolu. II* (Wiesbaden: Otto Harrassowitz, 1981), 50; Gavin Taşkın, *Tantrik Vücut* (Londra: IB Tauris, 2006), 170–74, http://librarum.org/book/20015/171-174 (alınan 11/23/14).
2. Paramahansa Yogananda, *Bir Yogi'nin Otobiyografisi* (Los Angeles, CA: Kendini Gerçekleştirme Bursu, 1953).
3. "The Basic Techniques of Kriya Yoga First Step," http://www.kriyayogainfo.net/files/English%20II.pdf (23.11.2014 tarihinde alındı); "Kriya Yoga Tekniği" http://www.bahaistudies.net/asma/kriyayoga2.pdf (23.11.2014 tarihinde alındı); ve "Kriya Yoga Nedir?" http://www.homeremedyhaven.com/yoga/kriyayoga.html (23/11/14 tarihinde alındı).
4. "Kriya Yoga İlk Adım Temel Teknikleri."
5. "Çakralar (Giriş)," http://www.zoyayoga.com/knowledge/in-depthyoga-knowledge/259-chakras-introduction (23/11/14 tarihinde alındı).
6. Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*.
7. "Kriya Yoga İlk Adım Temel Teknikleri."
8. Yogi Cameron, Frawley, Ranade ve Lele'den "Marma Therapy", http://www.yogicameron.com/marmatherapy ve sonraki bağlantılar (20/12/14 alındı) ve "Marma Points and the Practice of Yoga", *Ayurveda ve Marma Terapisi* (Detroit: Lotus Press, 2003), http://www.vedanet.com/2012/06/marma-points-and-the-practice-of-yoga/ (23/11/14 tarihinde alındı).
9. Vasant D. Lad ve Anisha Durve, *Ayurveda'nın Marma Noktaları* (Albuquerque, NM: Ayurvedic Press, 2008), 7–17.
10. Aynı eser, 19.
11. Guido Majno, *İyileştirici El* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1975), 276-78.

12. Delikanlı ve Durve,*Ayurveda'nın Marma Noktaları*, 19–23.

13. Frawley, Ranade ve Lele'den “Marma Points and the Practice of Yoga”, *Ayurveda ve Marma Terapisi*(Detroit: Lotus Press, 2003), http://www.vedanet.com/2012/06/marma-points-and-the-practice-of-yoga/ (23.11.14'te alındı); “Şifa Terapisi: Titreşimsel Şifa (Dahili)> Marma Terapisi,” Guru Kirpa Karo, http://satgur.net/Topic/Details/217 (alınan 11/23/14).

14. Delikanlı ve Durve,*Ayurveda'nın Marma Noktaları,*26, 32.

15. Aynı eser, 32, 83.

16. Aynı eser, 32, 165-68.

17. Aynı eser, 32, 164-65.

18. Aynı eser, 32, 154-55.

19. Aynı eser, 32, 140-41.

20. Aynı eser, 32, 102–3.

21. Aynı eser, 32, 94-96.

22. Aynı eser, 86-87.

23. “Religion Library: Shaivite Hinduism,” Pantheos Library, http://www.patheos.com/Library/Shaivite-Hinduism.html (23/11/14 tarihinde alındı).

24. “Kashmir-Shaivism,” Spiritual Information Center, http://www.universelle-lehre.de/kash.htm (11/23/14 alındı); Giriş, Keşmir Trika Vakfı, http://www.kashmirtrika.org/kashmir_shaivism.asp (23/11/14 alındı); ve Swami Chetananda, “The Symphony of Life: The Ancient Science of Sound,” http://www.chetanananda.com/_OldSite/symphonyoflife.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

25. Swami Lakshmanjoo, “Bölüm 1:36 Elements,” http://www.universalshaivafellowship.org/teachings/secretsupreme/kashmirshaivism-secret-

yüce-bölüm-bir / #.U072uK1dWU8 (11/23/14 alındı); "Keşmir-Şivizm," Manevi Bilgi Merkezi.

26. age.

27. Swami Lakshmanjoo, *Keşmir Shaivism: Gizli Yüce* (Evrensel Shaiva Bursu, 2009), 120–28; Alexander Berzin, "Dört Yaratıcı-Enerji Damlası ve Karma Rüzgarlarının Kalachakra Sunumu ile Günlük Deneyimlerimizle İlişkilerinin Bir Analizi" (Eylül – Ekim 2012), The Berzin Archives, http: //www.berzinarchives .com / web / tr / arşivler / gelişmiş / kalachakra / teori energy_drops / part_3.html (alındı 12/220/14).

28. Swami Chetananda, "Yaşamın Senfonisi: Sesin Kadim Bilimi"; İleri Yoga Uygulamaları Destek Forumları, http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=9841 (23/11/14 alındı); Christopher Tompkins, "Spanda: Titreşim Yogası - İlahi Bilincin Nabzını Deneyimlemek" http://www.shaivayoga.com/Writings_files/The_Yoga_of_Vibration.pdf (23/11/14 alındı); ve "Shiva Sutra 2.7 — Matrikacakra: Evreni ve Kuantum Gerçekliğini Genişleten Harfler Teorisi" http://www.inannareturns.com/articles/shivasutras/sutra002-07.htm (23/11/14 tarihinde alındı).

29. Swami Shankarananda, *Kahmir Shaivism'in Yogası* (Delhi: Motilal Banarsidass, 2006), 268.

30. Jaideva Singh, *Spanda Karikas: İlahi Yaratıcı Nabız* (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1980), xiii – xx.

31. Swami Shankarananda, *Keşmir Shaivism Yogası*, 265–69; Tompkins, "Spanda: Titreşim Yogası."

32. Swami Shankarananda, *Keşmir Shaivism Yogası*, 272.

33. Shree Gorakshanath, *öğretiler*, http://gorakhnath.org/teachings.php (23/11/14 tarihinde alındı).

34. Shree Gorakshanath, *öğretiler*; Mauricio Andrés Salinas Moreno tarafından yayınlanan "Goraksha Sataka",

http://www.scribd.com/doc/117966265/The-Goraksha-Sataka (23/11/14 tarihinde alındı).

35. Shree Gorakshanath, *öğretiler*; “Sahasrar Çakra ve Brahmarandhra İlahi Güçlerin Merkezleri,” http://plrplr.com/49291/sahasrar-chakra-andbrahmarandhra-centers-of-divine-powers/ (alınan 12/15/14); Shir K. Narayanasvami Aiyar, çevirmen, “Mandala Brahmana Upansishad,” PK Hara Hara Subramanian, http://www.vedarahasya.net/mandbrah.htm (erişim tarihi 12/15/14).

24. Bölüm

1. “Budizm Üzerine Gerçekler: Budizm'e Genel Bir Bakış,” http://www.religionfacts.com/buddhism/fastfacts.htm (23/11/14 tarihinde alındı).
2. “Buddhanet Temel Budizm Rehberi: Beş Dakikalık Giriş,” Buddha Dharma Eğitim Derneği ve BuddhaNet, http://www.buddhanet.net/e-learning/5minbud.htm (23/11/14 tarihinde alındı).
3. Dieter Wanczura, “Types of Buddhism,” http://www.artelino.eu/en/articles/buddhism/199-types-of-buddhism.html (erişim tarihi 12/20/14).
4. Bhikkhu Gavesako, “Aspects of Ezoterik Theravada,” https://sites.google.com/site/gavesako/my-texts/aspects-of-esotericttheravada (23/11/14 alındı); "Erken Budizm" http://www.buddhistcoach.net/?request=early-buddhism (23.11.2014 tarihinde alındı); ve Helen Josephine Baroni,*Zen Budizminin Resimli Ansiklopedisi*(New York: Rosen Yayın Grubu, 2002), 96.
5. Bhikkhu Gavesako, “Ezoterik Theravada'nın Yönleri,” Phra Achan Dhammarato,*Pali İlahisinin Komple Kitabı (Theravada Geleneği)*, http://fellowdesigns.com/main/images/stories/palichanting_urw_csx_short.pd (24/10/2015 alındı).
6. “Mahayana Budizmi,” http://www.buddhistcoach.net/? istek = mahayana (11/23/14 alındı); baroni,*Zen Budizminin Resimli Ansiklopedisi*, 211.
7. “Budist Okulları,” Buddha Dharma Eğitim Derneği ve BuddhaNet, http://www.buddhanet.net/e-öğrenme / buddhistworld / school1.htm (23.11.2014 tarihinde alındı).
8. Baroni,*Zen Budizminin Resimli Ansiklopedisi*, 347–50.
9. “Religion Library: Vajrayana Buddhism,” Pantheos Library, http://www.patheos.com/Library/Vajrayana-Buddhism.html (23/11/14 tarihinde alındı).

10. “Din Kütüphanesi: Vajrayana Budizm,” Pantheos Kütüphanesi; "Tibet Budizmi", The Wild Rose Dreamers Lodge, http://www.thewildrose.net/tibetan_buddhism.html (23.11.2014 tarihinde alındı); ve “Vajrayana Budizmi” http://www.buddhistcoach.net/? istek = vajrayana (11/23/14 alındı).

11. Reginald Ray, "Ateşle Oynamak"*DharmaYaşam*, sayı 26 (Kış / İlkbahar 2005), http://www.dharmalife.com/issue26/playing.html (erişim tarihi 12/6/14).

12. “Tibet Chakras and Anatomy,” Minas Vidya: Ayurveda and the Mind, http://manas-vidya.blogspot.com/2009/11/daniel-odier-il-tantrakashmiro_17.html (erişim tarihi 12/6/14) .

13. “Hayati Enerjinin Doğası ve Özellikleri, İnce Bedenin Ana Yapıları”, Rusya Transpersonal Psikoloji Vakfı, http://www.shalagram.ru/knowledge/mysticcosmos/mystic_cosmos_appendix (23/11/14 alındı); Geshe Kelsang Gyatso,*Berrak Mutluluk Işığı*(Londra: Tharpa Yayınları, 1992), 29; ve “The Dalai Lama's Teachings of Tibet Buddhism,” www.zeropoint.ca/monadsI5DalaiLama.htm (24.10.2015 alındı).

14. Aynı eser, 18-25; “The Vajra body,” Tibet Tıbbı Eğitim Merkezi, http://www.tibetanmedicine-edu.org/index.php/n-articles/vajra-body (alındı 12/6/14); ve Khenchen Palden Sherab,*Budist Yolu* (Ithaca, NY: Kar Aslanı Yayınları, 2010), 49-51.

15. WY Evans-Wentz,*Tibet Ölüler Kitabı*(Londra: Oxford University Press, 1927), 217; Reginald Ray,*Vajra Dünyasının Sırrı* (Boston: Shambhala, 2001), 233; Wayne Verrill ve ark.*Yogini'nin Gözü* (xlibris, 2012), 504; "Tibet Çakraları ve Anatomisi"*Minas Vidya: Ayurveda ve Zihin*; Jampa MacKenzie Steward,*Gampopa'nın Hayatı* (Ithaca, NY: Kar Aslanı Yayınları, 1995), 179; ve Khenchen Konchog Gyaltshen,*Budist Yolu İçin Eksiksiz Bir Kılavuz*(Ithaca, NY: Kar Aslanı Yayınları, 2009), 278.

16. Terry Clifford,*Tibet Budist Tıbbı Psikiyatrisi*(Delhi: Motilal Banarsidass, 1984).

17. Aynı eser, I – 9.

18. Aynı eser, 31, 70-76.

19. Aynı eser, 77-78.

20. Lisa Erickson, “Tibet Budizminde Çakralar,” http://www.bellaonline.com/articles/art67596.asp (erişim tarihi 12/6/14).

21. Benzerlik alıntıları, http://www.brainyquote.com/quotes/keywords/similarities. html (12/6/14 alındı).

22. HH Dalai Lama ve Alexander Berzin, *Mahamudra'nın Gelug / Kagyu Geleneği* (Ithaca, NY: Kar Aslanı Yayınları, 1997), 114–15; Elizabeth Reninger, "Lab-Grown Diamonds & The Immortal Body: Diamond Labs & Taoist İç Simyada Karbonu Kristale Dönüştürmek" http://taoism.about.com/od/practices/a/Diamond_Body.htm (alınan 12/6/14); RB Jefferson, "İksir Doktrini" http://duversity.org/elixir/ (12/6/14 alındı); Maja D'Aoust, “The Alchemy and the Ecstasy,” http://realitysandwich.com/215566/thealchemy-and-the-ecstasy/ (alınan 12/6/14); “Heruka ve Vajrayogini'nin Uygulamaları,” Kadampa Budizmi, http://kadampa.org/en/buddhism/heruka-vajrayogini (12/6/14 alındı); Geshe Kelsang Gyatso, *Vajrayana'nın Özü* (Ulverston, İngiltere: Tharpa Publications, 1997), 1-3; ve "Vajra Bedeni." Tibet Tıbbı Eğitim Merkezi.

23. Geshe Kelsang Gyatso, *Vajrayana'nın Özü*, 27.

24. “Cycles of Time and Karma,” Kalachakra'ya Genel Bakış, http://www.bibliotecapleyades.net/sociopolitica/sociopol_shambahla13.htm (erişim tarihi 12/6/14); John R.Newman, *Zaman Çarkı: Kalachakra'nın Kısa Tarihi*, https://collab.itc.virginia.edu/access/content/group/9f340e95

- f808-4bc0-80bc-b23bcadd072e / Copyrighted% 20PDFs% 20of% 20Texts / NewmanBriefHistory

(11/23/14 alındı); ve Glenn H. Mullin, *Chenrezig'in Kalbinden: Tantra'daki Dalai Lamalar* (Boston: Kar Aslanı, 2013).

25. "Introduction to Kalachakra," International Kalachakra Network, http://kalachakranet.org/kalachakra_tantra_introduction.html (erişim tarihi 12/6/14); Yeni adam, *Zaman Çarkı: Kalachakra'nın Kısa Tarihi*; ve Glenn H. Mullin, *Kalachakra Uygulaması* (Ithaca, NY: Kar Aslanı Yayınları, 1991), 105-13.

26. Aleksandr Berzin, *Kalachakra İnisiyasyonuna Giriş* (Ithaca, NY: Kar Aslanı Yayınları, 1997), 62–63; Alexander Berzin, *Kalachakra İnisiyasyonunu alarak,* www.berzinarchives.com/web/en/archives/ebooks/published_books/kalachakra_initiation/pt2/kalachakra_initiation_04.ht (eridi 10/24/2105).

27. Vesna A. Wallace, *İç Kalacakratantra* (New York: Oxford University Press, 2001).

28. Irini Rockwell, "Beş Buda Ailesi" *Aslan Kükremesi: Zamanımızın Budist Bilgeliği* (1 Kasım 2002), http://www.shambhalasun.com/index.php?seçenek = içerik ve görev = görünüm ve kimlik = 1658 (12/6/14 alındı).

29. Wallace, *İç Kalacakratantra*, 135; Alexander Berzin, "Buda Aileleri için Yaygın Olmayan Bağlanma Uygulamaları," http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/practice_material/vows/kala (alındı 12/6/14); Alexander Berzin, "Buda-Aile Özellikleri (Buda Aileleri) ve Deneyimin Yönleri,"

http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/advanced/tantra/level2_basi (alınan 12/6/14); Alexander Berzin, "Günlük Yaşamda Beş Buda Ailesi Özelliği: Gelug Anuttarayoga Tantra ve Karma Kagyu Mahamudra Sunumları" Michigan Eyalet Üniversitesi, https://www.msu.edu/~puhek/miem/Five%20Buddha%20Family%20Traits.h (alındı 12/6/14).

30. Edward Arnold, ed., *Uzay Dayandıkça* (Ithaca, NY: Kar Aslanı Yayınları, 2009).

31. "Ruhsal Deneyim için Yakıt", http://gnosticteachings.org/courses/fuelfor-spiritual-experience/3421-pranayama.html (erişim tarihi: 10/25/2015); "Tsa Akciğer Yoga Egzersizleri ile Tüm Hastalıkları Tedavi Etmek" http://www.drikung.ch/fixfoxdateien/Dokumente/Tsa_Lung.pdf (24/10/2015 alındı).

32. Khedrup Norsang Gyatso, *Paslanmaz Işık Süsü* (Somerville, MA: Bilgelik Yayınları, 2004).

33. "Tüm Hastalıkları Tsa Lung Yoga Egzersizleriyle Tedavi Etmek" http://www.drikung.ch/fixfoxdateien/Dokumente/Tsa_Lung.pdf (erişim tarihi: 24/24/2015).

34. Dalai Lama alıntıları, http://www.brainyquote.com/quotes/authors/d/dalai_lama.html (alındı 12/6/14).

35. Sam van Schaik, *Tibet: Bir Tarih* (New Haven, CT: Yale University Press, 2011), 99–100.

36. Eileen Kernaghan, "The Nameless Religion: An Overview of Bon Shamanism," http://eileenkernaghan.ca/shaman.htm (erişim tarihi 12/20/14); Kværne'ye göre, *Tibet'in Bon Dini: Yaşayan Bir Geleneğin İkonografisi*, Bölüm 2 (Londra: Serindia, 1995); ve Powers'tan Jon Powers, "Bon: A Heterodox System," PBS Frontline, *Tibet Budizmine Giriş* (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1995), bölüm 16, http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/tibet/understand/bon.html (erişim tarihi 12/6/14).

37. Dal, *İnce Vücut,* 287-90; Sunmover, "The Mayan & The Himalayan Bonpo Chakra Model: A Tibetian Energy System," http://www.esotericonline.net/forum/topics/the-mayan-energy-system (alındı 12/6/14).

38. Tenzin Wangyal Rinpoche, *Kutsal Bedeni Uyandırmak* (New York: Hay House, 2011).

39. Aynı eser, 38-42.

25. Bölüm

1. Carola Beresford-Cooke, "Shiatsu'daki Çakralar" *Shiatsu Eğitimi Avusturya Shiatsu Dergisi*, http://www.shiatsuaustria.at/magazin/magazin_92a.htm (erişim tarihi 12/6/14).
2. Daniel Barrett, *Taoizm Nedir?* http://users.ntplx.net/~bbarrett/introtao.html#4 (12/6/14 alındı).
3. Michael Mirdad, "Kutsal Seksin Kadim Uygulayıcıları" *Kutsal Cinselliğin Tarihi*, Mirdad'dan alıntı, *Kutsal Cinsellik – Yaşayan Mutluluk İçin Bir El Kitabı* (Bellingham, WA: Grail Press, 2007), http://www.spiritualtantra.net/historyof-sacred-sexuality (alınan 12/6/14).
4. Lu K'uan Yu, *Taocu Yoga: Simya ve Ölümsüzlük* (York Sahili, ME: Samuel Weiser, 1973), 63; ve M. Alan Kazlev, "İnce Bedenin Taocu Kavramları ve Ch'i Merkezleri", http://www.kheper.net/topics/chakras/chakras-Taoist.htm (12/6/14 alındı).
5. Tristan Gulliford, "Ezoterik Enerji Sistemleri: Kundalini Yoga, Taocu Simya ve Epifiz Bezi" http://realitysandwich.com/103404/kundalini_taoist_pineal_gland/ (alınan 12/6/14); ve Mantak Chia, *Tao'nun İyileştirici Işığı* (Rochester, VT: Destiny Books, 2008), 11-13.
6. Gulliford, "Ezoterik Enerji Sistemleri"; "Taoizme Giriş," Healing Tao Center, http://www.taohealing.com/introduction.html (erişim tarihi 12/6/14); Pantha, "Taocu Yoga ve Mikrokozmik Yörünge" http://aaaummm.wordpress.com/2011/02/22/taoist-yoga-and-themicrocosmic-orbit/ (alınan 12/6/14); ve Mantak Chia, *Tao ile Şifa Enerjisini Uyandırın* (Santa Fe, NM: Aurora Press, 1983).
7. Robert Piper, "Bir Keşişle Çalışmaktan 9 Güçlü Hayat Dersi," http://tinybuddha.com/blog/9-powerful-life-lessons-from-studying-with-amonk/ (alındı 12/6/14).

8. Michael P. Garofalo, Valley Spirit Center, "Chang San-Feng, Taocu Büyük Üstat." http://www.egreenway.com/taichichuan/chang1.htm (12/6/14 alındı).

9. Lao-tzu alıntıları, http://www.goodreads.com/author/quotes/2622245.Lao_Tzu (12/6/14 alındı).

10. Fabrizio Pregadio, "Cinnabar Fields (Dantian)," http://www.goldenelixir.com/jindan/dantian.html (erişim tarihi 12/6/14) ve Elizabeth Reninger, "The Three Treasures", http://taoism.about.com/od/internalalchemy/a/ Three_treasures.htm (alınan 12/6/14).

11. Mantak Chia, *Kozmik Yörünge: Kozmos'u İç Yörüngeye Bağlayın*, http://mantakchia.com/wp-content/uploads/2013/07/Cosmic-Orbit-ebookmantakchia.pdf, 4 (alınan 11/23/14).

12. Aynı eser, 1-10.

13. "The Macro-Cosmic Orbit — with Details," http://www.neoduddhism.org/the-macro-cosmic-orbit-in-more-detail.html (alınan 12/6/14).

14. Mantak Chia, *Tao'nun İyileştirici Işığı*, x.

15. Gulliford, "Ezoterik Enerji Sistemleri."

16. Mantak Chia, *Tao'nun İyileştirici Işığı*, x – xi.

17. Elizabeth Reninger, "Taocu Uygulama ve Alan Teorisi: Cinnabar, Klasik ve Kuantum Alanları" http://taoism.about.com/od/Taoist_Retreat_Experiences/a/Taoist-Fields.htm (alındı 12/6/14).

18. Scroggins e-postaları 21 Nisan 2014 ve 22 Nisan 2014.

19. Mantak Chia, *Tao'nun İyileştirici Işığı*, 168–74.

20. Michael Reed Gach, "Acupressure Noktalarına Basınç Nasıl Uygulanır", http://www.acupressure.com/articles/Applying_pressure_to_acupressure_poi (geri alındı 12/6/14).

21. Barbara O'Brien, “Zen 101: An Introduction to Zen Buddhism,” http://buddhism.about.com/od/chanandzenbuddhism/a/zen101.htm (erişim tarihi 12/6/14) ve Eido Tai Shimano Roshi , “What Is Zen,” A Taste of Heaven and Earth, http://www.amacord.com/taste/essays/zen.html (erişim tarihi 12/6/14).

22. Dosho Port, "Basit Zazen: Hara Nedir?" http://www.patheos.com/blogs/wildfoxzen/2009/07/simple-zazen-what-isthe-hara.html (12/6/14 alındı).

23. Ilchi Lee, “Enerji Geliştirme Yoluyla Kişisel Gelişim,” http://www.ilchi.com/tag/ki-energy/ (alınan 12/6/14); Ilchi Lee, “Energy Principle,” http://www.ilchi.com/teachings/energy-principle/ (alınan 12/20/14); Ilchi Lee,*Şifalı Çakralar: Tam Sağlık, Mutluluk ve Huzur için Vücudunuzun Enerji Sistemini Uyandırın*(Sedona, AZ: BEST Life Media, 2009), 10–14; Ilchi Lee, "Chun Bu Kyung Nedir?" http://www.ilchi.com/meet-ilchi-lee/philosophy/chun-bu-kyung/ (12/6/14 alındı); Ilchi Lee, “Enerji Gelişimi Yoluyla Kişisel Gelişim”; Ilchi Lee, “Teachings,” http://www.ilchi.com/meet-ilchilee/philosophy/lifeparticles-principle/ (alınan 12/6/14); ve “Chun-Bu-Kyung (Cennetsel Kodun Kutsal Yazısı) ve Chun-Bu-Shin-Gong,” DahnHak Şifa Sanatları,

http://dahnenergyhealingarts.blogspot.com/2010/01/chun-bu-kyungscripture-of-heavenly.html (12/6/14 alındı).

24. “Theory of Dahnhak2 — The Dahn-Jon System,” DahnHak Şifa Sanatları, http://dahnenergyhealingarts.blogspot.com/2010/01/theory-of-dahnhak2-dahn-jon-system.html (12/6 alındı / 14) ve “Theory of Dahnhak3 — The Meridian System in the Body: Kyung-Rak and Kyung-Hyul,” DahnHak Healing Arts, http://dahnenergyhealingarts.blogspot.com/2010/01/theoryof-dahnhak3-meridian-system -in.html (12/6/14 alındı).

Ilchi Lee,*Şifalı Çakralar: Tam Sağlık, Mutluluk ve Huzur için Vücudunuzun Enerji Sistemini Uyandırın*(Sedona, AZ: BEST Life Media, 2009), 22–68, 104–20 ve Ilchi Lee,*İnsan Teknolojisi*(Sedona, AZ: Şifa Derneği, 2005), 146-48.

26. Aynı eser, 72, 79, 144.

Ilchi Lee,*Şifa Çakra: Ruhumu Uyandıran Işık*(Los Vegas, NV: Healing Society, Inc., 2005), 84-85.

28. Aynı eser, 68.

29. Dal,*İnce Vücut,*376.

30. Aynı eser, 371–74 ve Christiane Lohmann, “Shiatsu,” The Healing House Leicester, http: //www.thehealinghouse-leicester.co.uk/phdi/p1.nsf/supppages/4107?opendocument&part=3 (alınan 12/6/14).

31. Oliver Cowmeadow,*Shiatsu*(www.randomhouse.co.uk, 1992; e-kitap), 1–19.

32. Chantal Guertin, "Kendin Yap Zen Shiatsu"*Elle Kanada*, http://www.ellecanada . com / güzellik / vücut / kendin yap-zen-shiatsu / a / 24028 # .U35ht61dWU8 (alındı 12/6/14).

33. Kubota Bölgesi Akupunktur, http://www.naokikubota.com (erişim tarihi 12/6/14).

34. Usta Choa Kok Sui, Pranik Şifa Merkezi, http://pranichealing.com/master-choa-kok-sui.

35. Charlotte Anderson,*Pranik Enerji Şifası Seviye 1 Kılavuzu*, http:// www.pranicenergyhealing.net/wp-content/uploads/2012/08/FINAL-Revised-Manual-on-PEH-Lv-I-14-Aug-2012.pdf (erişim tarihi 12/6/14) .

36. "On Bir Büyük Çakra ve İlgili Küçük Çakra Sistemi", http:// www.ichikung.com/pdf/ElevenMajorChakras.pdf (alınan 12/6/14).

37. "Purify Your Space of Negative Energys & Psişik Kirlilik", ABD Pranik Şifa Merkezi, Master Stephen Co, John Merryman ve Eric Robins'ten alıntı, *Elleriniz Sizi İyileştirebilir*(New York: Atria, 2002), http:// pranichealing.com/article/purify-your-space-negative-energiespsychic-pollution (erişim tarihi 12/6/14).

Tanıtım

1. Roar Bjonnes, “Tantra and Veda: The Untold Story,” http://www.integralworld.net/bjonnes1.html (alındı 12/14/14).
2. “Bölüm IV: Mısırlılar Yunanlıları Eğitti”*Çalınan Miras*George GM James (1954), http://www.sacred-texts.com/afr/stle/stle08.htm (27/12/14 tarihinde alındı) ve "Plato, Goodness and Government" http://prabhupadabooks.com/jsd/7/plato_goodness_and_government (alındı 12/27/14).
3. Paola Mosconi, “Jews: A Branch of the Vedic Family,” http://www.veda.harekrsna.cz/connections/Judaism.php (erişim tarihi: 12/27/14) ve “Connections: Ancient Vedic World,” http://www.veda.harekrsna.cz/connections/#5 (alınan tarih 12/27/14).

26. Bölüm

Cyndi Dale,*İnce Vücut,*240; Babu G. Ranganathan, “Mısır Uygarlığının Hint Kökeni,” http://english.pravda.ru/science/earth/12-08- 2008/106074-indian_origin_egyptian_civiliza-0 / (erişim tarihi: 25/10/2015); “Hindistan ve Mısır,” http://www.hinduwisdom.info/India_and_Egypt.htm (erişim tarihi: 25/10/2015); ve George Rawlinson, çevirmen,*Herodot Kitap II*(New York: Tudor, 1928), 100.

2. Rudy Aunk,*Siyah Beyaz Çift Konuşma*(Lincoln, NE: iUniverse, 2002), 52–54; "Hıristiyanlığın Kemetik / Mısır Kökeni," http://www.kemetway.com/massey1.html (12/6/14 alındı); ve "Kara Mısırlılar - Kemet'in Orijinal Yerleşimcileri" http://www.stewartsynopsis.com/black_egyptians_are_the_original.htm (12/6/14 alındı).

Cyndi Dale,*İnce Vücut,*303–10 ve Sebai Muta Ashby,*Mısır Yogası, Cilt 1*(Miami, FL: Cruzian Mystic Books, 2005), https://www.scribd.com/doc/116490172/Egyptian-Yoga-the-Philosophyof-Enlightenment-Vol-1-Muata-Ashby, 103–07 (geri alındı 12 / 27/14).

4. Raymond O. Faulkner, çev.,*Mısır Ölüler Kitabı*(San Francisco, CA: Chronicle Books, 1994) ve Gary Osborn, “The Seven 'Me' and the Seven Kaş,” http://www.garyosborn.moonfruit.com/#/seven-me-sevenkas/4572819047 (geri alındı 12 / 6/14).

5. Rowena Böreği Baharatları,*Işık Cübbeleri*(Crestone, VEYA: Golden Point Productions, 2005).

6. Molefi Kete Asanta ve Ama Mazama,*Afrika Dini Ansiklopedisi, Cilt. 1*(Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2009), 312.

Brian P. Kopenhag,*hermetik*(Cambridge: Cambridge University Press, 1992), xxx – xxxvii.

8. Andre Menez,*İnce Canavar: Efsaneden Tıbba Yılanlar*(Londra: Taylor & Francis, 2003), 17.

9. Grisso, “African Cosmology,” http://theafrican.com/Magazine/Cosmo.htm (alınan 12/6/14); Janet Cunningham, "Antik Mısır Mitolojisi: Bilinç İçin Bir Model",*Regresyon Terapisi Dergisi*12, hayır. 1 (Aralık 1998): 86–96, http://www.janetcunningham.com/Ancient-Egyptian-SubtleBodies.html (erişim tarihi 12/6/14); "Afrika'daki Kadim Bilgelik, Bölüm I,"*teozofi*82, hayır. 8 (Haziran 1994): 237–40, http://www.wisdomworld.org/additional/ancientlandmarks/AncientWisdomIn (alındı 12/6/14); "Ha (Kh),"

http://amirfatir.tripod.com/sitebuildercontent/sitebuilderpictures/Ka.htm (alınan 12/6/14); ve Dale,*İnce Vücut,*303–4.

10. Ashby,*Mısır Yogası, Cilt Bir*, https://www.scribd.com/doc/116490172/Egyptian-Yoga-the-Philosophyof-Enlightenment-Vol-1-Muata-Ashby, 303–10 (alınan 12/27/14); "Arkeoastronomi, Astroloji ve Antik Mısır" http://www.alisonmoroney.com/archaeoastronomy/egypt/f_trivia.html (alınan 12/6/14).

11. Grisso, “Afrika Kozmolojisi”; “Afrika'daki Kadim Bilgelik (1), Bölüm III, ”*teozofi*82, hayır. 10 (Ağustos 1994): 304–8, http://www.wisdomworld.org/additional/ancientlandmarks/AncientWisdomIn (alınan 12/6/14); ve “Afrika Şamanizmi” http://www.shamanportal.org/shamanism_african.php (12/6/14 alındı).

12. Hal Horton, “Yoruba Religion and Myth,” http://www.postcolonialweb.org/nijerya/yorubarel.html (alınan 12/27/14); Mary Ann Clark,*Santeria*(Westport, CT: Praeger Press, 2007), 33–38, 40.

13. Femi Fani-Kayode, “Yoruba Halkı Kimdir? (III), ”http://www.thisdaylive.com/articles/who-are-the-yoruba-people-iii-/149801/ (erişim tarihi 12/6/14).

14. Tariq Sawandi, “Yorubic Medicine: The Art of Divine Herbology,” http://www.blackherbals.com/Yorubic_Medicine.htm (alınan 12/6/14).

27. Bölüm

1. “A Short History of the Chakra System,” Chakra: Vortex of Light, http://home.comcast.net/~chakra_system/chakra.html (erişim tarihi 12/6/14); “Teutonic Myth: The Nine Worlds and the Chakra System,” Chakra: Vortex of Light, http://home.comcast.net/~chakra_system/other4.html (alındı 12/6/14); "Puruşa" http://www.britica.com/EBchecked/topic/484221/Purusha (12/6/14 alındı); ve Frank Joseph,*Runların Tanrıları*(Rochester, VT: Bear & Company, 2010), 34-36.
2. “Symbols in Teutonic Mythology” sitesi, Jessica K. McShan (Aralık 1997), University of Michigan Education, http://www.umich.edu/~umfandsf/symbolismproject/symbolism.html/Teuton (alınan 12/27/14); "Omphalos ve Baetyl Taşı" http://firstlegend.info/3rivers/thetreeoflifeomphalos.html (alınan 12/27/14); ve Buffie Johnson,*Canavarların Hanımı*(Rochester, VT: Uluslararası İç Gelenekler, 1994), 314.
3. “Töton Efsanesi: Dokuz Dünya ve Çakra Sistemi”; Frank Joseph, *Runların Tanrıları*(Rochester, VT: Bear & Company, 2010), 34–36; ve Paul Rhys Montfort,*İskandinav Rünleri*(Rochester, VT: Destiny Books, 2003), 243-49.
4. Frank Joseph,*Runların Tanrıları*(Rochester, VT: Bear & Company, 2010), 34–36; “A Short History of the Chakra System,” Chakra: Vortex of Light, http://home.comcast.net/~chakra_system/chakra.html (erişim tarihi 12/6/14); “Töton Efsanesi: Dokuz Dünya ve Çakra Sistemi,” Çakra: Işığın Girdabı, http://home.comcast.net/~chakra_system/other4.html (12/6/14 alındı); ve “Puruşa” http://www.britica.com/EBchecked/topic/484221/Purusha (12/6/14 alındı).
5. Elen Sentier, “Tanrıça ve Kelt Çakraları,” The Shaman's Well, http://www.shamanswell.org/shaman/goddess-and-celtic-chakras (geri alındı)

12/6/14).

6. RB Onians, *Avrupa Düşüncesinin Kökenleri* (Cambridge, Birleşik Krallık: Cambridge University Press, 1951), 65-78.

7. Eduard Zeller ve Alfred Goodwin, *Platon ve Eski Akademi* (Cambridge, MA: Andover İlahiyat Fakültesi, 1810).

8. age

9. John Opsopaus, "The Parts of the Soul: A Greek System of Chakras (ilk taslak)," http://www.chaosmatrix.org/library/magick/texts/jo-tep.html (eridi 12/6 / 14).

Thomas McEvilley, *Kadim Düşüncenin Şekli* (New York: Allworth Press, 2002), 210-11.

11. Zeller ve Goodwin, *Platon ve Eski Akademi,* 428.

12. Onyalılar, *Avrupa Düşüncesinin Kökenleri*.

13. Platon, *Timaios*, tr. Benjamin Jowett, The Internet Classics Archive, http://classics.mit.edu/Plato/timaeus.html (erişim tarihi 12/6/14).

14. Andre Dacier, *Pisagor'un Hayatı* (Londra: Gray-Inns Kapısı içinde Jacob Tonfon, 1709; Michigan Üniversitesi tarafından sayısallaştırılmıştır), 77.

15. AT Mann, *Reenkarnasyonun Unsurları* (Rockport, MA: Element Books, 1995), 37 ve Andrew Michael Ramsay, *Doğal ve Vahyedilmiş Dinin Felsefi İlkeleri, İkinci Bölüm* (Glasgow: Robert ve Andrew Foulis, 1749, Google tarafından dijitalleştirildi), 297.

16. Richard Hooker, "Rönesans NeoPlatonizmi," http://hermetic.com/texts/neoplatonism.html (alınan 12/6/14).

17. M. Alan Kazlev, "Hints of Chakra Doctrine in the West," http://www.kheper.net/topics/chakras/chakras-Platonism.htm (erişim tarihi 12/6/14); Hermine Sabetay, "Neoplatonik Teozofi Okulu", Teosofist,

http://www.wheatonolcottbranch.org/uploads/8/4/4/7/8447481/neoplatonic_s (12/6/14 alındı); ve Pablo D. Sender, "The Roots of Modern Theosophy," Theosophist (Kasım 2011),

http://www.wheatonolcottbranch.org/uploads/8/4/4/7/8447481/the_roots_of__p._sender.pdf (alınan 12/6/14).

18. Dennis William Hauck, *Zümrüt Tablet: Kişisel Dönüşüm için Simya* (New York: Penguen, 1999).

19. Christopher Warnock, "Hermes Trismegistus: Hermetik Felsefe, Astroloji ve Büyü" http://www.renaissanceastrology.com/hermestrismegistus.html (12/6/14 alındı).

20. Dennis William Hauck, "A Hyper-History of the Emerald Tablet," http://www.alchemylab.com/hyper_history.htm (erişim tarihi 12/6/14); Karen Ralls, "Hermetizm," http://www.ancientquest.com/embark/hermetic.html (erişim tarihi 12/6/14).

21. Matt Slick, "The Origin and History of the Kabbala," http://carm.org/origins-and-history-kabbalah (alınan 12/27/14); Michael Berg, *Zohar'ın Gizli Tarihi* (New York: Kabala Merkezi, 2008), 3–6, 26, 16–17; ve Steve Savedow, *Sepher Rezial Hemelach* (York Sahili, ME: Red Wheel / Weiser, LLC, 2000), 14-16.

22. Erkekçe P. Salonu, *Tüm Çağların Gizli Öğretileri*, 1928, http://www.sacred-texts.com/eso/sta/ (erişim tarihi 12/6/14).

23. William Audsley, "Mistik Hristiyanlık" *Hristiyan Sembolizminin El Kitabı*, http://www.sacred-texts.com/eso/sta/sta44.htm (erişim tarihi 12/6/14).

24. Manly P. Hall, "Mistik Hıristiyanlık", alıntıdır. *Tüm Çağların Gizli Öğretileri*, 1928, Manly P. Hall Arşivi, http://www.manlyphall.org/text/mystic-christianity/ (erişim tarihi 12/6/14).

25. Carl Edwin Lindgren, "Gül Haçının Yolu: Tarihsel Bir Algı, 1614-1620" *Din ve Psişik Araştırmalar Dergisi* 18, hayır. 3 (1995): 141-48.

26. Gül Haç editörleri, *Gül Haç Forumu 1930* (Whitefish, MT: Kessigner Yayıncılık), 51-54.

Rudolf Steiner, *Şövalyeler Tapınağı* (Forest Row, RH, Birleşik Krallık: Rudolf Steiner Press, 2007), 14; T. Apiryon, "Jacobus Burgundus Molensis the Martyr," Ordo Templi Orientis, 1995, http://hermetic.com/sbazius/demolay.htm (12/6/14 alındı).

28. Hall, "Mistik Hristiyanlık."

29. Petri Paavola, "Masonlar ve Aldatma," http://www.kotipetripaavola.com/freemasons.html (erişim tarihi 12/6/14); CW Lider Vurucu, *Masonlukta Gizli Hayat*, ikinci baskı (Adyar, Madras, Hindistan: Theosophical Publishing House, 1926), http://www.goldendawn.com/eu/UserFiles/en/File/pdf/Charles_W._Leadbeate_The_Hidden_Life_in_Freemasonry.pdf (erişim tarihi 12/6/14).

30. Şık Cicero ve Sandra Tabatha Cicero, "Altın Şafağın Tarihi" *Llewellyn Ansiklopedisi*, http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/41 (alınan 12/6/14); Altın Şafak SSS, http://hermetic.com/gdlibrary/gd-faq.html (12/6/14 alındı).

31. Thelemic Order of the Golden Dawn, http://www.thelemicgoldendawn.net/ (erişim tarihi 12/6/14).

32. John R. Mabry, "Tantra ve Gnostisizm: Sorular ve Gözlemler," http://www.apocryphile.org/jrm/articles/tantra.html (erişim tarihi 12/6/14).

33. "Definition of Theosophy," http://www.ourladyswarriors.org/dissent/deftheos.htm (alınan 12/6/14).

34. 1 Kor. 6:19.

35. "Kalbin Aydınlanması: Yogik Çakralar ve Hesychast Maneviyatı," http://zentaku.tumblr.com/post/22091530426/illumination-of-theheartyogic-chakras-and-hesychast (alındı 12/6/14); Metropolitan Kallistos Ware, "Praying with Body: The Hesychast Method and Non-Christian Parallels," http://www.bogoslov.ru/en/text/2671134.html (erişim tarihi 12/6/14); Mircea Eliade, *Yoga, Ölümsüzlük ve Özgürlük*, 410; ve M. Alan Kazlev, "The Hesychastic Centers of Prayer,"

http://www.kheper.net/topics/christianmysticism/Hesych-centres.htm (12/6/14 alındı).

36. Milica Bakic-Hayden, “Two Methods of Contemplation: Yoga and Hesychast Prayer,” 175–76, http://www.doiserbia.nb.rs/img/doi/0350-0861/2008 / 0350-08610802171B.pdf (12/6/14 alındı).

37. Aynı eser, 172.

38. Zachary F. Lansdowne,*Aziz'in vahiy John*(York Beach, ME: Red Wheel / Weiser, 2006), x – xiv, 6, 12–14; Paramahansa Yogananda,*İsa'nın İkinci Gelişi*(Los Angeles, CA: Kendini Gerçekleştirme Bursu, 2005), 109.

39. Dal,*İnce Vücut,*301.

40. Lansdowne,*Aziz'in vahiy John*, 70.

41. Aynı eser, 6, 13–70; Zachary F. Lansdowne,*Çakralar ve Ezoterik Şifa* (York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc., 1986), 27-33, 121-35.

42. COGwriter, “The Laodicean Church Era,” http://www.cogwriter.com/laodiceachurch.htm (alınan 12/6/14); "Laodikya'nın Yunanca Tanımı Nedir?" http://wiki.answers.com/Q/What_is_the_greek_definition_of_Laodicea?# slayt = 2 (12/6/14 alındı).

28. Bölüm

1. Rafi Metz, “Gizem Üzerinde Düşünmek,” http://www.torahveda.org/ (erişim tarihi 12/6/14).
2. Samar Abbas, “İbraniler ve Vedik Brahminler,” http://www.veda.harekrsna.cz/connections/Hebrews-and-Vedic-Brahmins.php (alınan 12/27/14); Samara Abbas, "Hindistan'dan Gelen İbraniler Üzerine Shukla'nın Belgelerinin Gözden Geçirilmesi", http://www.scribd.com/doc/214872636/Review-of-Shukla-s-Papers-on-Hebrews-Hailing-From-India#scribd (alındı 12/27/14).

Patricia Mercier, *çakralar* (New York: Sterling, 2000), 32.

Mobed Firouz Azargoshasb, "Gathas'ın Tercümesi: Zerdüşt'ün Kutsal Şarkıları", http://www.zarathushtra.com/z/gatha/az/The%20Gathas%20-%20FAZ.pdf (alınan 12/6/14).

5. Michael Witzel, “The Home of the Aryans,” 1998, http://www.people.fas.harvard.edu/~witzel/AryanHome.pdf (erişim tarihi 12/6/14).
6. Süleyman Nigosyan, *Zerdüşt İnancı* (Montreal: McGill-Queen's University Press, 1993), 15–18; “The World Religions and Spirituality Project (WRSP),” Virginia Commonwealth University, 2011, http://www.has.vcu.edu/wrs/profiles/Zoroastrianism.htm (erişim tarihi 12/6/14); ve Patricia Mercier, *çakralar*, 32.
7. Shahriar Shahriari, “Zarathushtra'nın Felsefesi — Temel Genel Bakış,” http://www.zarathushtra.com/z/article/overview.htm (erişim tarihi 12/6/14); ve "Dünya Dinleri ve Maneviyat Projesi (WRSP)."
8. Shahriari, "Zarathushtra'nın Felsefesi — Temel Genel Bakış."
9. Farhang Mehr, “Cilt 2: Asha (Tanrı'nın İradesi),” http://www.zarathushtra.com/z/article/dgm/vol2.htm#volume2 (erişim tarihi 12/6/14).

10. Shahriar Shahriari, “Amesha Spentas & Chakras,” http:// www.zarathushtra.com/z/article/chakras.htm (alınan 12/6/14).

11. Neville Bengalce, *Mıknatıs Terapisi* (Yeni Delhi: B. Jain Publishers, 1978), 21.

12. Meher Amalsad, “Milenyumların Giysisi: İnsan Enerjisi Üzerindeki Sinerjisi, Bölüm 3 / 7” http://agssys.brinkster.net/Bread4Head/Meher/bread/GarmentofMillennium3. (12/6/14 alındı).

13. KE Eduljee, “Early Chahar-Taqi Fire Houses and Temples,” www.heritageinstitute.com/zoroastrianism/temples (erişim tarihi 12/6/14).

14. Ma Anand Leandra, “Tantra ve Din Dersleri: İslam ve Tantra — Yeşim Lotus,” Durga Tantra Okulu Güney Afrika, http://www.durgatantraschool.co.za/pages/posts/islam-and-tantra---jadelotus-51.php (12/6/14 alındı).

15. Javed Khan, *İslam Aydınlanmış* (Yeni Delhi: Ritana Kitapları, 1998), 63; “İslam'daki Çakralar,” Sahaj A – Z, http:// sahaj-az.blogspot.com/2008/11/chakras-in-islam.html#ixzz2WD6SEQp5 (alınan 12/6/14).

16. “Sufism,” Religions, BBC, http://www.bbc.co.uk/religion/religions/islam/subdivisions/sufism_1.shtm (erişim tarihi 12/6/14); Wali Ali Meyer, Bilal Hyde, Faisal Muqqadam ve Shabda Khan, *Gönül Hekimleri: Allah'ın Doksan Dokuz İsmine Tasavvufi Bir Bakış*, http://physiciansoftheheart.com/ (12/6/14 alındı); ve Alan Godlas, “Sufizm — Sufis — Sufi Orders: Sufizm's Many Paths,” Georgia Üniversitesi, http://islam.uga.edu/Sufism.html (erişim tarihi 12/6/14).

17. Arthur F. Buehler, *Peygamberin Sufi Mirasçıları* (Columbia, SC: South Carolina Press Üniversitesi, 1998), 105–14.

18. Büehler, *Peygamberin Sufi Mirasçıları*, 107, 113–16.

Benjamin Benjamin Koen, *Dünyanın Çatısının Ötesinde* (New York: Oxford University Press, 2009), 126-27; John Laird, “Hatırlama-Tasavvuf Yüreği

Merkezli Dua Uygulaması, ”University of Spiritual Healing & Sufizm, http://sufiuniversity.org/2011/12/remembrance-sufi-heart-centered-prayerpractice/ (erişim tarihi 12/6/14); “Mevlana Şeyh Nazım'ın Sohbetinin Özeti: Şeytan — Hileleri, Tuzakları ve Onu Nasıl Yenebilir” http://www.sufihub.com/?p=136 (erişim tarihi 12/6/14); Alan Godlas, “Tasavvuf - Sufiler — Tasavvuf Tarikatları: Tasavvuf: Yoldaki Engeller, ”Gürcistan Üniversitesi, http://islam.uga.edu/sufismobstacles.html (erişim tarihi 12/6/14); ve "Yolun Durakları", Sidi Muhammad Press, http://www.sufimaster.org/teachings/ stations. htm (alınan 12/27/14).

20. Lavisha, “Hindistan'da Sufizm” http://sufilavi.blogspot.com/ (erişim tarihi 12/6/14); “The Science of Subtle Centers,” Sufi Saints and Sufizm, http://sufism.weebly.com/thescience-of-subtle-centers.html (erişim tarihi 12/6/14).

21. Naftali Brawer, "Kabala'nın Kökenleri" *Yahudi Chronicle*, http://www.thejc.com/judaism/judaism-book-extracts/9932/the-originskabbalah (alınan 12/6/14); Matt Slick, “The Origins and History of Kabbala,” Christian Apologetics and Research Ministers, http://carm.org/origins-and-history-kabbalah (alındı 12/6/14); ve Leonara Leet, *Kabala'nın Gizli Doktrini* (Rochester, VT: İç Gelenekler, 1999), 2.

22. Dal, *İnce Vücut,* 323.

23. Çevrimiçi Kabala: İsrail'in Kutsal Şehri Safed'den Kosher Kabala, www.kabbalaonline.org (erişim tarihi 12/6/14); Simcha Benyosef, "Gizliyi Ortaya Çıkarmak", http://www.kabbalaonline.org/kabbalah/article_cdo/aid/380569/jewish/Revea the-Concealed.htm (alınan 12/6/14); Sanford L. Drob, “Ein-sof,” The Lurianic Kabbalah, http://www.newkabbalah.com/einsof.html (erişim tarihi 12/6/14); ve Dale, *İnce Vücut,* 323.

24. Brawer, "Kabala'nın Kökenleri."

25. Bnei Baruch, “Flower Buds,” The Wisdom of Kabala, http://www.kabbalah.info/eng/content/view/frame/2859?/eng/content/view/fu

(12/6/14 alındı).

26. Dal,*İnce Vücut,*324.

27. Lee Irwin, “Batıda Taoist Simyası: Ezoterik Paradigmalar,” http://www.esoteric.msu.edu/VolumeVI/Dao.htm#_ednref83 (alındı 12/6/14); Cody Bahir, "Sinic & Semitic Esoterica: Taoizm ve Kabala Arasındaki Köprüyü Keşfetmek",*Puan Doğu*25, hayır. 2 (Temmuz 2010): 1, http://connection.ebscohost.com/c/articles/53451769/sinic-semiticesoterica-exploring-bridge-between-daoism-kabbalah (erişim tarihi 12/6/14).

29. Bölüm

1. Bette Stockbauer, "Modern Zamanlar İçin Kehanetler"*kehanet gerçekleşti*, http://bci.org/prophecy-fulfilled/ancient.htm (alınan 12/7/14).
2. Frank Sular,*Hopi Kitabı*(New York: Penguen, 1972).
3. Aynı eser, 3-11.
4. W. Warwich lv, Yükleyen Dan Katchongva, Danaqyumptewa, tr., *Yaşamın Başlangıcından Arınma Gününe: Hopi Halkının Öğretileri, Tarihleri ve Kehanetleri*, ilk baskı (Los Angeles, CA: Committee for Traditional Indian Land Life, 1972), http://www.academia.edu/3039214/English_-_Original_copy_of_Book_-_From_the_Hopi_-_From_the_Beginning_of_time_to_the_day_of_Purification, 1–2 (alınan 12/7/14).
5. Sular,*Hopi Kitabı*, 3-11.
6. “The Four Worlds of the Hopi,” The Hopi, http://www.bibliotecapleyades.net/esp_leyenda_hopi.htm#Prophecies_of_Th http://www.bibliotecapleyades.net/esp_orionzone_6a.htm (erişim tarihi 12/7/14) .
7. Sular,*Hopi Kitabı*, 223.
8. Katçongva,*Hayatın Başlangıcından Arınma Gününe Kadar*, 32–33.
9. Dal,*İnce Vücut,*292-96.
10. "Common Sioux Symbols and Its Anlams" Dare to Discern, http://www.whats-your-sign.com/Sioux-symbols.html (alındı 12/7/14).
11. “Chakras and AmerIndians,” (6 Haziran 2013), “The Seven Minds,” şuradan *Dünya Çapında Çakra Sistemi ve Kadim Bilgelik Öğretileri*Patricia Day Williams tarafından, http://thesevenminds.wordpress.com/2013/06/06/chakrasand-amerindians/ (erişim tarihi 12/7/14).
12. Donald Broadribb ve ark.*Mistik Koro: Jung ve Dini Boyut*(Sidney: Millenium Books / EJ Dwyer, 1995), 148-49.

13. Aynı eser, 150.

14. Aynı eser, 148-51.

15. age

16. Aynı eser, 152.

17. Harley Swiftdeer Reagan, “Sacred Wheel Teachings and Self-Development Techniques,” Deer Tribe Metis Medicine Society, http://www.whale.to/b/swiftdeer_b.html#The_Human_Flowering_Tree_of_L (alındı 12/7/14).

18. age

19. “Aztek Zaman Çizelgesi,” http://www.aztec-history.com/aztec-timeline.html (7/12/14 alındı); Sergey Smelyakov, Jan Wicherink, “Spirituality,” http://www.lightparty.com/Spirituality/MayanSymbols.html (alındı 12/7/14); ve Simon Griffin, “Aztek, Maya, İnka ve Olmec Arasındaki Fark,” http://knowledgenuts.com/2013/10/22/the-differencebetween-the-aztec-maya-inca-and-olmec/ (12/7/14 alındı).

20. David Pratt, “The Ancient Americas: Migration, Contacts and Atlantis,” Bölüm I ve II, http://www.davidpratt.info/americas1.htm#a5 (erişim tarihi 12/7/14).

21. “Yılan, Kundalini, Xicoatl!” http://cultureandwisdommayasaztecsincas.blogspot.com/p/symbol-and-meaning-ofserpent.html(alındı 12/7/14).

22. Carl Allen Hammerschlag, "Huichol Teklifi: Şamanik Bir Şifa Yolculuğu"*Din Sağlığı Dergisi*, doi 10/1007 / s100943-008-9201-1, http://www.healingdoc.com/JORH.pdf (alınan 12/7/14); ve Robert Mowry Zingg,*Huichol Mitolojisi*(Tucson, AZ: Arizona Press Üniversitesi, 2004), i – xxxii.

23. "Meksika'nın Huichol Kızılderililerinin Kutsal Coğrafyası"*Geo-Meksika*(24 Ocak 2013), http://geo-mexico.com/?p=8547 (erişim tarihi: 12/7/14).

24. Stacy B. Schaeffer ve Peter T. Furst, eds.,*Peyote halkı* (Albuquerque: New Mexico Press Üniversitesi, 1996), 326.

25. Umut MacLean, *Şamanın Aynası: Huichol'un Vizyoner Sanatı* (Austin: Texas Press Üniversitesi, 2012), 52-56.

26. Aynı eser, 180-82.

27. Aynı eser, 50–55, 182.

28. Christopher Penczak, *Yaşayan Cadılık Tapınağı*, *Tam dolu. 1* (Woodbury, MN: Llewellyn Yayınları, 2008), 222.

29. "Kuna Kızılderilileri" http://www.tsd.state.tx.us/apps/download/2/oxvj24sjzUgPTJAlBLCdkx3Apo (11/7/14 alındı).

30. Cecil Helman, *Frankstein'ın Canavarının Bedeni: Mit ve Tıp Üzerine Denemeler* (Paraview Special Editions, 2004), 109. Orijinal olarak WW Norton, 1992 tarafından yayınlandı.

31. "Panama'ya (1. Kısım)," RoadsWellTraveled (alınan 12/7/14).

32. Paolo Fortis, *Kuna Sanatı ve Şamanizm* (Austin: Texas Press Üniversitesi, 2012), 61.

33. Joel Sherzer, *Kuna Kızılderililerinin Hikayeleri, Mitleri, Değişiklikleri ve Şarkıları* (Austin: Texas Press Üniversitesi, 2003), 92-93.

34. Hunbatz Erkekler, *Maya Biliminin / Dininin Sırları* (Santa Fe: Bear & Publishing, 1990), 58; "Bölüm IV: Maya Irk ve Mitolojisi," http:// www.sacred-texts.com/nam/mmp/mmp07.htm (erişim tarihi 12/7/14).

35. Erkekler, *Maya Biliminin / Dininin Sırları*.

36. Aynı eser, 111.

37. Suzanne Yalan, "Mayalar Nagaydı" *çoklu boyutlar*, http:// www.2013.net/multidim/mayas/nagas.htm (alındı 12/7/14).

38. Sergey Smelyakov, Jan Wicherink, "The Mysteries of the Maya Symbols and the Epochs of Crucial World Transformations," The Light Party, http:// www.lightparty.com/Spirituality/MayanSymbols.html (erişim tarihi: 12/7/14)).

39. Blair A. Moffett, "Theosophy of Ancient America," World Spiritual Traditions: Theosophical Perspectives, http: //www.theosophy-

nw.org/theosnw/world/america/am-moff4.htm (12/7/14 alındı).

40. Ryan Anderson, “The Mayan & Himalayan Bonpo Chakra Model: A Tibetian Energy System,” http://www.esotericonline.net/forum/topics/themayan-energy-system (erişim tarihi 12/7/14); "Ek 2," Hunbatz Erkekler: Maya Biliminin / Dininin Sırları, "PDF versiyonu, http://www.mayanmajix.com/Sergey_Supplment2.pdf (alınan 12/7/14); dale,*İnce Vücut,*292; http://www.lightparty.com/Spirituality/MayanSymbols.html (alınan 12/7/14); ve Blair A. Moffett, “Antik Amerika'nın Teosofisi”,*Gündoğumu Dergisi*(Ekim, Kasım 1974), Theosophical University Press, http://www.theosophy-

nw.org/theosnw/world/america/am-moff4.htm (12/7/14 alındı).

41. Hunbatz Erkekler,*Maya Biliminin / Dininin Sırları*, Ek 2, http://www.mayanmajix.com/Sergey_Supplment2.pdf.

42. Stephanie Güney,*Bir Zaman Yolcusunun Biyografisi*(Franklin Lakes, NJ: The Career Press, 2012), 178-80.

43. José Argüelles,*Maya Faktörü*(Rochester, VT: Bear & Company, 1987), 179-85.

44. “Andes,” Microsoft Encarta Çevrimiçi Ansiklopedisi 2000, http://autocww2.colorado.edu/~toldy2/E64ContentFiles/MountainsAndLandf (alındı 12/7/14); "And Dağları'nın İlk Uygarlıkları" http://jmcentarfer.tripod.com/ch9_3.pdf (12/7/14 alındı); “Pre-Ceramic Origins of Andean Civilization,” The University of New Mexico, http://www.unm.edu/~gbawden/324-Preceramic/324-Preceramic.htm (erişim tarihi 12/7/14); “Andean Societies Before the Conquest”, History of Peru, http://motherearthtravel.com/history/peru/history-3.htm (erişim tarihi 12/7/14); ve “Three Great Civilizations”, ClassZone, McDougal Littell, https://www.classzone.com/net_explorations/U4/U4_article1.cfm (alındı 12/7/14).

45. Pratt,*And Dağları'nın Kayıp Uygarlıkları: İnka Öncesi Kültürler*, http://www.davidpratt.info/andes1.htm#a2 (alındı 12/7/14).

46. Hugh Shapiro, *Kültürler Arası Tıp,* Helaine Selin, ed. (Londra: Kluwer Academic Publishers, 2003), 242.

47. Pratt, *And Dağları'nın Kayıp Uygarlıkları: Nazca Kültürü*, http://www.davidpratt.info/andes1.htm#a4 (7/12/14 tarihinde alındı) ve "Ley Lines and Earth's Chakras," http://fractalenlightenment.com/12147/culture/leylines-and-earths-chakras (26/10/2015 alındı).

48. MaryAnn Male ile Jorge Luis Delgado, *And Uyanışı* (San Francisco: Council Oak Books, 2006), 1.

49. Pratt, *And Dağları'nın Kayıp Uygarlıkları: İnka Öncesi Kültürler*.

50. Shirley Andrews, *Lemurya ve Atlantis* (St. Paul, MN: Llewellyn Yayınları, 2004), 65-69; delgado, *And Uyanışı*, 6, 140–41; David Pratt, "İç Krallıklar - Mağaralarda ve Boş Lav Odalarında ...?" çıkarmak *İç Dünyanın Gizemleri*, http://www.galactic-server.com/rune/inkingdom.html (alınan 12/7/14); ve Dee Finney, "Azteklerin ve Mayaların 4. Dünyası ve 5. Dünyası," http://www.greatdreams.com/4th-world.htm (erişim tarihi 12/7/14).

51. C. Michael Smith, "The Shamanic Way of the High Andes," http://www.cmichaelsmith.com/andean_shamanism.html (erişim tarihi 12/7/14).

52. "Aymara," Ülkeler ve Kültürleri, http://www.everyculture.com/wc/Afghanistan-to-Bosnia-Herzegovina/Aymara.html (erişim tarihi 12/7/14).

53. Joseph Bastien, *Condor Dağı* (Long Grove, IL: Waveland Press, 1978), 23.

54. Aynı eser, 1-10; dale, *İnce Vücut,* 304.

55. Bastien, *Condor Dağı*, 45.

56. Dal, *İnce Vücut,* 304.

57. Marc Torra, "Chumpi Inca: Andean Pranic Healing and Activation," http://www.chakana-creations.com/wp-content/uploads/2011/09/Marc-Torra-Andean-Pranic-Healing.pdf (12/7/14 alındı); Marc Torra,

"And Pranic Healing," http://www.mastay.info/en/2012/08/andeanpranic-healing/ (alınan 12/7/14); ve Marc Torra, "Spiritual Axis of the World," http://www.mastay.info/en/2012/07/spiritual-axis-of-the-world/ (erişim tarihi 12/7/14).

58. Torra, "Chumpi Inca: And Pranik Şifası ve Aktivasyonu."

59. Catalina Broicea tarafından yayınlanan "MunayKi Transmission Rites", http://www.scribd.com/doc/91349125/MunayKi (erişim tarihi 12/7/14).

60. Alberto Villoldo,*Şaman, Şifacı, Adaçayı*(New York: Uyum, 2000).

61. "Alberto Villoldo, Biography," http://thefourwinds.com/alberto-villoldobiography/ (alınan 12/7/14).

62. Dal,*İnce Vücut,*296–301.

63. Aynı eser, 296-98.

64. Catalina Broicea, "MunayKi Transmission Rites," http://www.scribd.com/doc/91349125/MunayKi, 21–24 (erişim tarihi 12/7/14).

65. Mama Margarita, "Corazonando," http://www.mastay.info/en/2013/06/corazonando-2/ (erişim tarihi 12/7/14).

66. age.

Bölüm 8

30. Bölüm

1. “The Teachings of Paracelsus,” Integral Yoga of Sri Aurobindo & The Mother, http://auromere.wordpress.com/2011/02/12/the-teachings-ofparacelsus/ (alındı 12/13/14); JK, 1915 tarafından tercüme edilen “Paracelsus'un Kehanetleri”, http://selfdefinition.org/magic/Prophecies%20of%20Paracelsus.pdf (alınan 12/13/14).
2. Paracelsus, *sempatik mumya*, 80 (başlangıçta 1629'da Latince yayınlanmıştır), https://archive.org/details/medicinadiastati00para (alınan 12/27/14).
3. WRF Ekibi, “Paracelsus, Physician and Philosopher: 500 Years Ahead of His Time,” World Research Foundation, http://www.wrf.org/men-womenmedicine/paracelsus-physician-philosopher.php (erişim tarihi 12/13 / 14).
4. “Energy Medicine,” http://www.altmd.com/Articles/EnergyMedicine--Encyclopedia-of-Alternative-Medic (erişim tarihi 12/13/14).
5. “Paracelsus'un Öğretileri”, Sri Aurobindo ve Annenin İntegral Yogası.
6. Aynı eser, 44.

Walter Pagel, *Paracelsus*, gözden geçirilmiş 2. baskı (Basel, İsviçre: Karger, 1982), 143–44.

8. Carl Edwin Lindgren, “Gül Haçının Yolu: Tarihsel Bir Algı, 1614-1620” *Din ve Psişik Araştırmalar Dergisi* 18, hayır. 3 (1995): 141-48.
9. Sevinç Gardner, *Çakralar Yoluyla Titreşimsel İyileşme* (Berkeley, CA: Crossing Press, 2006), 12; ve Manly Palmer Salonu, *Her Çağın Gizli Öğretileri* (Murin Press, 2005), 376, 382.
10. Maks Heindel, *Gül Haç Kozmo Kavramı: Mistik Hristiyanlık* (CreateSpace, 2011).
11. “Yedi Bilinç Düzlemi: *Gizli Doktrin* ile HP Blavatsky; tasvir edildiği gibi *Gül Haç Kozmo-Anlayışı* ile

Max Heindel; tasvir edildiği gibi *Mistik Kabala* Dion Fortune tarafından; tasvir edildiği gibi *Kozmik Ateş Üzerine Bir İnceleme* Alice A. Bailey, "http://frcmh.tripod.com/sevenplanesofbilinçlilikler.htm (alındı 12/13/14).

12. Heindel, *Gül Haç Kozmo-Anlayışı*, 28. basım (Oceanside, CA: The Rosicrucian Fellowship), 24-54, 179-181, http://www.sacredtexts.com/eso/ros/rcc.txt, 24-54, 179-181 (geri alındı 12 / 13/14).
13. "Bilincin Yedi Düzlemi: tasvir edildiği gibi... Blavatsky tarafından."
14. "Geleneksel ve Kronolojik Tarihimiz" http://www.rosicrucian.org/about/mastery/mastery08history.html (alınan 12/13/14).
15. Thomas D. Worrel, "Gül Haç Sembolünün Kısa Bir Çalışması", http://www.sricf-ca.org/paper3.htm.
16. Salon, *Her Çağın Gizli Öğretileri*, 385.
17. T.Apiryon, *Jacobus Burgundus Molensis Şehit* (1243-1314 ev), orijinal olarak yayınlandı *Kırmızı Alev No. 2 — Gizem Gizemi: Thelemic Kilise Gnostisizminin Bir Astarı* Tau Apiryon ve Helena (Berkeley, CA: 1995 ev), http://hermetic.com/sabazius/demolay.htm (erişim tarihi 12/13/14).
18. Rudolf Steiner, *Tapınak Şövalyeleri* (Forest Row, RH, Birleşik Krallık: Rudolf Steiner Press, 2007), 14.
19. "The Rosicrucian Cross," The Tree of Life, http://kimgraaemunch.wordpress.com/2008/10/15/the-rosicrucian-cross/ (alındı 12/13/14); "Gül Haç" Waldorf Watch, https://sites.google.com/site/waldorfwatch/rosy-cross (alınan 12/27/14).
20. John Mumford, *Bir Çakra Kundalini Çalışma Kitabı* (St. Paul, MN: Llewellyn Yayınları, 2003), 210–15.
21. "Gül Haç Haçı," Hayat Ağacı.
22. Paul Foster Davası, *Gerçek ve Görünmez Gül Haç Düzeni* (York Sahili, ME: Red Wheel / Weiser, 1985), 128; ve Thomas D. Worrel, "The

Gül Haç Manifestolarının Temeli ve İçeriği: Kısa Bir Yorum, ”http://www.padrak.com/gscsricf/worrel_052595.pdf (erişim tarihi 12/13/14).

23. Mark Stavish, “An Exercise from the Vault of CRC,” Wyoming Valley Society for Esoteric Studies, http://hermetic.com/stavish/rituals/vaultexercise.html (erişim tarihi 12/13/14).

24. Stavish'i işaretleyin, *Sağlık ve Zindelik için Kabala* (Woodbury, MN: Llewellyn Worldwide, 2007), 205.

25. “Spiritual Growth and Psychic Development,” Rosicrucian Fellowship, http://www.rosicrucian.com/zineen/pamen042.htm (geri alındı 12/13/14).

26. Dr. Harvey Spencer Lewis, “The Rosicrucian Code of Life,” http://www.beholders.org/spirit/mystical/202-the-rosicrucian-code-oflife.html (geri alındı 12/13/14).

27. Stavish, "CRC Kasasından Bir Alıştırma."

28. Tris, “Çakralar ve Psişik Merkezler: Aynı Mılar?” 26/7/11 tarihinde yayınlandı, http://www.esotericonline.net/profiles/blogs/chakras-and-psychiccenters-ar; *Gül Haç Özeti* (Eylül 1930): 231–33, http://www.scribd.com/doc/148008113/The-Rosicrucian-Digest-September-1930-pdf, 231–33 (alındı 12/13/14).

29. Aynı eser, 251.

30. CW Lider Çırpıcı, *Masonlukta Gizli Hayat*, ikinci baskı (Adyar, Madras, Hindistan: Theosophical Publishing House, 1926), http://www.anandgholap.net/Hidden_Life_In_Freemasonry-CWL.htm (alındı 12/13/14).

31. Büyük Loca, *Virginia'nın Kadim, Hür ve Kabul Edilmiş Masonları*, http://www.grandlodgeofvirginia.org/whomason.htm#who (alındı 12/13/14).

32. Robert Lomas, “The Origins of Freemasonry” dersi 25/08/00 tarihinde teslim edildi, http://www.robertlomas.com/Freemason/Origins.html (erişim tarihi 12/13/14).

33. David Morgan, "Masonluk Hakkında Bilmediğiniz 9 Şey"*CBS Haberleri*, 12/8/13, http://www.cbsnews.com/news/9-things-you-didnt-knowabout-freemasonry/ (alındı 12/13/14).

34. “Kral Süleyman” http://www.masonicdictionary.com/solomon.html (alındı 12/13/14).

35. Russell R. Boedeker, “Scottish Chemistry: Survey of Simya Sembolleri...” Pietre-Stones Masonluk Dergisi, http://www.freemasons-freemasonry.com/alchemy_freemasonry.html (alındı 12/13/14).

36. “Üç Derece Masonluk,” http://www.mastermason.com/jjcrowder/ Threedegrees/ Threedegrees.htm (alınan 12/13/14).

37. “Masonic Orders and Degrees,” British Columbia ve Yukon Büyük Locası, http://freemasonry.bcy.ca/texts/masonic_degrees.html (alındı 12/13/14).

38. Erkekçe P. Salonu,*İnsanın Okült Anatomisi*(Los Angeles, CA: The Philosophical Research Society, Inc.), e-kitap versiyonu: http://keychests.com/item.php?v=wpyxkonazsn, 7; 12–16 (alınan 12/27/14).

39. Bernard Heuvel,*Gizemler 139*(kendi kendine yayınlanan, 2008; ISBN 1445716186).

40. Charles Kurşun Çırpıcı,*Çakralar*(Wheaton, IL: Teosofi Yayınevi, 1927), 32.

41. Kurşun Vurucu,*Masonlukta Gizli Hayat*.

42. Boedeker, "İskoç Kimyası."

43. Gardner,*Çakralar Yoluyla Titreşimsel İyileşme*, 12-13; “Veya Bilinmeyen Filozoflar Topluluğunun Gizli Sistemi (Bölüm 1),” http:// www.hermanubis.com.br/artigos/EN/ARENsecretsystem1.htm (alındı 12/13/14).

44. WP Swainson, *Jacob Boehme: Cermen Filozofu* (Londra: William Rider & Son, Ltd., 1921), http://www.archive.org/stream/jacobboehmeteuto00swai/jacobboehmeteuto0 (alındı 12/13/14).

45. age, Bölüm 22-30.

46. Öncü, *Çakralar*, 19–20; "The Human Body in Symbolism," http://www.sacred-texts.com/eso/sta/sta17.htm (alınan 12/13/14).

47. "Johan Georg Gichtel (1628–1710)," http://kingsgarden.org/English/Organizations/OM.GB/Gichtel/GichtelBio.htm (alınan 12/13/14); Ulrich Arndt, "'Seals of the Planets' —Chakra Teachings of the Ancient Alchemists Rediscovered", Horus Media, Comed'den yeniden basılmıştır, Temmuz 2002, http://www.horusmedia.de/2002-planeten / planeten-en.php (12/13/14 alındı).

48. "Universal Human," Swedenborg Foundation, http://www.swedenborg.com/emanuel-swedenborg/explore/universalhuman/ (erişim tarihi 12/27/14).

49. John Haller, Jr., *Swedenborg, Mesmer ve Zihin/Beden Bağlantısı* (West Chester, PA: Swedenborg Foundation Press, 2010). Kindle versiyonu, sayfa numarası yok; giriş ve bölüm 1.

50. Ed, "Nefes Kontrolü Meditasyona Nasıl Yardımcı Olur?" 13/13/13 tarihinde gönderildi, http://spiritualquestions.org.uk/2013/03/breathing-controlmeditation/ (erişim tarihi: 12/13/14).

51. DT Bradford, "Swedenborg'un Vizyonlarının Nöropsikolojisi" *Becerilere Karşı Algı* 88, hayır. 2 (Nisan 1999): 377–83, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10483623 (alınan 12/13/14).

52. Emanuel Swedenborg, *Kıyamet Ortaya Çıktı* (New York ve Boston: Houghton, Mifflin and Company, 1907).

53. Aynı eser, 345.

54. İsveçborg, *Kıyamet Ortaya Çıktı*, 104; "The Mystery of the Apocalypse," Sacred Texts, http://www.sacred-texts.com/eso/sta/sta46.htm (erişim tarihi 12/13/14).

55. Haller, *Swedenborg, Mesmer ve Zihin/Beden Bağlantısı*, Kindle versiyonu. 5 alıntıdan sonra; "Franz Anton Mesmer" http://www.historyofhypnosis.org/franz-anton - mesmer / (alınan 12/13/14); Eric Robins, "Mesmer Gerçekten Ne Yapıyordu?" Renewal Technologies Inc., adresinden yeniden basılmıştır. *Zaman Çizgisi Terapi Derneği Dergisi*, http://www.renewal.ca/time_line3.htm (alınan 12/13/14).

56. Robins, "Mesmer Gerçekten Ne Yapıyordu?"

57. Shumsky, *Çakraları Keşfetmek*, 52.

58. Aynı eser, 52.

59. "Meditasyona Başlamak mı? Ders 3 —'Odic and Actinic' Forces, "http://www.jainworld.com/preksha/anjay/prekmed3.htm (alınan 12/13/14); "Force Fields and Psychic Protection," Himalayan Academy, http://ebooks.gutenberg.us/HimalayanAcademy/SacredHinduLiterature/mws/43.html (alındı 12/13/14).

60. Şık Cicero ve Sandra Tabatha Cicero, "Altın Şafağın Tarihi" *Llewellyn Ansiklopedisi*, 5/15/02, http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/41 (alınan 12/13/14); ve Al Billings, "The Golden Dawn: Sıkça Sorulan Sorular ve Kaynak Listeleri", 12/99, sürüm 6.0, http://hermetic.com/gdlibrary/gdfaq.html (alındı 12/13/14).

61. "Altın Şafağın Thelemic Order" http://www.thelemicgoldendawn.net/ (erişim tarihi 12/13/14).

62. Salon, *İnsanın Gizli Anatomisi*, e-kitap versiyonu, http://keychests.com/item.php?v=wpyxkonazsn (alınan 12/27/14).

63. "Embriyolar Tüm Hayvanların Antik Genleri Paylaştığını Göster," 2/11/13, http://news.discovery.com/animals/ancient-genes-embryos.htm (alındı 12/13/14).

64. "Ruhçuluğun Tarihi," http://www.torontospiritistsociety.org/?q = Spiritizm / Tarih (alınan 12/13/14).

31. Bölüm

1. "Toplumun Tarihi." Theosophical Society in America, http://www.theosophical.org/the-society/historyof-the-society (alınan 12/13/14).
2. “Helena Petrovna Blavatsky,” http://www.crystalinks.com/blavatsky.html (alınan 12/13/14); ve “Teozofi, Kadim, Bir Zamanlar Evrensel, Bilgelik Öğretisinin Bir Parçasıdır” http://www.blavatsky.net/ (alındı 12/13/14).
3. “From the Esoteric Tradition by G. de Purucker,” http://www.theosciety.org/pasadena/ts/et-quote.htm (alındı 12/13/14).
4. HP Blavatsky, *Gizli Öğreti: Bilim, Din ve Felsefenin Sentezi*, Theosophical University Press Online Edition, http://www.theossociety.org/pasadena/sd/sd-hp.htm (alınan 12/13/14).
5. HP Blavatsky, *Gizli Doktrin*, Theosophical University Press Online Edition, http://www.theosociety.org/pasadena/sd/sd1-0-co.htm # preface.xviii – xliv (alındı 12/27/14).
6. "Yedi Işın." Blavatsky Theosophy Group UK, http://blavatskytheosophy.com/theseven-rays/ (alınan 12/13/14).
7. M. Alan Kazlev, “HP Blavatsky's Cosmology — Planes Within Planes,” http://www.kheper.net/topics/Theosophy/HPB-planes.html (alındı 12/13/14).
8. “Yedi Işın,” Blavatsky Theosophy Group UK.
9. HP Blavatsky, *Gizli Doktrin*, cilt 3, http://www.theosophical.ca/books/SecretDoctrine,The_HPBlavatsky.pdf, 396–400 (alınan 12/13/14); “Talimat No. III, "*Blavatsky Toplanan Yazılar*12, 581,

   http://www.katinkahesselink.net/blavatsky/articles/v12/y1890_055.htm, 619–21 (alınan 12/13/14); Dane Rudhyar, "Gezegenler ve Çakralar", Rudhyar Arşiv Projesi,

http://www.khaldea.com/rudhyar/astroarticles/planetsandchakras.php (alındı 12/13/14).

10. Alice Bailey ve Djwhal Khul, *Kozmik Ateşin Bir İncelemesi* (New York: Lucis Yayıncılık Şirketi, 1925), 117–21; Alice Bailey, "Bölüm III: Eterik Beden Teorisi," Alice A. Bailey'nin Kitapları, http://www.lucistrust.org:8081/obooks/?q=node/273 (alınan 12/13/14); ve Bailey ve Djwhal Khul, *Kozmik Ateşin Bir İncelemesi*, 3–6.
11. Bailey ve Djwhal Khul, *Kozmik Ateşin Bir İncelemesi*, 162.
12. "Teozofi Nedir?" http://www.interfaith.org/forum/what-istheosophy-4649-3.html (alınan 12/13/14); Alice A.Bailey, *Ezoterik Şifa: Yedi Işının Bir İncelemesi*, cilt IV: Lucis Trust, http://www.bailey.it/images/testi-inglese/EsoricHealing-a-Treatise-onthe-Seven-Rays-Vol-4.pdf (alındı 12/13/14); Bailey ve Djwhal Khul, *Kozmik Ateşin Bir İncelemesi*, 97, 122; Bailey, "Bölüm III: Eterik Beden Teorisi"; John Friedlander ve Gloria Hemsher, "Seven Planes Study Chart"

    http://psychicdevelopment.cc/handouts/Seven%20Planes%20Chart.htm (alınan 12/13/14); "Yedi Bilinç Düzlemi: Tasvir Edildiği Gibi..."; ve Arvindus, "Secret Wisdom Teaching: Man on the Planes," http://www.contemplationem.com/publications/20121203.html (alındı 12/13/14).
13. Bailey, *Ezoterik Şifa: Yedi Işının Bir İncelemesi*, Cilt. IV.
14. Bailey ve Djwhal Khul, *Kozmik Ateşin Bir İncelemesi*, 162, 168–69; "Ezoterik Şifa — Bölüm I — Hastalığın Psikolojik Nedenleri," http://www.light-weaver.com/healing/heal1071.html (alındı 12/13/14); Alice A.Bailey, *Ruh ve Mekanizması*, Bölüm VI: Yedi Güç Merkezi, http://www.lucistrust.org:8081/obooks/?q=node/276 (alındı 12/13/14); Bailey, *Ezoterik Şifa: Yedi Işının Bir İncelemesi*, cilt I, "İnsan Enerji Bedeni ve Kanserin Nedenleri Üzerine" adlı kitaptan alıntılar *Alice Bailey'nin Ezoterik Şifası* (pt. 2), http://www.healingcancernaturally.com/baieyesoterichealingexcerpt2.html (alınan 12/13/14); ve Joshua David

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Taş,*Ezoterik Psikoloji ve Tanrı'nın Işınlarının ve Çakralarının Bilimi* , cilt II (Lincoln, NE: iUniverse.com, 2001), 204–18.

15. Bailey,*Ezoterik Şifa: Yedi Işının Bir İncelemesi*, cilt IV.

16. Bailey ve Djwhal Khul,*Kozmik Ateşin Bir İncelemesi*, 56-57.

17. Aynı eser, 183–85; Bailey,*Ezoterik Şifa: Yedi Işının Bir İncelemesi*, cilt IV.

18. Bailey,*Ezoterik Şifa: Yedi Işının Bir İncelemesi*, cilt IV.

19. Judy Jacka,*Şifada Sentez*(Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2003), 63.

20. Alice Bailey ve Djwhal Khul,*Kozmik Ateş Üzerine Bir İnceleme*, dijital baskı: http://www.amazon.com/Treatise-Cosmic-Fire-Alice-Bailey/dp/0853301174 (alındı 12/13/14).

21. "A Primer on Major and Minor Chakra," Humanity Healing Network, http://humanityhealing.net/2011/04/a-primer-on-major-and-minor-chakra/ (geri alındı 12/13/14) ; "Küçük Çakralar" http://www.in-vesica.com/minor_chakras.html (13/12/14 alındı); ve Alice Bailey, *Ezoterik Şifa (Yedi Işın Üzerine Bir İnceleme Kitap 4)*, Lucis, 2012, Kindle Sürümü, http://www.amazon.com/EzoterikHealing - Treatise-Seven-Rays / dp / 0853301212 (alınan 12/13/14).

22. Kurşun Vurucu,*Çakralar*.

23. "Eski Teosofistler ve Yeni Teosofistler," http://www.sentforlife.com/theosophy.html (erişim tarihi 12/27/14).

24. "Charles Webster Leadbeater: His Life, Writings & Theosophical Teachings", Blavatsky Study Center, http://blavatskyarchives.com/leadbeaterbib.htm (12/13/14 alındı).

25. Kurşun Vurucu,*Çakralar*, 47.

26. CW Lider Vurucu,*Adam Görünür ve Görünmez*(Wheaton, IL: Teosofi Yayınevi, 1902), http://galactic.no/rune/spesBoker/leadbeaterInvisibleMan.htm (13/12/14 alındı).

27. Charles Kurşun Çırpıcı, *Ustalar ve Yol* (Eski Chelsea İstasyonu, NY: Cosimo, Inc., 2007), 254.

28. Lider Vurucu, *Adam Görünür ve Görünmez*.

29. Lider Vurucu, *Çakralar*, 3.

30. KVK Nehru, “Prana and the Chakras,” Theosophical Society, Adyar, 2004, http://rs2theory.org/theosophy/prana_and_chakras (alındı 12/13/14); Dr. Bren, “Soul Is Our Toroid Heart Field”, 2/5/11 tarihinde yayınlandı, http://blog.drbren.com/?p=220 (alındı 12/13/14); kurşun çırpıcı, *Çakralar*, 1–8; CW Leadbeater, “The Chakras: AMonograph,” 23–35; ve Nehru, "Prana ve Çakralar", http://rs2theory.org/theosophy/prana_and_chakras (alınan 12/13/14), 67–68.

31. Kurşun Vurucu, *Çakralar*, 11–15; “Anahata Çakra,” http://www.angelfire.com/mb2/pandorasbox/anahata.html (alınan 12/13/14); ve Nehru, "Prana ve Çakralar."

32. Kurşun Vurucu, *Çakralar*, 9–10.

33. Leadbeater, “The Chakras: AMonograph,” 34-44.

34. Aynı eser, 53–73.

35. Leadbeater, “The Chakras: AMonograph,” 36-38.

36. “Annie Besant ve CW Leadbeater tarafından yazılan Düşünce Formları,” http://www.gutenberg.org/files/16269/16269-h/16269-h.htm (alındı 12/13/14).

37. "Annie Besant ve CW Leadbeater'dan Düşünce Formları: Üç Düşünce Formu Sınıfı" http://www.gutenberg.org/files/16269/16269-h/16269-h.htm # THREE_CLASSES_OF_THOUGHHT-FORMS.

38. Kurşun Vurucu, *Adam Görünür ve Görünmez*, http://galactic.no/rune/spesBoker/leadbeaterInvisibleMan.htm.

39. Roland Vernon, "Krishnamurti: Bir Mesih'in İcadı", *RALPH: Sanat, Edebiyat, Felsefe ve Beşeri Bilimler İncelemesi* 26, hayır. 3 (Çok Geç Yaz 2001),

http://www.ralphmag.org/AV/krishnamurti.html (12/13/14 alındı); “Krishnamurti ve Dönüşüm,” http://www.teosofia.com/book9.html (alınan 12/13/14); Pupul Jayakar,*J. Krishnamurti, Bir Biyografi* (Londra, Penguin Books, 1986), 35-50; “Zaman Döngüleri ve Karma,” Berzin Arşivleri, Kalachakra'ya Genel Bakış, http://www.bibliotecapleyades.net/sociopolitica/sociopol_shambahla13.htm (alınan 12/13/14); "Krishnamurti'nin Yaşamına ve Çalışmasına Genel Bir Bakış," J. Krishnamurti Online, http://www.jkrishnamurti.org/about-krishnamurti / biography.php (13/12/14 alındı); Joshua David Taş, *Yükselmiş Üstatlar Yolu Aydınlatır*(Flastaff, AZ: Light Technology Publishing, 1995), 231–32; ve Jiddu Krishnamurti, “The Core of the Teachings,” J. Krishnamurti Online, http://www.jkrishnamurti.org/aboutkrishnamurti/the-core-of-the-teachings.php (alındı 12/13/14).

40. Jane Wiltshire, “Physical Transformation: The Experiences of UG Krishnamurti,” The Miracle Times, http://www.themiracletimes.com/Nov-03/UGK.htm (alınan 12/13/14); “UG Krishnamurti: Remembering,” Inner Quest, http://www.inner-quest.org/UG_R.htm (alındı 12/13/14).

32. Bölüm

1. Nehemya Davis, *Ruhun Kadim Dili* (Bloomington, IN: Xlibris Corporation, 2010), 94-97.
2. Dini Araştırmalar Bölümü, Colorado Üniversitesi, http://www.colorado.edu/ReligiousStudies/TheStrip/features/thesis/academic (erişim tarihi 12/13/14).

Michelle A. Belanger, *Psişik Enerji Kodeksi* (San Francisco, CA: Red Wheel / Weiser, 2007), 152.

4. "Waldorf Cevapları: Waldorf Eğitiminin Felsefesi ve Uygulaması Üzerine" http://www.waldorfanswers.com/ (alınan 12/13/14); ve "Rudolf Steiner," Rudolf Steiner Arşivi, http://www.rsarchive.org/RSBio.php (12/27/14 alındı).

Rudolf Steiner, *İnsanlığın Bilmecesi: İnsanlık Tarihinin Manevi Arka Planı*, 29 Temmuz - 3 Eylül 1916 tarihleri arasında Dornach, İsviçre'de verilen ders serisi, http://wn.rsarchive.org/Lectures/GA170/English/RSP1990/RidHum_index.ht (alınan 12/13/14); ve Philip Matthews, "The Spiritual Organs," http://homepage.eircom.net/~gryphon/texts/sporg.html (alındı 12/13/14).

6. Rudolf Steiner, *Fenalık* (Forest Row, Büyük Britanya: Rudolf Steiner Press, 1997), 7; ve Rudolf Steiner, "Mesih'in Tapusu ve Karşı Ruhsal Güçler", http://wn.rsarchive.org/Lectures/DeedChrist/DeedCh_index.html (alınan 12/13/14).
7. Adriana Koulias, "Kötülüğe Karşı Bir Güç Olarak İnanç Sevgi ve Umut: Atlantis Sonrası 5. Çağda Antropozofinin Görevi," http://www.eleggua.com/Objects/Koulias-Faith_Love_and_Hope_as_a_Counterforce_to_Evil.html (alınan 12/13/14); John Davy, "Evrim Çağları" http://southerncrossreview.org/59/davy1.htm (12/13/14 alındı); Roy Wilkinson, *Rudolf Steiner: Manevi Dünya Görüşüne Giriş:*

antropozofi(Forest Row, Birleşik Krallık, Temple Lodge Publishing, 2001), 190–98; 3/8/13 tarihinde yayınlanan “Başlangıç ve Sonuçları IV: Bilincin Üç Durumu”, http://wn.rsarchive.org/Books/GA010/English/MAC1909/GA010b_c04.html (alınan 12/13/14).

8. Rudolf Steiner, “The Work of the Angels in Man's Astral Body,” http://wn.rsarchive.org/Lectures/19181009p01.html (alınan 12/13/14).

9. Franz Kantgensteiner, “Fiziksel Beden, Eterik Beden, Astral Beden ve Ego,” Sophia Enstitüsü blogu, 21/05/13, http://sophiainstitute.blogspot.com/2013/05/physical-body-etheric-bodyastral-body.html (alınan 12/13/14); Rudolf Steiner,*Hıristiyan Gizemi*(Hudson, New York: Anthroposophic Press, 1998), 212; ve “Rudolf Steiner — Steiner's Pedagogical Approach,” Education Encyclopedia, http://education.stateuniversity.com/pages/2453/Steiner-Rudolf-1861-1925.html (erişim tarihi 12/17/14).

10. Derek Cameron, “Hakaretten İçgörüye: Rudolf Steiner'in Meditatif Tekniği”, Amerika'daki Teosofi Cemiyeti, http://www.theosophical.org/publications/1574 (alınan 12/13/14).

11. Floris Lowndes,*Kalp Çakrasını Canlandırmak*(Forest Row, Birleşik Krallık: Sophia Books, 1998), 25–27, http://www.amazon.com/Enlivening-Fundamental-Spiritual-Exercises-Steiner/dp/1855840537 (alındı 12/13/14).

12. Aynı eser, 43–50.

13. Rudolf Steiner, “Başlangıç ve Sonuçları: Astral Merkezler (Çakralar),” 3/8/13 tarihinde yayınlandı, http://wn.rsarchive.org/Books/GA010/English/MAC1909/GA010b_c01.html (alınan 12/13/14); Lowndes,*Kalp Çakrasını Canlandırmak,*v – vii, 28–50; "Rudolf Steiner, Başlatma ve Sonuçları" http://oaks.nvg.org/steiner-initiation.html (12/13/14 alındı); ve Robert Powell,*En Kutsal Trinosofya*(Great Barrington, MA: Anthroposophical Press, 2000), 30.

14. Rudolf Steiner, "Başlatma ve Sonuçları: Astral Merkezler (Çakralar)."

15. “Uyuyan Peygamber; Edgar Cayce Kimdi ve Edgar Cayce Okumaları Nelerdir? ” Edgar Cayce'in ARE'si, http://www.edgarcayce.org/edgar-cayce1.html (12/13/14 alındı).

16. “Edgar Cayce ve 7 Çakra,” http://www.abovetopsecret.com/forum/thread561459/pg1 (alındı 12/13/14).

17. “Edgar Cayce 'Vahiy'” http://www.bogwig.com/EdgarCayce/Revelatoons.html (alınan 12/13/14); John Van Auken, *Vahiy Üzerine Edgar Cayce* (Virginia Beach, VA: ARE Press, 2000), 40-53.

18. Van Auken, *Vahiy Üzerine Edgar Cayce*.

19. Aynı eser, 40–53, 149; John Van Auken, “Dua ve Meditasyon: Vücuttaki Yedi Ruhsal Merkez Olarak Vahiyin Yedi Kilisesi” http: // www.edgarcayce . org / ps2 / seven_chakras_J_Van_Auken.html (alınan 12/13/14); ve Kevin J. Todeschi, *Titreşimler üzerine Edgar Cayce* (Virginia Beach, VA: ARE Press, 2007), 52-54.

20. PD Ouspensky, *Mucizevi Arayışında* (New York: Harcourt, Inc. 1949), 43–52; "Kendini Dönüştürmenin Dördüncü Yolu" GurdjieffWork.com, http://www.gurdjieffwork.com/site/index.asp? DL = 243 ve reklam = 38835 (alınan 12/27/14).

21. PD Ouspensky, *Mucizevi Arayışında* (New York: Harcourt, Inc. 1949), 41.

22. Gary Lachman, *Mistik Jung* (New York: Tarcher / Penguen, 2010), 258.

23. Charles Breaux, *Bilince Yolculuk: Çakralar, Tantra ve Jung Psikolojisi* (Delhi, Motilal Banarsidass, 1989), xii – xiii; John Henshaw, “Carl Jung and the Kundalini,” Knowledge of Reality, http://www.sol.com.au/kor/12_02.htm (geri alındı 12/13/14).

24. HG Coward, "Jung ve Kundalini",*Analitik Psikoloji Dergisi* 30, hayır. 4 (1985): 379-92; ve Xena Dreyfuss, “Jung's Interpretation of the Chakra System,” Yoga: Theory, Culture and Practice, 24/04/13 tarihinde yayınlandı, http:// yoteoryculturepractice . blogspot.com/2013/04/jungs-interpretation-of-chakra-system.html (alındı 12/13/14).

25. Gary W. Seeman, “Bireyleşme ve İnce Beden: Jung's Kundalini Semineri Üzerine Bir Yorum,” Santa Barbara, CA: Pacifica Lisansüstü Enstitüsü tezi, 9/8/01, http://drgaryseeman.com/pdfs/INDIVIDUATION%20AND%20SUBTLE%2 8 (alınan 12/13/14).

26. Seeman, “Bireyleşme ve İnce Beden.”

27. Aynı eser, 48-54.

28. “Yeni Düşünce Nedir?” http://www.religionfacts.com/az-religionindex/new_thinkt.htm (alınan 12/13/14).

29. “History of New Thought,” The Association for Global New Thought, http://www.agnt.org/new-thinkt-history (erişim tarihi 12/27/14).

30. Bruce McClure ve Deborah Byrd, "Kova Çağı Ne Zaman Başlar?" 1/3/14 tarihinde yayınlandı, http://earthsky.org/human-world/while-will-theage-of-aquarius-begin.

31. Sandra Weaver, “Bir Sonraki Büyük Çağ Başlarken Kova Özellikleri Çağı İnşa Ediyor” http: //www.2012-spiritual-growth-prophecies.com/age-of-aquarius.html (alınan 12/13/14).

32. Christopher Tepeleri,*Nükleer Evrim: Gökkuşağı Bedeninin Keşfi* (Boulder Creek, CA: University of the Trees Press, 1977).

33. Victor Beasley,*Elektro-Titreşimli Bedeniniz: Elektro-titreşim Olayları Olarak Yaşam Gücü Üzerine Bir Çalışma*(Boulder Creek, CA: University of the Trees Press, 1978), 208, http://www.scribd.com/doc/143218613/Victor-Beasley-Christopher-Hills-Your-Electro-Vibratory-Body-13MB-re- OCRed s. 208 (alınan 12/13/14).

34. Belanger,*Psişik Enerji Kodeksi*, 154.

35. *Elektro-Titreşimli Vücudunuz*, 208–14.

36. Anodea Judith, *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System (St. Paul, MN: Llewellyn, 1999)*.

37. Aynı eser, 4, 17.

38. Judith, *hayatın tekerlekleri*, 25; "Çakra Şifası," http://sacredcenters.com/the-chakras/chakra-basics/ (alınan 12/13/14).

39. Anodea Judith, *Yedi Katlı Yolculuk* (Berkeley, CA: Crossing Press, 1993), 16-21.

40. Carolyn Myss, *Yerçekimine meydan oku* (Carlsbad, CA: Hay House, 2009), 118-70; 7/1/12 tarihinde yayınlanan "Carolyn Myss'in Çakraların Anlamları", https://shirleymaclaine.com/encounter/showthread.php?t=213658; çakralar - Myss.pdf tarafından yazılan Anatomy of the Spirit'ten (alındı 12/13/14).

41. M. Alan Kazlev, "Barbara Brennan's Explanation of the Chakras" 28/07/04 tarihinde yayınlandı, http://www.kheper.net/topics/chakras/chakras-BAB.htm (erişim tarihi 12/13/14) ; ve Barbara Ann Brennan, *Işığın Elleri* (New York: Bantam Kitapları, 1987).

42. Aynı eser, 127–30.

43. Dal, *İnce Vücut*, 151.

44. Aynı eser, 45-49.

45. Aynı eser, 151.

46. Brennan, *Işığın Elleri*, 44, 48.

47. Aynı eser, 54.

48. Aynı eser, 44.

49. Donna Eden ve David Feinstein, *Enerji Tıbbı* (New York: Jeremy P. Tarcher / Penguen, 1998).

50. Donna Eden, "The Nine Primary Energy Systems," Eden Energy Medicine, http://innersource.net/em/66-handout-bank1 / hbbasicprinciples / 291-the-nine-primary-energy-systems.html (alınan 12/13/14).

51. Eden ve Feinstein, *Enerji Tıbbı*, 144, 158-80.

52. Dal, *İnce Vücut Uygulama Kılavuzu*, 57.

53. "8. Çakra" *Dünya Enerjileriyle Çalışmak* (Londra: Piatkus, 2003), http://www.davidfurlong.co.uk/artic8th.htm (alınan 12/27/14).

54. Katrina Raphaell, *Kristal İletim* (Aurora Press, 1989); Yogi Sharanananda, "Mesih Bilinci Yeniden Tanımlandı," Yogi Sharanananda Tarafından Kolaylaştırılan Melchizedek Metodu, http://www.holisticwebs.com/crystal/christ.html (12/13/14 alındı); Lauren D'Silva, "Transpersonal Çakralar" http://www.bellaonline.com/articles/art21979.asp (alınan 12/13/14); Rita Marr, Hara Hattı Enerji Merkezleri http://haradimension.blogspot.com/p/page-5.html.

55. "Chakra-Nadis Sistemi Yaşamın Enerji Merkezi" http://www.holisticlifestyle.yolasite.com/chakra-nadissystem.php#.VJ9gHMADA (alındı 12/27/14); "Yogarani Noeli Naima'daki Yoga Salonu," http://noelinaimafusionflow.blogspot.com/2010/02/chakras.html (alındı 12/13/14).

56. "Hara Hattı Nedir ve Nasıl Çalışır" http://www.essentialreiki.com/hara-line.html (alınan 12/13/14); Diana Stein, *Dünya Psişik Şifası* (New York: Crossing Press, 2006), 48-70.

57. Rita Marr, "Earth Links Hara Line," http://haradimension.blogspot.com/p/earth-links-hara-line-page-6.html (alındı 12/13/14); Marr, "Hara Hattı Enerji Merkezleri"; stein, *Dünya Psişik Şifası*, 48-70.

58. Rita Marr, "Hara Çizgisi Çakraları," http://haradimension.blogspot.com/p/hara-line-chakras.html.

59. Belanger, *Psişik Enerji Kodeksi*.

60. Aynı eser, 145-54.

9. Bölüm

33. Bölüm

1. Bruce Chatwin,*şarkı sözleri*(New York: Penguen Kitapları, 1987).

2. “Leylines,” http://www.ancient-wisdom.co.uk/leylines.htm (erişim tarihi 12/7/14).

3. Joe Mullally, “Geopathic Stress and Geopathic Stress Correction”, http://www.geopathicstress.com/ ve sonraki sayfalar; “Geopatik Gerilme Belirtileri ve Çözümleri,” Safespace, Dimensional Design Products, Inc. http://www.safespaceprotection.com/electromagnetic-fieldsgeopathicstress.aspx (alınan 12/7/14).

Cyndi Dale,*İnce Vücut Uygulama Kılavuzu*(Boulder, CO: Kulağa Doğru Geliyor, 2013), 25.

5. Geophysics Study Committee, “The Earth's Electrical Environment” (Washington, DC: National Academy Press, 1986) 12, PDF, http://www.nap.edu/openbook.php?isbn=0309036801 (erişim tarihi: 12/7 / 14).

6. Eugene M. Wescott ve Başkan Yardımcısı Hessler, “The Effect of Topography and Geology on Telluric Currents”*Jeofizik Araştırma Dergisi*67, hayır. 12 (Kasım 1962): 4813–23, Doi: 10. 1029 / JZ067i012p04813.

7. KB Mather ve diğerleri, “Güç Spektrumundaki Günlük Varyasyonlar ve Konjugat Noktalarında Tellurik Akımların Polarizasyonu” SAO / NASA Astrophysics Data System (ADS), 12/31/83, Bibcode: 1964AUJPH..17..373M. http://articles.adsabs.harvard.edu/cgi-bin/nphiarticle_query?bibcode = 1964AuJPh..17..373M & db_key = AST & page_ind = 0 & data_type = GI (alındı 12/7/14).

8. Jiro Olcott, “Earth Energy,” http://www.jiroolcott.com/earth_energy.html (erişim tarihi 12/7/14).

9. Ben Lonetree, Sedona Magnetic Anomaly Web Sitesi, http://sedonanomalies.com/ (erişim tarihi 12/7/14).

10. “156 Dünya Çakraları ve Konumları,” http://www.librarising.com/esoterica/earthchakras.html (alınan 12/7/14).

11. Rev. Allen M. Drago, “Hopi Legend of Shambhala,” http://www.bibliotecapleyades.net/vida_alien/alien_races06.htm (alındı 12/7/14); Cynthia, “The Hopi Indians of Arizona & The Myths from They Stone Tablets,” Department of PMM Artists & Things, 18/10/2018 tarihinde yayınlanmıştır, http://travelingwithintheworld.ning.com/group/preeuropeanhistoryfornortham hopi-indians-of- arizona (alınan 12/7/14); Richard Boylan, “Yerli Elders Reveal Centuries-of Extraterrestrial Contact Lore, ”1996, http://www.drboylan.com/strknrpt2.html (erişim tarihi 12/7/14); http://www.crystalinks.com/pleiades.html'den "Pleiades Mitolojisi — 7 Kızkardeş", PDF: lrt.ednet.ns.ca/PD/science_5_6/01_general/soc_st_space_connect.doc (11/7/14 alındı); Shirley MacLaine, “Sacred Sites, The Pleiades,” http://shirleymaclaine.com/articles/sites/article-310 (11/7/14 alındı); "İç Krallıklar - Mağaralarda ve Boş Lava Odalarında mı?" alıntı *David Pratt'in İç Dünyasının Gizemleri*, Mayıs 2001, http://www.galactic-server.net/rune/udxen.html., Http://www.galacticserver.com/rune/inkingdom.html (alındı 12/7/14); Dee Finney, derleyici, “Azteklerin ve Mayaların 4. Dünyası ve 5. Dünyası” http://www.greatdreams.com/4th-world.htm (erişim tarihi 12/7/14); Allen Holmquist,*Şamanizmde Alternatif Bilinç Halleri*(Boca Raton, FL: Dissertation.com, 2007), 175–77; ve Arnie Lade,*Enerjik Şifa*(Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1998), 15.

12. http://www.whale.to/b/swiftdeer_b.html#The_Human_Flowering_Tree_of_L (alındı 12/7/14).

13. Jeffery Pritchett, “'No Kau a Kau' Şamanizm üzerine Hawaili Huna Serge Kahili King ile Röportaj,” 14 Nisan 2012, Uluslararası Metafizik Üniversitesi, http://intermetu.com/2012/04/no-kau-a-kau -şamanizm-huna-serge-kahili-kral-şamanizm-ile-röportaj /; ve Serge Kahili King, “Huna Tarihi”, Aloha International, http://www.huna.org/html/hunahistory.html.

14. Noble Realms forumu, Dhyani Ywahoo'dan,*Atalarımızın Sesleri* (Boston: Shambhala Publications, 1987), http://forum.noblerealms.org/viewtopic.php?pid=54952 (alındı 12/7/14); Ywahoo,*Atalarımızın Sesleri*, 10-11.

15. Devin Faraci, "Before Prometheus," 8 Haziran 2012, http://badassdigest.com/2012/06/08/before-prometheus-the-dogon-peopleand-the-sirius-mystery/ (erişim tarihi 12/7 / 14).

16. Christopher Penczak,*Yükseliş Büyüsü: Yeni Aeon için Ritüel, Mit ve Şifa*(Woodbury, MN: Llewellyn Worldwide, 2007).

17. "The Watchers, Chapter 1: Book of Enoch," Academy for Ancient Texts, http://www.ancienttexts.org/library/ethiopian/enoch/1watchers/watchers.htm (erişim tarihi 12/7/14).

18. John Burrows, "Antik Yazılar MÖ 4.000'de UFO Ziyaretini Anlatıyor," The History of the Vimanas, http://www.bibliotecapleyades.net/vimanas/esp_vimanas_3.htm (alındı 12/7/14).

19. Ellie Crystal, "The Dropa Stone Discs," http://www.crystalinks.com/dropa.html (erişim tarihi 12/7/14).

20. Ellie Crystal, "Ancient Astronot Theory," http://www.crystalinks.com/ancientastronauts.html (erişim tarihi 12/7/14).

21. "The Shipibos," Yolanda Sala, http://www.yolisala.8m.com/shipibos.html (erişim tarihi 12/7/14).

22. age

23. Ellie Crystal, "Hopi," http://www.crystalinks.com/hopi.html (erişim tarihi 12/7/14).

24. Carlos Parada ve Maicar Forlag, "The Ages of Man: Creation," Greek Mythology Link, Carlos Parada web sitesi, http://www.maicar.com/GML/AgesOfMan.html (12/7/14 alındı); NS Gill, "İnsanın Beş Çağı", Eğitim Hakkında, http://ancienthistory.about.com/cs/grecoromanmyth1/a/hesiodagesofman.htm (alınan 12/7/14); "İnsanın Beş Çağı (Hesiod tarafından)," http: //www.greek-

gods.org/mythology/five-ages-of-man.php (12/7/14 alındı); “Aztek Yaratılış Hikayesi,” http://www.indians.org/welker/aztecs.htm (7/12/14 alındı); ve “Hyemeyohsts Storm,” için Hyemeyohsts Storm ile bir röportaj *Ortak Alan, Yaz 1995*Yazan: Virginia Lee, http://virginialee.org/wordpress/?tag=hyemeyohsts-storm (erişim tarihi 12/7/14).

25. Robert Coon, “Dünya Çakraları: Giriş,” http://earthchakras.org/Introduction.php (erişim tarihi 12/7/14); "156 Dünya Çakraları ve Konumları."
26. Rakun, "Dünya Çakraları: Giriş."
27. “Earth Chakras and Vortices,” 7 Mayıs 2014, http://www.in5d.com/earthchakras-and-vortices.html (erişim tarihi 12/7/14).
28. Rita Marr, “Hara Line Chakras — sayfa 5,” http://haradimension.blogspot.com/p/hara-line-chakras.html (erişim tarihi 12/7/14).
29. Lisa Erickson, “Planet Earth's Chakras”, 26/05/09 tarihinde yayınlandı, http://mommymystic.wordpress.com/2009/05/26/planet-earths-chakras/ (alındı 12/7/14).
30. "Dünya Çakraları Nerede?" http://earthchakras.org/Locations.php (12/7/14 alındı).
31. Donna Scanlon, “Rambles”, Jonathan Goldman'ın Ses CD'si hakkında blog, *Kayıp Akor*(Etherean, 2000), 1/9/01 tarihinde yayınlandı, http://www.rambles.net/goldman_lostchord.html (erişim tarihi 12/7/14).
32. “The Lost Chord,” Self Empowerment and Development Center, http://www.iempowerself.com/83_lost_chord.html (erişim tarihi 12/7/14).
33. “Toprak Ananın Çakraları,” http://turquoisenergy.squarespace.com/frontpage/2010/12/10/chakras-of-motherearth.html (alınan 12/7/14).
34. “Om (veya Aum).” ReligionFacts, http://www.religionfacts.com/hinduism/symbols/aum.htm (alındı 12/7/14).

35. Alice Springs, “The Dreamtime,” http://aborijinart.com.au/culture/dreamtime2.html (erişim tarihi 12/7/14).

36. “Arthur Efsanesi” http://www.arthurian-legend.com/ (alınan 12/7/14); ve "Kral Arthur: Efsane" http://www.caerleon.net/history/arthur/page2.htm ve sonraki sayfalar (alınan 12/7/14).

37. Trevor Ravenscroft, *Kader Mızrağı* (Boston, MA: Red Wheel / Weiser, 1982), xii.

38. Robert Coon, “The Glastonbury Zodiac and Planetary Sacred Sites,” http://earthchakras.org/Glastonbury-Zodiac.php (erişim tarihi 12/7/14); ve Nicholas R.Mann, *Glastonbury Tor'un Enerji Sırları* (Somerset, İngiltere: Green Magic, 2004), 61.

39. Lionel ve Patricia Fanthorpe, *da Vinci Şifresinin Arkasındaki Hikaye* (Toronto: Dundurn Press, 2005), 238–42.

40. JJ Hurtak, *Bilgi Kitabı: Enoch'un Anahtarları*, üçüncü baskı. (Los Gatos, CA: Geleceğin Bilimi Akademisi, 1987).

41. Aynı eser, V – vi.

42. Sylvia Sharama Shanti, “Mısır - Gizemleri ve Gizem Okulları Açığa Çıktı,” Gizem Okulları, http://www.timstouse.com/EarthHistory/Egypt/mysteryschools.htm (alınan 12/7/14); ve Gavin Finley, “The Order of Melchizedek,” endtimepilgrim.org — 2004, http://endtimepilgrim.org/melchizedek.htm (erişim tarihi 12/7/14).

43. Hurtak, *Bilgi Kitabı,* 207, 487–88, http://www.timstouse.com/EarthHistory/Egypt/mysteryschools.htm (alındı 12/7/14).

44. Stephanie Watson, “How Crop Circles Work,” How Stuff Works, http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/unexplainedphenomena/crop-circle1.htm (alındı 12/7/14).

45. Joseph E. Mason ve Dee Finney, “Crop Circle Formations as Chakras,” Bölüm I, http://www.greatdreams.com/crpchk1.htm (erişim tarihi 12/7/14).

46. Tia Ghose, “Peru'nun Gizemli Nazca Çizgileri Bir Labirent Oluşturuyor, Çalışma Diyor”, Science on NBC News, güncellendi 12/27/12, http://www.nbcnews.com/id/50304539/ns/technology_and_science/t/perus-mysterious-nazca-lines-form-labyrinth-saysstudy/#.Udc03D6G2rc (alındı 12/7/14).

47. “Ley Lines and Earth's Chakras,” http://fractalenlightenment.com/12147/culture/leylines-and-earths-chakras (alındı 12/7/14).

48. “Songlines,” Hawkeen Training, http://www.navaching.com/hawkeen/sline.html (alınan 12/7/14).

49. Robert Powell ve David Bowden, “Dünya Çakraları”, kitabın 10. bölümünden alıntılanmıştır.*Astrocoğrafya*, http://www.astrogeographia.org/docs/astrogeographia_book/Earth_Chakras.p (alındı 12/7/14).

50. Powell ve Bowden,*Astrogeographia: Yıldızlar ve Dünya Mekanları Arasındaki Yazışmalar*(Great Barrington, MA: Steiner Kitapları), 2012.

51. Powell ve Bowden, “Dünya Çakraları”; Robert Coon, "Dünya Çakraları Nelerdir?" http://earthchakras.org/Locations.php (12/7/14 alındı).

52. Margrit Coates,*Evcil Hayvanlar için Uygulamalı Şifa*(Londra: Rider, 2003), 34, 44-46, 72.

53. “Hayvanların Çakra Sistemi,” http://www.patinkas.co.uk/Chakra_System_of_Animals/chakra_system_of_a (alındı 12/7/14).

54. age

Bölüm 34

1. J. O'Brien, "Üçüncü, Dördüncü ve Beşinci Boyutların Tanımı", O'Brien'ın Dünya Dışı Varlıkları, http://www.bibliotecapleyades.net/ciencia/ciencia_dimensionshyperdimensio

2. “The Emergent Chakras,” http://www.heartofthespiral.com/emergentchakras/ (alınan 12/7/14); "Çakra Tonları ve Notaları" https://www.scribd.com/doc/155162233/Chakra-Tones-and-Notes-pdf (alınan 12/7/14); ve Kathy Juline, “Awakening to Your Life's Purpose,” http://www.eckharttolle.com/article/Awakening-Your-Spiritual-Lifes-Purpose (erişim tarihi 12/7/14).

Juline, "Hayatınızın Amacına Uyanmak."

Cyndi Dale, *Çakra Şifasının Tam Kitabı* (Woodbury, MN: Llewellyn, 1996), 84-85.

5. Aynı eser, 94-95.

6. Roy Davison, The Seal of the Living God, The Old Paths Archive, www.oldpaths.com, http://www.oldpaths.com/archive/davison/roy/allen/1940/seal.html (12/7/14 alındı).

7. Dal, *Çakra Şifasının Tam Kitabı*, 154–70.

8. Alice Bailey, *Bunu Düşünün* (Londra: Lucis Press, 1971), 18.

9. William Butler Yeats, “Ideas of Good and Evil: Happiest of the Poets,” Hermetic Hosting, http://hermetic.com/yeats/ideas-of-good-and-evil/thehappiest-of-the - poets.html (12/7/14 alındı).

10. Alfred Ballabene, “The Silver Cord,” Ballabene's Astral Pages, http://www.paranormal.de/ballabene/obe/english/cord.htm (erişim tarihi 12/7/14).

11. Joshua Tilghman, “The Silver Cord,” The Spirit of the Scripture, 13.02.2013 tarihinde yayınlandı, http://www.spiritofthescripture.com/id1222-the-silvercord.html#ixzz32fyEA1cf (erişim tarihi 12/7/14)).

12. Judy Jacka, *Vivaxis Bağlantısı* (Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2000).

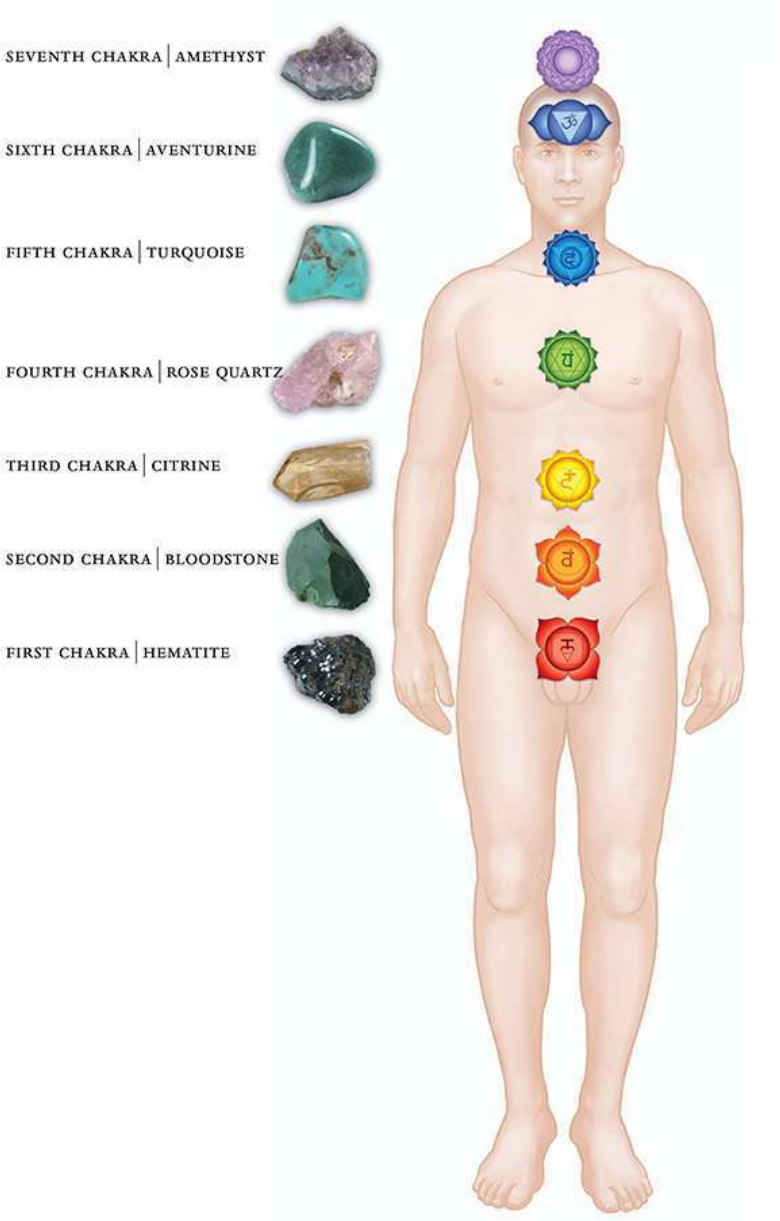
13. Dal, *Kundalini*.

14. Elizabeth U. Harding, *Kali* (York Sahili, ME: Nicolas-Hays, 1993), 80-85; Gurmukh Kaur Khalsa ve diğerleri, *Kundalini'nin Yükselişi* (Boulder, CO: Kulağa Doğru Geliyor, 2009), 244.

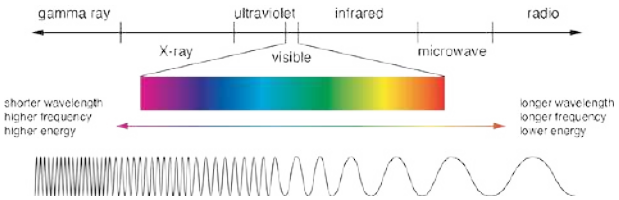
15. "Kundalini Soru-Cevap # 2," Spiritual Compass, http://spiritualcompassconnection.com/kundalini_Q&A2.html (erişim tarihi 12/7/14).

16. Charles Shang, "MindBody Tıbbında Yükselen Paradigmalar" *Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi* 7, hayır. 1 (2001): 83–91, http://www.ishtmc.org/sites/default/files/mindbodyparadigm.pdf (erişim tarihi 12/7/14).

[içerik]

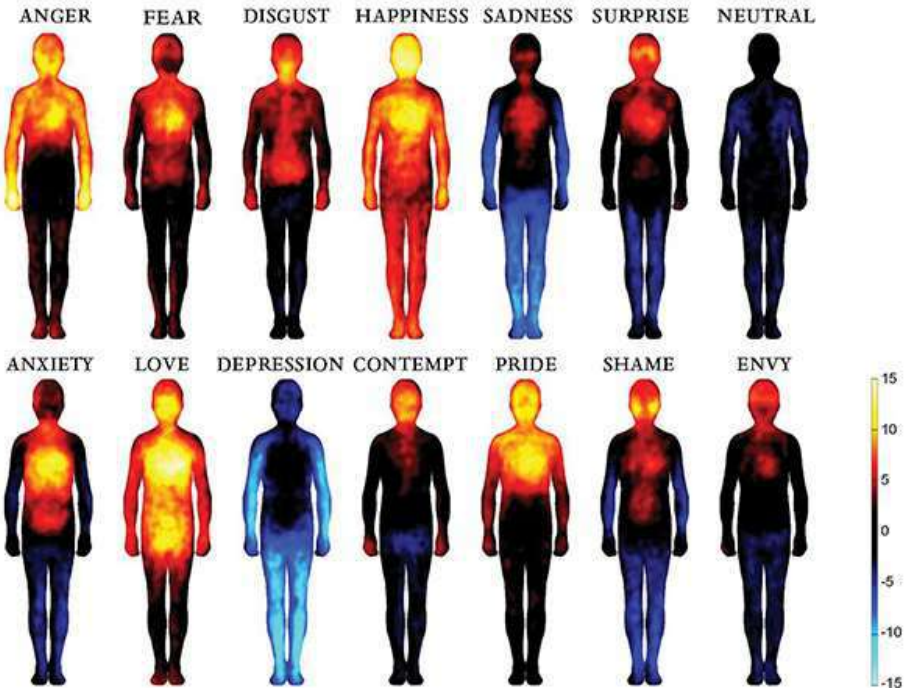


CHAKRAŞ VEGEMSTAŞLAR:yedi büyük Hindu çakraları, zaman içinde belirli çakralarla bağlantılı olan belirli değerli taşların yanında sembolik olarak temsil edilir. özelliklerini yansıtan ilgili çakralar, değerli taşlar temizlik, şifa, meditasyon ve tezahür için kullanılabilir.RESİMLENDİRME TARAFINDAN MARY ANN ZAPALAC



TSAHİP OLMAKElektromanyetik

SPECTRUM:Bu resimde dalga boyu, frekans, ve elektromanyetik için enerji spektrum.LLEWELYN TARAFINDAN RESİMLENDİRME SANAT BÖLÜMÜ



FEYLÜLLER VEBODILYAREAS:Daha parlak sarı alanlar, bir duyguyla ilgili artan bedensel duyumları yansıtır ve mavi alanlar, azalan bedensel tepkileri gösterir. Kırmızı, bu iki reaksiyon arasındadır. Karanlık alanlar hiç tepki vermiyor. Sezgisel bir çakra tıp uygulayıcısı çakralarda aynı tür süptil enerjileri algılayabilir. Örneğin, bir uygulayıcı sezgisel olarak Kalp çakrasında çok az enerji akışı olan veya hiç enerji akışı olmayan depresif bir kişide genel olarak azalan enerjiyi görün. Kıskanç bir kişinin enerjisi "kafasında sıkışmış" olabilir ve mutlu bir kişi enerjinin tüm vücudunda hareketini sergileyecektir. (Ayrıca bkz. sayfa 478.)

GÖRÜNTÜ LAURI NUMMENMAA'NIN İZNİYLE,ENRICO TEMİZLEYİCİ,RIITTA HARİ,VE JARI HIETANEN.



ANİMALCHAKRAŞ:bir hayvanın çakralar onları insanlara ve çevreye uyum sağlar. Yukarıda gösterilen köpek, yedi çakranın tümüne ve siyah bir daire olarak gösterilen sekizinci bir brakiyal çakraya sahiptir. Birçok hayvan, bu konuda köpekle aynı konum noktalarına sahiptir.

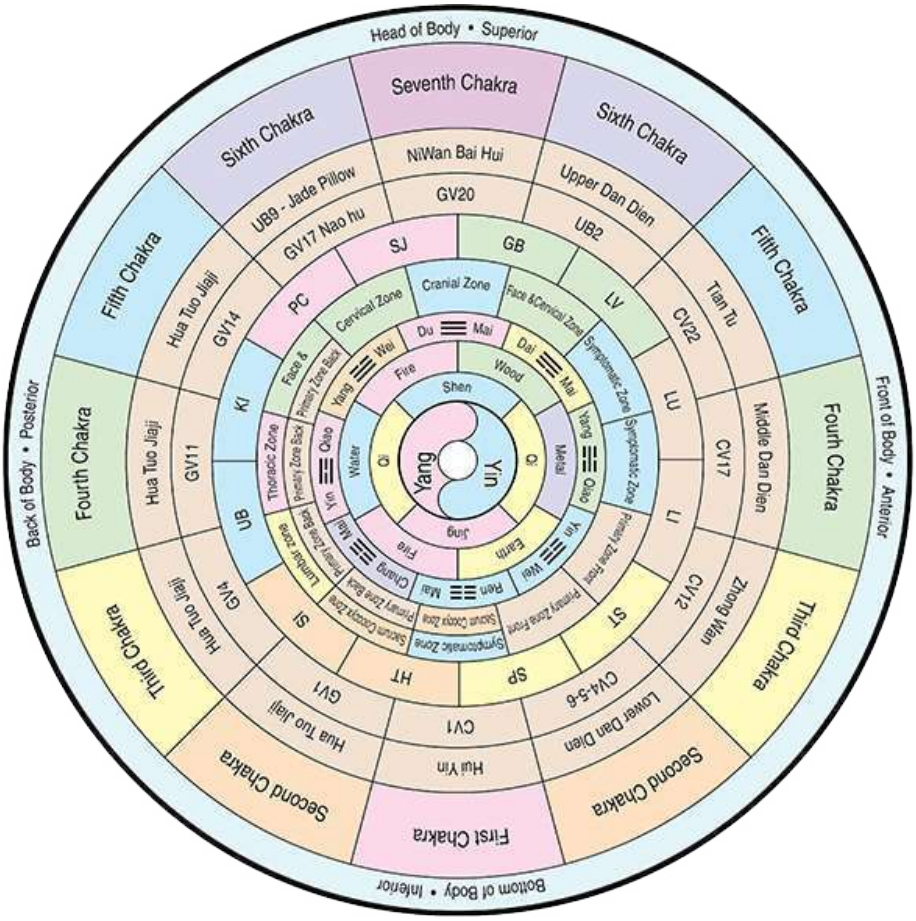
illüstrasyon.MARY ANN TARAFINDAN RESİM ZAPALAK



HVECHAKRAŞ:Bu refleksoloji noktaları, hangi çakraların hangi çakralarda bulunduğunu gösterir. elindeki noktalar.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM



FOOTCHAKRAŞ:Bu refleksoloji tablosu
yedi ana çakra noktasını gösterir.
ayak.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM



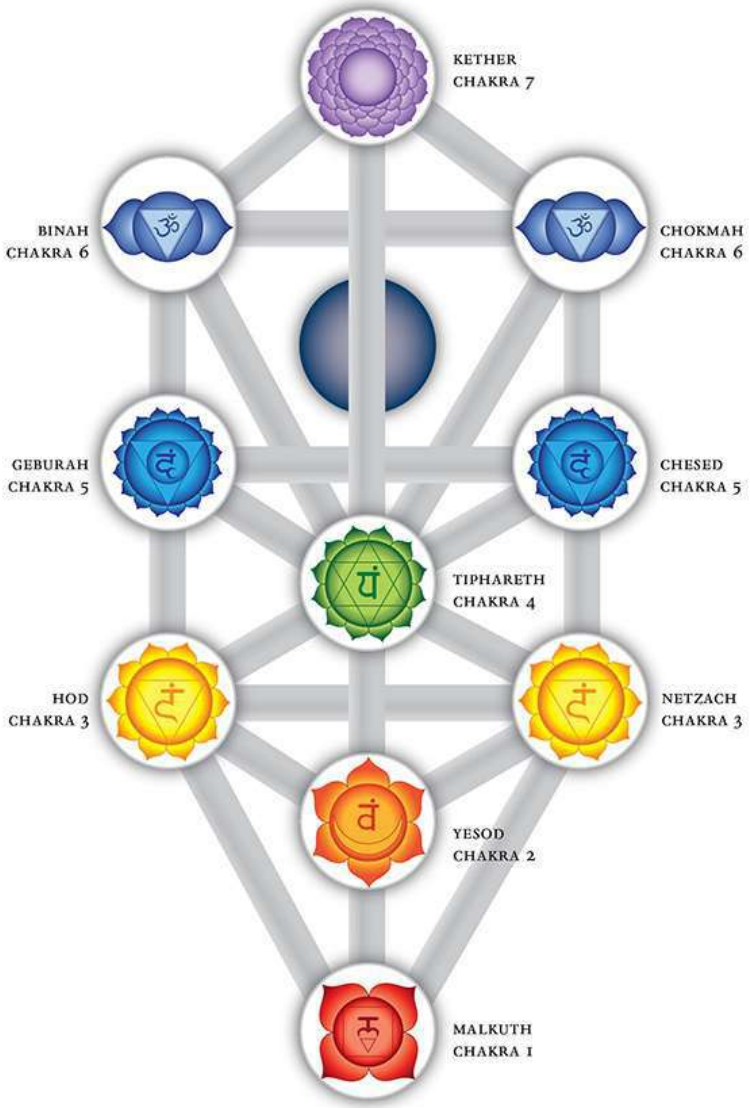
KUBOTA'SSUBTLEENERJİFDÜŞÜKCKALP:Dr.
Bir akupunktur uzmanı olan Naoiki Kubota, meridyenleri, çakraları ve
benzersiz ve güçlü sistemi ile vücut bölgeleri. Her daire farklı
bir enerji sistemini temsil eder. İçeriden dışarıya doğru kısa bir
açıklama aşağıdadır: Dr. Kubota'nın sistemi, tüm daireyi yandan
görülen insan vücudunu temsil eder. Dairenin sağ tarafı vücudun
ön tarafıdır. Dairenin sol tarafı, dairenin arkasıdır.
vücut. Vücuttaki enerji saat yönünde akar. Yang enerjisi
vücudun / alt / birinci çakranın altında başlar ve omurgadan
vücudun başına / üst / yedinci çakraya doğru ilerler. Yin
enerjisi vücudun başından / üst / yedinci çakradan vücudun ön
merkezinden geçerek vücudun dibine / alt / birinci çakraya
doğru ilerleyerek bir daireyi tamamlar. Artırmak
enerji akışı ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci ve altıncıyı açar

vücudun sırtındaki çakralar. Bu aynı zamanda diğer tüm çakraları da açar.

GÖRÜNTÜ NAOIKI KUBOTA'NIN İZNİYLE

Daire 1 - Birlik
Daire 2 - Yin / Yang
Daire 3 — San Jiao, Shen, Qi, Jing: Enerji Türleri ve Bedensel Konumları Daire 4 — Beş Element

Daire 5 — Sekiz Olağanüstü Gemi Daire 6 — Kubota Bölgeleri
Daire 7 — On İki Meridyen Daire
8/9 — Akupunktur Noktaları Daire
10 — Çakralar
Daire 11 — Daireye Göre Vücut Pozisyonu

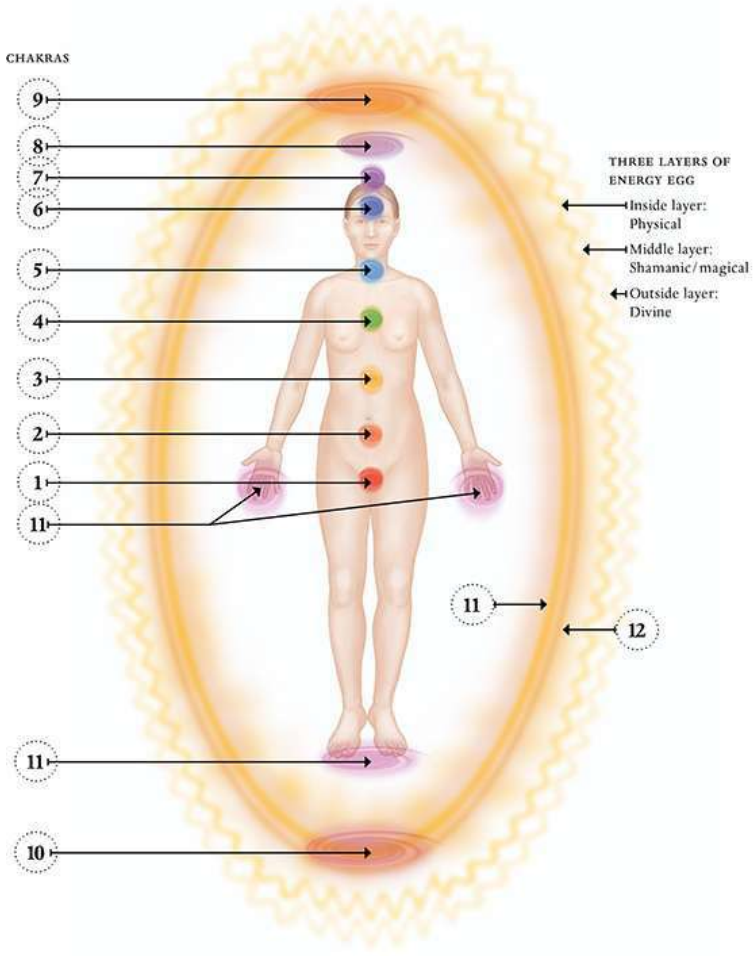


TSAHİP OLMAKCHAKRAŞ VEKABBALAH:Bu diyagram, çakraları ve çakraları ilişkilendirmenin bir yolunu gösterir.

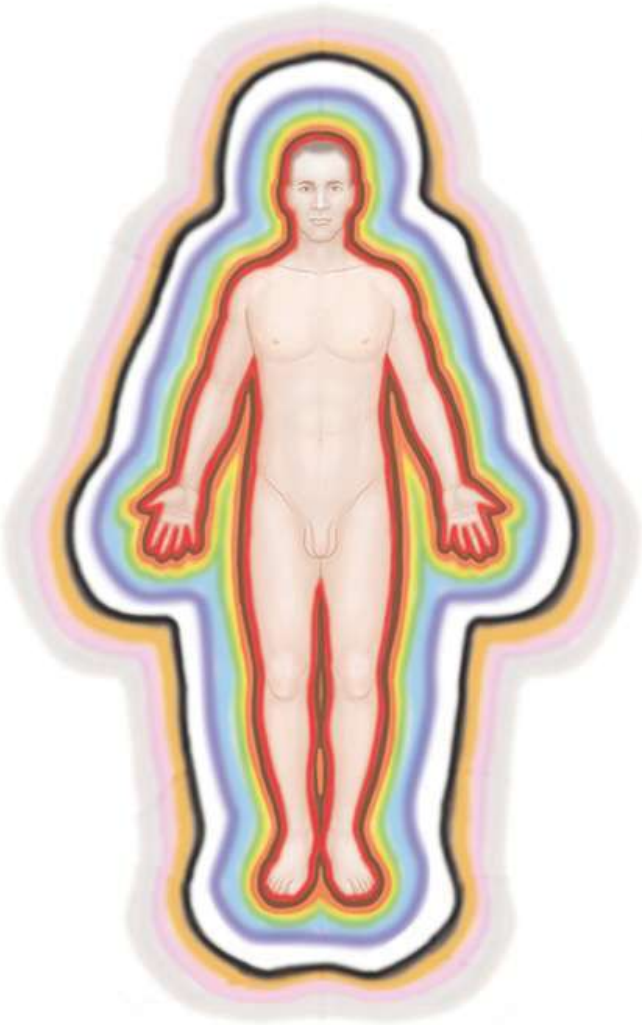
Kabala. (Farklı bir atama için ayrıca sayfa 633'e bakın.
çakralardan Kabala'ya.)RESİMLENDİRME TARAFINDAN
LLEWELLYN SANAT DEPARTMANI



TSAHİP OLMAKrOSECROSSLamin
GESKİDKILÇIK:Altın Şafak'ın bu sembolü, ışınların
varlığını kucaklayan ilkelerin bir sentezidir.
elementler, Kabala sepiroth, geometrik şekiller,
karşıtların dengesi ve çakraların açılması.
JAMES CLARK TARAFINDAN RESİM



TSAHİP OLMAKTEVET-CHAKRASSİSTEM İLE AÜRİKFIELD VEENERJİEİyi oyun:benim on iki-çakra sistemi on iki çakra içerir. (On ikinci çakra enerji alanındadır.) Özel olarak gösterilmeyen on iki aurik katman, üç katmandan oluşan bir enerji yumurtası ile çevrilidir. (Ayrıca bkz. sayfa 765.)MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM



Auric Field	Color
First	Red
Tenth	Brown
Second	Orange
Third	Yellow
Fourth	Green
Fifth	Blue
Sixth	Purple
Seventh	White
Eighth	Black
Ninth	Gold
Eleventh	Pink
Twelfth	Translucent

TSAHİP OLMAKTEVET-CHAKRAAÜRİKFIELD:on iki-
çakra sistemi, her biri çakralardan birine bağlı olan on iki aurik katmana sahiptir. Katmanların çoğu sırayla birbiri üzerine yığılırken, onuncu aurik alan aslında ilk aurik alanı takip eder. Ardından ikinci aurik alan, üçüncü aurik alan vb. Aurik katmanlar, konumlarına ve renklerine göre sıralanır. Bu çizim 760. sayfadaki ile karşılaştırılabilir.
yedi katmana sahiptir.MARY ANN ZAPALAC TARAFINDAN RESİM[içindekiler]